

Gitte Härter

Peinlich, peinlich...



So blamieren
Sie sich
selbstbewusst

GABAL

Gitte Härter

Peinlich, peinlich ...



Gitte Härter

Peinlich, peinlich ...

So blamieren Sie sich
selbstbewusst!

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Informationen sind im Internet unter
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-484-1

E-Book-ISBN 978-3-86200-855-1

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Umschlagfoto: dcdp/iStockphoto.com

Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2013 by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhaltsverzeichnis

**Vorwort: Blamagen gehören zum Leben.
Ob Sie wollen oder nicht 7**

1. Teil: Werkzeuge für das Blamage-Management 9

- 1. Realitäts-Check 11**
Hosen runter! – Was ist Ihnen überhaupt peinlich? 13
- 2. Fremdschämen 19**
- 3. Die Anti-Blamier-Formel 24**
Von der Defensive zur Offensive 25
- 4. Managen Sie sich! (1) 34**

2. Teil: Die Anti-Blamier-Formel in der Praxis 39

- 5. Ahnungslos 41**
Sie wissen etwas nicht 43 – Sie können oder kapieren etwas nicht 51
Andere weisen Sie auf Ihre Fehler hin 58

6. Kalt erwischt 66

Das Überraschungsmoment meistern 66 – Sie möchten etwas auf keinen Fall tun 70 – Wenn Sie etwas getan haben: Rückgrat beweisen! 76 – Ausgeplaudert, gelogen und gelästert? 82
Der Drückerberger-Test 92

7. In den Fettnapf getreten 93

Vom Fauxpas bis zum No-go 93 – Taktlosigkeiten und verletzte Grenzen 95 – Eindeutig zweideutig? 101 – Politisch unkorrekt 104 – Reaktionen auf Ihren Tritt ins Fettnäpfchen 110
Test: Ihr individueller Fettnapf-Faktor 117

8. Zu weit aus dem Fenster gelehnt 118

Anderen nicht mehr in die Augen sehen können 118
Exkurs: Gefühle müssen Ihnen nie peinlich sein! 131

9. Sichtbar peinlich 133

Nicht alles, was Ihnen peinlich ist, ist eine Blamage 133
Vom Kaffeefleck bis zum entfleuchten Furz 135 – Peinliche Enthüllungen 144 – Ihr Aussehen (und wie Sie dazu stehen) 148

3. Teil:

Ihr neues Selbstbewusstsein etablieren 159

10. Keine Angst vor der eigenen Courage! 161

Sie können mehr, als Sie glauben! 162

11. Managen Sie sich! (2) 169

12. Peinlich, ja und? 172

Buchtipps 174

Register 175

Über die Autorin 176

Blamagen gehören zum Leben. Ob Sie wollen oder nicht

Eine wahre Begebenheit, bei der ich selbst zugegen war:

Die internationale Vertriebs- und Marketingkonferenz ist in vollem Gange. Einer der teuer bezahlten Berater des Consultingunternehmens ist mitten in seiner Präsentation. Seine beiden Kollegen sitzen rechts von ihm, am Ende der in U-Form aufgestellten Tische. Der ältere davon kippelt geistesabwesend auf den hinteren Stuhlbeinen. Plötzlich fällt er mit Karacho hintüber!

Alle anwesenden Manager reißen den Kopf herum. Es herrscht erschrockene Stille. Als sie sehen, dass der Berater wie ein kleiner Schuljunge vom Stuhl gefallen ist, explodiert der Raum in schallendes Gelächter.

Stellen Sie sich vor, Sie sind der kippelnde Unternehmensberater. Eben haben Sie sich vor den Augen zahlreicher Schlüsselvertreter eines äußerst wichtigen Auftraggebers – und vor Ihren Kollegen! – auf den Boden gelegt. Was würden Sie in diesem Moment tun?

- Knallrot anlaufen?
- Schnell wieder hinsetzen und so tun, als sei nichts gewesen?
- Sich herausreden, dass der Stuhl kaputt ist?

