

Introvertiert? Ist doch prima



In diesem Kapitel ...

- ▶ Was Intros von Extros unterscheidet
- ▶ Die Talente und Begabungen von Intros schätzen lernen
- ▶ Die Anforderungen an einen Intro in einer extrovertierten Welt kennenlernen
- ▶ Sich die fünf Erfolgsregeln für Intros zu eigen machen

Klingelt bei Ihnen etwas, wenn Sie die folgenden Sätze lesen? Sie haben mehr Spaß daran, ein Buch zu lesen, als einer Einladung zum Abendessen zu folgen. Sie lieben Ihre Freunde, aber Sie freuen sich am meisten auf die Augenblicke, die Sie für sich allein haben. Und Sie würden lieber Regenwürmer schlucken, als an einem Teamentwicklungsworkshop Ihres Arbeitgebers teilzunehmen. Wenn davon etwas auf Sie zutrifft, tippe ich darauf, dass Sie ein Intro sind. Und aller Wahrscheinlichkeit nach haben Ihre extrovertierten Freunde *gar kein* Verständnis dafür.

Sicher haben diese Leute Sie in ihr Herz geschlossen. Aber sie verstehen nicht, warum turbulente Teamsitzungen und Brainstormings Sie erschöpfen. Sie können sich keinen Reim darauf machen, warum Sie lieber wandern gehen oder in Ihrer Küche herumwerkeln, als lauthals in einer überfüllten Karaokebar die neuesten Hits zu schmettern. Und vor allem denken nicht wenige von ihnen, dass sie Sie ändern könnten (und sollten).

In Wahrheit sieht es so aus: Wenn Sie introvertiert sind, sind Sie wahrscheinlich genetisch so gestrickt. Sie können in einer überwiegend extrovertiert angelegten Welt ungemein erfolgreich sein, und genau darum geht es in diesem Buch. Dennoch werden Sie tief in Ihrem Inneren immer so bleiben, wie Sie sind – introvertiert. Und das ist auch gut so – wie ich Ihnen gleich erläutern werde. Aber bevor ich darauf zu sprechen komme, warum Intros total toll sind, müssen wir uns erst darauf verständigen, was einen Intro zum Intro macht. Und dazu muss ich auch die Extros erwähnen.

Wie sich Intros und Extros voneinander unterscheiden

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihre extrovertierten Freunde so ganz anders denken und sich verhalten als Sie? Diese Frage werde ich Ihnen in diesem Abschnitt beantworten und auf die vielen Verhaltensweisen eingehen, die Intros von Extros unterscheiden.

Der größte Unterschied zwischen Intros und Extros

Zuallererst muss man über Intros und Extros wissen, dass sie ihre Akkus auf ganz unterschiedliche Weise aufladen.

Für Extros ist ein Bad in der Menge ungemein anregend. Sie können stundenlang mit anderen reden und fühlen sich danach erfrischt und belebt. Deshalb umgeben sie sich mit Freunden und Familie und können es kaum erwarten, mit immer mehr Leuten zusammenzutreffen und in ihrer Freizeit immer wieder etwas Neues auszuprobieren. Wenn sie einen Raum mit vielen fremden Menschen betreten, ist das für sie wie ein doppelter Espresso.

Für Sie als Intro ist dieses Verhalten schwer nachzuvollziehen. Nicht dass Sie andere Menschen nicht mögen, Sie genießen das Zusammensein mit anderen, aber Sie dosieren es etwas sparsamer. Sie treffen sich gerne mit einem Freund oder einer Freundin zum Essen oder besuchen am Wochenende den engsten Familienkreis. Aber Sie blühen nicht auf, wenn Sie sich auf einer Party ununterbrochen mit Fremden über Belanglosigkeiten unterhalten müssen. Im Gegenteil, es erschöpft Sie und Sie können es gar nicht erwarten, Ihren Akku bei einem ruhigen Spaziergang oder abends zusammen mit Ihrer Familie oder einem guten Buch wieder aufzuladen.

