

Peter Räfle

Das Ende des Schreckens

Selbstverteidigung in Beruf und Alltag.
Eine Anleitung, um sich erfolgreich zu wehren.



HANSER

Teil 1

Die wichtigste Fähigkeit
des Menschen ist die
einer guten Abwehr!

Teil 2

Unter Druck
kann man
nicht denken!

Teil 3

Das Das-System,
das Grundgerüst
der erfolgreichen
Abwehr

Gute Reise! Eine Einführung : 008

Jeder will gewinnen : 018³

Wohin mit dem Gefühl? : 022

Können Sie sich richtig wehren? : 023

Zehn Fragen zur Selbsteinschätzung: : 026

Wie gut können Sie sich wehren?

Prügelknabe und Mauerblümchen : 028

Die Sprache der Symptome : 033

Eine gute Abwehr – die wichtigste Fähigkeit des Menschen : 036

Das Maß ist voll – wenn die Seele überläuft : 039

Warum es manchmal besser ist, ein guter „Handwerker“ zu werden : 041

Die eigene Freiheit beschränken : 044

Das Ende des Schreckens! : 046

Was wirklich zählt im Leben: eine sichere Abwehr! : 050

Runter mit den (negativen) Emotionen! : 054

Die Angst vor dem eigenen „Nein“ : 058

Ich will Abstand: das IWA-Konzept der Effektiven Abwehr : 060

Grundformen sprachlicher Angriffe und deren Erkennung : 063

Die ersten drei Formen des menschlichen Abwehrverhaltens : 070

Die vierte Form des menschlichen Abwehrverhaltens : 074

Anleitung zum Selbsttraining : 080

Für eine effektivere Abwehr braucht es nicht viel : 081

Die Wahl der Waffen entscheidet über Siegen und Verlieren : 082

Die Das-Sätze, das Grundgerüst der erfolgreichen Abwehr : 086

Das Team beginnt sich zu formieren : 089

Die erste Übung, um Ihre erfolgreiche Abwehr zu automatisieren : 090

Das aggressive „Du“ schreit nach einem „Das“ : 092

Die zweite Übung, um Ihre erfolgreiche Abwehr zu automatisieren : 096

Die ersten vier Grundregeln der Effektiven Abwehr : 098

Die dritte Übung: der erste „Schnelldurchlauf“ : 104

Weg mit dem „Ich“ und weg mit dem „Du“! : 106

Die besonderen Regeln für den Umgang mit Ihrem Chef : 112

oder mit Lehrern oder sonstigen autoritären Menschen

Die effektivere Abwehr von Kränkungen und Beleidigungen : 116

Die Abwehr von „dummem Gerede“ : 120

Die noch etwas freundlichere Art des Neinsagens : 122

Die vierte Übung: das Üben vor dem Schrank : 126

- 130 : Der Umgang mit Situationen, in denen man nichts erreichen kann
- 132 : Die Abwehr von Provokationen
- 134 : Halten Sie den anderen auf: die Stoppregeln
- 134 : Die fünfte Übung: Den anderen aufhalten
- 136 : Die Abwehr übergreifigen Verhaltens – die Kunst der Diplomatie!
- 140 : Die Abwehr unberechenbaren Verhaltens
- 144 : Wenn die Wut doch einmal größer wird!
- 148 : Die Ruhe nach dem Sturm ...

Teil 3
Das Das-System,
das Grundgerüst
der erfolgreichen
Abwehr

三

- 152 : Noch eine kleine Einleitung
- 153 : „Ich kann dann gar nicht glauben, was passiert“
- 155 : „Manchmal bin ich eben zickig – das muss dann sein!“
- 156 : „Am schlimmsten war es, dass ich mich so wehrlos fühlte“
- 159 : Die effektivere Abwehr von Mobbing
- 164 : Die sechste Übung: „Cool“ bleiben!
- 166 : Der Aufstand gegen Herrn Neu
- 170 : Ein „Stundenplan“ für Lehrer!
- 174 : Die siebte Übung: der Umgang mit „Störenfrieden“
- 176 : Die Richtung verändern – konstruktive Lösungen im Berufsalltag
- 178 : Das Lösen von Konflikten mit „ausgesuchter“ Höflichkeit
- 180 : Die achte Übung: „Gute Miene“ zum (Rollen-)Spiel machen
- 182 : „Wenn du gehst, dann mach ich Schluss mit dir!“
- 184 : Die neunte Übung: das Abweisen von Vorhaltungen
- 186 : Das etwas andere Schlagfertigkeitstraining
- 188 : Die Effektive Abwehr, wenn man Sie „vor den Kopf stößt“
- 190 : Die neurotische Abwehr von Komplimenten
- 192 : „Mach ja mein Kind nicht mehr an!“ –
Die Abwehr von sozialem Mobbing gegen Kinder und Jugendliche
- 195 : Von den „Schäfchentypen“, die angeblich nicht „Nein“ sagen können
Druckabwehr für Führungskräfte!

Teil 4
Erfahrungen ...

四

- 202 : Aller Anfang ist schwer
- 204 : Der Berg in unserem Kopf oder das Nadelöhr der Motivation
- 206 : Die zehnte Übung: Das kann ich schon – das üb' ich noch!
- 208 : Verlockend wenig! – Wege zur Selbstmotivation

Teil 5
Übung macht
den Meister

五

- 216 : Das Ende der ersten Etappe ...
- 220 : Anmerkungen – Literatur
- 221 : Autorenporträt – Dank
- 222 : Gestaltung des Buches

Teil 6
Der Weg wird zum Ziel

六