
Obsah

1. Co je to slovní sebeobrana?	9
Úspěch slovní sebeobran	10
Co znamená umění slovní sebeobran?	10
Slovní sebeobrana rovná se drzost	12
Slovní sebeobrana rovná se sebevědomí	13
Slovní sebeobrana rovná se suverenita	14
Slovní sebeobrana rovná se identita	17
Dva omyly o technikách slovní sebeobran	18
První omyl: Jedna technika se hodí ve 100 procentech případů	18
Druhý omyl: Existuje technika, kterou lze dát mat	19
Slovní sebeobraně se dá naučit	20
Jak se naučit slovní sebeobraně	20
Začátky vět a univerzální odpovědi	20
Jak skutečně pohotově reagovat	21
2. Stručně a jasně: Rychlé metody	23
Přehánějte drsným srovnáním (1)	23
Přeformulujte jako džentlmen (2)	25
Přeformulujte jako džentlmen s otázkou	27

Nepřímé útoky (3)	27
Převraťte něco evidentního v opak (4)	31
Zjišťující otázky: Kombinace tvrzení a otázky (5)	32
Otázka Franze Felixe	34
Otázka: Odmítnutí s podsouvající otázkou	36
Zjišťující otázka jako přesvědčovací metoda	37
Útoky s podsouvající otázkou (6)	40
Podsouvající otázky jako zjišťující otázky	41
3. Šest nejlepších technik slovní sebeobrany	43
Nečekaný souhlas (7)	43
Naprostý souhlas jako zjišťující otázka	50
Odpovězte otázkou (8)	50
Zeptejte se na řešení: „Jak by to mělo vypadat?“	54
Odvedte otázkou pozornost: „Jak to děláte?“	57
Zeptejte se na zkreslený opak: „Bylo by vám milejší...?“	59
Zeptejte se na definici: „Co rozumíte pod...?“	62
Zjišťující otázky	64
Kategorické odmítnutí (9)	65
Slovíčko „ne“	68
Kategorické odmítnutí jako zjišťující otázka	72
Skrytý protiútok (10)	72
Skrytý protiútok jako zjišťující otázka	80
Naučte se škádlit	80
Příšerně přehánějte (11)	82
Řekněte, že je to vaše práce	86
Horší srovnání	87

Kontruje názorným přirovnáním (12)	89
Lepší je se ptát	96
Hra na otázky a odpovědi	97
Řekněte na závěr věty: „Stejně je to s...“	98
Vyhněte se příslovím	99
Názorná přirovnání jako univerzální odpověď	100
Obrana proti názorným přirovnáním	104
4. Slovní sebeobrana a humor	107
Hrajte si na krále (13)	108
Odpovězte zmateným příslovím (14)	110
Přistupte na popichování (15)	112
Schválně hledejte špatné řešení (16)	115
Překruťte neadresnou kritiku (17)	118
Interpretujte jinak: Udělejte z kritiky výhodu (18)	120
Absurdní výhoda (19)	124
Záměrné nepochopení (20)	127
Víra v pravidla	130
5. Slovní sebeobrana a váš pocit: metody, které působí navenek i uvnitř	133
Rozhoduje vaše rozpoložení	134
Bolavé místo: poraněná duše	138
Bolavé místo jako zjišťující otázka	140
Na hrubý pytel vždy hrubá záplata	141
Změňte negativní výroky v pozitivní otázky (21)	142
Negativní výroky v nás	145

Řešení v budoucnu (22)	147
Řešení v budoucnosti a váš pocit	150
Odpověď s vyšším cílem (23)	153
Vyšší cíl a vnitřní slovní sebeobrana	156
6. Slovní sebeobrana – přehled a perspektiva	159
Osm základních kamenů slovní sebeobrany	159
Základní stavební kámen č. 1: Vyjadřujte se nepřímou	160
Základní stavební kámen č. 2: Řešení	163
Základní stavební kámen č. 3: Přehánějte	164
Základní stavební kámen č. 4: Obrátte výrok v opak	165
Základní stavební kámen č. 5: Reinterpretace	166
Základní stavební kámen č. 6: Nonsense	167
Základní stavební kámen č. 7: Uvést do špatného světla ...	168
Základní stavební kámen č. 8: Výhoda/užitek	169
Co dál	169
Úkoly	171
Možná řešení	183