Andere Unterschiede zwischen Intros und Extros

Weil Intros sich nach innen und Extros sich nach außen orientieren, reagieren sie sehr unterschiedlich auf ihre Umwelt. Wenn Sie zu den Intros gehören, unterscheiden Sie sich in den folgenden Punkten von Ihren extrovertierten Freunden:

- ✓ Sie denken meist, bevor Sie reden, während Extros dazu neigen auszusprechen, was ihnen in den Sinn kommt.
- ✓ Sie konzentrieren sich gerne auf einige wenige Interessen, während Extros sich eher oberflächlicher mit vielen Dingen beschäftigen.
- ✓ Sie schicken anderen Leuten lieber Textnachrichten oder E-Mails, während Extros Telefonanrufe oder Gespräche von Angesicht zu Angesicht bevorzugen.
- ✓ Für Sie ist Multitasking eher mit Stress verbunden, während Extros meist sehr gut damit zurechtkommen.
- ✓ Sie wägen Risiken sorgfältiger ab als Extros.
- ✓ Sie haben lieber ein paar sehr gute Freunde als viele oberflächliche Bekanntschaften.
- ✓ Ihre Garderobe und Ihr Verhalten sind eher darauf ausgerichtet, nicht aus der Masse her auszustechen.

Wie ist das mengenmäßige Verhältnis zwischen Intros und Extros?

Die Schätzungen gehen weit auseinander, aber viele Experten glauben, dass etwa 30 Prozent der Menschen introvertiert sind. Die niedrigste Schätzung liegt bei 25, die höchste bei 50 Prozent.

Allerdings ist nicht jeder entweder introvertiert oder extrovertiert. Viele Menschen sind *ambivertiert*, das heißt, sie bewegen sich um die Mitte des Intro-Extro-Spektrums und kommen sehr gut mit beiden Welten zurecht.

Intros werden noch viele andere Verhaltensweisen zugeschrieben, aber einige davon sind eigentlich auf zwei andere Eigenschaften zurückzuführen: Schüchternheit und Sensibilität. In Kapitel 2 können Sie mithilfe eines Tests herausfinden, ob Sie introvertiert, schüchtern oder sensibel sind – oder unterschiedliche Anteile dieser Eigenschaften in sich vereinigen.

Warum es cool ist, introvertiert zu sein

Weil Sie so ganz anders als Ihre kontaktfreudigen Freunde sind, entsteht leicht der Eindruck, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Und ebenso leicht fühlen Sie sich angesichts so vieler Frohnaturen, die Sie als »Einzelgänger« oder »Spaßbremse« necken, als Sonderling. (Darauf gehe ich in Kapitel 14 detaillierter ein.)



Die wichtigste Botschaft dieses Buches lautet: Intros und Extros sind gleichermaßen großartige Menschen. Die Welt braucht sie beide, und wer schlau ist, erkennt das. Auch Mutter Natur weiß das und hat deshalb aus guten Gründen Intros und Extros biologisch unterschiedlich gestrickt (siehe Kapitel 3).

Und noch etwas steht zweifelsfrei fest: Als introvertierter Mensch verfügen Sie über viele wunderbare Eigenschaften! Sie sind wahrscheinlich ein loyaler Freund, ein kreativer und unabhängiger Denker und ein wahrer Gelehrter – und können darüber hinaus eine geborene Führungspersönlichkeit sein. Die folgenden Abschnitte bringen Ihnen näher, warum Sie so toll sind.

Intros sind prima Freunde

Ein Extro kann einen Raum voller fremder Menschen betreten und ein paar Stunden später mit fünf besten Freunden wieder herauskommen. Für Sie als Intro dagegen ist es eine Herausforderung, neue Freunde zu finden (mehr dazu in Kapitel 11). Auf den ersten Blick scheint Ihr kontaktfreudiger Freund hier im Vorteil zu sein.

Was aber passiert, wenn Sie eine neue Freundschaft schließen? Das ist der Augenblick, in dem Ihre Vorzüge zum Vorschein kommen. Zunächst einmal sind Sie an Loyalität kaum zu übertreffen. Weil Sie in jede Freundschaft so viel investieren, schätzen Sie den Wert Ihrer Bezie-

hungen. Wenn es mal Auseinandersetzungen gibt, neigen Sie eher zum Einlenken, und Sie werden niemals einen Freund für einen anderen stehen lassen, der Ihnen interessanter erscheint. Für Sie dauert eine Freundschaft ein Leben lang, und wenn ein Freund Ihre Hilfe braucht, geben Sie alles für ihn.

