

# Inhalt

Vorwort	9
---------	---

## Teil I

### Grundierung – Zunächst einmal: Das sollten Sie wissen

1. Schlagfertig – och nö, heute nicht?!	13
2. Die liebe Kollegin	15
3. Lektion 1 – Der Schutzschild	21
4. Lektion 2 – Souveräne Standfestigkeit	24
5. Warum wir so sind, wie wir sind	29
6. Echt jetzt?!	37
7. Lektion 3 – Das Selbstbild	40
8. Lektion 4 – Echt ist in!	48
9. Lektion 5 – Eine Schlagfertigkeitsqueen kann auch einstecken	52
10. Lektion 6 – Berechtigte Kritik	55
11. Lektion 7 – Humor	58
12. Die liebe Schwiegermama	62
13. Lektion 8 – Zeigen Sie Profil!	71
14. Lektion 9 – Körpersprache	84
15. So weit, so gut	93

## Teil II

### Glitzer – Techniken, die jede lernen kann

16. Frauen – Meisterinnen der Spitzfindigkeiten	97
17. Männer – Meister der Gelassenheit	101
18. Das Vorstellungsgespräch	108
19. Nur Mut!	118

20. Eigenlob stinkt?! Also ich rieche nix ...	130
21. Entlarvt!	132
22. Die liebe Schwägerin	139
23. Deeskalation – Bringen Sie die Dinge zu Ende	149
24. Komplimente	158
25. Superwoman	173

### **Teil III**

#### **Finish – Typisch Frau!**

26. Mädchen halt	185
27. Die guten alten Freunde – äh, Feinde	190
28. Money, money, money	197
29. Kindermund ...	207
30. Meine Erfahrung mit Frauen	210
31. Warum uns das Scheitern so lange beschäftigt	214

Alles in allem oder auch: Das Nachwort	221
Lösungen	223
Zusammenfassung	225
Die Techniken im Überblick	226
Danke, danke!	231
Quellen	232