

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1. Wenn der innere Kritiker sich zu Wort meldet,	
haben Sie nichts mehr zu lachen	5
Icke war mal nützlich	6
Zu viel Anpassung	8
2. Ickes Top-Ten der Torpedierungsversuche	11
1. Icke verurteilt	11
2. Icke verallgemeinert und übertreibt	12
3. Icke hat den Tunnelblick	12
4. Icke stellt scheinheilige Fragen	13
5. Icke gibt Ihnen die Schuld	13
6. Icke vergleicht	13
7. Icke ist flexibel	14
8. Icke katastrophiert	15
9. Icke ist ein penibler Beobachter	16
10. Icke ist zielstrebig und beharrlich	17
3. Erkennen Sie Ihr Potenzial	
... und entlarven Sie Ickes Torpedierungsversuche	19
Konzentration auf Fehler und Schwächen	20
Lob irritiert	21
Die Werbetrommel rühren	23
Den eigenen Stärken auf der Spur	25
Icke-Knebel-Trick Nr. 1: Stärken erkennen	26
Die Bedeutung von Anerkennung	27
Icke-Knebel-Trick Nr. 2: Eigenlob stimmt	28
Dürfen statt Müssen	31
Icke-Knebel-Trick Nr. 3: Ein Erfolgstagebuch führen	31
Stärken stärken	32

Icke-Knebel-Trick Nr. 4: Vergleiche stoppen	36
Schädliche Gewohnheiten aufgeben	36
Icke-Knebel-Trick Nr. 5: Widerworte geben	37
Unter Selbstbeobachtung	39
Icke-Knebel-Trick Nr. 6: Den Eigendialog unter die Lupe nehmen	39
Blockierende Überzeugungen	40
Icke-Knebel-Trick Nr. 7: Überzeugungen entmachten	43
4. Sorgen Sie für einen guten Draht	
... und lassen Sie dabei Icke links liegen	45
Vorsicht, Feind!	47
Sich selbst erfüllende Prophezeiungen	49
Der Teufelskreis der Überzeugungen	50
Icke-Knebel-Trick Nr. 8: Der Gedanken-Check	51
Erfolgsfaktor Sympathie	51
Die Du-Perspektive	54
Meister des Emotionsmanagements	56
Locker ins Gespräch kommen	58
Icke-Knebel-Trick Nr. 9: So tun als ob	59
Themen wie Sand am Meer	61
Icke-Knebel-Trick Nr. 10: „Icke, halt`s Maul!“	62
Den Anfang machen	63
Icke-Knebel-Trick Nr. 11: Verbündete suchen	65
Grenzen ziehen	66
Wenn der Spaß aufhört	68
5. Entdecken Sie den Spaß an der Schlagfertigkeit	
... und legen Sie Icke einen Maulkorb an	73
Angst bremst aus	73
Stimme statt Stimmchen	75
Frechheit wagen	77
Icke-Knebel-Trick Nr. 12: Dem Kritiker Kraft entziehen	78
Bescheidenheit ist eine Zier	79
Sich die Erlaubnis zum Kontern geben	81

Schlagfertigkeitstechniken	82
Icke-Knebel-Trick Nr. 13: Clever kontern	84
Gewissensbisse	84
Icke-Knebel-Trick Nr. 14: Ein Mantra wählen	85
6. Treten Sie stark auf	
... und werfen Sie Icke von der Bühne	87
Überzeugende Präsentation	87
Das Publikum fühlt, was der Redner fühlt	90
Action speaks louder	91
Das Komfortzonen-Paradox	92
Icke-Knebel-Trick Nr. 15: Die Störversuche vertagen	93
Kennen ist nicht können	94
Icke-Knebel-Trick Nr. 16: Das Aufwärm-Ritual	95
Das limbische System	96
Emotionen managen	97
Icke-Knebel-Trick Nr. 17: Positive Erfahrungen ankern	100
Die Schokoladenseite zeigen	101
Neue Gewohnheiten	101
7. Sagen Sie doch, was Sie wollen	
... und lassen Sie sich von Icke nicht	
ins Handwerk pfuschen	105
Von stummen Fischen und grauen Mäusen	106
Sprachliche Weichspüler	107
Icke-Knebel-Trick Nr. 18: Die Regie zurückerobern	110
Fehlende Feedbackkultur	110
Hin-zu statt Weg-von	113
Nur <i>nicht</i> kleckern	114
Die Angst vor den Folgen von <i>Nein</i>	115
Wie eine ausgepresste Zitrone	117
Icke-Knebel-Trick Nr. 19: Das Nein sagen trainieren	119

8. Motivieren Sie sich und andere	
... und tricksen Sie Icke einfach aus	121
Sich begeistern	122
Dem Herzenswunsch folgen	123
Icke-Knebel-Trick Nr. 20: Dem Herzenswunsch folgen	125
Berufliche Zufriedenheit	126
Icke-Knebel-Trick Nr. 21: Einen Erfolgsfilm drehen	128
Werte leben	130
Icke-Knebel-Trick Nr. 22: Ihre wichtigsten Werte	131
Erfolge feiern	132
Neues belebt und stärkt	133
Sich (ver-)trauen	135
Eine Frage des Selbstbilds	135
Urteil versus Chance	137
Icke-Knebel-Trick Nr. 23: Vom statischen zum dynamischen Selbstbild	138
Der freundliche Blick auf sich selbst	139
Icke-Knebel-Trick Nr. 24: Reframing – ein neuer Rahmen	140
Vertrauen motiviert	143
Lust aufs Leben	143
Der Demotivationskreislauf	146
Der Motivationskreislauf	147
Der Pygmalioneffekt	148
Der stärkenorientierte Blick	149
Du bist großartig!	152
9. Lassen Sie locker	
... und lachen Sie Icke aus	155
Die Tyrannei des Sollens	157
Den Handlungsspielraum erweitern	158
Einfach mal nichts machen	159
Icke-Knebel-Trick Nr. 25: Eine Auszeit nehmen	160
Die Balance halten	162
Icke-Knebel-Trick Nr. 26: Den Spaß zurückholen	163
Dopen für den Job	163

Was sind Sie sich wert?	165
Icke die Wege verbauen	167
Atmung	168
Icke-Knebel-Trick Nr. 27: Energie tanken mit „SAT NAM“	169
Denken	170
Icke-Knebel-Trick Nr. 28: Magic Moments	171
Gefühl	172
Icke-Knebel-Trick Nr. 29: Dankbarkeitsgründe sammeln	173
Körper	173
Lachen Sie Icke aus	174
Icke-Knebel-Trick Nr. 30: Gesunden Abstand schaffen	174
Amüsierte Gelassenheit	175
Icke übertrumpfen	177
10. Tschüss, Icke!	181
Lösungsvorschläge	183
Anmerkungen	185
Literatur	187