Dieser Unternehmensberater ist aufgestanden, hat sich, während das Gelächter über ihn hinwegdonnerte, langsam und demonstrativ die

Kleidung abgeklopft. Als sich der Raum neugierig etwas beruhigte, sagte er trocken: „Das kann ich zweimal hintereinander – ohne mir dabei wehzutun!“

Was für eine coole Reaktion! Sofort ging das kollektive Lachen wieder los, aber jetzt lachte der ganze Raum anerkennend mit dem Berater. Souveräner hätte er diese wirklich peinliche Situation nicht lösen können!

Was würden Sie sagen, wenn ich Ihnen verspreche, dass Sie sich das miese Gefühl der Blamage abgewöhnen können?

Ich zeige Ihnen auf den folgenden Seiten,

- dass es dabei um eine Grundhaltung geht, die erlernbar ist.
- dass Sie einige wenige Werkzeuge dafür nutzen können, ohne Meister/-in der Schlagfertigkeit zu sein.
- Und dass alleine die Abwesenheit typischer kontraproduktiver Verhaltensweisen Sie bereits souveräner macht.

Das Besondere an diesem Buch ist, dass es ein Trainingsbuch ist: Im ersten Teil ergründen Sie, was Ihnen überhaupt peinlich ist, und lernen die Anti-Blamier-Formel kennen. Im zweiten Teil zeige ich Ihnen anhand zahlreicher peinlicher Situationen, wie Sie diese Formel praktisch anwenden können. Im dritten Teil geht es darum, Ihr Selbstbewusstsein konsequent zu stärken. Dann brauchen Sie die Tipps im Buch „nur“ noch im Alltag einzusetzen. Denn vom Lesen alleine wird man nicht souverän.

Und wenn Ihnen das nächste Mal etwas peinlich ist, dann blamieren Sie sich einfach selbstbewusst!

Viel Spaß beim Lesen



info@schreibnudel.de

Teil 1

Werkzeuge für das Blamage- Management

Realitäts-Check
Fremdschämen
Die Anti-Blamier-Formel
Managen Sie sich! (Teil 1)

Die Piktogramme im Buch



**Stimmt's
oder hab ich
recht?**



**Tun Sie dies
nicht**



Wichtig!



Tun Sie das

1. Realitäts-Check

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in ein Café und bekommen einen schmutzigen Löffel. Was tun Sie? Regen Sie sich auf und verlangen einen neuen Löffel? Oder bitten Sie die Servicekraft, Ihnen einen sauberen Löffel zu bringen?

Ich kenne eine Frau, die den Löffel verstohlen notdürftig vom Dreck befreite und dann benutzte, weil es ihr peinlich war, den Kellner darauf anzusprechen. „Unvorstellbar!“, dachte ich. Doch dann fielen mir verschiedene Gelegenheiten ein, wo mir etwas ebenso Absurdes peinlich war: Die aus der Hand gerutschte gläserne Milchflasche, die eine mächtige Sauerei im Supermarkt anrichtete. Der Moment, als mein Begleiter dem Taxifahrer mit einem großzügigen „Der Rest ist für Sie!“ ganze 10 Cent Trinkgeld gab. Oder das eine oder andere Herpesbläschen an der Lippe. Andererseits habe ich überhaupt kein Problem, mich vor einem riesigen Publikum zum Affen zu machen, sehr direkt auch unpopuläre Meinungen zu äußern oder in Gesellschaft loszuheulen.

Ihnen fallen bestimmt andere für Sie peinliche Momente ein. Unterschiedlichen Menschen sind eben unterschiedliche Dinge unangenehm. Das ändert sich zudem je nach Tagesform. Und es ändert sich meistens mehrfach im Lauf des Lebens. Nicht unbedingt mit fortschreitendem Alter, eher durch unser Selbstbewusstsein und durch unser Umfeld. Eine Situation wird erst „blamabel“, wenn wir sie als peinlich bewerten.



Wenn eine Situation erst durch unsere Bewertung peinlich wird, brauchen wir nur zu lernen, sie anders zu bewerten.

