

VIVIEN MALLON

Stille

ENDLICH

verstehen



Das Einstiegsbuch für alle,
die wissen wollen, wie Introvertierte
und Schüchterne wirklich ticken



INTROpower



Vivien Mallon

✉ vivien@intropower.de
intropower.de

Hinweis:

Die Inhalte in diesem Buch sind sorgfältig erarbeitet und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewährleistung oder Garantie und die Nutzung der Informationen geschieht auf eigene Verantwortung. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage 2021

© 2021 Vivien Stennulat

Werftstraße 18, 10557 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Teile des Umschlagmotivs (Figuren aus Linien):
one line man/Shutterstock.com

Vivien Mallon

Stille
ENDLICH
verstehen

Das Einstiegsbuch für alle, die
wissen wollen, wie Introvertierte und
Schüchterne wirklich ticken

Inhaltsverzeichnis

<u>Vorwort</u>	S. 6
<i>(Warum ich aufgehört habe, extrovertiert werden zu wollen – und warum du das auch tun solltest)</i>	

KAPITEL 1 – Deine ruhige Persönlichkeit

<u>1.1 Typisch introvertiert?</u>	S. 16
<i>(Wie stellst du dir typisch introvertierte Menschen vor?)</i>	
<u>1.2 Was es wirklich bedeutet, introvertiert oder extrovertiert zu sein</u>	S. 18
<i>(Weißt du, was sich hinter den Begriffen versteckt?)</i>	
<u>1.3 Die größten Unterschiede zwischen Introvertierten und Extrovertierten</u>	S. 21
<i>(So kannst du beide Temperamente auseinander halten)</i>	
<u>1.4 Wie introvertiert bist du?</u>	S. 26
<i>(Ein kurzer Selbsttest)</i>	
<u>1.5 Der Unterschied zwischen Introversion und Schüchternheit</u>	S. 29
<i>(Mit dieser Erkenntnis verändert sich alles!)</i>	
<u>1.6 Die Schatzkiste leiser Menschen</u>	S. 34
<i>(Entdecke deine leisen Stärken und wie du sie für dich nutzt)</i>	
<u>1.7 Die häufigsten Schwächen von Introvertierten</u>	S. 40
<i>(Erkenne deine Schwächen und die passenden Gegenmittel)</i>	
<u>1.8 Energiemanagement für Introvertierte</u>	S. 53
<i>(Wie du dein Energielevel oben halten kannst, auch wenn du unter Menschen gehst)</i>	
<u>1.9 Gedankenspiel: Das Introvertier in mir</u>	S. 66
<i>(Schließe Freundschaft mit dem introvertierten Teil in dir)</i>	

Inhaltsverzeichnis

1.10 Gespräche führen aus introvertierter Sicht	S. 70
(Die wahren Gründe für das Schweigen von Introvertierten)	
1.11 Dein neues Bild von Introvertierten	S. 77
(Wie sieht dein neues Bild von „typisch Introvertierten“ aus?)	
1.12 Introvertiert – und noch so viel mehr!	S. 79
(Das Risiko des Schubladendenkens)	

KAPITEL 2 – Selbstbewusstsein für Introvertierte

2.1 Stärke hat nichts mit Lautstärke zu tun	S. 83
(Was macht Selbstbewusstsein wirklich aus?)	
2.2 Alles das Gleiche?	S. 87
(Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstwert, Selbstliebe: Wo liegt der Unterschied?)	
2.3 Was Selbstbewusstsein dir bringen kann	S. 89
(Warum du nicht auf ein starkes Selbstbewusstsein verzichten solltest)	
2.4 Gelüftet: Das Geheimnis von echtem Selbstbewusstsein	S. 92
(Was dir niemand über die Grundlage von Selbstbewusstsein erzählt)	
Und jetzt?	S. 99
(Dein nächster Schritt: Mache deine Stille zur Stärke)	
Quellenangaben & weiterführende Literatur	S. 103

WARUM ICH AUFGEHÖRT HABE, EXTROVERTIERT WERDEN ZU WOLLEN

- *und warum du das
auch tun solltest*



Laut, spontan, kontaktfreudig und nie um einen Spruch verlegen – das war bis vor einigen Jahren das Ideal, dem ich nachgelaufen bin. Ich wollte unbedingt extrovertiert werden, denn ich selbst war stets das genaue Gegenteil: Ich habe mich in jeder sozialen Situation unsicher gefühlt. Auf einer Party mit fremden Leuten ins Gespräch kommen? Undenkbar! In der Schule, der Uni oder im Job einen Vortrag halten? Der blanke Horror! Jemanden anrufen, den ich nicht kannte? Ich wäre lieber auf der Stelle im Boden versunken, als am Telefon improvisieren zu müssen.

Extrovertiert werden – wie geht denn das?

„Warum bist du so still?“

„Du musst mehr aus dir herauskommen!“

Welcher ruhige Mensch kennt Sätze wie diesen nicht? Es scheint, als hätten wir in dieser lauten Welt einen Nachteil durch unser stilles Wesen und müssten uns dringend ändern.

Auch ich war fest davon überzeugt, dass mit mir etwas nicht stimmte. Und die Kommentare und Erwartungen von meinem Umfeld haben mich immer mehr in dem Wunsch bestärkt, extrovertiert zu werden.

Also ging ich regelmäßig mit Freunden auf Partys, suchte mir

einen Nebenjob, bei dem ich mit vielen Menschen zu tun hatte und ersetzte mein vorher eher unauffälliges Aussehen durch ein, nun ja, sagen wir mal besonders außergewöhnliches Styling (sprich: schwarz gefärbte Haare, Smokey Eyes, schwarz lackierte Fingernägel, Krawatten und Nietengürtel).

Ich war damals nämlich mitten in meiner Rock-Musik-Phase und war begeistert von dem selbstbewussten Auftreten meiner Lieblings-Stars. Ich hatte die Hoffnung, dass ich mit einem ähnlichen Look automatisch auch selbstbewusster und extrovertiert werden würde. Gleichzeitig schaute ich mir Verhaltensweisen von Extrovertierten ab. Ich versuchte, schneller zu reagieren, lauter zu sein, offener auf andere Menschen zuzugehen und mich unter vielen Menschen wohl zu fühlen. Im Grunde setzte ich mir eine Maske auf, um so zu sein, wie ich dachte, dass die anderen mich haben wollten.

Das Ganze funktionierte natürlich nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Denn so sehr ich auch versuchte, extrovertiert zu werden und aus mir herauszukommen – in kritischen Situationen bröckelte die Fassade und meine schüchternes Ich war wieder da. Ganz zu schweigen davon, dass es mich eine Menge Energie gekostet hat, ständig unter Menschen zu sein.

Irgendwann redete ich mir schließlich ein, dass ich eben einfach schüchtern wäre und nichts daran ändern könnte. Ich ging von einem Extrem ins nächste über und vermied soziale Situationen so gut ich konnte. Heute weiß ich: Es war die perfekte Ausrede für mich, dem aus dem Weg zu gehen, was mir Angst machte.

Das eigentliche Problem: Ein großes Missverständnis

Die Lösung des Problems war an ganz anderer Stelle zu finden. Lange Zeit wusste ich nämlich gar nicht, dass es einen Unterschied zwischen Schüchternheit und Introversion gibt. Ich dachte, dass ich einfach mit der ständigen Angst, etwas

Falsches zu sagen, kritisiert oder zurückgewiesen zu werden, leben müsste. Ich war mir sicher, dass ich mich damit abfinden müsste, rot zu werden, sobald sich die Aufmerksamkeit auf mich richtet. Ich glaubte fest daran, dass ich nichts daran ändern könnte, dass mir jedes Mal die Worte fehlten, sobald ich auf andere Menschen traf.

Du kannst dir sicher vorstellen, wie frustrierend das war. Als wäre da eine unsichtbare Wand, die in diesen Momenten zwischen mir und anderen Menschen stand.

Und jedes Mal, wenn ich es wieder nicht geschafft hatte, diese Wand zu durchbrechen, kamen die negativen Gedanken: „Es kann doch nicht so schwierig sein. Andere Menschen schaffen es ja schließlich auch!“

Mein Schlüsselmoment: Von da an wollte ich nicht mehr extrovertiert werden

„Als Kind warst du ganz anders.“

Das klingt erst mal nach einem unbedeutenden Satz, den man vielleicht mit einem Schulterzucken abtun könnte. In einem bestimmten Kontext aber, kann dieser eine Satz eine erstaunliche Wirkung haben.

In meinem Fall war es meine Mutter, die diesen Satz fallen gelassen hat. Einen Moment zuvor hatte ich ihr erzählt, wie mich meine Schüchternheit immer wieder daran hinderte, meine Ziele zu erreichen. So habe ich z. B. meinen Traum vom Tanzen aufgegeben und es immer wieder verpasst, neue Freundschaften zu schließen oder beruflich voranzukommen.

„Als Kind warst du ganz anders“, war ihre schlichte Antwort und in dem Moment machte es Klick in meinem Kopf. Ich war immer davon ausgegangen, dass Introversion und Schüchternheit genau das Gleiche wären – und dass die Schüchternheit damit einfach zu meiner ruhigen

Persönlichkeit dazugehörte. Aber als ich erkannte, dass ich eben nicht schon immer so schüchtern gewesen war, traf ich eine Entscheidung: Ich würde alles daran setzen, meine Schüchternheit zu überwinden. Und mein Plan, extrovertiert werden zu wollen, war damit endgültig vom Tisch.

Ich war mir sicher: Wenn es früher einmal einen Teil in mir gegeben hatte, der spielend leicht mit anderen Menschen in Kontakt kommen konnte, dann musste es auch möglich sein, diesen Teil wieder hervorzuholen.

Ich machte mir bewusst, wie sehr mich mein schüchternes Verhalten im Alltag blockierte. Und nicht nur dort, sondern vor allem auch, wenn es darum ging, mich weiterzuentwickeln. Die Schüchternheit verbaute mir nämlich sämtliche Möglichkeiten, neue Leute kennenzulernen oder etwas Neues auszuprobieren. Davon mal abgesehen, konnte es auch nicht so gesund sein, jeden Tag Nervosität, Angst und Stress zu erleben. Das waren für mich genug Gründe, endlich etwas zu ändern.

Introvertiert oder schüchtern? Ein riesiger Unterschied

Schüchterne Menschen wünschen sich mehr Kontakt zu anderen Menschen, werden aber von ihren Ängsten daran gehindert. Introvertierte Menschen dagegen haben von Natur aus ein geringeres Bedürfnis nach sozialen Kontakten und genießen es, auch mal Zeit für sich allein zu haben. Aber wenn sie mit anderen Menschen reden wollen, stellt das kein Problem für sie dar.

Schüchternes Verhalten beruht meistens auf Angst (nämlich der Angst vor Zurückweisung). Introversion ist eine (vollkommen gesunde) Persönlichkeitseigenschaft.

Wichtig: Es ist vollkommen in Ordnung, ja sogar richtig toll introvertiert zu sein. Denn das, was dich blockiert, ist nicht deine ruhige Art, sondern dein schüchternes Verhalten. Und dadurch, dass es eben nur ein antrainiertes Verhalten ist, das du dir irgendwann (aufgrund von schlechten Erfahrungen) antrainiert hast, kannst du es dir auch wieder abtrainieren.

Als ich das verstanden hatte, ist eine riesige Last von mir abgefallen. Ich konnte also meine Schüchternheit überwinden, ohne meine ruhige Art zu verleugnen.

Neues Ziel: Selbstbewusst introvertiert werden

Also habe ich mich in den darauffolgenden sieben Jahren auf die Suche nach Strategien gemacht, mit denen ich meine Schüchternheit überwinden und mein Selbstbewusstsein stärken konnte. Ich wollte nicht mehr extrovertiert werden, sondern einen Weg finden, auf introvertierte Art selbstbewusst zu sein.

Dafür habe ich etliche Bücher, Artikel und Videos durchgearbeitet, Seminare besucht, Experten befragt und Strategien getestet. Ich bin hingefallen und wieder aufgestanden, habe mich in äußerst peinliche Situationen manövriert, aber auch viele Erfolgserlebnisse gehabt und vor allem habe ich aus all dem eine Menge gelernt. Das war mein Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung und später (als ich meine Liebe zum Schreiben wiederentdeckt hatte) auch der Startschuss für eigene Bücher und meinen Blog.

Heute weiß ich, dass ich damals eigentlich gar nicht extrovertiert werden wollte. Denn hinter diesem Wunsch stand ein großes Missverständnis:

Ich wollte nur extrovertiert werden, weil ich davon überzeugt war, durch meine ruhige Art benachteiligt zu sein.

Aber jetzt, wo ich weiß, was Introversion ist und was nicht, welche Rolle die Schüchternheit dabei spielt und welche Stärken ich als Introvertierte habe, kann ich das Ganze aus einer anderen Perspektive betrachten.

Warum du aufhören solltest, extrovertiert werden zu wollen

Warum macht es Sinn, deinen Wunsch, extrovertiert werden zu wollen, lieber loszulassen? Ganz einfach: Wir können unsere Persönlichkeit nicht verändern. Und uns Verhaltensweisen anzueignen, die nicht zu uns passen, wird uns (langfristig) nicht die Anerkennung oder Aufmerksamkeit bringen, die wir uns wünschen. Denn unser Umfeld wird schnell merken, dass wir uns verstellen und vorgeben, jemand anderes zu sein.

Wäre es nicht viel schöner, wenn du genau die Menschen um dich hättest, die dich mit deiner introvertierten Art mögen und wertschätzen? Bei denen du einfach du selbst sein kannst, ohne dich dafür rechtfertigen zu müssen? Diese Menschen wirst du nur finden, wenn du dich ihnen auch genauso zeigst, wie du bist. Woher sollen sie sonst wissen, dass sie bei dir an richtigen Adresse sind? Also steh dazu, dass du introvertiert bist. Schließlich ist unsere Introvertiertheit nichts Schlechtes – ganz im Gegenteil: **Es ist großartig, introvertiert zu sein!**

Und falls du das noch nicht so ganz glauben kannst, findest du im Folgenden ein paar Begründungen dazu.

5 Gründe, deine Introversion zu lieben

1. Unabhängigkeit

Introvertierte sind nicht auf den ständigen Austausch mit anderen Menschen angewiesen und wir fühlen uns sogar wohl, wenn wir mal alleine sein können.

2. Analytisches Denken

Wenn wir ein Problem haben, können wir durch unser analytisches Denken und Reflektieren auch sehr gut allein auf die Lösung kommen.

3. Selten Langeweile

Außerdem ist uns so gut wie nie langweilig, weil wir uns in unserer eigenen Innenwelt wohlfühlen und schon das Lesen eines Buches, das Musikhören oder ein Spaziergang in der Natur ausreicht, um unsere Energiereserven aufzufüllen.

4. Beste Zuhörer

Aber natürlich brauchen auch wir ab und zu den Kontakt zu anderen Menschen. Dabei können wir gut zuhören und sagen selbst nur dann etwas, wenn wir auch wirklich etwas zu sagen haben.

5. Ruhepol

Auch wenn es z. B. auf der Arbeit mal stressig wird, strahlen wir immer noch Ruhe aus und können gut durchdachte Entscheidungen treffen.

Introvertierte Menschen können ihre ganz eigene, ruhige und kraftvolle Form von Selbstbewusstsein entwickeln. Wir müssen nicht extrovertiert werden, um erfolgreich, beliebt, selbstbewusst, charismatisch oder (beliebiges Adjektiv einfügen) zu sein. Das alles geht auch auf unsere eigene, ruhige Art.

Um dahin zu kommen, brauchen wir zunächst einmal eine neue Sichtweise auf Introversion im Allgemeinen. Genau das ist es, wobei ich dich mit diesem Buch unterstützen möchte: Zu lernen, dich selbst und andere besser zu verstehen, damit du eine wertschätzende Beziehung zu dir selbst und anderen ruhigen Menschen aufbauen kannst. Ich wünsche dir, dass du deine ruhige Art nicht länger verurteilt, sondern sie endlich

als das sehen kannst, was sie ist: ein wunderbarer Teil von dir, der dich mit vielen Stärken ausstattet.

Doch wer bin ich eigentlich und warum sind meine Erfahrungen deine Chance?

Ich bin Vivien. Tagsüber Designerin, abends auf großer Mission für Introvertierte, die ihre ruhigen Superkräfte wecken wollen. Und immer vor allem eines: glücklich introvertiert.

In den letzten sieben Jahren habe ich etliche Bücher, Artikel und Videos durchgearbeitet, Seminare besucht, Experten befragt und Strategien getestet - so lange, bis ich endlich selbst an dem Punkt angekommen war, meinen Herausforderungen selbstsicher entgegentreten und gleichzeitig meiner ruhigen Art treu bleiben zu können. Was ich dabei gelernt habe, teile ich in meinen Büchern mit dir.

Natürlich muss nicht alles, was für mich funktioniert hat, auch zu dir passen. Sieh die Geschichten, Übungen und Strategien einfach als Anregung dazu, deinen eigenen Weg zu finden. Stell dir vor, wir gehen gemeinsam einen Kaffee oder Tee (oder Milchshake) trinken, ich erzähle dir in entspannter Atmosphäre von meinen Erfahrungen und wir gehen die Übungen gemeinsam durch.



*Wir sehen uns gleich
im 1. Kapitel!*

KAPITEL 1

Deine ruhige Persönlichkeit

“

*Du sagst
warum bist du so still
Und du meinst
ich weiß nicht was ich will
Du siehst mich mit geschlossenen Augen
Würdest dich in meiner Welt verlaufen
Komm schon, komm schon, komm schon
Sieh mal genauer hin
Ich bin so und so und so oder so
Weißt du wer ich wirklich bin*

*Ich bin ich
Ich bin ich auf meine Weise
Ich bin ich
Manchmal laut und manchmal leise*

*Glasperlenspiel
- Ich bin ich**



* Glasperlenspiel. „Ich bin ich“. *Beweg dich mit mir.* Polydor, 2011. Digital Download.

Typisch introvertiert?

Wenn du an introvertierte Menschen denkst, welche Assoziationen kommen dir dazu in den Sinn? Welches Bild hast du vor Augen, wenn du dir eine typisch introvertierte Person vorstellst? Welche Eigenschaften hat so eine Person?

Übung: Typisch introvertiert

Notiere dir in kurzen Stichpunkten, wie du dir eine typisch introvertierte Person vorstellst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bei mir war es lange Zeit die schüchterne junge Frau mit Nerd-Brille, die sich hinter ihrem PC verschanzt. Sie lebt ein wenig in ihrer eigenen Welt und hat durchaus tolle Ideen, aber wenn sie mit anderen Menschen in Kontakt kommt, bringt sie kaum ein Wort heraus. Und wenn es darum geht, ihre Gefühle auszudrücken, ist sie die Eiskönigin höchstpersönlich.

Vielleicht hast du ein ähnliches Bild vor Augen. Nicht zuletzt durch solche Assoziationen fällt es vielen Introvertierten an irgendeinem Punkt in ihrem Leben schwer, ihre ruhige Wesensart zu akzeptieren – geschweige denn, sie sogar zu lieben.

