

Inhalts-
Verzeichnis

Einleitung	29
Frechheit siegt...	29
Der magische Kommunikations-Stil	31
Charmant und authentisch = unwiderstehlich	32
Worum geht es? Und lohnt sich der Einsatz?	35
Warum Erziehung kein Schicksal sein muss	36
Wie es zu diesem Buch kam	43
Sie oder Du?	45
Was Dir Erfolg im Leben beschert	47
Ein MagSt-Beispiel	48
Drei Ebenen des Lernens:	51
Wissen, Haltungen, Fertigkeiten	51
Wie wir es angehen werden	53
 Kapitel 1	 55
Das Tao des MagSt	55
Wie bitte? Tao des MagSt?	56
Diese Welt, eine Baustelle!	57
Die Ethik des MagSt	64
Die dreifache Macht über Dein Schicksal	71
<i>Sinngebung</i>	72
<i>Loslassen und Dankbarkeit</i>	74
<i>Mit- statt Dageengeben</i>	76
 Kapitel 2	 80
Bist Du bereit?	80
„Entweder man hat's, oder man hat's nicht!"	82
1. <i>Suboptimale Erziehung</i>	83
2. <i>Mangelnde Selbstkenntnis</i>	83
3. <i>Menschliche Schwächen</i>	84

Wachstums-Bremsen oder „innere Schweinehunde“	87
Selbst-Kenntnis	90
Eine schwierige Frage	92
Eine Erkenntnis, die Dein Leben verändern kann!	94
Was das Entscheidende an Dir ist	98
Der dreifache Nutzen dieser Erkenntnis	99
Was ist das, Bewusstsein?	101
Erziehung liefert die Firmware	104
Die 3 Achsen des Willens – ein universelles Prinzip	105
Wozu Status wichtig ist	107
Verantwortung (Mitgefühl)	109
Exkurs: Ist Verpflichtung dasselbe wie Verantwortung?	112
Der richtige Umgang mit Deinen beiden Gewissen	114
Warum es so wertvoll ist, in der Mitte zu bleiben	116
Wer hat die Fernbedienung für Deine Gefühle?	119
<i>Mal ködert man Dich, mal macht man Dir Angst</i>	120
<i>Mal macht man Dich groß, mal macht man Dich klein</i>	120
<i>Mal macht man Dir Schuldgefühle, mal lullt man Dich ein</i>	122
Selbst-Optimierung:	124
<i>Wie Du Dich psychisch nährst und stark erhältst</i>	125
<i>Bejahung/Anerkennung/Wertschätzung</i>	125
<i>Ein Kunstgriff, wie Du Dein Selbstvertrauen enorm stärkst</i>	131
Alte Programmierungen überschreiben	134
Die vier „BRAV-Reflexe“	134
1. <i>Bescheiden-und-bemüht-Reflex (das „B“ von BRAV)</i>	134
2. <i>Der Rechtfertigen-Reflex (Das „R“ von BRAV)</i>	135
3. <i>Der Antworten-Reflex (Das „A“ von BRAV)</i>	137
4. <i>Der Verpflichtet-Fühlen-Reflex (Das „V“ von BRAV)</i>	137

Die Abhilfen	138
Dein „mentales“ Vorprogramm	147
<i>Auf was es ankommt: Körpersprache</i>	148
<i>Mentales Training</i>	150
<i>Drei Einstellungen für eine starke Ausstrahlung</i>	150
Zwei Haltungen die Dir den Respekt anderer sichern!	152
<i>Zusammenfassung</i>	154
<i>Dein Engagement</i>	155
 Kapitel 3	 157
Die Philosophie des MagSt	157
Der alles entscheidende Punkt	161
„Ich und die Welt“ -Ebene (Deine existentielle Haltung)	162
1. <i>„Ich lebe in einem wohlwollenden Kosmos“</i>	162
2. <i>„Ich bejabe mich voll und ganz“</i>	163
3. <i>„Ich nehme die Welt, so wie sie ist“</i>	164
4. <i>„Alles hat einen Sinn“</i>	166
5. <i>„Es gibt genug für jeden.“</i>	167
„Ich und die anderen“ -Ebene	168
Drei Einstellungen, die Dir Gelassenheit garantieren	169
<i>Die Zoo-Brille (oder „Gottes Tiergarten ist groß!“)</i>	169
<i>Die Verbündeten-Attitüde (im Grunde wollen wir dasselbe)</i>	170
<i>Die Dompteur-Einstellung</i>	172
Was Du mit der Zoo-Brille anders machst	174
<i>Fazit</i>	175

