



**GITTE HÄRTER**

**Peinlich, peinlich...**

**So blamieren Sie sich selbstbewusst**

176 Seiten, gebunden

ISBN: 978-3-86936-484-1

€ 19,90 (D) / € 20,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2013

## **Blamagen gehören zum Leben – Machen Sie das Beste draus**

Wer kennt es nicht: Der Name des Geschäftspartners will einem partout nicht mehr einfallen, Sie ringen mit einem Fremdwort und auf der Bluse prangt ein unübersehbarer Kaffeefleck ...Wir alle stolpern beruflich und privat immer wieder in peinliche Situationen und reiten uns mit falschen Reflexen oft immer tiefer hinein. In Ihrem neuen Buch *Peinlich, peinlich... So blamieren Sie sich selbstbewusst* zeigt Gitte Härter, wie wir solche Situationen retten und souverän daraus hervorgehen können.

Wenn uns etwas Peinliches passiert, ist das eigentlich keine große Sache. Natürlich ist es unangenehm, wenn man unabsichtlich eine zweideutige Bemerkung macht oder mit offener Hose an den Besprechungstisch zurückkehrt. Aber es ist kein Beinbruch! Solche Vorfälle werden erst peinlich durch die Art und Weise, wie wir damit umgehen. Es sind die reflexartigen menschlichen Verhaltensweisen, die alles schlimmer machen als es eigentlich ist, denn sie betonen die Blamage und lassen uns schlecht aussehen. Was wir dagegen tun können: Souverän die Kontrolle übernehmen und dafür sorgen, dass daraus keine große Sache wird. Wir müssen lernen, uns im Moment der empfundenen Peinlichkeit nicht in die Sache hineinzusteigern – denn jede noch so große Blamage ist zwar im Moment schlimm, verliert dann aber rasant an Bedeutung.

Im ersten Teil des Buches lernt der Leser die Anti-Blamier-Formel kennen. Gitte Härter liefert ihren Lesern jeweils 4 Do's und Don'ts, mit deren Hilfe sich jede Peinlichkeit souverän meistern lässt – ganz gleich, ob Sie sich zu weit aus dem Fenster gelehnt haben, durch völlige Ahnungslosigkeit aufgefallen oder richtig ins Fettnäpfchen getreten sind. Im zweiten Teil geht es dann von der Theorie in die Praxis: Typische peinliche Szenarien werden analysiert und jeweils passende Lösungsvorschläge vorgestellt. Im dritten Teil geht es darum, die Angst vor Blamagen zu bekämpfen.

*Peinlich, peinlich...* bietet den Lesern viele hilfreiche Strategien für effektives Selbstmanagement und gibt ihnen durch Selbst-Tests, Checklisten sowie anschauliche Beispiele nützliche Werkzeuge an die Hand, die bei der individuellen Blamagen-Bekämpfung helfen. Peinlich war gestern – selbstbewusstes Blamieren ist heute!

**Gitte Härter** arbeitet seit mehr als zehn Jahren selbstständig als Coach und Trainerin. Sie ist Mitinhaberin des Unternehmens *objektiv* und der Internetplattform *unternehmenskick.de*, die Selbstlernkurse und Online-Workshops für Selbstständige und kleine Unternehmen anbietet. Seit 2000 hat Härter über 20 Bücher rund um Business, Selbstmanagement und Kommunikation sowie Business- und Persönlichkeitsratgeber veröffentlicht.