Auch auf einem anderen Gebiet tun Sie sich als Freund hervor: Sie hören gut zu und reden nicht so viel. Wenn Ihre Freunde mit ihren Problemen zu Ihnen kommen, können sie bei Ihnen immer Luft ablassen (solange sie ein Ende finden!). Ihnen gegenüber werden sich Ihre Freunde eher öffnen, als sich ihren extrovertierten Freunden zu offenbaren. Sie wissen, dass Sie sensibel, aufmerksam und rücksichtsvoll sind und ihre Geheimnisse bei Ihnen sicher sind.

Darf ich Ihnen noch einmal auf die Schulter klopfen? Als ruhiger Intro neigen Sie weder zu dramatischen Auftritten, noch drängen Sie sich in den Vordergrund. Würden Sie sich mit Ihrem Partner im Restaurant lautstark streiten? Niemals. Würden Sie auf der Weihnachtsfeier Ihres Arbeitgebers Ihre Bauchtanzfähigkeiten zur Schau stellen? Um Gottes willen, natürlich nicht! Weil öffentliche Szenen für Sie nicht infrage kommen, wissen Ihre Freunde, dass Sie sie nie in peinliche Situationen bringen würden.

Intros sind kreativ

Was haben die Schauspielerin Michelle Pfeiffer, der Regisseur Steven Spielberg und die Autorin J. K. Rowling gemeinsam? Alle drei sind introvertiert. Genau wie der Apple-Mitgründer Steve Wozniak, der den ersten Apple-Computer ganz allein entwickelte. Natürlich gibt es auch viele kreative Extros. (Sie können zum Beispiel ganz sicher sein, dass Snoop Dogg nicht einen einzigen introvertierten Knochen im Leib hat!) Aber einen großen Anteil der berühmtesten Gemälde, Bücher, Symphonien und wissenschaftlichen Theorien und Erfindungen verdanken wir Intros.

Dass Intros kreative Ideen so gut in die Tat umsetzen, liegt daran, dass sie über längere Zeiträume intensiv arbeiten können. Anders als Extros müssen sie nicht alle paar Stunden eine Pause machen und einen Freund anrufen, um ihre Akkus wieder aufzuladen.

Darüber hinaus haben Intros ihren eigenen Kopf und nutzen ihn auch. Sie gehen nicht mit der Masse und bringen so eher neue und ungewöhnliche Ideen hervor. In einer teamorientierten Arbeitswelt kann ihnen diese Eigenschaft das Leben ganz schön schwer machen (lesen Sie dazu auch Kapitel 4), aber sie ermöglicht ihnen auch, mit brillanten Ideen wie der Glühbirne oder der Formel $E = MC^2$ aufzuwarten.

Und schließlich verbringen Intros viel Zeit damit, sich eingehend mit ihren Lieblingsthemen zu beschäftigen, während Extros sich regelmäßig auf irgendwelchen Partys herumtreiben. So schaffen sie es, die Wissensgrundlagen zusammenzutragen, die sie brauchen, um ihre kreativen Ideen in die Tat umzusetzen. Im Rahmen einer Studie, die das Wissen von Oberstufenschülern in etwa 20 unterschiedlichen Themenbereichen untersuchte, ergab sich, dass die introvertierten Schüler mehr über die einzelnen Themen wussten als die extrovertierten.

Intros sind geborene Führungspersönlichkeiten

In den Kapiteln 5 und 6 geht es um die Eigenschaften introvertierter Menschen, die für Führungsqualitäten eine Rolle spielen, darunter die Bereitschaft, andere Leute in den Vordergrund zu stellen, und die Begabung, Fakten zusammenzutragen und gründlich zu recherchieren. Diese Eigenschaften katapultieren nicht nur viele Intros in die obersten Führungsränge, sondern können Sie auch als Unternehmer nach vorn bringen, insbesondere wenn Sie Ihr Marketing danach ausrichten (darauf komme ich in Kapitel 10 zu sprechen). Darüber hinaus können sie Ihnen dazu verhelfen, auf der Karriereleiter nach oben zu klettern (mehr darüber können Sie in Kapitel 8 nachlesen).