Die sieben „Gesetze“ des MagSt	177
1. Das Gesetz vom Primat des Willens	178
2. Das Gesetz der Hebelwirkung	179
3. Das Gesetz der Führung	180
4. Das Gesetz der Attraktion	181
5. Das Gesetz der Einflussnahme	183
6. Das Gesetz der Loyalität	185
7. Das Gesetz der Paradoxen Intention	186
Wie steht's mit den Leuchtturm Prinzipien?	187
<i>LLL, das Lebenslange Lernen</i>	190
<i>Leuchtturm-Prinzipien: Die Kette Deines Rettungsankers!</i>	192
Das Entscheidende am „Frech, aber unwiderstehlich“	193
Was Du damit signalisierst	193
1. „Alpha“-Typ Verhalten:	194
2. <i>Drüber stehen:</i>	194
3. <i>Humor und Lockerheit:</i>	194
Was Dich unwiderstehlich macht: Humor	195
Die Humorvolle Haltung	195
<i>Wie Humor das Leben leichter macht</i>	197
<i>Der tiefere Grund warum Humor Balsam für die Seele ist.</i>	200
<i>Humor bringt „psychische Fitness“</i>	206
<i>Humor, die „Wellness-Spritze“</i>	210
<i>Humor braucht Bewusstsein: nur in der Mitte ist es voll da!</i>	211
<i>Humor: Wo Kopf und Bauch zusammenkommen</i>	216
<i>Wann finden andere Dich lustig?</i>	218
<i>Wenn der Verfügungshorizont schrumpft</i>	219
<i>Die Ängste und die Verluste</i>	222

Die Humor-Killer	226
<i>Das Rechthaben</i>	226
<i>Der zweite Humorkiller: Sich selbst zu wichtig nehmen</i>	231
<i>Der dritte Humorkiller: Die Dinge tragisch nehmen</i>	234
<i>Schlusswort zu den Humorkillern</i>	236
Die Humilitüde in Aktion	237
<i>Der Königsweg zur Gelassenheit und zum Drüberstehen</i>	239
<i>Zusammenfassung</i>	243
<i>Welche Vorteile Dir wohlwollender Humor verschafft.</i>	244
Kapitel 4	247
Die drei Einfluss-Positionen	247
Die Beweger-Position (der Bestimmer)	252
<i>Das Geschehen bestimmen (in Führung gehen)</i>	254
<i>Einen „Riecher“ bekommen für Tests</i>	257
Die Bewerter-Position	259
<i>Was ist an der Bewerter-Position so wertvoll?</i>	260
<i>Die Bewährungsproben</i>	262
Die Bewilliger-Position	263
<i>Souveränität und Herausforderung</i>	265
<i>Alles, was geschieht, ist in Deinem Sinne</i>	266
<i>Status-Flexibilität (wann welcher Status besser ist)</i>	266
<i>Kniffe des Bewilligers</i>	267
<i>Zusammenfassung</i>	267
Richtig kommunizieren heißt Einfluss haben!	269
<i>Drei Gesetze der Machtausübung</i>	270
<i>Was Du dieser Macht entgegen setzen kannst</i>	275
<i>Die Kunst des Definierens</i>	276

