

# Inhaltsverzeichnis

|               |   |
|---------------|---|
| Vorwort ..... | 9 |
|---------------|---|

## 1. So verhindern Sie Störungen

|  |    |
|--|----|
| Furcht ist keine Vorbereitung! .....                     | 13 |
| Was Sie davon haben .....                                | 13 |
| Das Nichtangriffs-Postulat .....                         | 14 |
| Halten Sie Störungen für unverschämt? .....              | 15 |
| Vermeiden Sie Provokationen! .....                       | 15 |
| – Kleidung .....   | 16 |
| – Auftreten .....  | 17 |
| – Die Auftretens-Falle .....                             | 17 |
| – Dialekt .....  | 18 |
| – Interessen .....                                       | 19 |
| – Struktur .....   | 20 |
| – Sicherheit .....                                       | 20 |
| – Medienwahl .....                                       | 21 |
| – Zeiteinteilung .....                                   | 21 |
| – Engagement .....                                       | 22 |
| Checkliste: Selbstverursachte Störungen vermeiden .....  | 22 |
| Das Dammbuch-Phänomen .....                              | 23 |
| Das Torpedo-Radar .....                                  | 24 |
| Checkliste: Optimale Vorbereitung auf Torpedos .....     | 25 |
| Checkliste: Wir basteln ein Torpedo-Radar .....          | 25 |
| 3-S-Formblatt Torpedo-Radar .....                        | 25 |
| Formblatt Störer-Steckbrief .....                        | 26 |
| Katalogisieren Sie Störer! .....                         | 26 |
| Checkliste Störer .....                                  | 27 |
| Präsentieren vor unbekanntem Publikum .....              | 27 |
| Legen Sie sich Abwehrstrategien zurecht .....            | 28 |
| Checkliste Reaktionsstrategien .....                     | 28 |
| Kapitel-Resümee: Vorbereitung ist die halbe Miete! ..... | 29 |

## 2. So wehren Sie kleine Torpedos ab

|  |    |
|--|----|
| Prinzipien der Torpedo-Abwehr .....                              | 33 |
| Das Prinzip der Angemessenheit .....                             | 33 |
| Das Eskalationsprinzip .....                                     | 34 |
| Ignorieren aus Prinzip .....                                     | 34 |
| Die Ich-bin-schuld!-Falle .....                                  | 35 |
| Mehr Selbstbewusstsein! .....                                    | 36 |
| Das Prozessprinzip .....   | 37 |
| Stellen Sie Prozessfragen .....                                  | 38 |
| Den Eindruck verifizieren und darauf eingehen .....              | 38 |
| Mit zwei Augen sehen Sie besser: Inhalt <i>und</i> Prozess ..... | 39 |
| Die Prozess-Checkliste .....                                     | 40 |
| Rascheln .....   | 41 |
| Dumme Fragen meistern .....                                      | 42 |
| 10 Rezepte gegen dumme Fragen .....                              | 43 |
| Fragen, auf die Sie keine Antwort wissen .....                   | 44 |
| Rezeptliste Kommentare .....                                     | 46 |
| Dumme Kommentare kontern: Das Gummiband-Prinzip .....            | 46 |
| Was Sie gegen Lochfrager tun können .....                        | 48 |
| Der „Agabu“ ist kein seltener Vogel .....                        | 48 |
| Der Schwadronierer .....   | 49 |
| Das große Problem der Langeweile .....                           | 50 |
| Fehler bei der Bekämpfung von Langeweile .....                   | 51 |
| Soforthilfe bei Langeweile .....                                 | 52 |
| Wer nicht will, langweilt .....                                  | 53 |
| Wer nicht kann, langweilt .....                                  | 54 |
| Wenn Sie nicht können, aber müssen .....                         | 55 |
| Kapitel-Resümee: Kleine Torpedos abwehren .....                  | 55 |

## 3. So wehren Sie große Torpedos ab

|  |    |
|--|----|
| Große Torpedos, große Furcht .....               | 59 |
| Nebengespräche .....                             | 60 |
| Checkliste: Eskalation bei Nebengesprächen ..... | 61 |
| Störende Spätankömmlinge .....                   | 62 |

|  |    |
|--|----|
| Undefinierbare Unruhe .....                                    | 63 |
| Das Katastrophen-Publikum .....                                | 64 |
| Der Zeitungsleser .....  | 65 |
| Alles liest, keiner passt auf .....                            | 66 |
| Klingelnde Handys .....  | 67 |
| Die Grabenkrieger .....  | 68 |
| Der Rädelsführer .....   | 69 |
| Das feindselige Publikum .....                                 | 71 |
| Checkliste: Wie behandelt man ein feindseliges Publikum? ..... | 71 |
| Die Zwangsbeglückten .....                                     | 72 |
| Checkliste: Zwangsbeglückte beglücken .....                    | 73 |
| Umgang mit enttäuschten Erwartungen .....                      | 74 |
| Killerphrasen .....  | 75 |
| Killerphrasen hinterfragen .....                               | 76 |
| Unfaire Rhetorik .....   | 78 |
| - Ständige Unterbrechungen .....                               | 79 |
| - Der Zitierer .....   | 79 |
| - Der Überflieger .....  | 80 |
| - Der Haarspalter .....  | 80 |
| - Der Akademiker .....   | 81 |
| - Das Rückzugs-Opfer .....                                     | 81 |
| - Fehlschlüsse .....   | 81 |
| - Tangentialtaktik .....                                       | 82 |
| - Der Schwarz-Weiß-Störer .....                                | 82 |
| - Der Ausnahme-Störer .....                                    | 83 |
| Kapitel-Resümee: Große Torpedos abwehren .....                 | 84 |

