

# 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 Kaffeeleck 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**