

**Wolf Ruede-Wissmann**

**FRAUEN  
WEHRT EUCH**

*Erfolgreich kämpfen  
in der Männerwelt*

Wirtschaftsverlag Langen Müller/Herbig

# Inhalt

<b>»Vor«-Wort ... natürlich von einem Mann ...!</b> .....	9
<b>1. Einleitung: Die Frau sei dem Manne untertan?</b> ...	13
<b>2. Training des Selbstbewußtseins für Frauen</b> .....	19
2.1 Geseire aus dem Patriarchat – da haben Sie drauf gewartet ... ..	19
2.2 Sehr wichtig: Selbstmotivation für Frauen! .....	25
2.3 Praktische Maßnahmen für Frauen .....	28
2.3.1 »Frauen-Ängste« begreifen und abbauen .....	28
2.3.2 Praktische Maßnahmen zur Selbstmotivation .	32
2.4 Praxistraining zur selbstbewußten Frau: »Auf geht's«! .....	35
<b>3. Äußerlichkeiten einer Frau</b> .....	47
3.1 Warum zuerst die »Äußerlichkeiten«? .....	47
3.2 Die Sach- und die Beziehungsebene .....	52
3.3 Ein »Outfit-Konzept« muß her ...! .....	58
– Die Kleidung muß »passen« – aber für wen? .....	58
– Die Haare, das Make-up – und der Männer Blicke ...! .....	59
– Parfüm – Odeur – Gerüche – und der Männer Olfaktorius ...! .....	60
– Frauen und Distanzzonen .....	61
– Statussymbole einer Frau – die sieht man(n)! .....	64
<b>4. Körpersprache (Kinesik) für Frauen</b> .....	67
4.1 Bedeutung der Körpersprache .....	67
4.2 Mimik und Gestik – eine starke Waffe .....	76
4.3 Körperhaltungen und Bewegungen einer Frau .....	79
4.3.1 Mann, wie steht die denn da ...? .....	79
4.3.2 Mann, wie sitzt die denn da ...? .....	81
4.3.3 Mann, wie geht die denn ...? .....	85
4.3.4 »Ich küsse Ihre Hand, Madame ...!« .....	86

<b>5. Rhetorik für Frauen</b> .....	91
5.1 Auftreten, Sprechstil und Kompetenz .....	91
5.2 Alle Frauen mal sofort herhören!	
Der Ton macht die Musik .....	93
5.3 Übungen zur Aussprache und zum Sprechen .....	95
5.3.1 <i>Abbau von Redehemmungen. Lampenfieber?</i> .	96
5.3.2 <i>Deutliches Sprechen</i> .....	96
5.3.3 <i>Betonung und Sprechtempo</i> .....	97
5.3.4 <i>Gedächtnistraining und Sprechdisziplin</i> .....	98
5.3.5 <i>Verbesserung der Sprache</i> .....	98
5.4 Wirksame Gesprächstechniken für Frauen .....	100
5.4.1 <i>Zum »typischen« Gesprächsverhalten von Frauen</i> .....	101
5.4.2 <i>Schwachstellen der weiblichen Rhetorik</i> .....	104
5.4.3 <i>Wehren Sie sich! Mit Rhetorik</i> .....	107
5.4.4 <i>Greifen Sie an! Mit Rhetorik</i> .....	111
5.4.5 <i>Ihre stärksten Waffen: Fragetechniken</i> .....	120
– Geschlossene Frage .....	121
– Offene Frage .....	123
– Gegenfrage .....	127
– Alternativfrage .....	128
– Provokativfrage .....	128
– Suggestivfrage .....	129
– Konjunktivfrage .....	130
– Fangfrage .....	131
5.4.6 <i>Wirksame Gesprächstechniken für Frauen</i> ....	133
– Die Pause als Vorwurf – nicht erwartet ... ..	133
– Schweigen und Fragen – unerwartet ... ..	133
– Die abrupte Wort-Pause – plötzlich und unerwartet ... ..	134
– Überraschende-Pausen-Technik – eine kleine Wunderwaffe .....	135
– Stufenregel – Argumentieren mit »Pfiff« ...	136
– Alternativ-Antwort – warum immer direkt antworten? .....	137
– Kontrollierter Dialog – Vertrauen schaffen .....	140

	– Der Bluff mit Fremdwörtern – nichts für Sie? .....	141
	– Die ICH- und die DU-Botschaft .....	143
5.5	Vortragstechnik – reden vor anderen! .....	148
5.5.1	<i>Zum Ziel</i> .....	149
5.5.2	<i>Zur Strategie</i> .....	150
	– Audiovisuelle Hilfsmittel .....	151
5.5.3	<i>Zur Durchführung</i> .....	156
	– Stoffsuche und Auswahl .....	156
	– Generalprobe .....	157
	– Premiere .....	158
	– Mimik, Gestik, Körperhaltung .....	162
	– Dummes Referats-Zeug .....	165
	– Pannen, Probleme und Zwischenrufe ... willkommen! .....	168
	– Freie Rede .....	172
	– Manuskriptrede .....	174

## **6. Dialektik für Frauen** .....

6.1	Dialektik – die Kunst zu überzeugen. Aber von was? .....	177
6.2	Frauen sind unlogisch? Darauf bauen wir ...! .....	184
6.2.1	<i>Vom Allgemeinen auf das Besondere schließen (Deduktion)</i> .....	187
6.2.2	<i>Vom Besonderen auf das Allgemeine schließen (Induktion)</i> .....	191
6.2.3	<i>Vom »hinkenden« Vergleich (Analogien)</i> .....	194
6.3	Wirkungsvolle Abwehrtechniken für Frauen .....	197
6.3.1	<i>Mentale und psychologische Voraussetzungen</i> .....	197
6.3.2	<i>Das Grundprinzip Abwehr</i> .....	199
6.3.3	<i>Abwehr unangenehmer Fragen</i> .....	204
6.3.4	<i>Abwehr unfairer nonverbaler Elemente</i> .....	211
6.3.5	<i>Abwehr unfairer Dialektik</i> .....	214
6.3.6	<i>Das Kontern lernen</i> .....	218
6.3.7	<i>Provokant, provokant ...</i> .....	221

<b>7. Erfolgreich kämpfen – täglich!</b> .....	227
7.1 Die Macht der Männer – ein Naturgesetz? Setzen SIE sich durch! .....	227
7.2 »Kommt 'ne Frau zum Arzt ...« – Männerhumor und Zoten .....	242
7.3 Flirt, Erotik und Sex – Tummelplatz der Mißverständnisse .....	246
7.4 Frauenrechte vertreten – bei jeder Gelegenheit! ...	263
<b>8. Das letzte Wort ... natürlich von einer Frau!</b> .....	267