

# 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

Inhalt 5

## **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