

Inhalt

Einleitung	7
1. Kapitel: Die eigene, leise Persönlichkeit verstehen	11
1.1 Warum es Dir schwerfällt, Dich beruflich zu zeigen	11
1.2 Welche Vorurteile andere und vielleicht sogar Du selbst gegenüber Introversion haben	20
1.3 Selbsteinschätzung: Wie introvertiert bist Du?	22
1.4 Warum es sich ungut anfühlt, introvertiert zu sein	30
1.5 Warum es keine gute Idee ist, im Job lauter sein zu wollen	34
2. Kapitel: Auf leise Weise beruflich wirken	39
2.1 Nehme die Situation und Deine leise Weise an	39
2.2 Schärfte Deinen Blick für Deine Stärken	43
2.3 Wachse ein Stück über Dich hinaus	48
2.4 Achte auf Deinen Energiehaushalt	53
3. Kapitel: Eine eigene, ruhige Strategie entwickeln	57
3.1 Dein persönliches Ziel: Leise, aber wirkungsvoll	57
3.2 Löse auf, was Dich blockiert	63
3.3 Entdecke Deine leisen Stärken	66
3.4 Justiere Deine Energie	74
3.5 Kreiere Deinen leisen Weg	77
4. Kapitel: In allen Lebenslagen souverän auftreten	87
4.1 Im Meeting: Gehört werden, ohne laut zu sein	87
4.2 Auf einer Konferenz: Dezent präsent	104
4.3 An der Kaffeemaschine: Wie Smalltalk gelingt	112
4.4 Beim Networking: Qualität statt Quantität	125
4.5 Beim Telefonieren: Leise effektiv wirken	132
4.6 Im Kundengespräch: Professionell auf leise Weise	137
4.7 Bei der Präsentation: Eindrucksvoll statt laut	142
4.8 Beim Jahresgespräch: Leise und wirkungsvoll	148

4.9 Beim Teamwork: Zusammenarbeit mit extrovertierten Kolleginnen und Kollegen	154
4.10 Im Vorstellungsgespräch: Ruhig überzeugen	162
5. Kapitel: Introversio n im Wandel der Arbeitswelt	179
5.1 In einer optimalen Welt	179
5.2 Hybride Arbeitsmodelle als Fluch und Segen	185
5.3 Vielfalt stärken: Warum Diversität bei der Persönlichkeit anfängt	188
5.4 Introvertiert und Führungskraft: Leise Stärken zählen	191
Schlusswort	197
Danksagung	199
Die Autorin	201
Literaturverzeichnis	203
Stichwortverzeichnis	207