Kapitel 5	278
Die Wuduh-Formel	278
Die sanfte Macht des MagSt: WUDUH	279
Das WUDUH des Magischen Kommunikations-Stils	280
1. Witzig-humorvoll	283
Welcher Humor liegt Dir?	288
1. <i>Necken, Aufziehen</i>	289
2. <i>Clownesker Humor</i>	290
3. <i>Sarkasmus und Ironie</i>	290
4. <i>Satirischer Humor</i>	291
5. <i>Schwarzer Humor</i>	292
6. <i>Witz und Schlagfertigkeit</i>	293
<i>Jede der Humor-Sparten hat ihren Einsatzbereich</i>	294
<i>Wie Du rauskriegst, welcher Humor Dir liegt</i>	294
Was erzeugt Lachen?	295
<i>Das TILT-Modell zum Erzeugen von Jokes</i>	296
<i>Der Status-Klau als Lachzünder</i>	297
<i>Ach sooo ist das?! Das Aha-Kichern</i>	299
Erkenne den Scherzkeks in Dir!	299
<i>Das Scherzkeks-Rezept:</i>	300
<i>Framing -Timing - Tuning</i>	304
<i>Die Klischee-Verwurstung</i>	304
Überraschende Wendung: Das Naheliegende andeuten, dann „tilten“	308
<i>Die Zweideutigkeit</i>	309
<i>Das offensichtlich Negative ins Positive verdrehen</i>	310
<i>Frechheiten durch die Blume gesagt</i>	310
<i>Jokes über Dich selbst</i>	311

<i>Humor, in dem Weisheit steckt</i>	311
<i>Die buchstäbliche Bedeutung</i>	312
Dein tägliches Joke-Fitness Training	313
<i>Wie Du Deine Einfälle zum Sprudeln bringst</i>	313
<i>Erst das Verpacken in Implikationen macht den Joke!</i>	314
<i>Warum ein Jokes-Repertoire?</i>	317
Wie Du HochStatus-Humor kreierst	317
<i>Sicherer Hochstatus-Humor</i>	322
<i>Scherze mit eingebautem „Airbag“</i>	322
<i>Die Zitat-Technik</i>	324
<i>Wozu überhaupt Hochstatus-Scherze?</i>	326
<i>Zusammenfassung</i>	326
2. Unvoraussagbar sein	326
<i>Was passiert beim Gegenüber, wenn Du unerwartet reagierst?</i>	332
<i>Den „Bühnenvorhang“ weit aufmachen!</i>	333
<i>Nötigung? – nicht mit Dir!</i>	334
Immer schön am Ball bleiben: Die Drei Baffmacher	336
<i>Verblüffen</i>	337
<i>Verwirren</i>	338
<i>Der unpassende Weisheits-Spruch!</i>	339
<i>Verunsichern</i>	340
3. Dominant und souverän	341
<i>Regeln für den Hochstatus</i>	344
Dominantes Denken	347
Den Verständnis-Rahmen definieren	347
<i>Deine Persönlichkeits-Definition</i>	350
<i>Die drei besonderen Qualitäten Deiner Persönlichkeit</i>	351
<i>Wie Du auch als Zuhörer „im Sattel“ bleibst</i>	353
<i>Wie verhindern, dass man Dir „andere Realitäten“ verkauft?</i>	354

Dominantes Zuhören	355
<i>Welchen Status verleihst Du Deinem Gegenüber?</i>	356
<i>Auch Situationen wollen definiert sein</i>	358
Dominantes Fühlen	360
So kommst Du an den Längeren Hebel	360
<i>Das Kommunikations-Hebel-Gesetz</i>	361
<i>Das Wollen im Griff haben</i>	363
Dominantes Handeln: Initiative und Flexibilität	365
<i>Die Beweger-Rolle</i>	367
<i>Der Beweger ist dominant – aber nicht dominierend!</i>	369
<i>Die 10 körpersprachlichen Zeichen der Dominanz</i>	370
<i>Die Defensiv-Muster</i>	372
Verbale Dominanz: Nie mehr verlegen um eine passende Antwort	374
1. <i>Die Kommando-Technik</i>	375
2. <i>Die Scheinwerfer-Technik</i>	379
3. <i>Die Hintertreppen-Technik</i>	382
<i>Das Status-Training</i>	386
<i>Das Stehaufmännchen-Manöver</i>	388
<i>Stets souverän und Herr(in) der Lage bleiben</i>	388
4. Unmanipulierbar	392
<i>Entwaffnen zeigt Durchblick</i>	393
<i>Vorurteile erkennen und stoppen</i>	398
<i>Wer springt durch wessen Reifen?</i>	399
<i>Einengung und Nötigung kontern</i>	399
<i>Wie man Dich einengt (und wie Du konterst)</i>	400
<i>Absichtliches Einengen kontern</i>	403
<i>Die subtileren Mechanismen der Einengung</i>	405
<i>Die „Du musst mir helfen“-Tour</i>	407
<i>Die „Das bist Du mir schuldig!“-Tour</i>	410

