



## Kap. 2.4

# O-Töne bei einem peinlichen Vorfall

Sie haben sich in Ihren Augen blamiert? Das hilft dabei:

❶ **Auch wenn wir es manchmal nicht glauben wollen – was in unseren Augen peinlich ist, ist meistens keine große Sache.** Oft fällt etwas gar nicht auf oder, wenn doch, ist es insofern kein Drama, weil es anderen ebenfalls schon passiert ist. Ob es der Pups im Meeting, die unabsichtlich zweideutige Antwort, ein blöder Fehler oder ein dickes Fettnäpfchen gegenüber anderen ist. Solche Dinge sind menschlich.

Bei allen Peinlichkeiten gilt: Es ist besser, in die Offensive zu gehen. Die Defensive liegt uns im ersten Moment näher, und doch richtet sie erst recht das Rampenlicht auf den Vorfall und lässt uns ein schlechtes Bild abgeben.

defensiv



**Abwiegeln:**

sich rechtfertigen, Ausflüchte finden oder gar lügen, zum Gegenangriff übergehen

**Das Spotlight drauf richten:**

es aufbauschen, verräterische Signale geben (z. B. entsprechende Mimik oder eine „Ups“-Geste), sich schämen

**Sich weiter reinreiten:**

auf einer Sache beharren, etwas ausdiskutieren wollen, verunglückte Schadensbegrenzung versuchen

**Beleidigte Leberwurst:**

schmollen, „Dann eben nicht!“-Haltung, Manipulationsversuche

offensiv



**Den Stier bei den Hörnern packen:**

etwas zugeben, klug fragen, sich entschuldigen

**Darüber hinweggehen:**

so tun, als ob nichts war, sich der Situation entziehen, sich kurz bedanken (z. B. wenn jemand auf eine Peinlichkeit hinweist)

**Die Kurve kriegen:**

es souverän kommentieren, die Sache/ das eigene Verhalten korrigieren bzw. elegant retten

**Mit Humor nehmen:**

eine Pointe setzen, mitlachen, Selbstironie (Das können Sie trainieren! Auch wenn Ihnen innerlich gar nicht zum Lachen ist, lässt sich das gut mit „so tun als ob“ dennoch anwenden.)

All diese Reaktionen sind natürlich erklärungsbedürftiger. Wenn Sie mehr dazu wissen möchten, schauen Sie sich mein Buch *Peinlich, peinlich! So blamieren Sie sich selbstbewusst an!* Dort gehe ich in die Tiefe und Sie bekommen vielseitige Beispiele und O-Töne.

---

**Eine einfache, wenngleich anfangs eventuell ungewohnte Reaktion auf eine Peinlichkeit ist, dass Sie einfach aussprechen, wie es Ihnen damit geht, z. B.**

- *„Ich kann nicht glauben, dass ich das eben gesagt habe!“*
- *„Uhoh, das war jetzt eindeutig zweideutig!“*
- *„Ich würde jetzt am liebsten im Boden versinken!“* (funktioniert besonders, wenn Sie dazu neigen, rot zu werden – denn das können Sie ohnehin nicht verbergen)
- Manchmal geht man schon in eine Situation und hat Angst, sich zu blamieren, etwa den Faden zu verlieren, etwas nicht beantworten zu können oder etwas hinunterzuwerfen. Wenn das eintritt, können Sie es einfach sagen: *„Genau das hatte ich befürchtet, dass mir sowas passiert!“*
- *„Wenn ich mich trauen würde, würde ich jetzt am liebsten xy tun.“*

Sofern es Ihnen gelingt, augenzwinkernd zu reagieren, können Sie etwas sagen wie:

- *„Können wir so tun, als hätte ich eben nicht [und dann den Vorfall klar benennen]?“*

Es offen klar zu benennen, was gerade war beziehungsweise wie es Ihnen damit geht, kombiniert mit entweder einer Entschuldigung, einem verschwörerischen Tonfall oder einer Frage, das geht immer. Sie werden sehen, dass es Ihnen total den Druck rausnimmt, wie die gefühlte Peinlichkeit ankommt, wenn Sie von sich aus aussprechen, was los ist.