Schließlich werden die Eigenschaften und Verhaltensweisen von Introvertierten in unserer Gesellschaft häufig als negativ angesehen. Wir werden als zu still, zu langsam, teilweise sogar als desinteressiert oder arrogant wahrgenommen.

Und oft ergeben sich aus unserer ruhigen Art sogar große Nachteile (zum Beispiel in der Schule, dem Studium oder im Beruf, wenn es um mündliche Noten, Diskussionen, Meetings oder allgemeine Gespräche mit Kollegen geht).

Wie können wir also etwas lieben lernen, das doch so offensichtlich schlecht ist? Indem wir erkennen, dass diese Annahme gar nicht stimmt. In den folgenden Kapiteln erfährst du deshalb, was es wirklich heißt, introvertiert zu sein. Damit kannst du dir ein neues, passenderes Bild zu introvertierten Menschen machen und (falls du selbst introvertiert bist) auch dein Selbstbild zum positiven verändern.

Was es wirklich bedeutet, introvertiert oder extrovertiert zu sein

Bis zu diesem Punkt hast du die Wörter „introvertiert“ und „extrovertiert“ auf jeden Fall schon einmal gehört. Aber weißt du auch, was genau sie bedeuten?

Die Begriffe Introversion und Extraversion wurden von dem Psychiater Carl Gustav Jung geprägt.¹ Im Grunde beschreiben sie, wie wir mit unserer Umwelt umgehen: Wo liegt unser Fokus? Eher auf unserer Innenwelt oder auf der Außenwelt?

Wie du dir vielleicht schon gedacht hast, tendieren Introvertierte eher zu einer nach innen gewandten Haltung. Extrovertierte richten ihre Aufmerksamkeit und Energie eher nach außen.

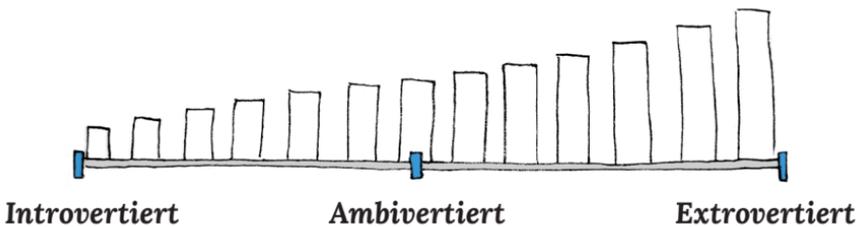
Wenn wir uns die Wörter genauer anschauen, wird es klar: Das Adjektiv „introvertiert“ leitet sich von den Wörtern *intro* (lat. für „hinein, nach innen“) und *vertere* (lat. für „wenden“) ab. Demnach hat der Begriff „introvertiert“ die Bedeutung: nach innen gewandt.

Das genaue Gegenteil hierzu ist das Adjektiv „extrovertiert“ (oder auch „extravertiert“). Der hintere Teil des Wortes, ist der Gleiche wie bei „introvertiert“. Doch der erste Teil geht auf das lateinische Wort *extra* zurück, was so viel bedeutet wie: außerhalb, nach außen.

Und weil unsere Welt nicht nur schwarz oder weiß ist, gibt es auch noch etwas dazwischen: die Ambiversion. Sie beschreibt einen Zustand zwischen Introversion und Extraversion. Es bedeutet, dass man sich keiner der beiden Seiten wirklich eindeutig zuordnen kann.

Der vordere Teil von dem Begriff „ambivertiert“ kommt von dem Wort: *ambo* (lat. für „beide“). Zusammengesetzt hat das Wort „ambivertiert“ also in etwa die Bedeutung: zu beiden Seiten gewandt.

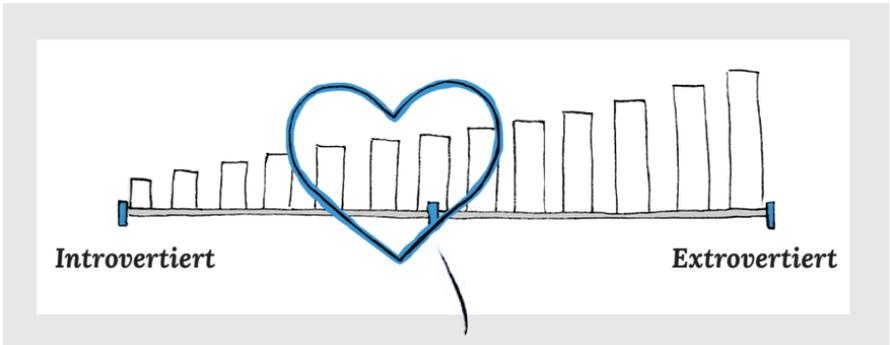
Introversion und Extraversion können wir uns als zwei äußerste Punkte einer Skala vorstellen. Auf der einen Seite liegt die Introversion, auf der anderen Seite die Extraversion. Die meisten Menschen können sich irgendwo in der Mitte einordnen. Von da aus haben wir eine natürliche Tendenz entweder zur einen oder der anderen Seite.²



Das heißt aber nicht, dass wir auf einem Punkt dieser Skala festgewachsen sind – wir können uns frei bewegen. Je nach Situation kann sich jeder von uns mal introvertiert und mal extrovertiert verhalten.

Wenn wir zum Beispiel mit anderen Menschen reden, bewegen wir uns mehr in die extrovertierte Richtung. Wenn wir in unsere eigenen Gedanken versunken sind oder ein Buch lesen, befinden wir uns eher in der introvertierten Welt. Wir haben dabei alle eine individuelle Wohlfühlzone: Es kann z. B. sein, dass ich mich bei 30% auf der extrovertierten Seite noch wohlfühle, während für dich bei 15% die Grenze erreicht ist. Bei allem, was darüber hinausgeht, bist du außerhalb deiner Komfortzone und verlierst schneller Energie.

Auch wenn wir ganz flexibel die Seiten wechseln können, haben wir dennoch eine natürliche Präferenz für die eine oder die andere Seite. Ob wir eher introvertiert oder extrovertiert sind, hängt davon ab, auf welcher Seite wir uns am wohlsten fühlen.



**Beispiel für persönliche
Wohlfühlzone**

Die größten Unterschiede zwischen Introvertierten und Extrovertierten

1. Wie wir Energie bekommen

Introvertierte ziehen Energie aus dem Kontakt mit ihrer Innenwelt: ihren Gedanken, Gefühlen, Ideen und Eindrücken. Deshalb bevorzugen sie eine ruhige Umgebung, um ihre Akkus wieder aufzuladen. Sie lesen vielleicht ein Buch, gehen spazieren, schauen ihre Lieblingsserie, schreiben Tagebuch, hängen einfach ihren Gedanken nach oder tauschen sich im Einzelgespräch mit guten Freunden aus.

Extrovertierte bekommen ihre Energie durch den Kontakt mit der Außenwelt: durch andere Menschen, Orte, Dinge oder Aktivitäten. Sie brauchen Reize von außen, um Energie zu tanken. Deshalb treffen sie sich gerne mit vielen Freunden oder gehen zu Veranstaltungen und anderen Aktivitäten, wo sie viele neue Eindrücke bekommen.

Was Introvertierte entspannt, stresst Extrovertierte – und umgekehrt.

2. Wie wir Eindrücke verarbeiten

Wusstest du, dass Introvertierte für die Verarbeitung von Eindrücken mehr Energie verbrauchen, als Extrovertierte? Silvia Löhken erklärt in ihrem Buch *Leise Menschen, starke Wirkung*, dass Introvertierte in einem Bereich ihres Gehirns (genauer

gesagt: im frontalen Kortex) eine höhere elektrische Aktivität haben³. Dieser Bereich ist für innere Vorgänge zuständig: für das Lernen, Erinnern, Entscheiden und Problemlösen.

Besonders interessant ist, dass diese hohe Aktivität bei uns selbst im entspannten

Zustand anhält. Das heißt, dieser Energieaufwand ist ständig da – wie ein Programm, das automatisch im Hintergrund abläuft.

„Wenn die Leute mir sagen, ich wäre zu still, würde ich ihnen gerne einen Einblick in meinen Kopf geben. Denn da ist es in seltensten Fällen ruhig.“

In unseren Köpfen passiert also auch schon im entspannten Zustand eine Menge. Wenn dann von außen noch mehr Eindrücke dazukommen, erhöht sich dementsprechend auch der Energieaufwand.

Du kannst es dir so vorstellen, als ob unser Gehirn ein Smartphone wäre. Bei Introvertierten laufen auch im Ruhezustand schon einige Anwendungen. Und sobald wir mit der Außenwelt in Kontakt treten, öffnet sich der Internet-Browser. Es prasseln eine Menge neuer Eindrücke auf uns ein, die sich alle in einem neuen Tab öffnen. Je mehr Tabs es werden, umso mehr Energie (Arbeitsspeicher) müssen wir dafür aufwenden. Manchmal werden es einfach zu viele Tabs und wir fühlen uns überfordert (der Arbeitsspeicher reicht nicht aus, um so viele Eindrücke auf einmal zu verarbeiten). Manchmal surfen wir aber auch einfach zu lange im Internet (der Außenwelt), so dass sich der Akku irgendwann dem Ende neigt. Dann gehen wir in den Energiesparmodus (wir driften ab, sind nicht mehr bei der Sache) oder schalten komplett ab.

Irgendwann müssen wir uns zurückziehen (den Browser schließen) und uns mit einem Ladekabel (einer unserer Energiequellen) verbinden. Logisch, oder? So können wir all die neuen Eindrücke in Ruhe verarbeiten und unseren Akku wieder aufladen.

Gleichzeitig sind Introvertierte auch ein wenig anders verdrahtet als Extrovertierte – um bei der Smartphone-Metapher zu bleiben. Wir haben nämlich buchstäblich eine längere Leitung. Unsere Nervenbahnen sind länger und die aufgenommenen Reize müssen einen weiteren Weg zurücklegen, um verarbeitet zu werden. Im Klartext: Es wird mehr Zeit für die Datenübertragung benötigt. Kein Wunder, dass wir manchmal etwas länger brauchen, um zu reagieren. Bei Extrovertierten sind die Wege kürzer und dadurch sind ihre Reaktionen schneller.

Introvertierte brauchen also 1. mehr Energie und 2. mehr Zeit für die Verarbeitung von Eindrücken als Extrovertierte.

3. Breite oder Tiefe

Egal, ob es um unsere sozialen Kontakte, Erfahrungen oder das Aneignen von Wissen geht – Introvertierte und Extrovertierte haben dabei unterschiedliche Vorlieben:

Introvertierte

- Mögen es vertraulich – sie tauschen sich am liebsten unter vier Augen oder mit einigen wenigen Menschen aus
- wollen eine Menge über das erfahren, was sie (oder andere) erleben – sie wollen dahinterblicken, die Innenwelt verstehen
- mögen Tiefe:
 - weniger, aber dafür vertrauere Freundschaften
 - weniger Erfahrungen, aber dafür jede ganz bewusst erleben und reflektieren
 - weniger Themen, aber dafür die wichtigsten in der Tiefe verstehen

Extrovertierte

- mögen es gesellig – sie tauschen sich gerne mit mehreren Menschen gleichzeitig aus und genießen es, viele Leute um sich zu haben
- wollen eine Menge Erfahrungen machen
- mögen es breitgefächert:
 - viele Freunde
 - viele Erfahrungen
 - viele Themen und über alle ein bisschen was sagen können

Diese Vorliebe für Tiefe bei Introvertierten wirkt sich übrigens auch auf den Inhalt von Gesprächen aus. Damit wir ein Gespräch als angenehm und energiegebend empfinden, muss der Inhalt bedeutend für uns sein. Meistens heißt das, über Konzepte, Meinungen und Ideen zu sprechen, statt über Klatsch & Tratsch. Wenn wir uns mit Freunden austauschen sind die Eckdaten von dem, was gerade in ihrem Leben vorgeht (Oberfläche) für uns nicht so wichtig wie das, was sie über diese Geschehnisse denken und was dabei in ihrem Innern vorgeht (Tiefe).

Du hast einen neuen Job angefangen? Cool! Wie fühlst du dich damit? Was für einen Eindruck hast du von den neuen Kollegen? Was war bisher die größte Herausforderung für dich und warum?

Du hast am Wochenende zum ersten Mal deine potenziellen Schwiegereltern kennengelernt? Toll! Ist es so gelaufen, wie du es dir vorgestellt hast? Was war das für ein Gefühl für dich? Sind dir an ihnen irgendwelche Ähnlichkeiten zu deinem Partner aufgefallen?

Für introvertierte Menschen sind das die wirklich spannenden Dinge. Wir fühlen uns anderen Menschen nicht verbunden, nur weil wir gemeinsam Zeit verbringen (weil wir z. B. auf einer Party waren oder einen Sportkurs besucht haben). Wir fühlen uns anderen Menschen verbunden, wenn wir einen Teil ihrer Innenwelt kennengelernt haben – und uns bestenfalls selbst darin wiederfinden können.

4. Was uns motiviert (Risiko vs. Sicherheit)

Auch in Sachen Motivation gibt es große Unterschiede. Susan Cain beschreibt Introvertierte als *sicherheitsorientiert* und Extrovertierte als *belohnungsorientiert*.⁴

So sind äußere Anreize (z. B. Status oder Gewinn) für Extrovertierte besonders attraktiv. Introvertierte sprechen darauf weniger an. Sie wollen Risiken und Konflikte wegen ihres starken Sicherheitsbedürfnisses am liebsten ganz ausschließen können. Deshalb denken sie auch immer erst gründlich nach, bevor sie etwas sagen oder tun. Extrovertierte gehen dagegen eher Risiken ein, wenn die Aussicht auf Erfolg besteht. Dabei nehmen sie auch Konflikte oder undurchdachte Aktionen in Kauf.

Gerade wenn wir uns also mal aus unserer Komfortzone herauswagen, sollten wir Introvertierten auch an unser Sicherheitsbedürfnis denken. Wir müssen nicht wie Extrovertierte direkt mit Anlauf ins kalte Wasser springen. Wir dürfen uns selbst die Erlaubnis geben, Schritt für Schritt ins Wasser zu gehen. In unserem eigenen Tempo. Dann erreichen wir auch viel eher, was wir uns vorgenommen haben, als wenn wir uns selbst unnötig unter Druck setzen.

Wie introvertiert bist du?

Wenn du dir noch nicht ganz sicher bist, ob du wirklich introvertiert bist, kannst du hier einen kleinen Selbsttest machen. Geh die zwei Listen durch: Bei welcher Liste kannst du die meisten Punkte ankreuzen?

Liste 1

- Du hast einen großen Freundeskreis
- Du sprichst und handelst meistens spontan, ohne vorher groß darüber nachzudenken
- Du redest lieber selbst, als zuzuhören
- Du telefonierst lieber oder nimmst Sprachnachrichten auf, als zu schreiben
- Du bevorzugst Gespräche mit vielen Menschen
- Du liebst es, viele verschiedene Dinge zu erleben (am liebsten zusammen mit anderen Menschen)
- Du arbeitest gern in einem großen Team und dir ist der Austausch mit anderen bei der Arbeit wichtig
- Wenn du mit anderen Menschen zusammen bist, gibst du Energie
- Du bist gerne im Mittelpunkt des Geschehens
- Du wirkst manchmal ungeduldig, aufgeregt oder offensiv
- Du findest Small Talk anregend
- Du brauchst wenig persönlichen Raum (hast andere Menschen gern um dich)
- Du langweilst dich schnell, wenn um dich herum nichts Neues passiert (Menschen, Orte, Aktivitäten)

Liste 2

- Du hast einen kleinen, aber dafür sehr vertrauten Freundeskreis
- Du brauchst Zeit zum Nachdenken, bevor du etwas sagst oder tust
- Du hörst eher zu, redest aber gerne über Themen, die dir wichtig sind
- Du schreibst lieber Textnachrichten, weil du so Zeit hast, über deine Worte nachzudenken und dich in deinem Tempo ausdrücken kannst, ohne unterbrochen zu werden
- Du bevorzugst Gespräche unter vier Augen
- Du liebst es, etwas aus der Innenwelt von anderen Menschen zu erfahren (Gedanken, Gefühle, Sichtweisen, Ideen, Träume, usw.)
- Du arbeitest am liebsten allein oder mit einer anderen Person zusammen
- Du bevorzugst es, dich allein oder mit ein paar engen Freunden zu entspannen
- Du magst es, das Geschehen um dich herum nur zu beobachten
- Du wirkst manchmal ruhig, abwesend oder verschlossen
- Du sprichst am liebsten über tiefgehende Themen
- Du brauchst viel persönlichen Raum (z. B. eigenes Zimmer, räumlichen Abstand zu anderen Menschen)
- Du schätzt ruhige Aktivitäten (z. B. lesen, Gedanken nachhängen) und brauchst wenig Anregungen von außen

Auswertung:

- Liste 1 überwiegt:**
Deine extrovertierte Seite ist stärker ausgeprägt.
- Liste 2 überwiegt:**
Deine introvertierte Seite ist stärker ausgeprägt.
- Bei beiden Listen etwa gleich viel angekreuzt?**
Du hast Anteile von beiden Seiten und kannst dich eher in der Mitte einordnen (bei der Ambiversion).

Ambivertiert? Was ist das denn nun schon wieder? Das beschreibt einen Zustand zwischen Introversion und Extraversion. Der vordere Teil des Begriffes *ambivertiert* kommt von dem Wort: *ambo* (lat. für „beide“), der hintere Teil leitet sich - wie bei „introvertiert“ - von dem Wort *vertere* (lat. für „wenden“) ab. Zusammengesetzt hat das Wort *ambivertiert* also in etwa die Bedeutung: zu beiden Seiten gewandt.

Es bedeutet, dass du dich mit deinem Temperament eher in der Mitte der beiden Extreme einordnen kannst. Entweder wechselst du je nach Situation von introvertiert zu extrovertiert oder du hast eine gemäßigte Neigung und wählst eher den Mittelweg.

Ob introvertiert, extrovertiert oder ambivertiert - alles davon ist großartig

Wichtig: Es ist nicht besser oder schlechter, introvertiert, ambivertiert oder extrovertiert zu sein. Wir haben nur unterschiedliche Temperamente und Bedürfnisse und das ist auch gut so.

Was fangen wir mit dieser Erkenntnis an? Wenn wir wissen, in welche Richtung unsere natürliche Präferenz geht, können wir unseren Alltag so gestalten, dass wir uns wohlfühlen. Die Kunst liegt darin, die eigenen Stärken und Bedürfnisse zu kennen und sie bestmöglich auszuleben. Für uns bedeutet das: die Zeit für uns selbst und die Zeit mit anderen so aufzuteilen, dass es uns damit wirklich gut geht.

