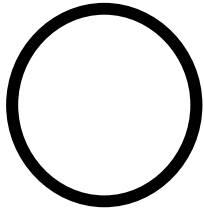


# PEINLICH? ACH WAS!

Der Kollege bekommt live mit, wie Sie über ihn lästern? Und auf der Betriebsfeier haben Sie ein wenig über die Strenge geschlagen? Bevor Sie jetzt schamrot kündigen: Halt! Wir verraten, *wie Sie aus jedem Job-Fettnäpfchen elegant rauskommen.*





h. Mein. Gott. Einmal auf die falsche Taste gedrückt – und schon geht das private E-Mail durchs ganze Büro. Inklusiv flapsiger Bemerkung über die Chefin. Noch peinlicher ist nur: Sie haben vor einem Bewerbungsgespräch zu viel Mineralwasser erwischt – und rülpfen dem Personalmanager zur Begrüßung beherzt ins Gesicht. In solchen oder ähnlichen Situationen wünscht man sich ein Mauselloch herbei, in das man sich verkriechen kann, bis Gras über die Sache gewachsen ist (was in den meisten Fällen übrigens relativ schnell passiert, es fühlt sich nur deutlich länger an!).

Lassen Sie die Nagerbehausung Nagerbehausung sein. Denn zum einen passen Sie eh nicht rein. Und zum anderen ist Verkriechen gar nicht nötig. Denn die WIENERIN hat von Jobprofis Tipps eingeholt, wie Sie sich nach einer Business-Peinlichkeit

geschickt aus der Affäre ziehen. Unser SOS-Team besteht aus Benimmtrainerin Nandine Meyden ([www.etikette-und-mehr.de](http://www.etikette-und-mehr.de)) und Matthias Nöllke, Autor von *Peinliche Situationen meistern* (Haufe-Verlag). Das Duo hat für Sie die zehn gängigsten Job-Peinlichkeiten entschärft. So viel sei vorab verraten: Auch wenn der Schaden groß scheint – wie schlimm er letztlich wirklich ist, bestimmen Sie, auch nach dem Hoppala, immer noch selbst. Vorausgesetzt Sie nehmen die Zügel in die Hand. Nöllke rät: „Verschaffen Sie sich als Erstes Zeit und versuchen Sie, die unangenehme Blockade abzubauen, indem Sie auf die Erste-Hilfe-Lösung für fast alle Probleme zurückgreifen: tief durchatmen.“ Beobachten Sie dann, wie die anderen reagieren. Womöglich ist ihnen gar nichts aufgefallen! Falls doch: Nur nichts überstürzen. Der Fehler war, etwas unbedacht zu sagen oder zu tun. Um die Sache wieder auszubügeln, hilft nur: denken. Und diese Anleitungen zum Ausbügeln ... \_\_\_\_\_

## DER KLAMOTTEN-FAUXPAS

Sie überhören morgens das Klingeln des Weckers und greifen, ohne nachzudenken, zum nächstbesten Outfit, das Ihr Kleiderschrank hergibt. Eigentlich kein Problem, in Ihrer Firma gibt es keinen Dresscode. Doch als Sie abgehetzt an den Schreibtisch kommen und Ihr Blick auf den Terminkalender fällt, erstarren Sie zur Salzsäule: In einer Stunde ist das Treffen mit diesem wichtigen, aber stocksteifen Kunden! Die Kollegen ringsum sind brav in Kostüm und Anzug angetanzt – nur Sie sitzen hier in Jeans und T-Shirt!

## BEFREIUNGSAKTION

*Klar, Sie könnten allen erzählen, dass Sie den Termin verschwitzt haben, sich unendlich für Ihr Ensemble schämen und ein Königreich für einen Hosenanzug geben würden. Wenn Sie Ihren Ruf weiter ruinieren möchten, nur zu! „Niemand will hören, wie Sie sich rechtfertigen und die Situation überdramatisieren“, sagt Matthias Nöllke. Die souveräne Lösung: Erwähnen Sie Ihren Fauxpas relativ beiläufig, so distanzieren Sie sich am geschicktesten. Ideal ist eine damit verknüpfte Anekdote, etwa: „Ich war spät dran. Mein Wecker hat gestern Abend schon so seltsame Geräusche von sich gegeben und sich heute Morgen ohne einen Mucks komplett verabschiedet.“ Spöttische Bemerkungen entkräften Sie, indem Sie mit einem kurzen Satz zugeben, einen Fehler gemacht zu haben – aber auch hier darauf verzichten, sich lange zu erklären!*

## DIE LÄSTER-FALLE

„Sag, hast du mitbekommen, wie die sich wieder an den Abteilungsleiter rangeschmissen hat? Und die kurzen Röcke, mit diesen Beinen! Hat die keinen Spiegel daheim?“ Kollegen-Bashing, wie es täglich vorkommt. Dumm nur, wenn die Person, über die abgelästert wird, jedes Wort mithört, weil sie in der Kantine direkt hinter einem sitzt. Jetzt ist auch klar, was die Fußstritte und Grimassen Ihres Gegenübers sollten, um Sie auf „irgendetwas“ aufmerksam zu machen.