Eins ist sicher: Sie und ich – wir werden uns noch oft blamieren! Fett-näpfchen, unabsichtliche Zweideutigkeiten, Missgeschicke ... all das gehört einfach zum Leben dazu. Wir können nicht alles und jeden kontrollieren. Selbst wenn das ginge, würden wir uns jegliche Spontaneität nehmen. Peinliche Situationen bieten uns – und anderen – nämlich auch jede Menge: herzhafte Lacher, wichtige Lektionen (fürs nächste Mal dann!) und die Gelegenheit, daran zu wachsen. Was uns nicht umbringt, macht uns stärker, sagte schon Nietzsche. Recht hat er! Blamagen haben noch niemanden umgebracht. Auch wenn es die heftigeren Kaliber gibt, von denen wir uns nie mehr zu erholen glauben.

Weil wir gerade bei Wahrheiten sind:

1. Wenn Peinlichkeiten zum Leben dazugehören, ist es viel besser, blamable Situationen im Vorbeigehen mitzunehmen, als daraus ein Drama zu machen.

Das Tolle: Durch diese Haltung ist einem von Haus aus viel weniger peinlich. Wenn doch, dann machen Sie einfach keine große Sache draus. Dann ist es gleich vorbei und Sie brauchen keinen weiteren Gedanken daran zu verschwenden.

2. Sie sind kein Zeitreisender, auch wenn Sie es sich noch so sehr wünschen.

„Hätte/wäre/sollte“ ändert gar nichts. Passiert ist passiert! Wenn mir etwas Blödes passiert und ich mich beim Hadern erwische, sage ich zu mir: „Gitte, kannst du die Zeit zurückdrehen?“ – „Nein.“ (Ja, ich antworte mir auch!) Das bringt mich zum Lachen und ich komme sofort wieder ins Hier und Jetzt, wo ich aktiv mit der Situation umgehen kann.

3. In peinlichen Situationen sind manche körperliche Reaktionen unvermeidlich.

Wenn Ihnen vor Schreck, Scham oder Wut die Wangen rot anlaufen, Sie ins Stammeln kommen oder sich Ihre Stimme unkontrolliert überschlägt, wenn die Hände unaufhaltbar zittern ... Derlei Reaktionen kann man nicht mal eben unsichtbar machen. Also besser keine Energie damit verschwenden, es zu versuchen.

Hosen runter! – Was ist Ihnen überhaupt peinlich?

Sie kennen das ja mit diesen Ratgebern: Immer soll man über sich nachdenken, weil man dann mehr vom Lesen hat. Dieses Buch macht da keine Ausnahme. Aber ich mache es Ihnen wirklich leicht! Zum einen dürfen Sie gleich einen unterhaltsamen Ankreuz-Selbsttest machen. Der tut nicht weh, macht sogar Spaß. Und am Ende haben Sie schwarz auf weiß, was Ihnen ganz besonders peinlich ist.

Das wissen Sie schon? Mag sein, aber ich verfolge ein bestimmtes Ziel damit, wie Sie beim Durchblättern des Buches gesehen haben. Ich habe die unterschiedlichen Situationen, die Peinlichkeitspotenzial mit sich bringen, in verschiedene Kategorien aufgeteilt. Dadurch sehen Sie einerseits, dass Ihnen keineswegs alles peinlich ist! Die Chancen stehen sehr hoch, dass Sie so manches im Leben bereits souverän meistern ... oder, noch besser, dass Ihnen einiges, was andere Leute in den Erdboden versinken lässt, überhaupt nichts ausmacht.

Aber hey: Selbst wenn Sie jede Situation im folgenden Selbsttest ankreuzen und Ihnen schon der bloße Gedanke daran die Schamesröte ins Gesicht treibt, ist alles gut! Sie bekommen im Anschluss vier ultimative Werkzeuge an die Hand und lernen deren vier kontraproduktivste Gegenspieler kennen. Sie brauchen nur die einen zu nutzen und die anderen zu vermeiden. Schon sind Sie Meister/-in der Souveränität.