Der Unterschied zwischen Introversion und Schüchternheit

Häufig werden zwei Begriffe gleichgesetzt, die nicht zwingend zusammengehören: Schüchternheit und Introversion. Tatsächlich gibt es aber einen großen Unterschied zwischen ihnen. Ich gebe dir zwei Beispiele dazu:

Schüchtern oder introvertiert – Was meinst du?

Situation 1 – Der Mann auf der Party

Ein Mann kommt auf eine Geburtstagsparty. Suchend lässt er den Blick über die zahllosen anderen Gäste streifen, bis er ein bekanntes Gesicht entdeckt. Schnell geht er hinüber, beglückwünscht den Gastgeber und setzt sich dann an einen noch leeren Tisch. Von dort aus beobachtet er das Geschehen. Im Laufe des Abends unterhält er sich gelegentlich mit einzelnen Personen. *Ist er schüchtern oder introvertiert?*

Situation 2 – Die Frau im Meeting

Eine Frau sitzt in einem geschäftlichen Meeting mit fünf ihrer Kollegen zusammen. Während die anderen lautstark und in rasendem Tempo diskutieren, hört sie zu und macht sich ein paar Notizen. Ab und zu wird sie von ihren Kollegen etwas gefragt. Dann gibt sie eine kurze Antwort und lässt die anderen weiter diskutieren. Nachdem das Meeting beendet ist, geht sie ihre Notizen noch einmal durch und überlegt sich, was ihr zu den Themen noch einfällt. *Ist sie schüchtern oder introvertiert?*

Die Lösung: Es kommt auf die Absicht an. Von außen betrachtet lässt sich oft kein Unterschied zwischen Schüchternheit und Introversion feststellen. Und genau das führt so häufig zu Missverständnissen. Würden wir das Innenleben der Menschen verstehen, könnten wir in beiden Beispielen leicht unterscheiden:

Situation 1 – Der Mann auf der Party

Schüchternheit: Eigentlich würde der Mann sich viel lieber unter die Menge mischen. Doch er traut sich nicht, weil er Angst davor hat, was die anderen von ihm denken könnten. Wenn er von jemandem angesprochen wird, fängt sein Herz an zu rasen und er bekommt vor Aufregung kaum ein Wort heraus.

Introversion: Der Mann fühlt sich mit seinem ruhigen Verhalten vollkommen wohl. Er kennt seine Stärken als Introvertierter und nutzt sie für sich: Er führt lieber Einzelgespräche, als mit mehreren Menschen auf einmal zu sprechen.

Situation 2 – Die Frau im Meeting

Schüchternheit: Im Grunde würde die Frau viel lieber mit ihren Kollegen diskutieren. Aber sie hat zu große Angst davor, etwas Falsches zu sagen oder für ihre Meinung kritisiert zu werden. Deshalb sagt sie lieber nichts, solange sie nicht muss.

Introversion: Die Frau hat gar nicht das Bedürfnis, mit zu diskutieren, weil diese Situation (viele Menschen, die laut und schnell durcheinanderreden) sie anstrengt. Auch sie setzt in dieser Situation ihre ruhigen Stärken für sich ein: Sie hört aufmerksam zu und macht sich Notizen.

Was ihr aus dieser Perspektive auf- bzw. eingefallen ist, kann sie am Ende des Meetings (oder später z. B. durch eine Mail) mit ihren Kollegen teilen.

Auf einen Blick:

Schüchterne Menschen wünschen sich mehr Kontakt zu anderen Menschen. Sie werden aber von ihren Ängsten daran gehindert. In der Gegenwart von anderen Menschen bekommen sie schwitzige Hände, Herzrasen oder werden rot. Bevor sie kritisiert oder abgelehnt werden, halten sie sich lieber im Hintergrund und sagen wenig bis gar nichts. Dieses Verhalten kann ihnen beim beruflichen Vorankommen, der Suche nach einem Partner oder neuen Freunden und auch in ganz alltäglichen Situationen extrem im Weg stehen.

Menschen, die selbstbewusst introvertiert sind, genießen es, Zeit für sich allein oder in ruhiger Umgebung zu haben. Wenn sie mit anderen Menschen sprechen wollen, stellt das kein Problem für sie dar. Sie mögen Menschen durchaus – nur eben in geringerer Dosis als Extrovertierte.

Im Klartext: Wer schüchtern ist, hat Angst vor sozialen Situationen. Und diese Angst haben wir uns oftmals durch schlechte Erfahrungen antrainiert.⁵

Die Introversion dagegen ist eine vollkommen gesunde Persönlichkeitseigenschaft. Und zwar eine, die uns mit vielen Stärken ausstattet.

Mit dieser Unterscheidung kommt auch die gute Nachricht: Wenn Introversion und Schüchternheit nicht zwingend zusammengehören, können wir das, was uns blockiert (die Schüchternheit) überwinden und das, was uns ausmacht (unsere ruhige Art, die Introversion) beibehalten und lieben lernen.

⁵ Vgl.: Wehrle, Martin: *Der Klügere denkt nach: Von der Kunst, auf die ruhige Art erfolgreich zu sein – Mit Anti-Schwätzer-Training*. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2017

Im Folgenden siehst du noch einmal die größten Unterschiede auf einen Blick – damit du in Zukunft treffsicher unterscheiden kannst, ob jemand schüchtern oder introvertiert ist.

1. Blockade vs. Erfolg

Schüchternheit blockiert uns darin, ein normales, soziales Leben zu führen. Introvertiert zu sein stattet uns mit vielen Stärken aus, die uns bei unserem Erfolg im Leben unterstützen können.

2. Vermeidung vs. Ruhebedürfnis

Schüchternheit bringt uns dazu, soziale Interaktionen zu vermeiden – aus Angst vor Zurückweisung. Wenn wir „nur“ introvertiert sind, handeln wir zwar oft ähnlich, allerdings aus einem anderen Grund: weil wir ein natürliches Bedürfnis nach Ruhe haben.

3. Angst vs. Selbstvertrauen

Wer schüchtern ist, hat große Angst vor der Bewertung durch andere Menschen und glaubt, nicht gut genug zu sein. Menschen, die introvertiert und selbstbewusst sind, haben damit keine Probleme.

4. Perfektionismus vs. Selbstakzeptanz

Schüchterne Menschen sind oft extrem perfektionistisch, wollen es allen recht machen und Fehler unbedingt vermeiden. Selbstbewusste Introvertierte können ihre Fehler eher akzeptieren, weil sie eine andere Sichtweise darauf haben: Fehler sind wichtig, um daraus zu lernen und bessere Strategien für die Zukunft zu entwickeln.

5. Sozialer Druck vs. Selbstliebe

Schüchterne Menschen geben den Erwartungen ihrer Mitmenschen eher nach, um akzeptiert zu werden. Selbstbewusste Introvertierte lassen sich weniger von diesem sozialen Druck beeinflussen. Sie haben gelernt, ihren Wert nicht von der Meinung anderer abhängig zu machen.

6. Eindruck vs. Ausdruck

Der Fokus von schüchternen Menschen liegt auf ihrer Wirkung nach außen. Jemand, der introvertiert und selbstbewusst ist, legt mehr Wert auf den (leisen) Ausdruck seiner eigenen Persönlichkeit.

7. Erlernt vs. Persönlichkeitseigenschaft

Ein schüchternes Verhalten haben wir uns häufig antrainiert. Introvertiert zu sein ist dagegen eine völlig gesunde Persönlichkeitseigenschaft.

Introvertiert und stolz darauf

Es ist absolut nichts Falsches daran, introvertiert zu sein. Oftmals haben wir nur einfach noch nicht unsere introvertierten Stärken kennengelernt. Das ist ein erster wichtiger Schritt, um unser Selbstwertgefühl nachhaltig zu steigern.

Die Schatzkiste leiser Menschen

Ich bin mir sicher, du hast auch schon Situationen erlebt, in denen du dir extrovertierte Eigenschaften gewünscht hast. Zum Beispiel während einer Diskussion, bei der die anderen jedes Mal, wenn du dir gerade einen passenden Satz überlegt hast, schon wieder zum nächsten Thema gesprungen sind. Das kann ziemlich frustrierend sein.

In solchen Situationen kann es schnell passieren, dass man nur die eigenen Schwächen sieht. Alle anderen bekommen das doch auch hin, nur ich wieder nicht! Wir sehen nur das, was uns nicht so gut liegt, und fokussieren uns auf das Problem. Besser wäre es, lösungsorientiert zu denken. Wie kann ich einer Schwäche mit einer Stärke entgegenwirken? Mit diesem Perspektivenwechsel können wir viel mehr erreichen. Und ja, auch Introvertierte haben eine Menge Stärken. Solche, die ihnen den ein oder anderen Vorteil verschaffen können – wenn sie diese einzusetzen wissen.

„Man wirft den Menschen immer vor, dass sie ihre Mängel nicht erkennen. Noch weniger aber kennen sie ihre Stärken. Sie sind wie das Erdreich. In vielen Grundstücken sind Schätze verborgen, aber der Besitzer weiß nichts von ihnen.“ – Jonathan Swift

Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl sind oftmals ihre eigenen größten Kritiker. Sie sind so selbstkritisch, dass sie

ihre persönlichen Stärken gar nicht als solche erkennen. Dabei haben auch ruhige Menschen eine Menge Stärken. Die acht größten habe ich dir hier aufgelistet. Ich bin mir sicher, du erkennst dich in der einen oder anderen wieder (oder findest selbst noch weitere).

Die 8 größten Stärken von Introvertierten

1. Qualität

Dass wir Zeit zum Nachdenken brauchen, bevor wir etwas sagen oder tun, ist keine Schwäche, sondern eine große Stärke. Wir lassen nicht einfach ungefiltert all das raus, was uns durch den Kopf geht. Wir bringen unsere Gedanken und Ideen zuerst in Form, bevor sie das Licht der Welt erblicken.

Wir wählen unsere Worte mit Bedacht und legen großen Wert auf die Qualität und die Bedeutung unserer Aussagen. All unsere Äußerungen laufen zuvor durch eine Art Filtersystem. Dort wird geprüft, ob sie wichtig und richtig sind, ob wir sie gut begründen können und ob sie zum aktuellen Gesprächsthema passen. Wenn du introvertiert bist, hat das, was du sagst, also mit Sicherheit Substanz und ist es wert, gehört zu werden.

2. Kreativität

Kreativität muss nicht zwingend etwas mit Kunst oder Musik zu tun haben. Wir sind kreativ, wenn wir etwas Neues erschaffen oder erdenken. Und wenn es um das „Erdenken“ geht, sind Introvertierte ganz vorne mit dabei. Denn wir fühlen uns in unserer eigenen Gedankenwelt besonders wohl. Wir sind es gewohnt, viel nachzudenken, zu analysieren und zu reflektieren. Diese Momente der Stille werden von vielen Introvertierten auch dazu genutzt, ihre Gedanken und Einfälle nach außen zu bringen. Zum Beispiel beim Malen oder Schreiben können wir in unserem eigenen Tempo vorgehen und unsere innersten Gedanken und Gefühle verarbeiten.

3. Fokus

Wir sind gut darin, uns längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren. Dem, was wir gerade tun, widmen wir unsere gesamte Kraft und Aufmerksamkeit und lassen uns nicht so leicht davon ablenken. So können wir einer Aufgabe geduldig und beharrlich über längere Zeit nachgehen, bis wir zu einem zufriedenstellenden Ergebnis kommen.

4. Zuhören

Das Zuhören ist eine Fähigkeit, die in der heutigen Zeit gerne vernachlässigt wird. Viele Menschen hören ihrem Gesprächspartner nur auf halbem Ohr zu, während sie sich nebenbei schon überlegen, was sie antworten wollen. Sie sind bei sich selbst, nicht bei ihrem Gegenüber.

Wir introvertierten Menschen sind von Natur aus gute Beobachter. Wir nehmen uns Zeit, die aufgenommenen Informationen in einem Gespräch zu verarbeiten. Dadurch fällt es uns leicht, das Wesentliche aus den Worten und der Körpersprache des anderen herauszufiltern. Und wir können in unseren Antworten direkt darauf eingehen. Wünscht sich nicht jeder einen Gesprächspartner, der einem seine volle Aufmerksamkeit schenkt? Das Zuhören ist ein wirkungsvolles Tool, um tiefgehende Beziehungen zu entwickeln.

„Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: zuhören. Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.“

- Michael Ende (Momo)

5. Vorsicht

Wir denken zuerst gründlich nach, bevor wir etwas in die Tat umsetzen. Im Gegensatz zu Extrovertierten, die für eine Be-

lohnung gerne auch mal Risiken auf sich nehmen, haben wir ein ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis. Wenn wir etwas tun, wollen wir uns so wenig Risiken wie möglich aussetzen. Daher wägen wir im Vorfeld genau ab, wo die Vor- und Nachteile einer Entscheidung liegen (Willkommen im Club der Pro- und Contra-Listen-Schreiber!). Diese Tendenz zu gut durchdachten Entscheidungen macht uns auch zu guten Führungspersonen.

6. Analytisches Denken

Recherchieren, Vergleichen, Zusammenhänge erkennen, Strukturieren und Strategien entwickeln – das können Introvertierte außerordentlich gut. Besonders in unübersichtlichen Situationen ist diese Fähigkeit hilfreich. Wir können damit Ordnung und Klarheit schaffen und schneller zur Lösung eines Problems gelangen.

7. Ruhe

Wenn wir eine innere Ruhe ausstrahlen, wirkt sich das auch auf die Menschen in unserem Umfeld aus. Vor allem in stressigen Situationen oder hitzigen Diskussionen können Introvertierte als Ruhepol für mehr Entspannung sorgen. Durch ein ruhiges Sprechtempo, kurze Pausen zum Nachdenken und eine gelassene Körpersprache, bringen wir unsere Ruhe in den Austausch mit anderen ein – und sorgen so für eine angenehmere Atmosphäre.

8. Unabhängigkeit

Es ist kein Geheimnis, dass introvertierte Menschen gerne allein sind. Und genau darin liegt auch eine weitere unserer Stärken: Wir können sehr gut eigenverantwortlich leben und arbeiten. Wir genießen diese innere Freiheit und sind gleichzeitig auch in der Lage, sie anderen zuzugestehen und sie nicht einzuengen.

Die häufigsten Schwächen von Introvertierten

Neben ihren Stärken haben Introvertierte, genau wie Extrovertierte, auch einige Schwächen. Um ein echtes Verständnis von uns selbst entwickeln zu können, ist es wichtig, auch diese gut zu kennen. Nur so wissen wir, wie wir mit ihnen umgehen können, damit sie uns nicht negativ beeinflussen.

Natürlich ist es nicht immer zwingend notwendig, an einer Schwäche zu arbeiten. Es kommt ganz darauf an, ob uns diese Schwäche im Alltag tatsächlich blockiert oder nicht. Sollte uns aber etwas daran hindern, ein wichtiges Ziel zu erreichen, macht es Sinn, passende Gegenstrategien zu entwickeln.

1. Schüchternheit

Wie du nun schon weißt, gehören Introversion und Schüchternheit nicht zwingend zusammen. Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Introvertierte (mich eingeschlossen) sich auch gleichzeitig ein schüchternes Verhalten antrainiert haben. Dadurch vermeiden wir soziale Situationen, die uns Angst machen, so gut wir können.

Eigentlich hätten wir aber gerne mehr Kontakt zu anderen Menschen und trauen uns nur nicht, auf sie zuzugehen. Die

Angst vor dem, was andere von uns denken und vor allem davor, dass sie uns ablehnen könnten, ist riesig. Also halten wir uns lieber im Hintergrund.

7.

Schwäche erkennen: Wenn du auf einer Veranstaltung mit vielen fremden Menschen bist und mit jemandem ins Gespräch kommen möchtest, fällt dir das schwer? Wenn dich jemand nach deiner Meinung fragt, hast du Angst vor der Reaktion der anderen? Fühlst du dich generell in sozialen Situationen eher unsicher?

Gegenmittel: Dein Selbstbewusstsein stärken, passende Strategien aussuchen und neue Erfahrungswerte sammeln. Ja, auch Introvertierte kommen nicht drumherum, aus ihrer Komfortzone herauszugehen. Aber es kommt auf das WIE an: in kleinen Schritten, im eigenen Tempo und mit Techniken, die zu ihrer introvertierten Art passen.

Selbstbewusstsein stärken

Wie du schon aus Kapitel 2.1 weißt, habe ich anfangs einen großen Fehler gemacht, als ich meine Schüchternheit überwinden wollte: Ich habe mir Strategien für Gesprächseinstiege und Smalltalk rausgesucht und dachte, das würde mir helfen. Aber was bringt mir der tollste Gesprächseinstieg, wenn ich im entscheidenden Moment vor lauter Unsicherheit kein Wort herausbringe?

Nach etlichen peinlichen Situationen habe ich dann verstanden, dass ich erst mal aufhören musste, mich schüchtern zu verhalten – sprich: ich musste mich um meine Angst vor Zurückweisung kümmern. Ich brauchte zuerst ein inneres Sicherheitsgefühl, um wirklich entspannt mit anderen Menschen umgehen zu können.

Schritt 1 lautet deshalb: Lerne dich selbst richtig gut kennen (mit deinen introvertierten Eigenschaften, Stärken und

Schwächen, usw.), baue dir ein positives Selbstbild auf und entwickle einen bewussten Umgang mit deinen Gefühlen – so gelangst du Schritt für Schritt zu mehr innerer Stärke. Vieles davon findest du in diesem Buch, einiges im zweiten Teil „*Stille zur Stärke machen*“.

Passende Strategien aussuchen

Wenn du dir ein starkes Selbstbewusstsein aufgebaut hast, geht es im nächsten Schritt darum, herauszufinden, wie du auf deine Weise besser mit sozialen Situationen umgehen kannst.

Ich habe an dieser Stelle eine Menge recherchiert (Bücher, Artikel, Videos) und beobachtet (Gespräche im Alltag), um zu lernen, wie man auf ruhige Art Verbindungen zu anderen Menschen aufbauen kann.

Bei Schritt 2 geht es also um folgende Strategien: Wie komme ich mit anderen ins Gespräch, ohne mich zu verstellen? Wie finde ich Gleichgesinnte und wie kann ich den Kontakt zu anderen Menschen endlich genießen? Wie kann ich Grenzen setzen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

Wenn du dabei eine Abkürzung nehmen willst: Meine gesammelten Strategien und Erfahrungen hierzu findest Du in meinem Buch „*Besser mit Menschen umgehen*“.

Sobald du dich dann mit den zu dir passenden Strategien gewappnet hast, bist du bereit für den nächsten Schritt:

Neue Erfahrungswerte sammeln

Schüchternes Verhalten basiert auf der Angst vor Zurückweisung. Und diese Angst ist deshalb so stark, weil sie immer wieder durch negative Erlebnisse bestätigt wurde. Also müssen positive Erfahrungswerte her!

Der dritte und letzte Schritt besteht deshalb aus ganz viel: ausprobieren, hinfallen, wieder aufstehen, reflektieren, an-

passen, ausprobieren, usw. Egal ob bei Familie, Freunden, Bekannten oder Unbekannten, im Alltag, auf Seminaren oder im beruflichen Umfeld – du kannst überall „trainieren“.

