

Inhalt

Vorwort	6
1. Sie selbst	9
Auswirkungen von Arschloch-Verhalten	9
Mein Selbstmanagement-Ziel	20
Nervenstärke entwickeln	24
2. Das Gegenüber	31
Ursachen von Idioten-Verhalten	31
Typen von Arschlöchern	33
Die Beziehung spielt eine Rolle	39
3. Konfrontation	45
Eine gute Vorbereitung	45
Verhaltensanalyse	52
Wenn es Publikum gibt	56
4. Gesprächsführung unter widrigen Umständen	61
Ansprechen – aber wie?	61
Das Gespräch steuern	70
Einen akuten Arschloch-Angriff meistern	80

Fast Reader	89
Weiterführende Literatur	94
Die Autorin	95
Register	96