

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 So verhindern Sie Störungen.....	15
Furcht ist keine Vorbereitung!.....	15
Das Nichtangriffs-Postulat	16
Halten Sie Störungen für unverschämt?.....	17
Vermeiden Sie Provokationen!.....	17
Das Dambruch-Phänomen.....	25
Das Torpedo-Radar.....	26
3S-Formblatt Torpedo-Radar	27
Formblatt Störer-Steckbrief	27
Katalogisieren Sie Störer!.....	28
Präsentieren vor unbekanntem Publikum.....	29
Legen Sie sich Abwehrstrategien zurecht.....	29
Kapitel-Resümee: Vorbereitung ist die halbe Miete!.....	30
2 So wehren Sie kleine Torpedos ab.....	31
Prinzipien der Torpedo-Abwehr.....	31
Das Prinzip der Angemessenheit	31
Das Eskalationsprinzip	32
Ignorieren aus Prinzip	32
Die Ich-bin-schuld!-Falle.....	33
Mehr Selbstbewusstsein!.....	34
Das Prozessprinzip.....	35
Stellen Sie Prozessfragen	36
Den Eindruck verifizieren und darauf eingehen.....	37
Mit zwei Augen sehen Sie besser: Inhalt und Prozess	37
Die Prozess-Checkliste	38
Rascheln	39
Dumme Fragen meistern.....	40
10 Rezepte gegen »dumme« Fragen.....	41
Fragen, auf die Sie keine Antwort wissen.....	42

Umgang mit Zwischenrufen und Unterbrechungen.....	43
Dumme Kommentare kontern: Das Gummiband-Prinzip	44
Was Sie gegen Lochfrager tun können.....	46
Der »Agabu« ist kein seltener Vogel.....	46
Der Schwadronierer.....	47
Das große Problem der Langeweile.....	48
Fehler bei der Bekämpfung von Langeweile	49
Soforthilfe bei Langeweile.....	50
Wer nicht ankommen will, langweilt	50
Wer nicht kann, langweilt.....	51
Wenn Sie nicht können, aber müssen	52
Kapitel-Resümee: Kleine Torpedos abwehren	52
3 So wehren Sie große Torpedos ab	55
Große Torpedos, große Furcht	55
Nebengespräche	56
Störende Spätankömmlinge.....	58
Undefinierbare Unruhe	59
Das Katastrophen-Publikum	60
Der Zeitungsleser.....	61
Alles liest, keiner passt auf.....	62
Klingelnde Handys	63
Die Grabenkrieger	63
Der Rädelsführer.....	65
Das feindselige Publikum.....	66
Die Zwangsbeglückten.....	68
Umgang mit enttäuschten Erwartungen	69
Killerphrasen.....	70
Killerphrasen hinterfragen	71
Unfaire Rhetorik	73
Kapitel-Resümee: Große Torpedos abwehren	78
4 Torpedos unter der Gürtellinie.....	81
Unbedingt darauf vorbereiten!.....	81
Die Folgen fehlender Vorbereitung	82
Die Stallgeruch-Störung.....	83
Die kontrollierte Konterattacke (KKA)	84

Der Laien-Vorwurf.....	85
Lächerlich machen.....	87
Gehen Sie auf die Metaebene	88
Das Fragenbombardement.....	89
Rufmord	90
Der Wortverdreher	91
Beleidigungen	92
Wenn Frauen angegriffen werden.....	93
Heute schon 'ne Büromieze platt gemacht?	96
Die Kunst des Ignorierens.....	97
Der Humor des Entertainers	97
Kapitel-Resümee: Persönliche Angriffe abwehren	99
5 Pleiten, Pech und Pannen.....	101
Wie man sich selbst torpediert.....	101
Vorbereitung ist die beste Pannenhilfe	102
Bereiten Sie gewissenhaft vor	102
Die Zeitpanne	103
Bedenken Sie die Anreise!.....	104
Die Zusagepanne	105
Das Back-up-Prinzip.....	106
Das Alte-Hasen-Prinzip	107
Kein Drama, bitte.....	108
Ignorieren Sie Pannen	109
Wenn Sie reparieren.....	109
Wie gut müssen Sie sein?.....	110
Persönliche Pannen: Faden verloren!	111
Sollten Sie trotzdem hängen bleiben.....	112
Lampenfieber!	113
Äußere Störfaktoren	114
Improvisieren Sie!.....	115
Pedant oder Profi?.....	116
Scherz statt Panne	116
Wie Sie mit Scherzpannen umgehen	117
Keine Wertungen!.....	118
Eine abgeklärte Einstellung.....	119
Kopfbesitzer oder Kopfbenutzer?	120
Kapitel-Resümee: Pannen vermeiden und meistern	120

6 Der Chef-Torpedo	123
Chef-Torpedos schmerzen besonders	123
Ein guter Chef.....	124
Unfaire Chefs	125
Chef-Torpedos sind Einstellungssache.....	126
Reizen Sie den Chef nicht!.....	128
Der Chef macht sich über Sie lustig	130
Der Chef als Co-Präsentator.....	130
Der Rechthaber-Chef.....	131
Der Chefcholeriker.....	133
Der Chef kommt zu spät.....	133
Das vernichtende Pauschalurteil.....	134
Chefs, die rascheln.....	134
Fiese Sprüche von ganz oben.....	135
Die Chef-Überraschung	136
Die rituelle Demutsgeste	137
Diplomatie statt Kompetenz.....	138
Die Chef-Panik	139
Das One-down-Reframing.....	139
Kapitel-Resümee: Chef-Torpedos abwehren	141
7 Nervös, trotz Torpedo-Abwehr?	143
Wenn Tipps versagen	143
Lampenfieber im Rückspiegel.....	144
Chronifizierung der Angst	145
Analyse statt Angst.....	145
Neuen Ängsten begegnen.....	146
Emotionale Intelligenz (EQ).....	146
Trauma der Präsentation	147
Den Schreck überwinden.....	148
Kapitel-Resümee: Angstfrei präsentieren	148
8 In fünf Minuten torpedosicher	151
Verstehen ist kein Verhalten.....	151
Vom Kennen zum Können.....	151
Die Macht der Vorstellung.....	152
5-Step-Visualisierung.....	153

Priorisieren Sie!	154
Das Torpedo-Logbuch.....	155
Kapitel-Resümee: In fünf Minuten torpedosicher.....	156
9 Souveränität für Fortgeschrittene.....	157
Mit Sicherheit Erfolg.....	157
Ich bin mir sicher!.....	159
Ihr Sicherheitstraining	161
Stärken Sie Ihre Resilienz.....	164
Der Entschluss.....	167
Probehandeln gibt Sicherheit.....	169
Fühlen Sie!.....	170
Werden Sie endlich erwachsen!	172
Keine Internalisierung!.....	174
Das SIHR-Rezept.....	176
What's your mission?	177
Kapitel-Resümee: Souverän und sicher!.....	180
Nachwort	181
Anhang: Alle Torpedo-Tipps auf einen Blick	183
Stichwortverzeichnis.....	187