Es geht dabei nicht darum, sofort alles zu meistern. Wichtig ist nur, dass du merkst: „Hey, mir passiert ja gar nichts Schlimmes!“

Halte bei jedem Erlebnis nach einer positiven Rückmeldung Ausschau (und wenn es „nur“ ein Lächeln ist). Fokussiere dich darauf, was du in der Situation gelernt hast – dann wirst du dich nach und nach immer sicherer fühlen und die Veränderung von schüchtern hin zu selbstbewusst introvertiert bald selbst deutlich merken.

2. Kopfzerbrechen

Viele ruhige Menschen sind großartige analytische Denker und spielen gern alle möglichen Szenarien in ihrem Kopf durch. Das bereitet uns auf alle Eventualitäten vor und gibt uns oft sogar Energie. Ich liebe es auch, in meine Gedankenwelten abzutauchen. Allerdings gibt es auch eine große Gefahr dabei: Wir denken zu viel nach – vor allem über die negativen Möglichkeiten.

2.

Schwäche erkennen: Grübelst du vor bestimmten Situationen stundenlang darüber, was alles schief gehen könnte? Bringst du dich mit deinen eigenen Gedanken in eine schlechte Stimmung? Stellst du hinterher oft fest, dass du dir umsonst Sorgen gemacht hast – weil deine Befürchtungen gar nicht eingetreten sind?

Gegenmittel: Mach dir bewusst, dass du nicht kontrollieren kannst, wie andere Menschen reagieren oder wie die Dinge laufen. Was du aber beeinflussen kannst, ist deine Reaktion darauf.

Wenn etwas Wichtiges ansteht, frage dich: Was könnte mich am Erreichen meines Ziels hindern? Im nächsten Schritt erstellst du dir daraus einen Wenn-Dann-Plan. Wenn XY passiert, dann tue ich Z. Mit guter Vorbereitung kannst du dir selbst die Sicherheit geben, die du brauchst. Gleichzeitig sparst du damit auch wertvolle Energie. Denn sobald du einmal die wichtigsten Möglichkeiten durchdacht hast, musst du dich nicht mehr die ganze Zeit verrückt machen – und kannst deine Energie für andere Dinge nutzen.

3. Unentschlossenheit

Wenn uns das Vertrauen in uns selbst fehlt, fällt es uns häufig auch schwer, Entscheidungen zu treffen. Das muss nicht nur die großen Entscheidungen wie Berufs- oder Partnerwahl betreffen, sondern kann sich auch bei den kleinen, alltäglichen Entscheidungen zeigen. Was soll ich heute anziehen? Was will ich essen? Welchen Film wollen wir schauen? In welches Café wollen wir gehen? Wie will ich den Tag verbringen?

Was hinter dieser Unentschlossenheit steckt: Wir haben Angst, die falsche Entscheidung zu treffen. Wir wollen es anderen recht machen, indem wir lieber sie entscheiden lassen. Oder wir wollen keine Verantwortung für das übernehmen, was vielleicht durch unsere Entscheidung passieren könnte. Wir haben kein Vertrauen in unsere Fähigkeit, mit allem umzugehen, was auf uns zukommt. Und oft treffen wir lieber gar keine Entscheidung, als womöglich etwas falsch zu machen.

„Das Leben ist von Natur aus riskant. Es gibt nur ein Risiko, das du unbedingt vermeiden solltest, und das ist das Risiko, nichts zu tun.“

– Denis Waitley

Der Haken dabei: Keine Entscheidung zu treffen, ist ebenfalls eine Entscheidung. Nämlich die Entscheidung, nichts zu tun und passiv zu bleiben.

3.

Schwäche erkennen: Fällt es dir schwer, Entscheidungen zu treffen? Verlierst du dich manchmal so lange im Nachdenken, dass du am Ende keine Zeit mehr hast, eine der Möglichkeiten umzusetzen? Richtest du dich lieber nach anderen, statt zu sagen, was du willst? Fragst du eher Freunde und Familie, was sie tun würden, statt auf dein Gefühl zu hören?

Gegenmittel: Mach dir bewusst: Entscheidungen zu treffen ist ein Zeichen von Stärke. Es verleiht dir Kraft, denn damit übernimmst du selbst die Verantwortung für dein Leben. Außerdem ist es eine sehr attraktive Eigenschaft, wenn jemand genau weiß, was er will und dazu steht.

Wenn dich die Angst vor Fehlern lähmt, findest du im zweiten Teil dieser Buchserie praktische Anregungen dazu, dir eine neue Fehlerkultur aufzubauen.

Tipps für die Praxis:

Nimm dir vor einer (wichtigen) Entscheidung Zeit dafür, in dich hineinzuhorchen: Was willst du wirklich? Welche Konsequenzen ergeben sich aus welchem Weg? Führe dir kurz vor Augen, welche Möglichkeiten du hast und was wahrscheinlich dadurch passieren könnte (Fakten sammeln) und beobachte dann, wie du dich bei der Vorstellung von jedem möglichen Weg fühlst.

Bewerte jeden der möglichen Wege anhand einer Skala von 1-10. Du kannst dir dazu vor deinem inneren Auge bildlich eine Skala vorstellen, auf der du den Regler so lange verschiebst, bis es sich für dich richtig anfühlt. Oder du denkst nicht lange darüber nach – die Zahl, die dir als Erstes in den Sinn kommt, ist die richtige. Probiere es mit kleinen Entscheidungen aus

und reflektiere hinterher, ob sich die Entscheidungen als gut herausgestellt haben.

Gerade bei kleineren Entscheidungen (Was soll ich heute essen? Welches Buch möchte ich als Nächstes lesen?), ist ein zeitliches Limit sehr hilfreich. Nimm dir drei Minuten, in denen du dir die Möglichkeiten anschaust und sie nach deinem Gefühl bewertest. Dann triff eine klare Entscheidung und bleib dabei.

4. Logik über Gefühle

Weil das analytische Denken eine große Stärke von Introvertierten ist, orientieren sich viele von uns ganz besonders stark an Fakten. Bei Entscheidungen werden Pro- und Contra-Listen erstellt, Informationen sind erst dann etwas wert, wenn sie durch Studien belegt wurden, und generell verlassen wir uns in den seltensten Fällen nur auf unser Bauchgefühl. Warum? Gefühle kann man nicht kontrollieren oder erklären. Mit Fakten fühlen wir uns auf der sicheren Seite – da zeigt sich wieder unser hohes Sicherheitsbedürfnis.

Ich kenne das sehr gut, denn ich bin selbst so eine FaktenliebhaberIn und leidenschaftliche ListenschreiberIn. Problematisch wird es, wenn wir uns zu sehr auf die logische Ebene fokussieren und die Gefühlsebene vernachlässigen. Oftmals kann unser Bauchgefühl nämlich der entscheidende Punkt auf der Pro- und Contra-Liste sein. Und gerade im Umgang mit anderen Menschen ist es manchmal wichtiger, Gefühle zu zeigen, als sich an Fakten zu klammern.

Wenn wir unsere Gefühle nicht über unsere Körpersprache zeigen oder mit Worten ausdrücken können, kann das ein großer Nachteil für uns sein. Es lässt uns kalt und wenig empathisch wirken – obwohl das natürlich gar nicht stimmt.

4.

Schwäche erkennen: Wenn andere Menschen dir von einer emotionalen Situation erzählen, kannst du dich gut in sie hineinversetzen? Ist es schwierig für dich, über deine eigenen Gefühle sprechen? Wenn du ein starkes Gefühl hast (z. B. Freude, Begeisterung oder auch Wut), fällt es dir schwer, es ganz offen auszudrücken – besonders vor anderen Menschen?

Gegenmittel: Lerne deine Gefühlswelt kennen, achte ganz bewusst im Alltag darauf, wie du dich fühlst – und trainiere, diese Gefühle auf unterschiedliche Arten auszudrücken (z. B. durch das Reden, Schreiben, Malen, Tanzen, über Geschichten oder Musik). Praktische Übungen und weitere Anregungen dazu findest du im zweiten Teil dieser Buchserie („Stille zur Stärke machen“).

5. Perfektionismus

Perfektionismus ist im Grunde nur ein schöneres Wort für Angst. Wir haben Angst, etwas falsch zu machen. Wir haben Angst, nicht gut genug zu sein. Angst davor, dass unsere Leistung nicht ausreicht. Aber wofür eigentlich? Welches Bedürfnis steckt dahinter? Wir wollen geliebt, wertgeschätzt und anerkannt werden. Und um das zu erreichen, versuchen wir, die perfekte Leistung (in verschiedensten Bereichen) zu erbringen. Wir glauben, dass wir es nur dann wert sind, geliebt zu werden, wenn wir etwas leisten – ein klares Anzeichen für ein statisches Selbstbild.

5.

Schwäche erkennen: Kontrollierst du alles doppelt und dreifach, damit dir auch ja kein Fehler unterläuft? Schiebst du schwierige Aufgaben eher auf, weil du Angst davor hast, zu versagen? Beschäftigen dich kleine Missgeschicke oft noch tagelang? Wiederholst du bestimmte Dinge so lange, bis sie in deinen Augen perfekt sind? Erledigst du Aufgaben lieber

selbst, bevor du sie an andere abgibst? Fällt es dir schwer, Projekte zu beenden, weil du das Gefühl hast, dass sie noch nicht perfekt sind?

Gegenmittel: Lerne, deinen Selbstwert nicht mehr von deiner Leistung abhängig zu machen – dann kannst du dich auch vom Perfektionismus lösen. Hilfreich sind dabei vor allem Techniken, um dein Selbstbild positiv zu verändern. Praktische Übungen dazu findest du im zweiten Teil dieser Buchserie („Stille zur Stärke machen“).

Hier sind schon mal ein paar Gedankenanstöße dazu: Jeder Mensch macht es immer so gut, wie er kann. Akzeptiere, dass du es heute „nur“ so gut machen kannst, wie es deinem heutigen Kenntnisstand entspricht. Vielleicht lernst du morgen etwas Neues dazu, das ändert aber nichts daran, dass dein Ergebnis von gestern trotzdem gut genug war. Und nur, weil wir einmal etwas fertiggestellt haben, heißt das nicht, dass wir es nie wieder verändern dürfen.

Firmen aktualisieren ihre Logos auch nach einigen Jahren oder kreieren neue Slogans, um sie an den aktuellen Zeitgeist anzupassen. In der Modewelt gibt es jedes Jahr neue Trends und die Technik entwickelt sich so rasend schnell, dass ein heute brandneues Handymodell schon nächstes Jahr überholt ist. Das trifft auch auf deinen Standpunkt zu: Du darfst deine Meinung ändern. Sie ist nicht in Stein gemeißelt, nur weil du sie einmal ausgesprochen hast.

Mit jedem Tag, jeder neuen Begegnung, jeder Erfahrung verändern wir uns. Wir lernen ständig Neues dazu, das unsere Sichtweisen beeinflusst. Nur, weil mich jemand vor drei Jahren gut gekannt hat, heißt das nicht, dass er mich heute immer noch gut kennt. Das ist ja letztendlich auch das Spannende an zwischenmenschlichen Beziehungen: Wir können

einander immer wieder aufs Neue kennenlernen, genauso wie wir auch immer wieder neue Seiten an uns selbst entdecken werden.

6. Zu viele Reize

Wenn wir zu vielen Eindrücken auf einmal ausgesetzt sind, wenn es um uns herum zu laut oder zu hektisch wird oder wir durch zu viel Schnelligkeit unter Druck gesetzt werden, verlieren wir ziemlich schnell ziemlich viel Energie. Irgendwann ist der Akku leer und wir machen einfach dicht. Darunter leiden natürlich vor allem unsere Kontakte, wenn wir in Gesprächen entweder gar nicht mehr richtig zuhören oder sie wegen solch schlechten Erfahrungen ganz vermeiden. Das Schlimmste, was Introvertierte tun können, ist diese (vermeintliche) Schwäche zu verstecken. Wir müssen offen damit umgehen, dass wir immer wieder Auszeiten brauchen, um konzentriert zu bleiben.

6.

Schwäche erkennen: Wie geht es dir in großen Gesprächsrunden, in denen alle schnell und in hoher Lautstärke aufeinander einreden? Wünschst du dir Zeit zum Nachdenken, wenn jemand eine schnelle Entscheidung oder Reaktion von dir verlangt? Brauchst du nach einem langen Tag mit vielen Menschen Zeit für dich, um dich zu regenerieren?

Gegenmittel: Gutes Energiemanagement. Wenn wir wissen, was uns Energie gibt, können wir den Energieverlust bei sozialen Anlässen damit ausgleichen. Mehr dazu erfährst du auf Seite 53.

7. Konflikte vermeiden

„Mit dir kann man sich einfach nicht streiten!“ Diesen oder einen ähnlichen Satz haben viele Introvertierte schon einmal

gehört. Was auf den ersten Blick sehr positiv scheint, verliert bei näherem Hinsehen seinen Glanz. Denn es liegt meistens nicht an der großen Friedfertigkeit, sondern vielmehr daran, dass wir uns nicht trauen, Dinge anzusprechen, die uns stören. Konfliktgespräche sind anstrengend, kosten viel Energie und wir wissen nicht, wie sie ausgehen. Es könnte dadurch auch schlimmer werden als vorher.

Für Introvertierte, die, wie wir ja wissen, ein hohes Sicherheitsbedürfnis haben, ist das dementsprechend ein großes Risiko. Also schlucken wir unseren Ärger eher hinunter und arrangieren uns mit der Situation. Die Vorteile liegen auf der Hand: Wir sparen uns den Energieaufwand, können die Kontrolle behalten und nach außen hin harmonisch mit unseren Mitmenschen umgehen.

Doch der Ärger über die Situation ist natürlich immer noch da und quält uns. Und das Schlimmste daran ist, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht ernst nehmen. Wer sich selbst liebt und respektiert, scheut sich nicht davor, Dinge, die ihn wirklich belasten anzusprechen. Denn wir sind ganz allein dafür verantwortlich, dass es uns gut geht.

7.

Schwäche erkennen: Wie gehst du mit Konflikten um? Wenn dich das Verhalten von jemandem stört oder du wegen einer Situation so richtig wütend bist, schluckst du deinen Ärger eher hinunter? Vermeidest du Konflikte, weil du Angst vor dem Verlauf des Gespräches hast?

Gegenmittel: Lerne, wie du Konflikte so ansprichst, dass dein Gegenüber sich nicht angegriffen fühlt. Du kannst dafür zum Beispiel die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nutzen (1. *Beobachtung*: Sachliche Beschreibung, was passiert ist, 2. *Gefühl*: Wie fühle ICH mich dabei? 3. *Bedürfnis*: Welches Bedürfnis steckt hinter dem Gefühl? 4. *Bitte*: Wunsch für die Zukunft aussprechen).

Energiemanagement für Introvertierte

Kennst du das, wenn du dich nach einem Meeting auf der Arbeit vollkommen ausgelaugt fühlst? Wenn du bei einem Gespräch einfach nicht mehr zuhören kannst? Oder wenn du beim Einkaufen/der Shoppingtour/dem Clubbesuch von gefühlt Hunderten von Leuten umgeben bist, die dir immer mehr deiner Energie entziehen?

Willkommen im Club der Introvertierten! Für uns ist es ganz normal, dass wir durch viele äußere Eindrücke Energie verlieren und unsere Akkus nach einiger Zeit wieder aufladen müssen. Du bist damit nicht allein. Es gibt eine Menge Menschen, denen es genauso geht – mich eingeschlossen. Wenn mein Energielevel in den Keller sinkt, werde ich müde, nervös, ungeduldig, kann mich schlechter konzentrieren und fühle mich einfach total ausgelaugt. Oft reicht schon eine einzige solcher Situationen, um mich für den ganzen restlichen Tag regelrecht auszuknocken. Vielleicht geht es dir ähnlich.

Was können wir dagegen tun? Natürlich ist es nicht immer möglich, Smalltalk, einer Präsentation oder einem Business-Meeting aus dem Weg zu gehen und das soll auch gar nicht unser Ziel sein. Stattdessen brauchen wir einfache Strategien, die uns dabei helfen, uns von solchen Situationen nicht mehr so leicht aus der Bahn werfen zu lassen. Wie solche Strategien aussehen können und wie du die für dich Passenden findest, erfährst du in diesem Kapitel.

Eine Frage der Energie

Einer der größten Unterschiede zwischen Introvertierten und Extrovertierten liegt in der Art ihrer Energiegewinnung. Wenn Introvertierte mit anderen Menschen (vor allem mit größeren Gruppen) zusammen sind, müssen sie einen Teil ihrer eigenen Energie dafür investieren. Ihr innerer Akku entlädt sich durch die soziale Interaktion. Er muss hinterher – durch z. B. ruhige Aktivitäten oder das Alleinsein – wieder aufgeladen werden. Extrovertierte dagegen können Energie aus dem Austausch mit ihren Mitmenschen und der Welt um sich herum ziehen.

In den Köpfen von Introvertierten geht auch ohne äußere Ereignisse schon eine Menge vor. Wenn dann zu dem ohnehin schon intensiven inneren Erleben noch verstärkt äußere Reize dazukommen (wie z. B. bei Gesprächen mit vielen Menschen), kann es schnell passieren, dass es ihnen zu viel wird. Sie brauchen dann erst einmal eine gewisse Ruhezeit, um all diese Eindrücke zu verarbeiten.⁶

Sicherheit vs. Risiko – die Unterschiede in den Köpfen von Introvertierten und Extrovertierten

Aber nicht nur durch den Kontakt zu vielen Menschen verlieren Introvertierte ihre Energie. Auch das generelle Herauswagen aus der eigenen Komfortzone gehört dazu. Denn wenn wir uns dazu überwinden, etwas anders zu machen als sonst, wissen wir nicht, was passieren wird. Das Gehirn muss auf etwas Unerwartetes reagieren. Und das kostet Energie.

Introvertierte versuchen, Risiken weitestgehend auszuschließen und auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein. Bei einem Schritt aus der Komfortzone gehen wir allerdings hinein ins Ungewisse und müssen damit ein Stückweit unsere Sicherheit aufgeben. Das bedeutet für Introvertierte Stress und Energie-

verlust. Sogar noch mehr als für Extrovertierte.

Warum? Extrovertierte nehmen Risiken und Konflikte eher in Kauf, wenn die Aussicht auf Erfolg besteht. Sicherheit ist für sie dabei nicht ganz so wichtig. Und oft verleiht ihnen der Sprung ins Ungewisse sogar noch zusätzliche Energie.

Manchmal ist es notwendig, aus der eigenen Komfortzone zu gehen – für den Beruf, die sozialen Kontakte oder die persönliche Weiterentwicklung. Wichtig ist dabei nur, dass wir uns der Auswirkungen bewusst sind. Damit wir uns dann zwischendurch oder hinterher eine Auszeit gönnen können, in denen wir unsere Energie wieder zurückbekommen.