Intros sind fleißig

Gehören Sie zu den richtig schlaun oder sogar begabten Intros? Wenn ja, sind Sie bei Weitem nicht allein. 50 Prozent aller begabten Kinder sind introvertiert, und sogar drei Viertel der Hochbegabten – mit einem IQ über 160 – sind Intros.

Insgesamt sind Intros und Extros gleichermaßen intelligent. Aber selbst bei vergleichbaren IQs schneiden Intros im akademischen Bereich meist besser ab. Woran liegt das? Ich glaube, weil Intros Freude am geistigen Leben finden, haben sie eine natürliche Affinität zum Lernen und Studieren. Sie können sich länger und intensiver mit komplexen Zusammenhängen beschäftigen.

Hinzu kommt, dass Intros besser damit zurechtkommen, länger auf Belohnungen zu warten. (In Kapitel 3 erläutere ich, warum sie diesbezüglich biologisch im Vorteil zu sein scheinen.) Wenn sie vor der Wahl stehen, für eine Prüfung am nächsten Tag zu lernen oder der Einladung zu einer Party zu folgen, treffen sie eher eine vernünftige Entscheidung als Extros.

Wenn es so toll ist, introvertiert zu sein, wo liegt dann das Problem?

Wenn Sie introvertiert sind, hoffe ich, dass Sie sich mittlerweile in Ihrer Haut wohlfühlen. Wie Sie sehen, müssen Sie sich keiner »Behandlung« unterziehen, weil Sie so, wie Sie sind, völlig in Ordnung sind. Tatsächlich wäre die Welt ohne Intros ziemlich furchtbar. Wir müssten ohne die Bücher von Charlotte Brontë, die Gedichte von Emily Dickinson und die Musik von Beethoven auskommen. Und wenn die Extros nicht die Intros hätten, die ab und an auf die Bremse treten, würden ihre Sitzungen nie enden (mir läuft ein Schauer über den Rücken). Aber – war ja klar, dass da noch ein *Aber* kommt – da gibt es noch den Begriff der *Güte der Anpassung*: Am besten kommt man im Leben zurecht, wenn die eigene Persönlichkeit gut zum Lebens- und Arbeitsumfeld passt. Und das ist der Punkt, an dem es für Sie als Intro hakeln kann.

Wenn die Intros bestimmen würden, wo es langgeht, würden Sie in einer perfekten Welt leben. Sie hätten am Arbeitsplatz ein eigenes Büro. Die Weihnachtsfeiern wären kurz und fänden im kleinen Rahmen statt. Die Nachbarn würden immer vorher anrufen, bevor sie vorbeikommen. Die Teilnahme an Familienfeiern wäre freiwillig, ganztägige Bürositzungen wären verboten und teamfördernde Maßnahmen würden unter strenge Strafe gestellt.



In der realen Welt scheinen die Extros das Ruder in der Hand zu haben. Sie treffen die Entscheidungen. Sie werden also wahrscheinlich in einem vollgepackten Großraumbüro unter einem Chef arbeiten, dessen Hauptsorge ist, ob Sie teamfähig sind. Sie werden Dinge tun müssen, die Intros hassen, etwa Vorträge und Präsentationen halten (mehr dazu in Kapitel 7). Ihre Freunde und Verwandten werden beleidigt sein, wenn Sie auch nur eine einzige Hochzeit, eine Geburtstagsfeier oder eine Tauffeier verpassen (wie man damit umgeht, erfahren Sie in Kapitel 13). Und bei Vorstellungsgesprächen wird man erwarten, dass Sie Fragen wie aus der Pistole geschossen beantworten, und Ihnen keinerlei Zeit zum Nachdenken geben (lesen Sie dazu Kapitel 9).

Introvertierte Kinder müssen mit weiteren Problemen kämpfen. In den geräuschvollen Klassenräumen steht die Gruppenarbeit im Vordergrund, und intelligente introvertierte Kinder müssen sich oft mit schlechteren Noten abfinden, weil sie sich nicht gerne lauthals nach vorn drängen. Und dann ist da noch das weite Feld der Romantik, Liebe und Partnersuche, das im Mittelpunkt von Kapitel 12 steht. Für Intros kann es eine große Herausforderung sein, sich auf Partnersuche zu begeben, weil sie sich nicht gerne in Bars und Discos aufhalten und sich eher nach echter, altmodischer Intimität sehnen, die heutzutage selten zu finden ist.