## BEFREIUNGSAKTION

*Um den Peinlichkeitsfaktor so niedrig wie möglich zu halten, haben Sie jetzt zwei Möglichkeiten: 1. Sie verkneifen sich ein kleinlautes „Ich hab’s nicht so gemeint!“ und rechtfertigen sich nicht, rät Matthias Nöllke. Das ist nicht feig, sondern konsequent. Sie haben schließlich auch gemeint, was Sie gesagt haben, oder? Variante 2 ist auf lange Sicht reibungsfreier: Sie treten die Flucht nach vorne an, entschuldigen sich und bringen konkret vor, worüber Sie sich ärgern. Rechnen Sie mit Gegenkritik, überlegen Sie sich vorab eine sachliche Diskussionsbasis. Wer austeilen kann, muss auch einstecken können!*

„Achtung, Feind hört mit! *Kriegt die Kollegin mit, wie Sie über sie ablästern, hilft nur eines: Flucht nach vorne.*“

## DAS BOCKSCHUSS-FETTNÄPFCHEN

„Wer hat das verbochen?!“, poltert der Chef, als er ins Zimmer stürmt und dabei wütend mit einem Bündel Unterlagen wedelt. Jetzt hilft es auch nicht, im Bürodrehstuhl immer kleiner zu werden und hinter dem Computerbildschirm zu versinken. Denn Sie wissen so gut wie Ihr Vorgesetzter: Nur Sie allein haben den Bock geschossen – und die falsche Lieferung im Wert von vielen tausend Euro an die Kunden veranlasst.

## BEFREIUNGSAKTION

*Job-Autor Matthias Nöllke empfiehlt: „Solange Ihr Boss tobt, widersprechen Sie ihm nicht! Geben Sie knappe Antworten und schalten Sie ansonsten auf Durchzug. Geben Sie dann Ihren Fehler zu und entschuldigen Sie sich.“ Gute Taktik: Lenken Sie nach dem ersten Zornesausbruch das Gespräch auf Lösungsansätze. Bieten Sie eine an und bitten Sie dabei den Chef explizit um seine Expertenmeinung. Das zeigt ihm, dass Sie sich dem Ernst der Lage bewusst sind und es wieder gut machen wollen.*

## DIE NAMENS-LÜCKE

Eine Frau stürmt bei einem Termin freudig auf Sie zu. Sie werden gedrückt, links und rechts gebusselt und ausgefragt. Bloß: Sie haben keine Ahnung, wohin Sie diese Person in Ihrem Gedächtnis stecken sollen.

## BEFREIUNGSAKTION

*Klappt immer (ist aber nicht der eleganteste Weg): Halten Sie die Begegnung kurz und schieben Sie einen dringenden Termin vor. Ihre Gedächtnislücke fällt dann meist nicht weiter auf. Besser kommt: „Spielen Sie mit offenen Karten, denn sonst kann es noch peinlicher werden, etwa wenn Sie diese Person jemandem vorstellen müssen“, rät Nandine Meyden. Ein „Ich freu mich auch, Sie hier zu sehen! Aber Sie müssen mir bitte schnell helfen: Wo haben wir uns kennengelernt? Ah, die Party bei Thomas ...“ ist hilfreich. Fragen Sie die Person dann als versöhnliche Geste nach etwas, an das Sie sich erinnern können: den Job, den Hund, den Urlaub. So kratzen Sie die Kurve doch noch charmant. Tabu ist, Ihre Vergesslichkeit breitzutreten. Das würde die Situation noch unangenehmer machen!*

„Das E-Mail an den neuen Lover geht durch einen falschen Tastendruck durchs ganze Büro ...“

## DER HANDY-FAUXPAS

Eigentlich wollten Sie Ihr Mobiltelefon vorher noch ausschalten. Aber: Sie haben's verschätzt. Und plötzlich beginnt während der Konferenz oder beim Vorstandsdinner das Handy zu dudeln. Und das auch noch mit einem albernen Star-Trek-Klingelton. Zu Recht rollen jetzt alle Anwesenden mit den Augen.