Auszeit ist nicht gleich Auszeit

Nun könnte man davon ausgehen, dass Introvertierte in solchen Fällen einfach nur genügend Zeit brauchen, in der sie alleine sind. Doch nur das reicht noch nicht aus, um effektiv Energie zu tanken. Auch die Qualität dieser Auszeit ist ein wichtiger Faktor.

Ich kann mir zwei Stunden Zeit für mich allein nehmen und diese zum Beispiel damit verbringen, mich durch Social Media zu scrollen, fernzusehen oder zu arbeiten. Ich werde mich nach diesen zwei Stunden nicht wirklich erholt fühlen, auch wenn ich die ganze Zeit über alleine war.

Wenn ich diese zwei Stunden aber dafür nutze, ein gutes Buch zu lesen, selbst etwas zu schreiben, zu zeichnen, Musik zu hören oder einfach nur meinen Gedanken nachzuhängen – dann lade ich damit meine Akkus auf.

In Sachen Energiequellen gibt es natürlich von Introvertiertem zu Introvertiertem große Unterschiede. Das, was mir Energie gibt, kann für dich total langweilig sein. Deshalb ist es so wichtig, deine persönlichen Energiegeber zu finden. Wenn du diese nämlich kennst, kannst du sie im Alltag für dich nut-

zen, um dich in sozialen Situationen (z. B. bei einem Business Meeting mit Kollegen oder bei Treffen mit Freunden) konzentrierter und energiegeladener zu fühlen.

8,5 Wege für Introvertierte, um neue Energie zu tanken

1. Tagebuch schreiben

Mit einem Tagebuch können wir unsere Gedanken und Gefühle sortieren, Erlebnisse reflektieren und alles herschreiben, was uns im Kopf herumschwirrt.

Einmal pro Woche schreibe ich mir in Stichpunkten auf, was ich in den letzten Tagen gemacht habe, wie es in meiner Gefühlswelt aussieht, was für Gedanken mir zur Zeit so durch den Kopf gehen und welche Themen und Fragen mir gerade wichtig sind. So behalte ich meine Innenwelt immer im Blick und verliere auch kleine Erfolge nicht aus den Augen. Wenn ich dann durch die älteren Einträge blättere, gibt es mir immer einen Energie- und Motivationsschub, weil ich sehe, wie viel ich schon erreicht habe.

Auch das Schreiben von Geschichten ist für mich ein ultimativer Energiegeber, weil ich auf diese Weise meine Gefühle ausdrücken und verarbeiten kann.

2. Meditieren

Egal ob wir uns auf den Atem fokussieren, unseren eigenen Körper achtsam wahrnehmen oder uns mit einer geführten Meditation in einen entspannten Zustand versetzen: Wir fokussieren uns auf unser Innenleben und schalten die Außenwelt für eine kurze Zeit aus. Das wirkt Wunder, wenn unser Energielevel zu weit gesunken ist.

Das ist übrigens auch an einem stressigen Tag zwischendurch

sehr gut einsetzbar: Selbst wenn ich nur eine Minute die Augen schließe und meinen Atem beobachte, gibt mir das eine Menge Energie zurück.

3. Spazierengehen oder andere etwas ruhigere Bewegungen (Yoga, Tai Chi, tanzen, usw.)

Wenn wir unseren Körper in Bewegung bringen, hilft uns das dabei, Stresshormone schneller abzubauen. Manche Introvertierte schwören auf einen Spaziergang, andere brauchen etwas mehr Bewegung und machen eine Runde Sport, um den Kopf frei zu bekommen. Auch ein paar Dehnübungen am Arbeitsplatz können uns neue Energie verleihen.

4. Deine inneren und äußeren Kraftorte

Hast du einen bestimmten Ort, an den du gehen kannst und sofort neue Energie bekommst? Welcher Ort kommt dir da als erstes in den Sinn? Vielleicht ist es der Wald, das Meer, ein Park oder auch einfach nur dein Sofa oder dein Bett. Welcher Ort auch immer es ist, du kannst ihn nutzen, um deine Akkus gezielt wieder aufzuladen – übrigens auch gedanklich, wenn du nicht direkt physisch an diesen Ort kommst.

5. Musikhören

Kopfhörer auf, Musik an, Welt aus. Manchmal sind Introvertierte so in ihrem eigenen Gedankenkarussell gefangen, dass sie einfach nicht abschalten können. Musik ist da ein wundervolles Werkzeug, um sich einfach von den Klängen und dem Text mitnehmen zu lassen und die eigenen Gedanken zu übertönen.

Und ich bin mir sicher, du hast es selbst schon einmal erlebt, dass ein bestimmter Song dich von jetzt auf gleich in eine andere Stimmung versetzt hat. Die perfekte Möglichkeit, um neue Energie zu tanken und den Stress des Alltags loszulassen. Kopfhörer und Musik sind auch meine Rettungsanker in lauter Arbeitsumgebung (z. B. im Großraumbüro). Musik mit

Text lenkt mich zwar vom Arbeiten ab, aber es gibt ja z. B. auch wunderbare Filmmusik oder Naturgeräusche. Mit deren Hilfe kannst du deine laute Umgebung sanft ausschalten und wieder entspannt und fokussiert arbeiten – ohne Energie zu verlieren.

6. Lesen

Bücher sind bei Introvertierten sehr beliebt, um Energie zu schöpfen – bei mir übrigens auch. Ich liebe es, auf diese Weise gedanklich in eine andere Welt abzutauchen. Auch mit einem spannenden Hörbuch funktioniert das perfekt.

7. Ein Bad nehmen

Auch eine tolle Möglichkeit: Das heiße Wasser entspannt die Muskeln, wir können mit einem gut duftenden Badezusatz und Kerzenlicht unsere Stimmung beeinflussen und ganz entspannt unseren eigenen Gedanken nachhängen.

8. Künstlerische Aktivitäten (zeichnen, malen, ein Instrument spielen, backen, nähen, usw.)

Häufig haben Introvertierte großen Spaß daran, etwas Künstlerisches zu erschaffen und ihre Kreativität auszuleben. Da kommt es uns zugute, dass wir uns lange Zeit mit einer Sache beschäftigen können, ohne dass uns langweilig wird. Künstlerische Aktivitäten können uns dabei helfen, unsere Gedanken und Gefühle auf unsere ganz eigene Art auszudrücken und zu verarbeiten. Und da wir in diesem Prozess stark mit unserer Innenwelt verbunden sind (bewusst oder unbewusst), können wir neue Kraft daraus schöpfen.

8,5. Computerspiele

Auch Computerspiele können Introvertierten Energie geben. Denn hier ist es ähnlich wie bei Büchern: Wir tauchen in eine andere Welt ein und können so den Stress abschalten. Da kommt es natürlich ganz auf das Spiel an. Finde eins, das dir

wirklich Spaß macht und bei dem du die Zeit für eine Weile vergessen kannst. Es muss sich für dich gut anfühlen.

Übung: Deine persönlichen Energiegeber

Jetzt bist du dran! Mach dir eine Liste mit den Dingen, die dir Energie geben. Bei einigen Sachen weißt du vielleicht schon intuitiv, dass sie gut für dich sind. Andere musst du möglicherweise erst noch ausprobieren. Achte darauf, wie du dich davor und danach fühlst und entscheide dann, ob du die Aktivität zu deinen Energiegebern zählen kannst oder nicht.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Mit so einer Liste bist du bestens gewappnet für alle Situationen, bei denen du besonders viel deiner Energie investieren musst.

Was dir Energie entzieht

Wenn es Aktivitäten gibt, die dich mit Energie versorgen, gibt es im Umkehrschluss auch solche, die dir Energie entziehen. Ich nenne sie „Energiefresser“.

Auch hier ist es sinnvoll, dir eine Liste zu machen und zu überprüfen, wo dir diese Dinge im Alltag begegnen und wie du sie entweder vermeiden oder ihnen mit deinen Energiegebern entgegenwirken kannst.

Beispiele für Energiefresser

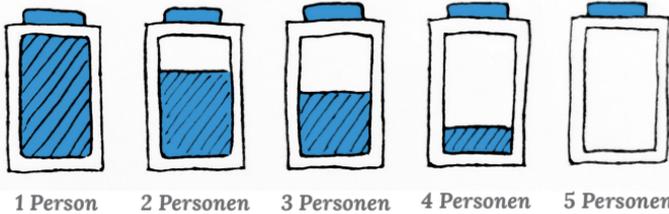
Telefonieren, bestimmte Personen (die dich runterziehen, respektlos behandeln, deine Grenzen nicht achten, usw.), Gespräche mit mehr als 4 Personen auf einmal, ein konstant hoher Geräuschpegel, Unordnung, Aufgaben unbeendet lassen, unvorbereitet sein, ...

Übung: Deine persönlichen Energiefresser

Mache dir nun deine eigene Liste mit deinen persönlichen 5 Energiefressern! Was entzieht dir besonders viel Energie? Und wie kannst du dem entgegenwirken?

Energiefresser	Gegenstrategien
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Mein inneren Akku in sozialen Situationen



Meine 4 besten Energie-Strategien

Jetzt kommen wir dazu, Strategien zu entwickeln, mit denen du dein Energielevel im Alltag weniger angreifbar machen kannst. Ich stelle dir hier meine persönliche Liste von Strategien vor – das, was für mich gut funktioniert. Sie ist als Orientierung für dich gedacht und ich bin mir sicher, du kannst davon ausgehend auch deine eigenen Strategien ableiten.

An diese Punkte halte ich mich, wenn ich weiß, dass ich aus meiner Komfortzone herausgehen werde und ich so viel Energie wie möglich zur Verfügung haben will.

1. Aufgaben beenden

Unerledigte Arbeit lässt mich nicht los. Wenn ich das, woran ich gerade arbeite, nicht an dem Tag beenden kann, muss ich zumindest einen Punkt erreichen, an dem ich das Gefühl habe, etwas geschafft zu haben. Vielleicht geht es dir auch oft so und du merkst, wie dir diese unbeendete Arbeit Energie entzieht.

Falls es nicht möglich ist, ein Projekt wie oben genannt zu beenden, kannst du eine To-Do-Liste schreiben. Wenn du dir notierst, was du noch zu erledigen hast, muss sich dein Gehirn

nicht mehr im Hintergrund damit beschäftigen. Du kannst also quasi einen Tab im Browser deines Gehirns schließen – was dir Energie einspart.

Tipp: Das funktioniert übrigens auch, wenn dich dein Gedankenkarussell am Einschlafen hindert. Schreibe alles auf, was dich gerade beschäftigt: Dinge, die du noch erledigen oder bedenken musst, Fragen, Ideen usw.

In den meisten Fällen schlafe ich dadurch viel schneller ein und schlafe auch qualitativ besser, sodass ich am nächsten Tag voller Energie durchstarten kann.

2. Einen Wenn-Dann-Plan erstellen

Introvertierte verbringen viel und gerne Zeit damit, nachzudenken. Dagegen ist erstmal nichts einzuwenden. Ich liebe es auch, in meine Gedankenwelten abzutauchen – das versorgt mich sogar mit neuer Energie. Aber wir sollten uns bewusst machen, dass es auf der einen Seite Gedankengänge gibt, die uns Energie geben und auf der anderen Seite auch solche, die uns Energie nehmen. Zu Letzteren gehört zum Beispiel das unaufhörliche Grübeln darüber, was alles schief gehen könnte. Sehr wahrscheinlich machen wir uns dabei Sorgen über etwas, das niemals eintreten wird.

Mir ist klar, dass wir uns durch dieses Grübeln auch auf den Worst Case vorbereiten – was wiederum positiv und wichtig ist. Deshalb nutzen wir das in dieser Übung auch ganz bewusst, aber zielführender als stundenlanges Schwarzmalen.

Wenn etwas Wichtiges ansteht, frage dich: Was könnte mich am Erreichen meines Ziels hindern? Im nächsten Schritt erstellst du dir daraus einen Wenn-Dann-Plan.

Beispiel:

Ich muss übermorgen auf der Arbeit eine Präsentation halten und Fragen von meinen Kollegen beantworten.

Worst Case: Es könnte jemand eine Frage stellen, auf die ich keine Antwort weiß.

Wenn-Dann-Plan: Wenn das passiert, dann sage ich: „Das ist eine sehr interessante Frage, in diese Richtung habe ich noch gar nicht gedacht. Ich mache mir nachher in Ruhe Gedanken dazu und melde mich dann noch mal per E-Mail bei dir.“

Zu wissen, was im Ernstfall zu tun ist, verleiht uns Sicherheit. Und wenn wir es einmal ausführlich durchdacht haben, muss unser Gehirn sich nicht mehr ständig mit dem Sorgenmachen belasten – und kann die Energie für andere Dinge nutzen.

3. Akku vorher aufladen

Meistens wissen wir schon vorher, wann solche kräftezehrenden Situationen auf uns zukommen und können vorausplanen. Das heißt, wir können uns im Vorfeld die Zeit für Aktivitäten nehmen, die uns Energie geben. So sind wir dann mit voll aufgeladenem Akku gut dafür gerüstet. Nimm dir hierfür deine persönliche Liste mit Energiegebern zur Hand.

4. Stimmungsmacher

Kennst du das, wenn im Radio ein Lied gespielt wird, das dich sofort an eine tolle Zeit, an eine bestimmte Person oder ein Erlebnis erinnert und dich damit in eine gute Stimmung versetzt? Solche emotionalen Trigger kannst du auch ganz bewusst für dich einsetzen, wenn du Energie brauchst.

Nimm dir eine besonders positive Erinnerung z. B. von einem Erlebnis oder einem Ort, an dem du dich sofort wohlfühlst, ei-

nen Song, der dir gute Laune macht oder die Vorstellung von einem Ziel, das du unbedingt erreichen willst. Ganz egal was, Hauptsache du verbindest es mit starken Emotionen.

Denke dir ein oder zwei Stichworte, einen kurzen, einprägsamen Satz oder ein Symbol dazu aus – etwas, das dich sofort an das positive Gefühl erinnert. Und schon hast du dein eigenes Mantra für deinen Energiekick zwischendurch.

Wenn dich dann das nächste Mal im Alltag etwas aus dem Gleichgewicht bringt, geh für einen Moment nach Innen und verknüpfe dich mit diesem Bild, mit dieser Vorstellung. Du wirst sofort merken, wie es dir neue Energie verleiht.

Übung: Deine eigenen Energie-Strategien

Vielleicht gefällt dir der eine oder andere Punkt auf meiner Liste, vielleicht hast du beim Lesen aber auch schon eigene Ideen bekommen. Mache dir deine eigene Liste mit den Energie-Strategien, die für dich persönlich am effektivsten sind.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A large rectangular box with a solid black border, containing 25 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

Mit dieser Liste weißt du genau, wie du im Alltag dein Energielevel oben halten kannst.

Gedankenspiel: Das Introvertieren in mir

Ich muss zugeben, als ich versucht habe, meine introvertierte Seite lieben zu lernen, fiel mir das ziemlich schwer. Dieses ganze Konzept mit der Introversion war mir einfach zu abstrakt. Ich hatte keinen wirklichen Bezug dazu, obwohl es ja im Grunde schon immer ein Teil von mir war. Ja, ich sehe mich als introvertiert und ja, ich habe oft das Bedürfnis, mich zurückzuziehen. Aber ich konnte diesen Teil von mir einfach nicht greifen.

Introvertiert das ist eines dieser Wörter, zu denen uns nicht auf Anhieb ein Bild in den Sinn kommt. Es kann für jeden eine andere Bedeutung haben – je nachdem, was wir für eine Erfahrung damit gemacht haben. Bei Wörtern wie *Apfel* oder *Stuhl* ist das ganz anders. Jeder weiß sofort, was gemeint ist und hat direkt ein Bild dazu vor Augen.

Dieses klare Bild hat mir bei der Introversion immer gefehlt, um wirklich etwas damit anfangen zu können. Vor allem, weil zu dem Thema auch noch viele falsche Annahmen umherschwirren (z. B. die, dass alle Introvertierten grundsätzlich schüchtern wären). Da weiß man erst mal gar nicht, was man sich darunter vorstellen soll.

Ich habe jahrelang keine Lösung dafür gefunden. Bis ich erkannt habe, wie selbstverständlich dieses Problem in der

Werbung und in der Unterhaltungsindustrie angegangen wird: Hast du ein (zu) komplexes Konzept oder Produkt, nutze Bilder und Geschichten, um es zu veranschaulichen. Wir alle kennen die Marke, die mit der lila Kuh wirbt oder den Energy-Drink, durch den man Flügel bekommen soll. Die Marken bekommen durch diese Bilder ein Gesicht und der Nutzen des Produktes wird verdeutlicht.

Auch in anderen Bereichen wird dieses Hilfsmittel benutzt: Kennst du das Buch „Die Wolfsfrau“ von Clarissa Pinkola Estés?⁷ Die Wolfsfrau ist hier das Sinnbild für die wilde, ungezähmte Urfrau – ein innerer Anteil, der die Kraft der weiblichen Urinstinkte nutzt. Es ist leichter, sich diese Urinstinkte vorzustellen, wenn sie von einer Figur verkörpert werden.

Ganz ähnlich verhält es sich auch mit dem Begriff des „inneren Kindes“ aus der psychotherapeutischen Arbeit. Natürlich kann man einfach von dem inneren Anteil sprechen, in dem die Erfahrungen und Gefühle aus unserer Kindheit abgespeichert sind. Viel anschaulicher ist es aber, wenn wir dazu ein Bild geliefert bekommen: das innere Kind.

Okay, verstanden. Aber was für ein Bild, was für eine Metapher, können wir für die Introversion finden? Gar nicht so einfach, oder?

Es müsste etwas sein, das die Eigenarten und Bedürfnisse von Introvertierten verdeutlicht. Eine Figur, die eher ruhig ist und in ihrem eigenen Tempo vorangeht. Die geduldig ist und gut zuhören und beobachten kann. Die erst überlegt, bevor sie handelt. Die ihre Unabhängigkeit genießt und nicht ständig den Kontakt zu anderen ihrer Art braucht. Die das Bedürfnis hat, sich von Zeit zu Zeit zurückzuziehen.

Hast du gerade ein Bild dazu vor Augen? Wie sieht es aus?

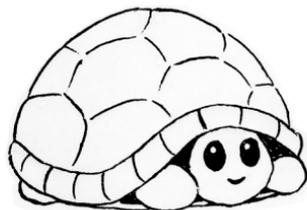
Ich habe mir bei dieser Beschreibung sofort eine Schildkröte vorgestellt. Warum? Es sind ruhige Tiere, die sich langsam, bedächtig und in ihrem eigenen Tempo fortbewegen. Ein ausgeprägtes Sozialverhalten haben Schildkröten nicht, sie sind eher Einzelgänger. Wenn sie ein Ziel vor Augen haben, dann bewegen sie sich geduldig, Schritt für Schritt darauf zu. Schildkröten können aber auch überraschend schnell sein: Bei Gefahr (oder wenn ihnen alles zu viel wird), ziehen sie sich blitzschnell in ihren Panzer zurück. Dieser Panzer symbolisiert einen Schutzraum, den sie immer bei sich tragen (etwas, das sich wohl jeder Introvertierte schon mal gewünscht hat). Und damit lehrt uns die Schildkröte eine wichtige Lektion über unser Selbstbewusstsein: Auch wir finden echten Halt und Schutz nur in uns selbst.

