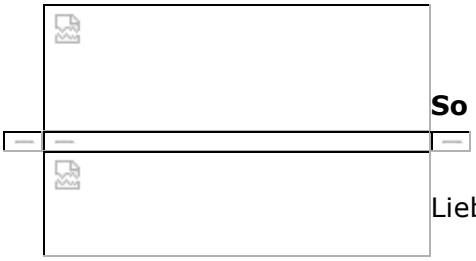
Betreff: So meistern Sie selbstbewusst peinliche Situationen
Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>
Datum: Mon, 10 Aug 2009 10:05:54 +0200 (CEST)
An: mwimmer@promain-software.de



So meistern Sie selbstbewusst peinliche Situationen

Lieber Herr Wimmer,

was für die meisten Menschen peinlich ist, ist für den Amerikaner Dr. David Allyn hochinteressant: Der Soziologe ist Experte für peinliche Situationen. Dieser E-Brief zeigt Ihnen seine Tipps dazu.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

Sie müssen nicht immer allen gerecht werden: Entdecken Sie jetzt den unsichtbaren Schutzschild der inneren Stärke! Mehr ...

Lesen Sie aktuell im "simplify-Jahrbuch 2009" ...

Anzeige

Peinliche Situationen überstehen: 5 typische Situationen – und wie Sie sich optimal verhalten. Mehr ...

Erröten Sie ruhig ...

Die meisten Menschen können einen Fehler oder ein Missgeschick nicht einfach überspielen: Ihre Körpersprache (Erröten, schnelles Wegsehen) verrät, dass sie sich genieren. Das muss jedoch nicht schlecht sein, so Allyn, denn es stimmt die Umgebung nachsichtiger.

... aber vermeiden Sie falsche Strategien

Problematisch sind dagegen die Reaktionen, mit denen viele Menschen hinterher versuchen, das Beste aus der Situation zu machen: Rückzug, Notlüge oder Aggression.

Rückzug. *Beispiel:* Sie haben beim Chorauftritt gepatzt und schwänzen daraufhin die nächsten 2 Proben. *Das Problem:* Ein Rückzug, dessen Grund von außen nicht eindeutig erkennbar ist, wird leicht als Unzuverlässigkeit gesehen. Wenn Sie sich distanziert verhalten, werden Sie auch selbst distanziert behandelt.

Notlüge. *Beispiel:* Sie werden von Ihrem Chef auf einen eiligen Auftrag angesprochen. Sie geben vor, die Sache sei bereits erledigt, und machen sich anschließend hektisch an die vergessene Arbeit. *Das Problem:* Mit einer Notlüge oder faulen Ausrede riskieren Sie eine

weitaus größere Peinlichkeit – nämlich die, dabei ertappt zu werden. Zudem besteht die Gefahr, dass auf Basis Ihrer Falschauskunft falsche Entscheidungen getroffen werden.

Aggression. *Beispiel:* Sie übersehen auf der Autobahn die richtige Ausfahrt. Daraufhin beschuldigen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, Sie durch die Suche nach dem Verkehrssender abgelenkt zu haben. *Das Problem:* Wenn Sie Ihre Fehler anderen in die Schuhe schieben, können sich selbst kleine Missgeschicke zu Beziehungsproblemen auswachsen.

*** Produkt der Woche ***: simplify your business

Anzeige

Sind Sie bereit, aus den jetzigen, dramatischen Veränderungen – aus der derzeitigen Krise – **Kapital zu schlagen und Ihr Unternehmen zu den Gewinnern zu machen?**

Dann nutzen auch Sie jetzt den 8-seitigen Informationsdienst ***simplify your business***, der Ihnen dabei hilft, **die richtigen Weichen für eine zukunftsfähige Strategie** zu stellen.

Testen Sie jetzt die aktuelle Ausgabe **kostenlos**, und überzeugen Sie sich selbst: ***simplify your business*** ist **Ihr Weg zu sicherem Unternehmenswachstum in unsicheren Zeiten!**

Ja, ich möchte mir jetzt mein Unternehmer-Erfolgs-Paket sichern! Mehr ...

Keine Panik!

Sie befinden sich in einer peinlichen Situation? Achten Sie darauf, wie Sie körperlich reagieren: etwa mit einem schnelleren Herzschlag, hochgezogenen Schultern, aufgeregtem Atmen oder Luftanhalten. Bereits die Konzentration darauf wird Sie, so Allyn, beruhigen und damit in die Lage versetzen, souveräner zu reagieren. Dadurch bewahren Sie nicht nur Ihre Selbstachtung, sondern gewinnen meist auch die Achtung Ihrer Umwelt.

Verändern Sie Ihre eigene Perspektive

Fehler passieren häufig, wenn sich jemand an etwas Neues heranwagt. Verachten Sie sich nicht für Ihren Fehler (z. B. einen Aussetzer bei einer Rede), sondern bewundern Sie Ihren Mut (z. B. vor 100 Leuten frei zu sprechen).

Wer vor Peinlichkeit in den Boden versinken könnte, überschätzt oft die Bedeutung, die das Geschehnis für andere hat. Lenken Sie sich ab – etwa mit einer spannenden Lektüre oder einem netten Telefonat. Kommt Ihnen der Vorfall danach wieder in den Sinn, so sagen Sie sich: Wenn selbst ich eine Weile zu abgelenkt war, um daran zu denken, wird es den anderen genauso gehen.

Top motiviert – in nur 2 Minuten!

Anzeige

Profitieren Sie von den Aha!Effekten, die Ihnen ***Das kleine simplify Motivationsposter-Buch*** beschert. Und spüren Sie, welche Kraft die richtige Portion Motivation in Ihrem Alltag

entfaltet!

Hier erfahren Sie mehr ...

Sie sparen an der Börse - und der Staat gibt noch was dazu!

Anzeige

Haben Sie das gewusst: Sie können jetzt in Fonds investieren und gleichzeitig die Zulagen und Steuervorteile der Riester-Rente nutzen. Sie sparen in Top-Fonds und haben eine 100 %-ige Kapitalgarantie: Wenn Sie in Rente gehen, haben Sie GARANTIERT Ihr gesamtes eingezahltes Geld und alle staatlichen Zulagen auf dem Konto. Mehr Sicherheit mit Rendite geht nicht!

Jetzt informieren und die sichere Top-Rendite für die Altersvorsorge wählen!

Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

Dann klicken Sie hier

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Newsletter drucken:
Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.

Kontakt:
Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen
simplify E-Brief weiterempfehlen

Adresse ändern
Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte hier.

Anmelden
Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?
Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief anzumelden

Abbestellen
Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:
abbestellen

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum
Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG