

# Obsah

<b>O autorovi</b> .....	9
<b>Úvodní slovo k českému vydání</b> .....	11
<b>Předmluva</b> .....	13
1. kapitola	
<b>Co to znamená umění slovní sebeobraný?</b> .....	15
<i>Nepříjemné situace</i> .....	17
<i>Využijte momentu překvapení</i> .....	18
<i>Buďte sebejistí</i> .....	18
<i>Postupujte s nezbytnou dávkou zlomyslnosti</i> .....	19
<i>S humorem jde všechno lépe</i> .....	21
<i>Neberte si příklad z filmových hvězd</i> .....	22
<i>Naučte se pohotově reagovat</i> .....	22
<b>Pozor na sedm nejčastějších nástrah!</b> .....	23
<i>Situace se příliš vyhrotila</i> .....	23
<i>Reagujete příliš stereotypně</i> .....	24
<i>Padla slova, která nebyla tak míněna</i> .....	25
<i>Volíte příliš vyumělkované odpovědi</i> .....	26
<i>Nezapomeňte, že život jde dál</i> .....	27
<i>Kam se poděla vážnost?</i> .....	28
<i>Operace se podařila, pacient zemřel</i> .....	28
<b>Lze se slovní sebeobraně naučit?</b> .....	29
2. kapitola	
<b>První krok: Jak zvládat nepříjemné situace</b> .....	31
<i>Snažte se pochopit, co vás psychicky blokuje</i> .....	33
<i>Prolomte svůj psychický blok</i> .....	35
<i>Co je to „vnitřní protišoková ochrana“?</i> .....	35
<i>Vytvořte si vnější odstup</i> .....	36
<i>Dbejte na správné držení těla</i> .....	37
<i>Vzchopte se k sebeobraně</i> .....	38
<i>Odpovědět rázně, nebo diplomaticky?</i> .....	38

Jak se zachovat před rozzuřeným šéfem? .....	39
<i>O urážkách nemá smysl diskutovat</i> .....	41
<i>Vhodně volený komentář může zklidnit situaci</i> .....	41
<i>Chraňte si svoji důstojnost a sebeúctu</i> .....	42
<i>Nepokoušejte se o originální průpovídky</i> .....	43
Jak se bránit drobným provokacím .....	44
<i>Hloupé řeči</i> .....	44
<i>Jedovatá pochvala</i> .....	46
<i>Přehnaná kritika</i> .....	46
Jak zvládat trapné situace .....	48
Získejte si sympatie druhých .....	49
<i>Správné dávkování humoru a originality</i> .....	49
<i>Nezbytná sebeironie</i> .....	49
3. kapitola	
<b>Druhý krok: Trénujte vhodné komunikační techniky</b> .....	51
Vyčkávací taktika .....	53
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	54
Technika zvaná „Absurdní divadlo“ .....	54
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	55
Technika zvaná „Máte pravdu“ .....	57
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	58
Technika zvaná „Tlumočník“ .....	61
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	61
Technika zvaná „Mudrc“ .....	66
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	67
Technika zvaná „Klasický protiúder“ .....	68
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	69
Braňte se „protiotázkou“ .....	73
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	74
Technika zvaná „Zátky v uších“ .....	78
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	79
Technika zvaná „Právě proto“ .....	81
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	82
Typy ustálených odpovědí .....	83
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	84
Nenechte sebou manipulovat! .....	87
<i>Jak to funguje v praxi</i> .....	88

<b>Třetí krok: Zdokonalujte své jazykové schopnosti</b> .....	93
S jazykem si můžete hrát .....	95
Obohacujte svoji slovní zásobu .....	96
Budte struční .....	97
Šťěstí přeje připraveným .....	98
<i>Seznam nejčastějších výčitek</i> .....	98
Je umění slovní sebeobrany receptem na úspěch? .....	99

<b>Klíč ke cvičením</b> .....	101
-------------------------------	-----

<b>Doporučená literatura</b> .....	105
------------------------------------	-----

<b>Knihy z edice Poradce pro praxi</b> .....	107
--	-----