#### **4. Torpedos unter der Gürtellinie**

|   |    |
|---|----|
| Unbedingt darauf vorbereiten! .....     | 87 |
| Die Folgen fehlender Vorbereitung ..... | 87 |
| Die Stallgeruch-Störung .....           | 89 |
| Die kontrollierte Konterattacke .....   | 90 |
| Der Laien-Vorwurf .....                 | 91 |
| Lächerlich machen .....                 | 93 |
| Gehen Sie auf die Metaebene .....       | 94 |
| Das Fragenbombardement .....            | 95 |
| Rufmord .....                           | 96 |

|  |     |
|--|-----|
| Der Wortverdreher .....                              | 97  |
| Beleidigungen .....                                  | 98  |
| Wenn Frauen angegriffen werden .....                 | 99  |
| Heute schon 'ne Büromieze platt gemacht? .....       | 101 |
| Die Kunst des Ignorierens .....                      | 103 |
| Der Humor des Entertainers .....                     | 103 |
| Kapitel-Resümee: Persönliche Angriffe abwehren ..... | 105 |

## 5. Pleiten, Pech und Pannen

|  |     |
|--|-----|
| Wie man sich selbst torpediert .....                 | 109 |
| Vorbereitung ist die beste Pannenhilfe .....         | 109 |
| Bereiten Sie gewissenhaft vor .....                  | 110 |
| Die Zeitpanne .....                                  | 111 |
| Bedenken Sie die Anreise! .....                      | 112 |
| Die Zusagenpanne .....                               | 113 |
| Das Back-up-Prinzip .....                            | 114 |
| Das Alte-Hasen-Prinzip .....                         | 115 |
| Kein Drama bitte .....                               | 116 |
| Ignorieren Sie Pannen .....                          | 117 |
| Wenn Sie reparieren .....                            | 118 |
| Wie gut müssen Sie sein? .....                       | 119 |
| Persönliche Pannen: Faden verloren! .....            | 120 |
| Sollten Sie trotzdem hängen bleiben .....            | 121 |
| Lampenfieber! .....                                  | 121 |
| Äußere Störfaktoren .....                            | 122 |
| Improvisieren Sie! .....                             | 123 |
| Pedant oder Profi? .....                             | 124 |
| Scherz statt Panne .....                             | 124 |
| Wie Sie mit Scherzpannen umgehen .....               | 125 |
| Keine Wertungen! .....                               | 126 |
| Eine abgeklärte Einstellung .....                    | 127 |
| Kopfbesitzer oder Kopfbenutzer? .....                | 128 |
| Kapitel-Resümee: Pannen vermeiden und meistern ..... | 129 |

## **6. Der Chef-Torpedo**

|   |     |
|---|-----|
| Chef-Torpedos schmerzen stärker .....         | 133 |
| Ein guter Chef .....                          | 134 |
| Unfaire Chefs .....                           | 134 |
| Chef-Torpedos sind Einstellungssache .....    | 136 |
| Reizen Sie den Chef nicht! .....              | 138 |
| Der Chef macht sich über Sie lustig .....     | 139 |
| Der Chef als Co-Präsentator .....             | 140 |
| Der Rechthaber-Chef .....                     | 141 |
| Der Chef-Choleriker .....                     | 143 |
| Der Chef kommt zu spät .....                  | 144 |
| Das vernichtende Pauschalurteil .....         | 144 |
| Chefs, die rascheln .....                     | 145 |
| Fiese Sprüche von ganz oben .....             | 145 |
| Die Chef-Überraschung .....                   | 146 |
| Die rituelle Demutsgeste .....                | 147 |
| Diplomatie statt Kompetenz .....              | 148 |
| Die Chef-Panik .....                          | 149 |
| Das One-down-Reframing .....                  | 150 |
| Kapitel-Resümee: Chef-Torpedos abwehren ..... | 152 |

## **7. Angstfrei präsentieren**

|   |     |
|---|-----|
| Nervös? .....                                 | 155 |
| Wenn Tipps versagen .....                     | 155 |
| Lampenfieber im Rückspiegel .....             | 156 |
| Chronifizierung der Angst .....               | 157 |
| Analyse statt Angst .....                     | 157 |
| Neuen Ängsten begegnen .....                  | 158 |
| Emotionale Intelligenz (EQ) .....             | 159 |
| Trauma der Präsentation .....                 | 160 |
| Den Schreck überwinden .....                  | 160 |
| Kapitel-Resümee: Angstfrei präsentieren ..... | 162 |

## **8. Torpedofest in fünf Minuten**

|  |     |
|--|-----|
| Verstehen ist kein Verhalten .....                   | 165 |
| Vom Kennen zum Können .....                          | 165 |
| Die Macht der Vorstellung .....                      | 166 |
| 5-Step-Visualisierung .....                          | 167 |
| Priorisieren Sie! .....                              | 169 |
| Das Torpedo-Logbuch .....                            | 169 |
| Kapitel-Resümee: In fünf Minuten torpedosicher ..... | 170 |
| <br>   |     |
| Nachwort .....                                       | 171 |
| <br>   |     |
| Anhang: Alle Torpedo-Tipps auf einen Blick .....     | 173 |