

# Testen Sie Ihren Fettnapffaktor

Was ist Ihnen eigentlich peinlich?

**M**anche lachen sich aus Fettnäpfchen einfach heraus, andere würden schon beim kleinsten Patzer am liebsten vor Scham im Boden versinken. Wie ist das bei Ihnen? Neigen Sie im Blamage-Fall dazu, aus einer Peinlichkeits-Mücke einen schamesroten Elefanten zu machen? Oder nehmen Sie es gelassen – vielleicht fast zu gelassen? Unser Test verrät es Ihnen!

**So geht's:** Versetzen Sie sich in die Situationen und fragen Sie sich jeweils: Wie wäre das für mich? Geben Sie dann auf der blau-roten Skala den Blamage-Level an. Eine 1 bedeutet: Das wäre doch nicht so schlimm, ist mir schon häufiger passiert. Eine 4 bedeutet: Das wäre mir mega-peinlich. Ich tue alles, um so eine Situation zu vermeiden.

Zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen und lernen Sie mit der Auflösung mehr über sich selbst.

Wer mehr darüber wissen will, wie man peinliche Situationen meistert: Gitte Härter, „Peinlich, peinlich...“, Gabal, 20 €



**ROTE KARTE**

**1** Ihr Chef benutzt einen Fachbegriff, Sie nicken schlau, obwohl Sie nur Bahnhof verstehen. Wird schon nicht wichtig sein. Ist es aber. Sie können ihm nicht folgen, ohne dann doch nachzufragen.

1 2 3 4

**2** Schicke Hochzeitsfeier, große Gesellschaft. Auf dem Weg zum Büfett stolpern Sie, werfen mit lautem Knall einen Stuhl um und landen unsanft auf dem Boden. Alle schauen.

1 2 3 4

**3** Gleiche Feier, andere Situation: Sie erzählen an Ihrem Tisch eine Geschichte über das Paar. Die Braut bekommt das mit und sagt: „Oh, die Story ist nett. Steh doch bitte auf und erzähl sie laut.“

1 2 3 4

**4** Sie flirten einen tollen Mann an. Sie gehen zur Toilette. Sie sehen: grünen Salat zwischen Ihren Schneidezähnen.

1 2 3 4

**5** Sie lästern im Biergarten über das Hemd eines Mannes, der sich gerade ein Getränk holt. Irgendwann sagt eine Frau bei Ihnen am Tisch: „Das ist mein Freund, das Hemd habe ich ausgesucht.“

1 2 3 4

**6** Erstes Essen bei den Eltern des Partners. Sie werfen ein Glas Rotwein um.

1 2 3 4



**7** Nach dem Gang durchs ganze Büro merken Sie: Ihr Rock steckt hinten im Höschen. Alle haben Ihren Po gesehen.

1 2 3 4

**8** Mist, Sie haben etwas versprochen, es aber vergessen. Als Sie sagen „Alzheimer lässt grüßen“, fällt Ihnen ein: Die Mutter Ihres Gegenübers leidet unter Alzheimer.

1 2 3 4

**9** Bei einem Termin auf der Bank wollen Sie etwas aus Ihrer Tasche nehmen. Dabei fallen Ihre Tampons raus.

1 2 3 4

**10** Ihre junge Friseurin will mindestens drei Kinder, jetzt hat sie ein schönes Bäumlein, also gratulieren Sie zur Nummer eins. Leider ist sie nicht schwanger.

1 2 3 4

**11** Es ist passiert: Sie haben ziemlich angegeben, sehr dick aufgetragen. Und wurden entlarvt.

1 2 3 4

**12** Sie sagen im Restaurant großzügig: „Der Service war toll, stimmt so“ – und merken später, dass Sie bei einer Rechnung von 54,90 Euro gerade mal zehn Cent Trinkgeld gegeben haben.

1 2 3 4

## Auflösung: So groß ist Ihr Blamage-Talent

### 48–42 Punkte: Fettnapf-Faktor 1

Sind Sie Diplomatin von Beruf? Würde ein Übertritt irgendwelcher Schamgrenzen von Ihnen einen Krieg auslösen? Sicher nicht. Also: Sie dürfen aufhören, mit angezogener Handbremse zu fahren und dürfen ab jetzt lockerer sein. Auch wenn dabei mal ein Mini-Patzer passiert.

### 41–32 Punkte: Fettnapf-Faktor 2

Manchmal würden Sie am liebsten vor Scham im Erdboden versinken, weil Ihnen was Doofes passiert ist. Das kennen wir alle. Aber dann müssen wir uns auch alle sagen: Weiter geht's! Ich kann die Zeit sowieso nicht zurückdrehen.

### 31–22 Punkte: Fettnapf-Faktor 3

Eigentlich wollen Sie es ja nicht, aber es passiert nun mal – nicht wirklich selten: Sie bugsieren sich selbst in eine handfest peinliche Situation. Zum Glück haben Sie gelernt, über sich selbst zu lachen und sich nett zu entschuldigen.

### 21–12 Punkte: Fettnapf-Faktor 4

Wenn es so etwas wie eine Weltmeisterschaft im Fettnapf-Hüpfen gäbe, hätten Sie dicke Chancen auf den Sieg. Was andere mega-peinlich finden, ist für Sie echt keine große Sache. Ein bisschen (notfalls gespielte) Zerknirschtheit würde Ihren „Opfern“ aber helfen.



## Peinliche Situationen – und wie Sie souverän damit umgehen

### Total ahnungslos

**Wissenslücken** sind an sich nicht peinlich. Aber da wir sie als Defizit empfinden, fühlen wir uns dumm. Das mag niemand, aber Sie stehen besser und klüger da, wenn Sie dazu stehen, dass Ihnen z. B. ein Name entfallen ist, Sie ein Fremdwort nicht kennen oder etwas nicht kapieren. Machen Sie sich klar: Man kann nicht alles wissen.

### Voll ertappt

**Übertreiben, schwindeln, lästern** – wenn wir es tun, finden wir es nicht schlimm. Aber wehe, wir werden dabei ertappt. Dann will man sich gern herauswinden. Tun Sie das nicht, stehen Sie lieber zu Ihrem Fauxpas, zeigen Sie Reue, aber hacken Sie nicht auf sich rum. Der andere hat Anspruch auf Mitgefühl, nicht Sie.

### Mist gebaut

**Fettnäpfe** stehen überall. Man verspricht sich, macht einen unpassenden Scherz, tritt jemandem aus Versehen auf die Zehen – das kann recht harmlos, aber auch echt taktlos sein. Dann sollten Sie sich für Ihre Unbedachtheit kurz (!) entschuldigen. Ansonsten können Sie sich auch spaßig selbst rügen oder einfach weiterreden.

### Ordentlich gekleckert

**Sicht- und hörbare Peinlichkeiten** wie Flecke, Stolperer und Pupse bringen einen aus dem Konzept, klar. Aber es ist wirklich kein Drama – wenn Sie keines daraus machen. Starten Sie also keine übertriebene Entschuldigungs-Arie, sondern gehen Sie entweder ruhig darüber hinweg oder nehmen Sie die Sache mit Humor.