



Praxistipps zum Ausprobieren

Wie aus der Falle von Peinlichkeitsgefühlen rauskommen?

- Stelle dir die letzte peinliche Situation vor, in welcher du warst. Wie würdest du umgekehrt reagieren, wenn genau so etwas Unangenehmes einer anderen Person passieren würde?

A large, empty rectangular box with a hand-drawn orange border. In the top-left corner, there is a small orange circle containing a white pencil icon, indicating a writing area.

- Daran denken, dass die meisten Personen eher an sich selbst interessiert sind und die Situation daher schnell vergessen werden.
- Die Situation hilft dir, besser zu werden. Nutze diese Chance.