Selbsttest

Schnappen Sie sich einen Stift. Lassen Sie uns herausfinden, was Ihnen ganz besonders unangenehm ist! Gleich konfrontiere ich Sie mit 30 Situationen. Versetzen Sie sich in die jeweilige Lage und fragen Sie sich: Wie wäre das für mich? Wäre mir das wirklich peinlich oder ist das keine große Sache? Viele Situationen sind Ihnen vielleicht durchaus unangenehm, aber Sie wissen: Damit komme ich schon klar, damit kann ich umgehen. Solche „Geht schon, auch wenn es mir ganz schön unangenehm wäre“-Situationen kreuzen Sie bitte nicht an! Machen Sie nur dann ein Kreuz, wenn Sie das Gefühl haben, in so einer Situation hätten Sie sich **so richtig blamiert**.

Situationen, die Ihnen wirklich egal wären oder die Sie sogar amüsant fänden, können Sie bunt anmalen, dann das Fenster aufreißen und laut in die Nachbarschaft rufen: „Anderen ist so was peinlich! MIR macht das gar nichts aus! Yippie!“

- Der neue Freund einer Freundin ist offenbar sehr von sich eingenommen, denn alles, was aus seinem Mund kommt, sind ausschließlich Lobeshymnen auf sich selbst. **A**
- Während des Meetings haben Sie jede Menge Mineralwasser getrunken. Als Sie an der Reihe sind, über Ihr Projekt zu berichten, öffnen Sie den Mund und ... rülpfen! **F**
- Auf einem Familienfest lassen Sie sich über Arbeitslose aus, die lieber Geld vom Staat kassieren. Die Runde wechselt betretene Blicke. Einer der Anwesenden hat vor Monaten seinen Job verloren und findet nichts. **D**
- Sie haben eine Verabredung unter dem Vorwand abgesagt, dass es Ihnen nicht gut geht. Tatsächlich wollten Sie alleine zum Bummeln. Während Sie eine Shoppingpause einlegen, betritt die betreffende Person das Café. **C**

- Sie sind in einer wichtigen Verhandlung mit einem Kunden gedanklich abgedriftet, was Sie erst merken, als Ihr Gegenüber schweigt und Sie erwartungsvoll ansieht. Sie haben keine Ahnung, worum es geht!

B
- Ein Freund hat seinen Job verloren. Sie versprechen hoch und heilig, ihm über einen anderen Freund, der Personalleiter ist, einen Job zu verschaffen. Der Freund ist erleichtert. Doch der Personalleiter-Freund lehnt ab.

E
- Als Sie Ihr Büro betreten, erzählt die Kollegin gerade, dass einer der Anwesenden ihr netterweise die Winterreifen gewechselt hat. Sie sagen: „Machst du's mir auch?“

D
- Immer, wenn Sie mit Familie oder Freunden Wissensspiele spielen, können Sie nur die Entertainment-Fragen beantworten. Bei alle anderen Antworten, die mit einer guten Allgemeinbildung zu tun haben, müssen Sie passen.

B
- Sie sind zum Essen bei den Nachbarn eingeladen. Der Gastgeber isst die ganze Zeit mit seiner Gabel direkt aus den Servierschüsseln, leckt sie ab und versenkt sie wieder ins Essen.

A
- Sie beklagen sich heftig über eine Kollegin, die immer unzuverlässiger wird: Sie macht andauernd Fehler, telefoniert privat und hält Termine nicht ein. Mitten in Ihrer Schimpftirade merken Sie, dass die Frau hinter Ihnen steht.

C
- Sie halten eine Rede vor einem größeren Publikum. Mitten-drin wissen Sie nicht mehr, was Sie sagen wollten! Sie reden noch ein wenig weiter, aber es wird deutlich, dass Sie komplett den Faden verloren haben.

F
- Ein Verwandter baut ein Haus. Sie haben ihm im Vorfeld zugeredet und ihm versprochen, viele der Installationen mit ihm zu machen, um die Kosten zu senken. Jetzt konfrontiert Ihr Verwandter Sie damit, dass Sie nie Zeit haben.