## DER STOLPER-ZWISCHENFALL

Ohnehin bereits extrem nervös, sind Sie auf dem Weg zum Rednerpult, um vor versammelter Mannschaft Ihr Projekt zu präsentieren. Da passiert's: Sie stolpern und landen mit einem spitzen Schrei auf dem Boden. Ihre Unterlagen zerstreuen sich im Raum wie Blätter im Herbstwind. Das Lachen der Anwesenden schmerzt mehr als der blaue Fleck, der sich bereits auf ihren Knien abzuzeichnen beginnt.

## DAS TRÄNEN-SZENARIO

Am Abend zuvor sind mit Ihrem Partner die Fetzen geflogen. Ein Wort war verletzender als das andere. Und morgens? Sind Sie noch immer so aufgewühlt, dass Sie heulen könnten. Was Sie schließlich, als eine Kollegin Sie auf Ihre Zerknirschtheit anspricht, auch tun. Ausgerechnet jetzt schiebt sich die ganze Abteilung auf dem Weg zum Konferenzraum an Ihnen vorbei! Der Spitzname Heulsuse scheint Ihnen sicher.

## BEFREIUNGSAKTION

*„Tränen sind kein Grund, verlegen zu sein“, sagt Etikettexpertin Nandine Meyden. Schlechte Tage kennt jeder. Außer der netten Kollegin muss aber niemand wissen, warum (!) es Ihnen nicht gut geht. „Kommentieren Sie die Situation am besten nicht.“ Und denken Sie daran, dass es auch sympathisch macht, wenn andere mitbekommen, dass Sie neben der perfekten Businessfrau auch menschlich sind. Und wetten, dass es in kurzer Zeit jemand anderen gibt, über den man sich das Maul zerreißt? Eben.*

## BEFREIUNGSAKTION

*In kleiner Runde gilt: Fragen Sie, ob Sie kurz rangehen dürfen. Denn: Business-Kunden wegzudrücken, wäre diesen gegenüber ebenfalls unhöflich. „Verlassen Sie dazu den Tisch. Das Gespräch sollte kurz gehalten und das Telefon anschließend abgeschaltet werden“, sagt Nöllke. Klingelt es während eines Vortrags, drücken Sie am besten auf den „Stummschalt“-Knopf und schalten auch hier das Gerät sofort aus, sobald der Anrufer aufgelegt hat.*

## BEFREIUNGSAKTION

*Regel 1: Ignorieren Sie das Gelächter. Auch wenn's im ersten Moment schwer fällt. „Das Ganze ist kein hämisches Auslachen, sondern beruht auf dem Überraschungsmoment“, erklärt Matthias Nöllke. Regel 2: Treten Sie einen Schritt zur Seite, atmen Sie tief durch und beginnen Sie die Präsentation – „am besten mit einem kleinen Scherz wie: „Sie sehen, wie eilig ich es habe, mit Ihnen über mein Projekt zu sprechen“, sagt Nandine Meyden. Das lockert Sie – und die anderen auf.*

## DIE SMALLTALK-VERLEGENHEIT

Sie sind abends im Theater. In der Pause steht plötzlich der Geschäftsführer Ihres Unternehmens neben Ihnen im Foyer. Ein unverbindlicher Plausch wäre angebracht. Fieberhaft suchen Sie nach ein paar netten Worten. Aber außer Unmöglichkeiten – wie etwa sich nach seinem Wochenende zu erkundigen oder über das Wetter zu sprechen – fällt Ihnen aber nichts ein und sie beginnen, sich plötzlich ganz intensiv für Ihre eigenen Schuhspitzen zu interessieren ...

## BEFREIUNGSAKTION

*Handelt es sich um ein hohes Tier im Unternehmen, müssen Sie als „normaler“ Mitarbeiter nicht zwingend ein Gespräch beginnen. „Grüßen Sie in jedem Fall freundlich. Aber plaudern Sie nur dann drauflos, wenn Ihnen ein Smalltalk-Thema einfällt, das auch in zwei Sätzen abgehandelt werden kann und direkten betrieblichen Bezug hat“, sagt Nandine Meyden. Beginnen Sie etwa mit: „Kommen Sie morgen auch zur Eröffnung der neuen Kaffeelounge im Betrieb?“ Wer ein Gespräch mit einer Frage anstatt mit einer Feststellung startet, bringt den anderen zum Reden – und sich selbst nicht in die Verlegenheit, ziellos drauflos zu quatschen. Wollen Sie sich aus der Situation befreien, verabschieden Sie sich, indem Sie die Unterhaltung würdigen. „Es war spannend, mit Ihnen zu reden. Ich muss nur leider los, meine Begleitung wartet.“ Notlügen sind hier erlaubt.*

