

Madame Missou

IST SCHLAGFERTIG



Madame Missou
ist schlagfertig

freundin
PRÄSENTIERT

Madame
Missou

IST SCHLAGFERTIG



Unsere Themen

Schlagfertigkeit – drei Dinge vorab 12

- Wer fest steht, ist klar im Vorteil 15
- Gefühl in Kraft verwandeln 15
- Bleib mental zentriert 16

Was sofort hilft: Zeitspiel 18

- Gegenfrage – der clevere Konter 18
- Humor – eine unterschätzte Waffe 24
- Wenn sonst nichts geht – dann gehst du 27

Der Körper-Check-up 30

- 1. Körperbild 30
- 2. Energiediagramm 32
- 3. Likes und Dislikes 36

Wie du standhaft bleibst	39
• Balance	40
• Reaktion	44
• Entspannung	47
Der Gefühle-Check-up	52
• Welcher Angst-Typ bist du?	60
• Schlagfertigkeit kommt von Schlagen	66
Wie du Energien bündelst	69
• Einen guten Standpunkt finden	71
• Immer weiter atmen	75
• Lass deinen Körper sprechen	81

Der Mental-Check-up	86
• Was du gern siehst und hörst	86
• Wovon du liest, davon kannst du reden	90
Aus der Mitte kommen	94
• Schreib-Fluss	94
• Rede-Fluss	98
• Von und mit anderen lernen	100
Übung zur Meisterschaft	104
• Vom Einzel zum gemischten Doppel	104
Siegen ohne Kämpfen	107

A la fin!



C'est la vie

Ihr steht zusammen und plaudert nett. Plötzlich, völlig unerwartet, lässt deine Bekannte eine spitze Bemerkung fallen und stellt dich vor der ganzen Gruppe bloß. Und du, voilà, stehst nur da und läufst rot an. Kommt dir das bekannt vor?

Nun müsstest du eigentlich sofort etwas tun: Dagegen- halten, dich zur Wehr setzen und so deine Grenzen wahren. Aber das kannst du (noch) nicht? Wie gelähmt verharrst du im Schreck, in der Kränkung und in der Angst. **Was dir fehlt, ist Schlagfertigkeit.**

Die gute Nachricht: Schlagfertigkeit ist erlernbar, kann trainiert und bis zur Vollendung verbessert werden. Eigentlich sind wir nämlich instinktiv wehrhaft. Schon Augenblicke nach der oben beschriebenen Situation

fallen dir Dinge ein, die du hättest sagen oder tun können – leider vermeintlich zu spät. Ich spreche aus eigener Erfahrung, denn auch ich war früher in solchen Situationen hilflos. Deshalb habe ich die Sache in die Hand genommen und viele Methoden ausprobiert auf meinem Weg zu mehr Schlagfertigkeit. Alors, das Ergebnis kann sich sehen lassen: Was zunächst wie ein kleiner Teilbereich des Lebens aussieht, ist zu einem wahren Kraftquell geworden. **Schlagfertigkeit macht attraktiv, erfolgreich und sympathisch.**

Ich zeige dir, wie auch du deinen persönlichen Weg zur Schlagfertigkeit findest! Dabei geht es zunächst um eine Bestandsaufnahme und dann um Veränderungen im Umgang mit dem eigenen Körper, mit Gefühlen und mit dem Geist. **Und nun: Rein in den Boxing zum gemeinsamen Kampf für deinen souveränen Auftritt!**

Deine
Madame
Missou



Schlagfertigkeit – drei Dinge vorab

Vraiment, wer mehr Schlagfertigkeit erlangen möchte, kann dabei viel von diversen Kampfkünsten lernen. Lass dich davon jetzt nicht abschrecken. Schlagfertigkeit ist eben keine nur mentale Angelegenheit. Beziehe also deinen Körper und deine Gefühle in die Entwicklung deiner Schlagfertigkeit mit ein. Ganz nebenbei machen dich die vorgeschlagenen Übungen beweglicher und vitaler und können sogar überflüssiges Gewicht abbauen. Das war bei mir ein schöner Nebeneffekt!

Keine Bange, du musst jetzt keinen Kampfsport betreiben. Du wirst aber einige Essenzen dieser Kunst in deinen Alltag integrieren. Dabei wirst du merken, dass du eine neue Haltung einnehmen wirst, dir selbst und der Umwelt gegenüber. Sie wird dir wie durch Zauberei mehr Durchsetzungsvermögen verleihen. Alors, freu dich jetzt schon auf die Ergebnisse!