

Inhalt

Das neeeeervt!	7
1. Nervige Gespräche wird es immer geben, was also tun?	9
Was nervt Sie überhaupt – und warum eigentlich? . .	11
Hand aufs Herz: Wo nerven Sie denn selbst?	19
Beziehungen	21
Die 5 wichtigsten Tipps zum souveränen Umgang mit anderen	24
Hand aufs Herz: Wie stark sind Ihre Nerven?	27
2. Sie werden zugetextet	29
Der andere redet ohne Punkt und Komma	31
Der andere redet nur von sich	35
Sprechdurchfall: Da kommentiert einer alles	38
Laaangweilig! Wer will das wissen?	42
Uninteressant! Geschichten fremder Leute	46
Hand aufs Herz: Sind Sie am Ende selbst ein Zutexter?	49
3. Sie möchten nicht darüber reden	52
Ein Gespräch abblocken, ohne unhöflich zu sein . . .	54
Unerwünschter Rat	57
Sie haben ein Problem, über das Sie nicht reden wollen	63
Das ist zu persönlich	66
Dabei sind Sie mit anderen immer wieder im Clinch	69
Hand aufs Herz: Respektieren Sie es selbst?	73

4. Kein Drama, aber ganz schön nervig	76
Ticks oder Nebengeräusche	78
Der Angeber	81
Der Bestätigungssüchtige	85
Der Wiederholer	88
Der Triumphierer	92
Der Gutmensch.	95
Der Obszönling	100
In jeder Lebenslage souverän agieren	104
5. Mehr als nervig:	
Gespräche, die gar nicht guttun	107
Hand aufs Herz: Was greift Sie an?	109
Der Runterzieher.	112
Der Beratungsresistente	116
Der Lästere	120
Der emotionale Erpresser	123
Der Choleriker	126
Ein ernstes Wort	131
6. Wenn der Blutdruck steigt	133
Hand aufs Herz: Regen Sie sich schnell auf?	135
Der Klugscheißer	141
Der Lügner	145
Der Stänkerer	149
Der Hobby-Psychologe	153
Der Ständig-ins-Wort-Faller	156
Der Das-letzte-Wort-Haber	160
Ruhig Blut! – Notfallplan für akuten Gesprächs-Bluthochdruck.	164
Anhang	167
Webtipps	167
Buchtipps	168
Stichwortverzeichnis.	170
Über die Autorin	171