Trotzdem kommt die Schildkröte natürlich nicht vorwärts, wenn sie sich nur in ihrem Panzer verkriecht. Sie muss auch mal aus ihrem Haus herauskommen, wenn sie etwas Neues erleben und sich weiterentwickeln will. Sie kann sich ganz deutlich zwischen Innenwelt und Außenwelt entscheiden. Genau dieser Gedanke ist auch für Introvertierte ausschlaggebend: Ja, es ist wichtig, dass wir unserer ruhigen Art treu bleiben und unsere Bedürfnisse respektieren. Und gleichzeitig können wir uns auch erlauben, flexibel zu sein und hin und wieder mit der Welt um uns herum in Kontakt zu treten. Sonst entgehen uns eine Menge großartiger Möglichkeiten.

Durch dieses Bild konnte ich mit meiner Introversion endlich etwas anfangen. Und wenn ich mir den introvertierten Teil in mir als kleine Schildkröte vorstellte, war er mir auch gleich viel sympathischer.

Es ist ein Wesen, dessen Bedürfnisse ich verstehen konnte und mit dem ich Freundschaft schließen wollte. Was dann noch fehlte, war ein einprägsamer Name. Die „Hard Facts“, die klar auf der Hand lagen: Es ist ein Tier und es ist introvertiert. Was würde da also besser passen, als „das Introvertier“?

Wann immer ich in den nächsten Tagen das Bedürfnis hatte, mich zurückzuziehen und Kraft zu tanken, kam mir sofort der Gedanke: „Aha, das Introvertier in mir braucht jetzt Ruhe.“ Gleichzeitig war es mit dem Introvertier an meiner Seite auch viel leichter, meine ruhigen Stärken zu erkennen und zu nutzen. Wenn ich mich also mal wieder dabei ertappt hatte, mir in einer Situation extrovertierte Eigenschaften zu wünschen, fragte ich mich einfach: Was würde das Introvertier dazu sagen? Wie würde sich das Introvertier mit seiner natürlich ruhigen Art verhalten?



Ja, ich gebe zu, man kommt sich dabei erstmal ziemlich komisch vor. Aber ganz objektiv betrachtet, ist es einfach ein nützliches Werkzeug, um eine neue Perspektive einzunehmen. Und nur so können wir neue Wege entdecken, die uns sonst vielleicht gar nicht in den Sinn gekommen wären.

Für dich kann das Introvertier natürlich auch ein ganz anderes Tier sein (z. B. eine Eule, eine Katze oder ein Fantasiewesen). Schließlich lassen sich auch noch bei anderen Tieren ruhige Qualitäten finden, die ebenfalls zu Introvertierten passen. Worauf es letztendlich ankommt ist das Ergebnis.

Vielleicht geht es dir wie mir und du betrachtetest deine ruhige Art auch schon lange als Feind und fragst dich, warum du nicht einfach extrovertierter sein kannst. Dann könnte das Bild vom inneren Introvertier dir ebenfalls dabei helfen, Freundschaft mit diesem vermeintlichen Feind zu schließen.

Stell dir vor, es wäre der Sidekick-Charakter, der dir auf deiner persönlichen Heldenreise zur Seite steht. Wie der Drache Mushu (aus *Mulan*) oder der Affe Abu (aus *Aladdin*). Ich für meinen Teil habe damit in kürzester Zeit etwas geschafft, was mir vorher jahrelang nicht gelungen ist: Dass ich meine introvertierte Art erst akzeptieren, dann mögen und schließlich lieben konnte.

Gespräche führen aus introvertierten Sicht

Wenn wir den Austausch mit anderen Menschen genießen wollen, müssen wir verstehen, welche Besonderheiten es dabei für Introvertierte und Extrovertierte gibt.

Introvertierte brauchen Tiefe, um sich anderen Menschen verbunden zu fühlen

Wie Introvertierte Verbundenheit aufbauen, beschreibt Laurie A. Helgoe in ihrem Buch *Introvert Power* sehr treffend. Sie erklärt, dass Extrovertierten die Interaktion von Mensch zu Mensch wichtiger ist als das Gesagte. Natürlich ist es ihnen nicht egal, was gesagt wird, aber das Zwischenmenschliche steht im Vordergrund. Bei Introvertierten ist das anders: Sie fühlen sich anderen erst dann wirklich verbunden, wenn sie deren Innenwelt kennenlernen können. Es geht uns nicht so sehr darum, was für Ereignisse gerade im Leben einer Person vorgehen. Viel mehr interessiert uns, was sie über diese Ereignisse denkt und wie sie sich dabei fühlt.⁸

„Introvertierte fühlen sich nicht einsam, wenn ihnen der Kontakt zu vielen Menschen fehlt. Aber sie fühlen sich einsam, wenn sie nicht regelmäßig vertraute Interaktion haben.“

Introvertierte führen Gespräche auf ihre eigene, ruhige Art

Gespräche führen zu müssen, kann für Introvertierte (gerade für die schüchternen unter uns) eine anstrengende Vorstellung sein. Andere Menschen, viele neue Eindrücke und eine Menge unbekannter Wege, wohin das Gespräch führen kann.

Viele Introvertierte sind dann erstmal zurückhaltend und brauchen eine gewisse Zeit, um „aufzutauen“ – gerade bei Menschen, die sie noch nicht gut kennen.

Jemand, der sich zurückzieht oder wenig redet, stößt damit aber häufig auf Ablehnung – und wird früher oder später mit Fragen oder Aufforderungen wie diesen konfrontiert:

Warum bist du so still?

Sag doch auch mal was!

Komm doch mal aus dir heraus!

Kommt dir das bekannt vor? Die meisten Menschen, die Introvertierte so bedrängen, tun das aus folgenden Gründen:

- Sie denken, dass wir uns ohne Aufforderung nicht trauen würden, etwas zu sagen
- Sie nehmen an, wir wären gelangweilt oder nicht am Thema interessiert
- Sie glauben, wir würden uns unwohl fühlen, wenn wir nicht aktiv am Gespräch teilnehmen

Dabei sind das (in den meisten Fällen) überhaupt nicht die Gründe, aus denen Introvertierte nicht reden. Natürlich kann es auch sein, dass Schüchternheit im Spiel ist und jemand deshalb keine Gespräche führen mag – das hat dann aber nichts mit Introversion zu tun. Introversion und Schüchternheit sind nämlich zwei vollkommen unterschiedliche Dinge.

Unsere Vorliebe fürs Schweigen hat ganz andere (sehr gute) Gründe. Und genau diese drei Gründe zeigen, warum Introvertierte in vielen Fällen eben NICHT aus sich herauskommen müssen:

1. Wir hören zu

Nur wenn wir zuhören, können wir etwas Neues erfahren. Und nur weil jemand gerade nicht redet, heißt das nicht, dass er sich nicht (indirekt) am Gespräch beteiligen würde. Zuhören gehört genauso zum Gespräch wie Reden. Ich habe es schon in meiner Schulzeit gehasst, dass aufmerksames Zuhören weniger wertgeschätzt wurde als vor 30 Leuten seine Meinung kundzutun. Beides ist wichtig, aber Introvertierten fällt das Zuhören oft leichter.

Wer wirklich zuhört, ist mit seiner Aufmerksamkeit voll und ganz bei seinem Gegenüber. Er nimmt alles auf, was die Person sagt, registriert Mimik und Gestik und gleicht das mit den eigenen Erfahrungswerten ab.

Wenn man dann noch weiter auf das Gesagte eingeht (zum Beispiel mit Fragen oder Feststellungen wie: „Du meinst also ...“ Oder: „Das klingt als wärst du darüber sehr glücklich/unzufrieden/...“), nennt man das *aktives Zuhören*. Dabei bleiben wir bei dem, was unser Gegenüber ausgedrückt hat, statt unsere eigenen Gedanken zu einem Thema zu teilen. Dadurch zeigen wir ehrliches Interesse, die andere Person fühlt sich wirklich wahrgenommen – und wird gleichzeitig ermutigt, noch mehr zu erzählen.

Um gelingende Gespräche zu führen, ist das Zuhören essentiell. Und echtes Zuhören ist meiner Meinung nach auch ein riesiges Kompliment für unsere Gesprächspartner. Viele Menschen hören ihrem Gegenüber nur auf halbem Ohr zu, während sie sich nebenbei schon überlegen, was sie antworten wollen. Sie sind bei sich selbst, nicht bei dem anderen. Da

ist es doch eine willkommene Abwechslung, wenn uns jemand tatsächlich seine volle Aufmerksamkeit schenkt.

Fazit: Wenn Introvertierte schweigen, sind sie sehr wahrscheinlich dabei, aufmerksam zuzuhören und alle Eindrücke um sich herum aufzunehmen. Sie schenken dem, was um sie herum passiert, ihre volle Aufmerksamkeit. Und das ist mindestens genauso wertvoll, wie zu reden.

2. Wir denken nach

Introvertierte brauchen Zeit, um Eindrücke zu verarbeiten. Ich für meinen Teil verbringe einen Großteil meines Alltags damit, zu beobachten und nachzudenken – auch während eines Gespräches. Manchmal achte ich dabei z. B. ganz bewusst auf die Tonlage meiner Gesprächspartner, auf die Mimik oder die Wörter, die sie verwenden. Oder ich gehe den gedanklichen Impulsen nach, die in meinem Kopf durch das Gehörte auftauchen – ohne sie laut auszusprechen. Diese Gedankengänge faszinieren mich so, dass ich schon total zufrieden damit bin, einem Gespräch einfach nur zu lauschen, statt selbst etwas dazu beizutragen.

Gespräche führen hört übrigens nicht unbedingt mit dem letzten Satz auf: Für Introvertierte gehört die Zeit nach einem Gespräch (oder die Gesprächspause zwischendurch) genauso zum Kontaktpflegen dazu wie das Gespräch selbst. Denn erst in dieser Zeit können wir die vielen kleinen Puzzleteile, die wir währenddessen gesammelt haben, zu einem Gesamtbild zusammensetzen.

Bei mir ist es sogar oft so, dass ich mich Menschen im Nachhinein – also wenn ich Zeit hatte, über unser Gespräch nachzudenken – noch ein Stückchen näher fühle, als währenddessen.

Wir interagieren also nur auf unterschiedliche Weise: Für Extrovertierte passiert der Moment der Verbindung *während* der Interaktion mit anderen. Für Introvertierte passiert das in den Momenten *zwischen den Interaktionen* – wenn wir Zeit haben, über das Gesagte nachzudenken.⁹

Allein das zu verstehen, kann schon sehr hilfreich dabei sein, die eigene Herangehensweise mehr wertzuschätzen und zu respektieren.

Fazit: Introvertierte fühlen sich in ihrer Gedankenwelt sehr wohl. Wir brauchen immer wieder Zeit, um nachzudenken, unsere Gedanken zu ordnen und unsere Innenwelt zu erkunden. Diese bewusste Auszeit gehört für uns genauso zum Gespräch wie das Reden selbst – denn dabei setzen wir die vielen Puzzleteile, die wir während des Gesprächs bekommen haben, zu einem Gesamtbild zusammen.

Wenn Introvertierte also gerade nicht reden, kann es gut sein, dass sie einfach etwas Zeit brauchen, um über das Gehörte, Wahrgenommene oder Erlebte nachzudenken.

3. Wir beobachten

Insbesondere nach einem Tag inmitten von Menschen brauchen Introvertierte etwas (oder gerne auch viel) Zeit für sich. Denn mit niedrigem Energielevel fällt es uns schwer, uns zu konzentrieren, weil jeder neue Reiz von außen Energie erfordert – die aber irgendwann einfach nicht mehr da ist.

Manchmal lässt sich das aber nicht direkt umsetzen und wir verbringen Zeit mit anderen Menschen, obwohl unser Energielevel längst in den Keller gesunken ist. Aktive Gespräche führen kann dann extrem anstrengend werden.

Ich nehme (nicht nur dann, aber oft auch in solchen Fällen) gerne die Rolle des Beobachters ein. Und damit bin ich nicht allein: Manchmal wollen Introvertierte es einfach nur genießen, die vielen Eindrücke um sich herum aufzunehmen, ohne abgelenkt zu werden. Es kann total angenehm und entspannend sein, die Rolle des Beobachters einzunehmen. Sich aus dem Gespräch und dem Geschehen auszuklinken und trotzdem mittendrin zu sein. Das Ganze einfach nur wahrzunehmen, den eigenen Gedanken dazu zu lauschen und dabei ganz bei sich selbst anzukommen.

Fazit: Nur weil Introvertierte sich gerade nicht aktiv am Gespräch beteiligen, heißt das nicht, dass sie abwesend sind. Vielleicht wollen sie es einfach nur genießen, ihre Umgebung (und auch das Gespräch) in Ruhe wahrzunehmen. Da ist jedes „Komm doch mal aus dir raus!“ völlig fehl am Platz, denn es geht ihnen in dem Moment ja gerade um das genaue Gegenteil. Sie genießen die Momente der Ruhe – und sind danach auch viel eher wieder bereit, aktiv ein Gespräch zu führen.

Wenn du introvertiert bist und häufig dazu aufgefordert wirst, mehr aus dir herauszukommen: Mach dir bewusst, dass dein Wert nicht davon abhängt, wie viel du sagst. Das Zuhören, Nachdenken und Beobachten gehört zu Gesprächen genauso dazu, wie das Reden.

Durch die bekannten Aufforderungen oder Fragen (Warum bist du so still? Sag doch auch mal was! Komm doch mal aus dir heraus!), kann schnell die Annahme entstehen, dass es nicht in Ordnung wäre, still zu sein. Dass man um jeden Preis reden müsste, um wertgeschätzt zu werden. Dass man extrovertiert werden sollte, um dazuzugehören.

Aber das ist nicht der Fall. Es ist nicht besser oder schlechter introvertiert oder extrovertiert zu sein.

Du brauchst nicht die ganze Zeit reden, um wahrgenommen zu werden – du kannst auch auf introvertierte Art Gespräche führen. Es ist okay, dich in ruhiger Umgebung wohler zu fühlen als unter vielen Menschen. Und nur, weil jemand sehr extrovertiert ist, bedeutet das nicht, dass diese Person nicht auch mal das Bedürfnis hätte, alleine zu sein. Genauso können sich auch Introvertierte mal extrovertiert verhalten und zum Beispiel mit vielen Menschen Gespräche führen oder sich für etwas einsetzen, was ihnen wichtig ist.

Wir sind nicht auf einer Seite der Skala festgewachsen. Aber wir haben eine persönliche Wohlfühlzone, in die es uns immer wieder zurückzieht – und von dort schöpfen wir unsere Kraft.

Dein neues Bild von Introvertierten

Du hast nun einiges über die Introversion erfahren und wahrscheinlich auch vieles aus einer anderen Perspektive betrachtet. Am Anfang dieses Buches, in Kapitel 1.1, habe ich dich gefragt, wie du dir eine „typisch introvertierte“ Person vorstellst.

Schau nach, was du dir dazu notiert hast und vergleiche: Wie sieht dein Bild einer „typisch introvertierten“ Person jetzt für dich aus? Welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen bringst du jetzt mit Introversion in Verbindung?

Übung: Das neue Bild zusammenstellen

Beschreibe in ein paar Stichworten, was (auf Basis deiner neuen Erkenntnisse) einen typisch introvertierten Menschen ausmacht:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Extra Tipp: Such dir eine berühmte introvertierte Persönlichkeit, die dir besonders sympathisch ist, und recherchiere ein wenig über sie. Schau dir Interviews und Auftritte an, lies Berichte oder Biografien und wirf einen Blick hinter die Kulissen. Wie verhält sich diese Person, wie wirkt sie auf dich? Vielleicht gibt es sogar Einblicke in ihren Werdegang. War sie vielleicht früher eher schüchtern? Wie hat sie es geschafft, mit ihrer ruhigen Persönlichkeit erfolgreich zu werden?

Beispiele für berühmte introvertierte Menschen sind nahezu überall zu finden: unter Politikern, Unternehmern, Künstlern oder Wissenschaftlern. Diese Menschen ziehen selbstbewusst ihr Ding durch, ohne auf jeder Party mittanzen zu müssen – sie widmen sich mit Leidenschaft einer Sache, die ihnen wichtig ist.

Bekannte Beispiele sind: J.K. Rowling, Emma Watson, Barack Obama, Eleanor Roosevelt, Albert Einstein, Mark Zuckerberg, Tom Hanks, Julia Roberts, Rosa Parks, Jessica Biel, Matthew Hussey, Anna Akana, Harrison Ford oder Alessia Cara (die übrigens mit ihrem Song „Here“ fast schon eine Hymne für alle Introvertierten und Schüchternen geschrieben hat).

Introvertiert - und noch so viel mehr!

Wie geht es dir nun, nachdem du so viel über dich und den introvertierten Teil in dir erfahren hast?

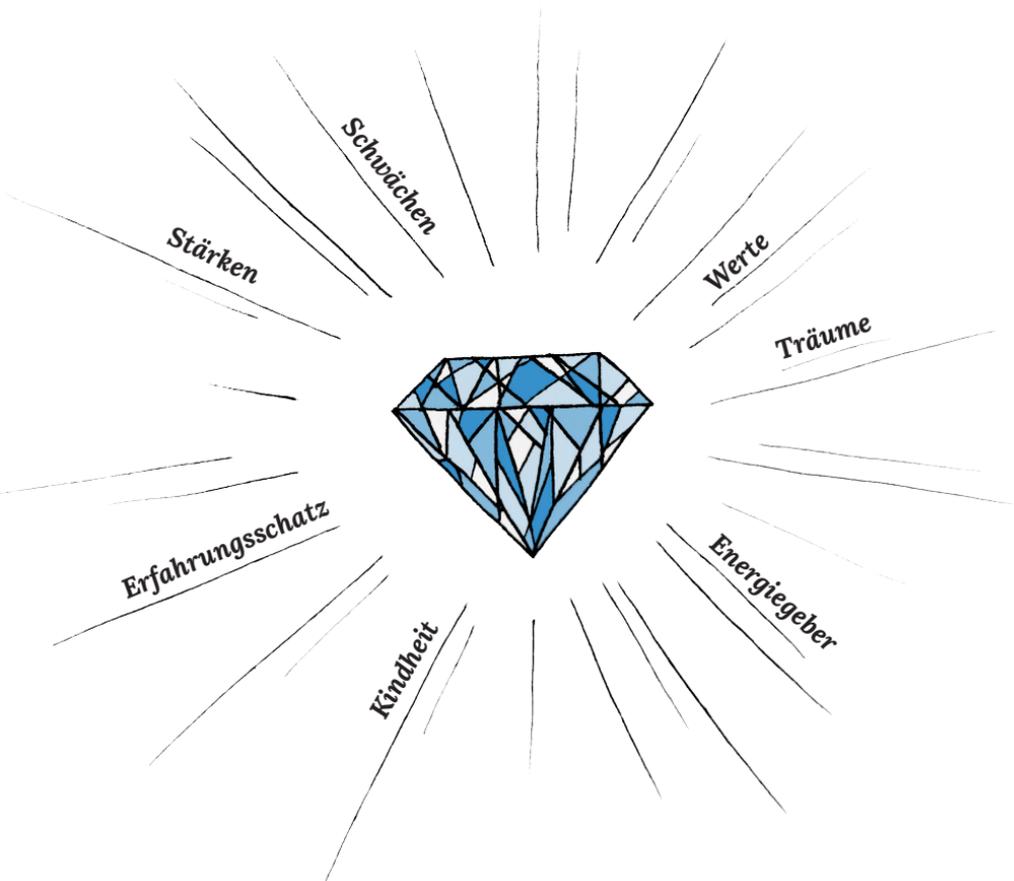
Wenn wir feststellen, dass es für unsere ruhige Art eine Erklärung gibt und wir nicht allein damit sind, kann es sein, dass wir uns voller Freude darauf stürzen und uns selbst in die „Introvertierten-Schublade“ stecken. Schließlich verstehen wir uns selbst durch diese Kategorie viel besser. Und auch andere Menschen können, wenn sie sich mit der Materie beschäftigen, besser nachvollziehen, warum wir uns manchmal so „anders“ verhalten.