## DAS E-MAIL-FETTNÄPFCHEN

Sie sind noch immer hin und weg von vergangener Nacht und schreiben Ihrem Neuen zu Mittag ein paar sehr anschauliche Zeilen aus dem Büro. Ein Klick – und Ihre ganz private Botschaft geht dank der Erfindung des Firmenverteilers an alle: von der Empfangsdame bis zum Vorgesetzten – nur nicht an Mr. Lover-Lover.

## BEFREIUNGSAKTION

Rückgängig machen lässt sich die Sache nicht. Aber hoffen Sie auf einen Trick: Wenn Sie sofort zwei (!) weitere E-Mails mit gleichem Betreff (!), aber harmlosem Inhalt hinterher schicken, löschen die meisten die erste Mail ungelesen. Sie können auch eine zweite Nachricht mit einer knappen Entschuldigung und ohne Erklärung senden. „Und dann spöttische Kommentare am besten an sich abprallen lassen“, sagt Nandine Meyden. Und: Erledigen Sie ab jetzt private Post nur noch an Ihrem Computer von zu Hause aus.

## DIE BETRIEBSFEIER-PEINLICHKEIT

Stichwort: Betriebsfeier. Der fesche Praktikant wird von der ganzen Abteilung angeflirtet, sogar der Chef lässt sich zu einem Tänzchen hinreißen. Und Sie? Haben sich von der lockeren Stimmung anstecken lassen und diskutieren – nach dem dritten Glas Wein – frei von der Leber weg, worüber Sie sich im Job maßlos aufregen könnten. Und haben Sie nicht auch noch dem Macho-Kollegen gesteckt, wie unmöglich Sie ihn finden?

## BEFREIUNGSAKTION

Am nächsten Tag plagt Sie das schlechte Gewissen? Wenn Sie nicht sicher sind, wie sehr Sie sich in die Nes-

seln gesetzt haben: Bitten Sie eine liebe Kollegin um eine ehrliche Einschätzung. Die findet alles halb so schlimm? Dann sollten auch Sie die Situation nicht überbewerten und einfach konsequent weiter Ihre Arbeit machen. „So bieten Sie keine Angriffsfläche, es wird nichts breitgetreten und die Kollegen vergessen die Sache schnell wieder“, sagt Nandine Meyden. Falls Sie jemand darauf anspricht, kontern Sie selbstbewusst und lässig nach dem Motto: „Der Wein, der serviert wurde, war aber auch unverschämte stark!“ Eine reumütige Entschuldigung unter vier Augen ist jedoch fällig, falls Sie einen Kollegen kompromittiert haben und/oder befürchten müssen, durch Ihre feuchtfröhliche Laune beim Chef einen schlechten Eindruck hinterlassen zu haben.



KIA HAT **SOUL**

MIT 7 JAHRES-GARANTIE.

Der neue KIA SOUL ist nicht nur auf Anhieb einer der beliebtesten seiner Klasse, sondern auch mit dem Internationalen Designpreis „red dot“ ausgezeichnet. Probe fahren und SOUL spüren! Jetzt Testfahrt anmelden auf [www.kia.at](http://www.kia.at)



[www.kia.at](http://www.kia.at)

**KIA**  
**KIA MOTORS**  
Your Power to Succeed™

CO<sub>2</sub>-Emission: 158-137 g/km, Verbrauch gesamt: 5,2-6,7 l/100km  
\*10 Jahre KIA SOUL 1,6 DVT 105PS „Cool“, steuerbefreit, nicht kartellierter Richtpreis inkl. Neva, 20% MwSt € 14.990,- abzüglich € 1.500,- staatlich geförderter Ökoprinzie gemäß den gesetzlichen Bestimmungen nach dem Ökoprinziengesetz. Gültig bei Zulassung des Neuwagens im Zeitraum vom 01.04.2009 bis längstens 31.12.2009. Die Ökoprinzie ist eine ausschließliche Bundesabgabe.  
\*\*17 Jahre 150.000km für Motor und Getriebe, 5 Jahre/150.000km allgemeine Fahrzeuggarantie. Symbolfoto, Satz- und Drehradler vorbehalten.