

*Nutzen Sie das Inhaltsmenü:
Die Schnellübersicht führt Sie zu Ihrem Thema.
Die Kapitelüberschriften führen Sie zur Lösung.*

So bleiben Sie souverän 7

1 Warum es so schwer ist,
souverän zu reagieren 11

2 Wie Sie Ihr Selbstvertrauen
stärken 27

3 Mit Gelassenheit siegen 45

4 Auf Vorwürfe angemessen
reagieren 75

5 Mit Beschwerden richtig
umgehen 121

Schnellübersicht

6 Selbstbehauptung
und Grenzen setzen 131

7 Fragen gekonnt
beantworten 155

8 Anti-Ärger- und
Stress-Strategien 179

Das „Sternmodell“ der vier
Reaktionsmöglichkeiten 186

Quellenverzeichnis 187

Schnell nachschlagen 189