Ich jedenfalls war (innerlich) total euphorisch, als ich auf das Thema gestoßen bin. Ich habe nahezu jedes Buch, jeden Artikel und jedes Interview dazu verschlungen.

Bei all der Freude über dieses Zugehörigkeitsgefühl, sollten wir aber eines nicht vergessen: Jeder Introvertierte und jeder Extrovertierte ist so viel mehr, als diese Wörter beschreiben können. Sie zeigen uns nur, welche natürliche Tendenz wir haben. Ob wir unseren Fokus eher nach innen oder nach außen richten.

Wir haben aber alle sowohl introvertierte als auch extrovertierte Anteile in uns und je nach Situation und Tagesform können wir mal „introvertieren“ und mal „extrovertieren“. Keine Seite ist besser oder schlechter als die andere und beide gehören (zu gewissen Teilen) zu uns.

Gleichzeitig sind diese Eigenschaften natürlich nur ein Teil von dem, was uns ausmacht. Darüber hinaus gibt es noch so viele verschiedene Facetten (Kindheit, Erziehung, Umfeld, Lebenserfahrungen, Eigenarten, Talente, Ideen, etc.), die uns prägen und uns zu den einzigartigen Menschen machen, die wir sind. Deshalb ist es so wichtig, zum Experten für unsere eigene Persönlichkeit zu werden. Und die lässt sich eben nicht in Schubladen stecken.



KAPITEL 2

Selbstbewusstsein für Introvertierte

“

*You've got the words to change a nation
But you're biting your tongue
You've spent a life time stuck in silence
Afraid you'll say something wrong
If no one ever hears it
how we gonna learn your song?
So come on, come on
Come on, come on*

*You've got a heart as loud as lions
So why let your voice be tamed?
Maybe we're a little different
There's no need to be ashamed
You've got the light to fight the shadows
So stop hiding it away
Come on, come on*

Emeli Sandé
- *Read all about it (PART III)**



* Sandé, E. (2012) „Read all about it Pt. III“. *Our Version of Events*.
Virgin Records Ltd. Digital Download.

Stärke hat nichts mit Lautstärke zu tun

Was würdest du tun, wenn du ein kraftvolles Selbstbewusstsein hättest? Wenn du ein Heilmittel für deine größten Unsicherheiten finden würdest? Und du dadurch im Umgang mit anderen Menschen absolut selbstsicher sein und gleichzeitig deiner leisen Art treu bleiben könntest? Hast du darüber schon einmal nachgedacht?

Für mich klang das immer wie ein unerreichbarer Traum, gleichzeitig selbstbewusst und leise zu sein. Vielleicht geht es dir da ähnlich.

Schließlich ist Selbstbewusstsein doch laut, oder?

Selbstbewusste Menschen, das sind doch die, die jederzeit schlagfertige Antworten oder witzige Sprüche parat haben. Die in Gesprächen alle anderen übertönen und immer das letzte Wort haben. Es sind die Leute, die auf Partys im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen und sich dabei so richtig wohl fühlen. Oder nicht?

Nicht unbedingt. Ich will nicht sagen, dass die oben beschriebenen Menschen nicht selbstbewusst sein können. Das kann durchaus sein. Aber Selbstbewusstsein hat noch viele andere Facetten: Zum Beispiel sind auch die Menschen selbstbewusst, die lieber mit einigen wenigen Menschen zusammen

sind als mit großen Gruppen – und ganz offen dazu stehen. Menschen, die sich ganz selbstverständlich die Zeit nehmen, die sie brauchen. Egal ob es darum geht, ihren inneren Akku wieder aufzuladen oder im Gespräch mit anderen kurz über ihre Antwort nachzudenken. Menschen die ihre ruhige Wesensart lieben und sich nicht verstellen – und genau dadurch eine innere Stärke ausstrahlen. Es kommt bei Selbstbewusstsein nicht auf die Lautstärke an, sondern auf die innere Stärke. Du musst nichts an deiner ruhigen Persönlichkeit verändern, um selbstbewusst zu werden.

Was bedeutet es überhaupt, selbstbewusst zu sein?

Eine selbstbewusste Person hat wortwörtlich ein Bewusstsein über sich selbst erlangt. Sie kennt sich selbst also sehr gut – mit allem, was dazu gehört: Stärken, Schwächen, Wünschen, Ängsten, Bedürfnissen, Erfahrungen, Eigenarten, usw. Sie akzeptiert, dass all diese Anteile zu ihr gehören und sie zu der Person machen, die sie heute ist. Und sie ist glücklich damit, genau diese Person zu sein. Sie vertraut auf ihre Fähigkeiten und setzt ihre Energie für die Dinge ein, die sie selbst kontrollieren kann. Sie kennt ihren eigenen Wert und lässt sich deshalb auch nicht von dem verunsichern, was andere über sie denken. Sie weiß, dass sie liebenswert ist, so wie sie ist – egal, ob andere sie nun mögen oder nicht.

Stell dir vor, du gehst durch eine Kunstgalerie: Wenn dir ein Bild nicht gefällt, sagt das vor allem etwas über deinen persönlichen Geschmack aus – nicht über das Kunstwerk. Es verliert nicht an Wert, nur weil es den Geschmack einiger Menschen nicht trifft. Genauso verhält es sich auch mit uns Menschen: Wenn uns jemand als Person ablehnt, sagt das zunächst einmal etwas über die Person selbst aus, nicht über uns.

Es ist unmöglich, allen zu gefallen. Die Hauptsache ist, dass wir mit uns selbst zufrieden sind. Aus dieser Selbstannahme

(oder Selbstliebe) heraus entsteht eine innere Stärke, die von anderen als Selbstbewusstsein wahrgenommen wird.

Durch diese innere Stärke entwickeln wir die Fähigkeit, vom Denken ins Handeln überzugehen. Wenn wir selbstbewusst sind, sagen wir nicht: „Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe“, sondern: „Ich tue es, egal, was dabei herauskommt.“

Weil wir wissen, dass wir mit allem umgehen können – selbst wenn etwas Unerwartetes passiert.

**Selbstbewusstsein zeigt sich
in der Fähigkeit, vom Denken
ins Handeln überzugehen.**

Vielleicht ist dir bei dieser Beschreibung auch schon etwas aufgefallen: Nichts

davon hat mit Lautstärke zu tun. Selbstbewusstsein ist etwas, das von innen kommt. Wie wir es dann nach außen bringen – auf laute oder leise Weise – liegt bei uns.

Das Geheimnis der Intropower

In·tro·pow·er

Substantiv, feminin [die]

Superkraft von introvertierten Menschen;
innere Stärke, die auf leise Weise zum Ausdruck
gebracht wird

Synonyme: stille Stärke, ruhiges Selbstbewusstsein

Herkunft: intro (lat. nach innen, hinein), power
(engl. Stärke, Kraft)

Die Intropower ist für mich die ruhige Superkraft, die in allen Introvertierten steckt. Ein leises und kraftvolles Selbstbewusstsein, das jeder von uns trainieren kann. Wir tragen diese Kraft bereits in uns – das Einzige, was uns fehlt, ist der Zugang dazu. Wir können nicht auf sie zugreifen, solange sie noch hinter unseren Ängsten, Selbstzweifeln und negativen Glaubenssätzen versteckt liegt.



Alles das Gleiche?

Im Dschungel der Persönlichkeitsentwicklung tauchen eine Menge Wörter auf, die alle mit „Selbst“ beginnen. Alle wollen Selbstliebe lernen, ihr Selbstwertgefühl steigern oder mehr Selbstvertrauen bekommen. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden oft in einem Atemzug verwendet und gleichgesetzt, obwohl sie doch unterschiedliche Bedeutungen haben. Die umgangssprachliche Bedeutung von Selbstbewusstsein ist wiederum eine andere, als die eigentliche Bedeutung des Wortes.

Ganz schön schwierig, da den Überblick zu behalten und genau zu wissen, was mit welchem Wort wirklich gemeint ist. Deshalb findest du hier eine Übersicht der wichtigsten Worte:

Selbstbewusstsein: Ein Bewusstsein über sich selbst haben. Sich selbst gut kennen und genau wissen, was einen wirklich ausmacht (Stärken, Schwächen, Interessen, Werte, Erkenntnisse, usw.). Umgangssprachlich aber auch: Vom eigenen Wert und den Fähigkeiten überzeugt sein und dadurch selbstsicher auftreten können.

Selbstvertrauen: das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Selbstsicherheit: Ergibt sich aus dem Selbstvertrauen – wir fühlen uns sicher (selbst in unbekanntem Situationen), weil wir gelernt haben, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Selbstwert: Der Wert, den wir uns selbst zuschreiben (das Bild, das wir von uns selbst haben).

Selbstliebe: Beschreibt, wie sehr wir das, was zu uns gehört (Körper, Stärken, Schwächen, Erfahrungen, Leidenschaften, Eigenarten, Werte, usw.) lieben können.

Wenn ich hier über Selbstbewusstsein schreibe, dann beziehe ich mich auf die umgangssprachliche Bedeutung: Dass wir unseren eigenen Wert kennen, auf unsere Fähigkeiten vertrauen und dadurch selbstsicher handeln können. Denn das ist es, worauf es ankommt: Vom Denken ins Handeln zu kommen. Denken ist ja schließlich nur Probehandeln.

Selbstliebe, Selbstwert, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein ... es hat einen Grund, warum diese Wörter alle mit dem Begriff „Selbst“ beginnen: All diese Dinge finden wir nur in uns selbst und durch uns selbst. Es liegt in unserer eigenen Verantwortung und Macht, diese aufzubauen. Und wenn wir das geschafft haben, liegt die Macht über diese „Fähigkeiten“ auch nur bei einer Person: uns selbst.

Was Selbstbewusstsein dir bringen kann

Welche Bedeutung hat Selbstbewusstsein eigentlich für dein Leben? Warum ist es so wichtig, Selbstbewusstsein haben? Wann und wo ist es wirklich nützlich?

Natürlich hat Selbstbewusstsein, je nach Alter und Lebenssituation, für jede Person eine andere Bedeutung. Eine Mutter braucht vielleicht Selbstbewusstsein, um für ihr Kind einzustehen, während ein junger Erwachsener sich vielleicht mehr Selbstbewusstsein wünscht, um im Dating bessere Chancen zu haben. Und auch im beruflichen Umfeld kann so gut wie jeder von Selbstbewusstsein profitieren, um sich durchzusetzen, respektiert zu werden oder Herausforderungen mit Stärke zu begegnen.

Hier findest du 7 mögliche Gründe, warum Selbstbewusstsein auch für dich persönlich eine große Bedeutung haben kann.

1. Es hilft dir dabei, harte Zeiten durchzustehen

Im Leben läuft nicht immer alles nach Plan. Doch mit echtem Selbstbewusstsein überstehen wir wie der Fels in der Brandung auch den stärksten Sturm des Lebens. Du weißt, dass du mit allem irgendwie fertig wirst, egal, was passiert – weil du diesen unerschütterlichen Glauben an dich selbst und deine Fähigkeiten hast. Du kannst vielleicht nicht verhindern, dass dir das Wasser ins Gesicht klatscht und du nass wirst (Rückschläge sind trotzdem unangenehm), aber der Sturm kann dich nicht in die Knie zwingen (dein Selbstbewusstsein wird von dem, was passiert, nicht beeinflusst).

2. Du kannst deine Träume verwirklichen

Wenn du die notwendigen Schritte auf dem Weg zu deinem Ziel (was auch immer das für dich ist) gehen willst, brauchst du ein starkes Selbstbewusstsein. Damit lässt du dich nicht mehr von deinen eigenen Zweifeln, Hindernissen oder von dem zurückhalten, was andere über dich oder deine Ideen denken. Selbstbewusstsein ist der Unterschied zwischen der Person, die bei der ersten Schwierigkeit aufgibt (und denkt: „Ich bin einfach nicht gut genug, es hat ja doch keinen Sinn“) und der Person, die ein Hindernis als Chance sieht, über sich hinauszuwachsen.

3. Du kannst das Leben viel mehr genießen

Du hast keine Angst mehr davor, von anderen bewertet, abgelehnt oder verlassen zu werden. Du grübelst nicht mehr ständig darüber nach, was die Leute wohl denken werden, wenn du dieses tust oder jenes sagst. Das wirkt sich auf so ziemlich jeden Lebensbereich aus - und mit einer entspannteren Grundhaltung lässt sich das Leben viel mehr genießen.

4. Du kannst jederzeit ganz leicht mit anderen Menschen in Kontakt kommen - wenn du es willst

Mit echtem Selbstbewusstsein gehört die Unsicherheit, die dich bisher in sozialen Situationen begleitet hat, der Vergangenheit an. Du traust dich endlich, auch mal etwas zu sagen, und weißt, wie du jederzeit tiefe Verbindungen zu anderen Menschen aufbauen kannst.

5. Du bekommst das, was du willst

Unsichere Menschen haben Angst davor, ganz klar zu dem zu stehen, was sie wollen. Grenzen setzen und für die eigenen Bedürfnisse eintreten? Fehlanzeige. Sie lassen lieber andere entscheiden und halten ihre Gedanken und Gefühle zurück. Sobald du echtes Selbstbewusstsein aufgebaut hast, kannst du gar nicht mehr anders, als deine Wünsche und Bedürfnisse

klar zu äußern – und damit stehen die Chancen sehr viel höher, dass du auch das bekommst, was du wirklich willst.

6. Du wirkst attraktiver und sympathischer

Weißt du, was wirklich anziehend ist? Echtes Selbstbewusstsein. Jemand, der nicht ständig an sich zweifelt oder es allen anderen recht machen will. Jemand, der an sich glaubt und seinen Weg geht, egal was andere sagen. Der glücklich mit seinem Leben ist, der sich wohlfühlt, so wie er ist und Selbstsicherheit ausstrahlt. Diese positive Grundhaltung nehmen auch andere an uns wahr – und fühlen sich automatisch wohl in unserer Nähe.

7. Du kannst deine ruhige Art zu deinem Vorteil nutzen

Introvertierte können nicht selbstsicher auftreten? Du beweist allen Zweiflern in Zukunft das Gegenteil, indem du deine ruhigen Stärken ganz bewusst für dich einsetzt. Von Schüchternheit keine Spur mehr.

Wie du siehst, ist die Bedeutung von Selbstbewusstsein für nahezu alle Lebensbereiche enorm. Mit dieser inneren Power bist du gewappnet für alles, was kommt. Echtes Selbstbewusstsein kann für dich den Unterschied machen zwischen einem Leben, in dem du dich von äußeren Umständen hin- und herschubsen lässt und einem Leben, in dem du selbst die Richtung bestimmst.

Der Wunsch nach mehr Selbstbewusstsein kann aus verschiedensten Gründen entstehen, aber die Bedeutung bleibt gleich: es verleiht uns mehr innere Power. Wie oder wofür wie die dann einsetzen, bleibt uns selbst überlassen. Wichtig ist nur, diese innere Power zur Verfügung haben – denn nur so erhalten wir die Entscheidungsfreiheit, sie zu nutzen oder eben nicht.

Gelüftet: das Geheimnis von echtem Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein ist nichts, was wir von Beginn an entweder haben oder nicht haben. Wir können und müssen es uns erst aneignen.

Der britische Dating-Coach Matthew Hussey spricht in einem seiner Videos darüber, dass die meisten Menschen mit einem komplett falschen Bild von Selbstbewusstsein aufwachsen.¹⁰ Ihr Fokus liegt darauf, sich in verschiedenen Lebensbereichen etwas aufzubauen: Freundschaften, Beziehungen, Anerkennung, eine tolle Position im Job oder mehr Geld, damit sie sich dieses und jenes kaufen können.

Das große Ziel dahinter? Sie wollen dadurch ihr Selbstwertgefühl steigern und die Leere, die Unsicherheit, die Angst in sich wegzaubern. Sie glauben, wenn sie das alles erst in ihrem Leben haben, werden sie sich sicherer fühlen. Glücklicher sein. Endlich ankommen. Und wenn sie es erreicht haben, fühlen sie sich tatsächlich etwas selbstbewusster. Doch etwas will nicht so ganz verschwinden: die innere Unsicherheit. Warum? Weil sie nun Angst haben müssen, alles, was sie sich aufgebaut haben, wieder zu verlieren. Ihr Selbstbewusstsein ist von diesen äußeren Faktoren abhängig – und die lassen sich schlichtweg nicht kontrollieren.

Versteh mich nicht falsch, all diese „äußeren Faktoren“ sind enorm wichtig, um ein erfülltes Leben zu führen. Sie bereichern unser Leben – und gleichzeitig ist es gefährlich, wenn

wir unser Glück und unseren Selbstwert nur davon abhängig machen.

Stell dir vor, jeder Mensch ginge mit schmerzhaften (emotionalen) Wunden durchs Leben. Wie tiefe, offene Fleischwunden, die wir uns schon in unserer Kindheit zugezogen haben. Wenn diese Wunden so sichtbar wären, wie körperliche Wunden, wäre klar, was zu tun ist: Solch tiefe Wunden müssen zuerst genau untersucht, dann gereinigt und verschlossen (geklebt, geklammert oder genäht) werden. Weil man emotionale

**Emotionale Wunden brauchen
genau wie körperliche
Wunden unsere Aufmerksamkeit
und Behandlung.**

Wunden aber leider nicht sehen kann, ist es leicht, sie zu ignorieren. Doch das ändert nichts daran, dass diese Wunden da sind – und genau wie körperliche Wunden ebenfalls unsere Aufmerksamkeit und Behandlung brauchen. Durch die Wunden fühlen wir uns unsicher, angreifbar und ängstlich. Und wir wünschen uns nichts sehnlicher, als dass der Schmerz endlich weggeht.