E

- Kollegen unterhalten sich über eine hochaktuelle politische Situation. Bestens informiert diskutieren sie über die brisante Lage. Sie hingegen haben keine Ahnung. Genau jetzt fragt man Sie um Ihre Meinung. **B**
- Sie sitzen in einem Café. Am Nebentisch streitet sich ein Pärchen und wirft sich laut dreckige Wäsche an den Kopf. Alle erfahren, dass der Mann mit der Schwester fremdgegangen ist und die Frau seit Jahren keinen Sex mehr will. **A**
- Schon vor Wochen hat Ihr Chef Ihnen eine Aufgabe gegeben. Da diese zeitaufwendig ist und Sie Infos recherchieren müssen, haben Sie sie vor sich hergeschoben. Eben kam die E-Mail, dass die Ergebnisse morgen fällig sind. **C**
- Nach langer Zeit treffen Sie im Vorbeigehen eine alte Bekannte wieder. Gut sieht sie aus, sie strahlt richtig! Freudig fragen Sie sie, wann es „denn so weit ist“. Ihrer Bekannten fällt das Gesicht runter. Sie ist nicht schwanger. **D**
- Kurz vor Ladenschluss hetzen Sie in den Supermarkt. Alles ist voll und eng. Im Trubel vor den Kassen stoßen Sie mit Ihrem Einkaufswagen gegen ein aufgetürmtes Warendisplay: Alles kracht zu Boden. **F**
- Sie erzählen einen in Ihren Augen harmlosen Witz über einen „schwulen Adler“ weiter. Statt zu lachen, schauen alle betreten, sobald Sie das Wort „schwul“ aussprechen. **D**
- Sie haben sich endlich ein Herz gefasst und Ihrem Schwarm Ihre Gefühle gestanden. Er/sie reagiert schockiert. Auch wenn die Reaktion freundlich ist, ist offensichtlich, dass Ihre Gefühle nicht erwidert werden. **E**
- Das Gerät, das Sie gekauft haben, funktioniert nicht. Stinksauer fahren Sie zurück in den Laden und beschweren sich **C**

lautstark. Als der Verkäufer das Gerät prüft, stellt sich heraus, dass Sie einen Bedienfehler gemacht haben.

- Zufällig treffen Sie auf einen weitläufigen Bekannten, der sofort sieht, dass es Ihnen nicht gut geht, und Sie fragt, ob Sie jemanden zum Reden brauchen. Plötzlich platzen lauter hoch intime Dinge aus Ihnen heraus. **E**
- Mittags gab's Spaghetti! Jetzt prangt ein greller Tomatensoßenfleck auf Ihrem Business-Outfit. Umziehen oder verdecken geht nicht. Ausgerechnet heute reihen sich drei Kundentermine aneinander. **F**
- Auf einer Familienfeier bittet Sie eine Cousine, die weiß, dass Sie gut singen können, um ein Ständchen. Sie möchten nicht vor allen auftreten. Die Cousine verkündet daraufhin laut, dass Sie wohl gebeten werden wollen. **C**
- In einer Besprechung fällt ein Fremdwort, das Sie nicht kennen. Es stellt sich heraus, dass die Bedeutung entscheidend dafür ist, dem Gespräch zu folgen. Sie müssten nachfragen, obwohl Sie seit 10 Minuten wissend nicken. **B**
- Ein Kollege moniert, dass Sie eine Arbeit noch nicht erledigt haben. Sie scherzen „Alzheimer lässt grüßen!“, und bemerken dann den verletzten Blick Ihres Gegenübers. Der Vater des Kollegen ist an Alzheimer erkrankt. **D**
- Um einen Auftrag zu ergattern, haben Sie dem Kunden einen schnellen Liefertermin fest zugesagt. Zurück in der Firma erfahren Sie von der Produktion, dass dieser Termin nie eingehalten werden kann. **E**
- Sie besuchen mit einem Freund eine Vernissage. Dieser lacht die ganze Zeit und deklamiert, dass sein kleiner Sohn das besser malen könnte, was daran Kunst sei und wie lächerlich ernst und „pseudo“ alle tun. **A**