<i>Die „Halt Dich zurück! Ich bin geladen!“ -Tour</i>	412
<i>Die Fettnäpfchen-Meile</i>	413
<i>Nun zu den Tretminen</i>	415
5. Herausfordernd/frech	417
Alltägliche und höhere Ebenen der Einflussnahme	418
1. Die emotional-oppressive Ebene der Einflussnahme	419
2. Die psycho-edukative Ebene der Einflussnahme	420
3. Die paradox-provokative Ebene der Einflussnahme	422
<i>Du hast drei Helfer: Humor, Gewissen und Stolz</i>	426
<i>Was Du tun musst, um emotionale Reaktionen zu provozieren</i>	429
<i>Eine Hürde, und wie Du sie nimmst!</i>	431
<i>Der Sparrings-Partner kriegt manchmal „eine rein“</i>	432
<i>Die verborgene Magie der MagSt-Herausforderung</i>	433
<i>Die Herausforderung zielt auf zwei Punkte</i>	441
<i>Wo und wie Du Herausforderung einsetzen kannst</i>	441
<i>Lust und Angst als Motivatoren (die erste Achse)</i>	442
<i>Statusgewinn versus Status-Verlust (zweite Achse)</i>	443
<i>Verpflichtung, Verantwortung versus naive Sorglosigkeit</i>	447
<i>Wunde Punkte</i>	448
<i>Der zweite „heiße“ Punkt: (Selbst-)Disziplin</i>	449
<i>Der nächste Punkt: Zielstrebigkeit</i>	449
<i>Moral und die Leuchtturm-Prinzipien</i>	450
<i>Was fast immer „zieht“: Die Wachstums-Bremsen</i>	451
4. Die hypnotisch-suggestive Ebene der Einflussnahme	452
1. <i>Methoden, die das Denken verändern</i>	455
2. <i>Methoden, die das Fühlen ansprechen</i>	460
3. <i>Methoden, die über das Handeln wirken</i>	463

<i>Nur ein einziges Mal! ... bitte!</i>	465
<i>Du brauchst es nicht zu lieben, nur zu tun</i>	468
Rollen, Strategien und Taktiken	469
<i>Die Rollen: Man kriegt Dich nicht zu fassen</i>	469
<i>Die Strategien: Du bist nicht zu durchschauen</i>	470
<i>Die Taktiken: Du bist nicht vor auszuberechnen</i>	471
<i>Die richtige Rolle – und Du stehst nie ohne Text da!</i>	472
<i>Wie Du Dir Rollen „draufschaffst“</i>	476
Der Status-Dämpfer, das „Freche“ am MagSt	477
<i>Status-Dämpfer (SD)</i>	477
<i>Das „Selbstzweifel-Suchgerät“ in Gang setzen!</i>	478
<i>Claims machen verwundbar!</i>	478
<i>Wie und wo Du Status-Dämpfer einsetzen kannst</i>	479
<i>Deftig oder lieber subtil?</i>	481
Epilog	484
Wie geht's weiter?	490
Literatur	495
Anhang	498
Eine Tankstelle für Deine Humor-Batterien	498
Verhaltensabenteuer: Ketten durchbrechen	505
Ein Tipp zur Partnerschafts-Optimierung	507
Autoren-Portrait	508
Verlags-Ankündigung	510