Irgendwann stellen wir fest, dass die Außenwelt uns (scheinbar) dabei helfen kann. Wir finden Freunde und mit ihnen an unserer Seite fühlen wir uns gleich ein bisschen sicherer. Es ist, als hätten sie ein Pflaster über die offene Wunde geklebt – und wir können den Schmerz für eine Weile vergessen. Wir suchen uns einen Partner, der uns das Gefühl geben soll, wertvoll zu sein. Er soll uns glücklich machen, denn alleine sind wir es nicht. Durch diese Beziehung bekommen wir ein weiteres Pflaster und eine weitere Wunde wird verdeckt. Wir knüpfen Kontakte zu bestimmten Personen, wollen einen gewissen gesellschaftlichen Status erreichen und Teil einer Gruppe sein. Wir wollen dazugehören und damit der Unsicherheit entgehen, die tief in uns schlummert. Noch ein

Pflaster und wir fühlen uns besser. Auch die Anerkennung für unsere Leistungen in der Schule, im Beruf oder bei Hobbys kann uns mit solchen Pflastern versorgen. Vielleicht stecken wir auch viel Zeit und Energie in unser Aussehen (durch Sport oder schicke Klamotten), oder bekommen Bestätigung durch ein teures Auto, das neueste Smartphone oder unsere Beiträge auf Social Media. Pflaster für Pflaster werden unsere Wunden verdeckt und wir bekommen mehr Selbstbewusstsein. Klingt eigentlich nach einer logischen Vorgehensweise, oder?

Der Haken ist aber: Dadurch machen wir unser Selbstbewusstsein auch von diesen äußeren Faktoren abhängig. Wenn man uns all diese Pflaster wegnehmen würde, kämen die Wunden wieder zum Vorschein – und damit auch unsere Unsicherheiten. Wenn Beziehungen in die Brüche gehen, reißen die Personen das Pflaster wieder ab, das sie uns gegeben haben. Sie nehmen diesen Teil „unseres“ Selbstbewusstseins

Selbstbewusstsein, das von äußeren Faktoren abhängig ist, kann uns jederzeit wieder genommen werden.

einfach wieder mit. Wenn wir Misserfolge erleben, verlieren wir das dazugehörige Pflaster und unser Selbstbewusstsein bricht weiter

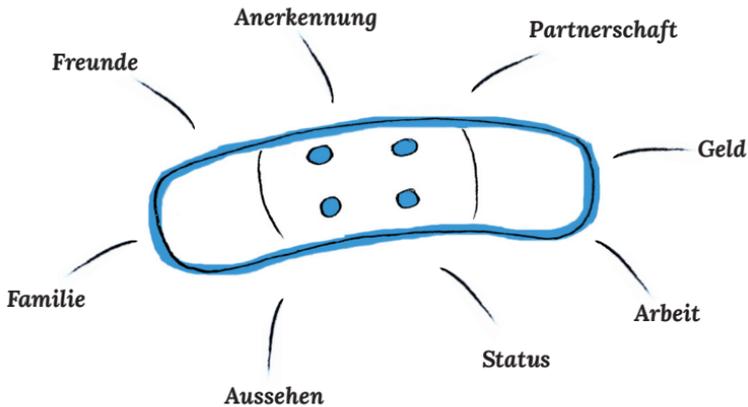
ein. Wenn unser Geld-Pflaster sich verabschiedet, sinkt auch unser Selbstwertgefühl. Und zack! – kommt die Wunde wieder zum Vorschein. Sie war nie weg, nur eben gut verdeckt. Denn so tiefe Wunden verheilen nicht, nur weil wir ein paar Pflaster drüber kleben.

Selbstbewusstsein als Leihgabe

Im Grunde wollen wir ständig etwas von der Welt um uns herum haben: Wir leihen uns von anderen Menschen oder von Dingen eine Portion Selbstbewusstsein. Allerdings wissen wir nie, wie lang die Leihdauer dafür ist. Und wir können auch die Konditionen, zu denen wir es bekommen, nicht kontrollie-

ren - sie können sich jederzeit verändern. So leben wir in der ständigen Angst, „unser“ Selbstbewusstsein wieder zu verlieren. Dadurch fällt es uns natürlich auch schwer, authentisch in dem zu sein, was wir sagen oder tun. Wir sind darauf bedacht, unsere Worte und Handlungen an das anzupassen, was andere wollen (oder was wir glauben, was die anderen wollen). Wir scheuen uns davor, Grenzen aufzuzeigen oder schwierige Gespräche zu führen. Schließlich könnten wir ja unsere Beziehungen (und damit unser Selbstbewusstsein) auf's Spiel setzen!

Und wenn du dir jetzt denkst: Es muss doch aber auch einen Weg geben, Selbstbewusstsein zu entwickeln, das von äußeren Faktoren unabhängig ist - ja, den gibt es. Dazu müssen wir die beiden Teile umdrehen: Selbstbewusstsein von innen aufzubauen ist der erste Schritt und erst der zweite führt uns dann in die Außenwelt. Wir heilen zuerst unsere Wunden und können der Außenwelt danach ganz anders gegenüberreten.



Echtes Selbstbewusstsein macht den Unterschied

Stell dir vor, dein Selbstbewusstsein wäre so unerschütterlich, dass es selbst harte Rückschläge wie eine Kündigung oder eine Trennung überstehen würde. Du hast deine Verletzungen geheilt und fühlst dich innerlich stark – weil niemand mehr den sprichwörtlichen Finger in deine Wunden legen kann. Du weißt, dass dein größter Reichtum in dir selbst liegt.

In dem, was dich persönlich ausmacht, und nicht in dem, was du erreicht hast, was du besitzt oder wen du kennst.

**Ohne Wunden, keine Heilung.
Ohne Heilung, kein Wachstum.
Ohne Wachstum, keine Stärke.**

Du vertraust auf deine Fähigkeiten und weißt, dass du mit allem irgendwie fertig wirst, egal, was auf dich zukommt. Ein entspanntes Gefühl, oder? Wenn etwas schief läuft oder andere Menschen dich kritisieren und ablehnen, bringt dich das nicht mehr aus dem Gleichgewicht. Du bist nicht mehr darauf angewiesen, dass andere Menschen dir Selbstbewusstsein verleihen. Also können sie es dir auch nicht mehr nehmen.

Das bringt dich in eine Position, von der aus du dich ganz anders verhalten kannst. Du kannst deine Meinung mit anderen teilen, ohne Angst vor Ablehnung zu haben. Du kannst anderen Menschen Grenzen setzen, ohne dich von dem Gedanken beeinflussen zu lassen, dass sie sich dann von dir abwenden könnten. Du kannst deine ruhige Art ganz selbstbewusst ausleben, egal wie andere das finden. Generell kannst du viel gelassener an deine Beziehungen, deine Karriere und andere Lebensbereiche herangehen. Denn dein Fokus liegt nicht mehr darauf, etwas zu bekommen – stattdessen kannst du selbst etwas geben.

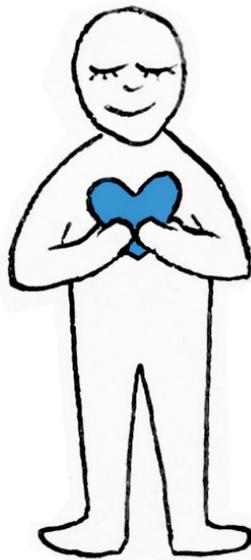
Natürlich tut es immer noch weh, wenn eine Freundschaft, eine Beziehung oder ein Job sich aus deinem Leben verabschieden. Aber das beeinflusst dein Selbstbewusstsein nicht mehr. Du weißt, dass du daran wachsen und dir jederzeit wie-

der etwas Neues aufbauen kannst. Weil du von dir selbst, deinem Wert und deinen Fähigkeiten überzeugt bist.

Um dorthin zu gelangen, kann man natürlich nicht einfach einen Schalter umlegen oder eine Wunderpille schlucken. Es ist ein innerer Prozess, den wir durchlaufen müssen. Wir müssen all das loslassen, was zwischen uns und unserer wahren Stärke steht. Das können z. B. die Meinungen anderer Menschen sein, falsche Rückschlüsse, die wir als Kinder gezogen haben oder schmerzhaft Erfahrungen, die wir verdrängt haben. Deshalb ist der erste Schritt: eine liebevolle Beziehung zu dir selbst aufzubauen. Und das betrifft nicht nur deine introvertierte Seite (die du in diesem Buch schon ausführlich kennengelernt hast), sondern alle deine Facetten.



**Mein Selbstbewusstsein
kommt von außen.**



**Mein Selbstbewusstsein
kommt von innen.**

Und jetzt?

Als ich angefangen habe, mein Selbstbewusstsein zu trainieren, habe ich von vielen Leuten einen Rat bekommen: „Du musst einfach ins kalte Wasser springen. Stürz dich in die Situationen, vor denen du Angst hast! Dann wirst du sehen, dass es gar nicht so schlimm ist und baust durch die Erfahrungen mehr Selbstbewusstsein auf.“

Das klang irgendwie einleuchtend, also habe ich es genau so gemacht. Ich habe all meinen Mut zusammengenommen und mich selbst in Situationen geworfen, wo ich auf fremde Menschen treffen würde. Nur leider wusste ich dann nicht mehr weiter. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mit Leuten ins Gespräch kommen sollte. Meistens stand ich also nur unsicher in einer Ecke und wollte einfach nur weg.

Manchmal hatte ich „Glück“ und wurde von anderen angesprochen. Doch dann kam das nächste Problem: Wenn die Person nicht gerade jemand war, der von sich aus viel redete, wusste ich nicht, wie ich das Gespräch aufrecht erhalten sollte. Du kannst dir sicher vorstellen, wie selbstsicher ich mich da gefühlt habe (ähm – gar nicht?).

Ein weiterer Ratschlag, den ich in dieser Zeit bekommen habe, war der hier: „Du wirst in einem Bereich automatisch selbstbewusster, wenn du dir die Fähigkeiten dafür aneignest.“

Ich dachte mir: „Okay, probiere ich aus. Versuch Nummer 2.“

Ich habe mir mehrere Bücher über Kommunikation gekauft, alles durchgearbeitet und fühlte mich direkt etwas sicherer. Ich dachte mir: Wow, das klingt alles so einfach, warum bin ich nicht von allein darauf gekommen?

Dann wollte ich die Strategien bei nächster Gelegenheit austesten. Und ja, ich wusste genau, was ich sagen sollte. Ich hatte mir in meinem Kopf alles zurechtgelegt. Aber ich war auch vor Angst so gelähmt, dass ich keines dieser Worte herausgebracht habe. Die Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun und deswegen von anderen verurteilt oder abgelehnt zu werden, schlummerte nach wie vor in mir.

Das Selbstbewusstsein gibt uns die Sicherheit, vom Denken ins Handeln zu kommen. Aber ohne die dazugehörigen Kompetenzen stehen wir dann in der Situation und wissen nicht, was genau wir eigentlich tun sollen. Das wäre so, als ob du ohne Ausbildung oder Berufserfahrung die Leitung einer Firma übernehmen solltest. Vielleicht kannst du durch deine Körpersprache nach außen hin selbstbewusst auftreten. Aber ohne die notwendigen Fähigkeiten hast du keine Ahnung, was genau du in dieser Position tun sollst.

Und wenn wir nur die Kompetenzen haben, aber nicht das Selbstbewusstsein? Dann wird die Angst uns in diesen Situationen immer noch lähmen, sodass wir gar nicht die Chance haben, die Fähigkeiten einzusetzen. Weil wir nämlich nur ein Symptom behandelt haben, aber nicht die Ursache.

Im Endeffekt haben mir diese beiden Herangehensweisen viele peinliche Situationen, aber auch wichtige Erfahrungswerte eingebracht. Und daraus folgte eine Erkenntnis: Um selbstsicher auftreten zu können, brauchen wir zuerst echtes Selbst-

bewusstsein (Selbstwertgefühl als Grundlage) und dann die Kompetenzen für den jeweiligen Bereich. Beides ist wichtig, um sich wirklich selbstsicher zu fühlen und zu handeln.

Und echtes Selbstbewusstsein bekommt man nur, wenn man sich wirklich tiefgehend mit sich selbst auseinandersetzt.

Wie dein nächster Schritt aussehen kann

Den stillen, introvertierten Teil in dir hast du in diesem Einsteigsbuch nun schon kennengelernt – und wie ich bereits erwähnt habe, ist das nur eine von vielen deiner Facetten.

Wenn du dir ein tiefgehendes Selbstbewusstsein aufbauen möchtest, führt dich dein nächster Schritt noch sehr viel tiefer in deine Innenwelt. Im zweiten Teil dieser Buchserie, dem Praxisbuch *„Stille zur Stärke machen“*, erwarten dich unter anderem folgende Inhalte:

- **Erkenne, was dich wirklich ausmacht – Praxisübungen zum Finden von: Stärken, Zielen, Werten, Alleinstellungsmerkmal, Energiegebern uvm.**
- **Warum dein Selbstbild dein Schlüssel zum Erfolg ist – und wie du es positiv ausrichtest**
- **Lerne, bewusst mit deinen Gefühlen umzugehen und dir damit selbst Sicherheit zu geben**
- **Wie du endlich Grenzen setzen kannst, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben**
- **Wie Selbstliebe mit dieser Technik auch für Skeptiker greifbar wird**

- Was wirklich hilft, wenn du z. B. dazu neigst, schnell rot zu werden, sobald sich die Aufmerksamkeit auf dich richtet
- Meine besten Strategien, um deine Schüchternheit Schritt für Schritt zu überwinden – z. B. wie du es schaffst, dass Zurückweisung sich nicht mehr so schmerzhaft anfühlt
- Wie du deine eigene Art im Alltag beibehältst – egal was um dich herum passiert
- Wie du Gleichgesinnte findest und den Kontakt zu anderen Menschen endlich genießen kannst
- Gesprächstechniken, die du in so ziemlich jeder Situation anwenden kannst und mit denen du nie wieder sprachlos dastehst

Mach deine Stille zur Stärke!



Stille zur Stärke machen

Das Praxisbuch für Introvertierte und Schüchterne, die ihr Selbstbewusstsein auf ruhige Art stärken wollen.

Mit 25 Coaching-Übungen und über 60 Praxis-Tipps (erhältlich bei Amazon.de).

Quellenangaben

- 1 Jung, Carl G.: *Psychologische Typen*. Zürich: Rascher Verlag, 1967
- 2 Löhken, Sylvia: *Leise Menschen – starke Wirkung: Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden*. München/Berlin: Piper Verlag, 2. Aufl., 2016, S. 22
- 3 Löhken, Sylvia: *Leise Menschen – starke Wirkung: Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden*. München/Berlin: Piper Verlag, 2. Aufl., 2016, S. 26-27
- 4 Cain, Susan: *Still: Die Kraft der Introvertierten*. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2013
- 5 Wehrle, Martin: *Der Klügere denkt nach: Von der Kunst, auf die ruhige Art erfolgreich zu sein – Mit Anti-Schwätzer-Training*. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2017
- 6 Olsen Laney, Marti: *The Introvert Advantage: How Quiet People Can Thrive in an Extrovert World*. New York: Workman Publishing Company, 2002
- 7 Pinkola Estés, Clarissa: *Die Wolfsfrau – Die Kraft der weiblichen Urinstinkte*. München: Heyne Verlag, 8. Aufl., 1997
- 8, 9 Helgoe, Laurie: *Introvert Power: Why Your Inner Life is Your Hidden Strength*. Illinois: Sourcebooks Inc., 2013
- 10 www.youtube.com/gettheguyteam, *Why Everything You Know About Confidence Is Wrong (Matthew Hussey, Get The Guy)*, 09.06.2019

Weiterführende Literatur

Berckhan, Barbara: *Wahre Stärke muss nicht kämpfen: Überraschend einfache Wege für mehr Kraft und Souveränität.* München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2015

Betz, Robert: *Wahre Liebe lässt frei! Wie Frau und Mann zu sich selbst und zueinander finden.* München: Heyne Verlag, 2014

Brown, Brené: *Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden.* München: Goldmann Verlag, 2017

Dweck, Carol: *Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt.* München: Piper Verlag, 2017

Franck, Pierre: *Der 6 Minuten Coach: Wahres Selbstvertrauen finden.* München: Arkana, 2015

Fox Cabane, Olivia: *Das Charisma-Geheimnis – Wie jeder die Kunst erlernen kann, andere Menschen in seinen Bann zu ziehen.* München: Mvg Verlagsgruppe, 2018

Leister, Michael: *Endlich selbstbewusst! – Das letzte Buch, das Sie zum Thema „Selbstbewusstsein“ lesen werden!.* Aachen: Ata Medien Verlag UG, 2015

Lowndes, Leil: *Wie man das Eis bricht: 92 Wege, um mit jedem ins Gespräch zu kommen und Vertrauen aufzubauen.* München: mvg Verlag, 2015

Preston, Damian: *Smalltalk: Das ultimative Übungsbuch für Selbstbewusstsein und Charisma*. Cadolzburg: Benefit Publishers, 2015

Rosenberg, Dr. Joan: *90 Seconds to a Life You Love: How to Master Your Difficult Feelings to Cultivate Lasting Confidence, Resilience, and Authenticity*. New York: Little Brown Spark, 2019

Rosenberg, Marshall B.: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann Verlag, 2016

Royer, Melina: *Verstecken gilt nicht! Wie man als Schüchterner die Welt erobert*. München: Kailash Verlag, 2017

Stöwing, Oliver: *Sag es einfach: 66 Sprachtricks, die Ihr Leben verändern*. München: Knaur Verlag, 2016

Empfohlene Kinderbücher



Der kleine Drache Kann-Ich-Nicht (Timo Firtina und Vivien Stennulat)

Eine spannende Geschichte, die auf kindgerechte Art das dynamische Selbstbild vermittelt und Kinder dabei unterstützt, ihr Selbstvertrauen zu stärken (ab 3 Jahren, erhältlich bei Amazon.de).



Der kleine Drache und der geheimnisvolle Schatz der Königsdrachen (Timo Firtina und Vivien Stennulat)

Ein mitreißendes Abenteuer, das Kinder ganz nebenbei dazu inspiriert, sich auf die Suche nach den eigenen Stärken zu machen (ab 6 Jahren, erhältlich bei Amazon.de).



Danke!

Toll, dass du das Buch bis zum Ende durchgelesen hast. Sicherlich hast du die ein oder andere Strategie gefunden, die du bei nächster Gelegenheit ausprobieren möchtest.

Schreib mir doch eine kurze Nachricht, wie dir das Buch gefallen hat, berichte mir von deinen Erlebnissen oder teile deine Gedanken und Anregungen mit mir.

Ich freue mich riesig über deine Nachricht!

Deine *Vivien*



facebook.com/intropower.de
instagram.com/intropower.de
pinterest.de/intropower