In einer extrovertierten Welt erfolgreich sein

Es ist schon so: Die Welt ist nicht für introvertierte Menschen maßgeschneidert. Es erhebt sich also die Frage, ob man als Intro trotzdem sein Leben erfolgreich gestalten kann. Wie Sie auf diesen Seiten lesen können, ist die Antwort ein lautes, deutliches »Ja«. Sicher erfordert es einige Arbeit und Mühe, aber als Intro, der als überlegter Planer gut geeignet ist, große Projekte in Angriff zu nehmen, sind Sie perfekt für diese Arbeit geeignet!

Sie werden beim Lesen dieses Buches auf unzählige Tipps stoßen, wie Sie in einer auf extrovertierte Menschen ausgerichteten Welt vorankommen können. Sie werden von diesen Tipps am meisten profitieren, wenn Sie die folgenden fünf Prinzipien im Hinterkopf behalten, die Intros zum Erfolg verhelfen:

- ✓ **Sie haben das Recht, Sie selbst zu sein.** Es ist normal und gesund, introvertiert zu sein, genauso wie es normal und gesund ist, extrovertiert zu sein. Wenn alle Menschen gleich fühlen und sich verhalten würden, wäre die Welt unglaublich langweilig. Denken Sie also nicht, dass Sie *oder* Ihre introvertierten Freunde sich innerlich umkrepeln müssen. Konzentrieren Sie sich lieber darauf, wie Sie sich gegenseitig ergänzen können.

- ✓ **Es ist wichtig, dass Sie für sich als Intro eintreten und Ihr Umfeld an sich anpassen.** Das schließt mit ein, dass Sie Ihre Bedürfnisse Ihren extrovertierten Freunden und Familienmitgliedern näher bringen (siehe Kapitel 14), Ihr Arbeitsumfeld so verändern, dass es besser zu Ihnen passt (siehe Kapitel 4), und Ihre gesellschaftlichen Verpflichtungen auf ein Minimum beschränken, ohne sich schuldig zu fühlen (siehe Kapitel 13). Und wenn Sie Eltern eines introvertierten Kindes sind, bedeutet es, das Umfeld in der Schule und zu Hause so zu gestalten, dass sich Ihr Kind möglichst wohlfühlt (siehe Kapitel 15).
- ✓ **Sie müssen nicht genauso gesellig sein wie Extros.** Stattdessen können Sie auf Ihre eigene, introvertierte Weise Kontakt zu anderen Menschen suchen. In den Kapiteln 11 und 12 geht es beispielsweise darum, wie man als Intro Freunde und Partner finden kann. Und in Kapitel 10 zeige ich Ihnen, wie Sie auf introvertierte Weise Geschäftskontakte aufbauen und stärken können.
- ✓ **Es ist wichtig, dass Sie sich selbst respektieren.** Häufig haben Intros mit einem geringen Selbstwertgefühl zu kämpfen. Das ist nicht ungewöhnlich, denn sie neigen zum Perfektionismus und leben in einer Kultur, die aufgeschlossene Verhaltensweisen besonders schätzt. Wenn Sie jedoch Ihr Potenzial richtig ausschöpfen wollen, müssen Sie wahrnehmen, dass Sie etwas Besonderes sind, und Ihre negative innere Stimme in die Schranken weisen. (Wie Sie das anstellen, erfahren Sie in Kapitel 11.)
- ✓ **Manchmal ist es von Vorteil, sich aus dem sicheren Hafen der Introversion herauszuwagen. Die Entscheidung darüber muss aber bei Ihnen liegen.** Lassen Sie sich von niemandem erzählen, dass Sie extrovertierter handeln müssen. Die Geschichten, die ich in diesem Buch erzähle, machen deutlich, dass es für manche Intros nützlich ist, sich mehr zur extrovertierten Seite der Skala hin zu bewegen, während andere wunderbar damit zurechtkommen, ganz und gar introvertiert zu sein.

Denken Sie an diese fünf Prinzipien, während Sie dieses Buch lesen. Betrachten Sie sie als Ihre »Intro-Grundrechte«. Wenn Sie sich von ihnen leiten lassen, sind Sie gut darauf vorbereitet, es auf Ihre ruhige Art mit der Welt aufzunehmen.

