

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	21
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über die Leser	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	22
<i>Teil I</i>	
<i>Erste Einblicke in die Introversion</i>	25
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Introvertiert? Ist doch prima</i>	27
Wie sich Intros und Extros voneinander unterscheiden	27
Der größte Unterschied zwischen Intros und Extros	28
Andere Unterschiede zwischen Intros und Extros	28
Warum es cool ist, introvertiert zu sein	29
Intros sind prima Freunde	29
Intros sind kreativ	30
Intros sind geborene Führungspersönlichkeiten	31
Intros sind fleißig	31
Wenn es so toll ist, introvertiert zu sein, wo liegt dann das Problem?	31
In einer extrovertierten Welt erfolgreich sein	32
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Sind Sie wirklich introvertiert?</i>	35
Das macht einen Intro aus	35
Unterwegs im Kontinuum der Introversion	35
Die Probe aufs Exempel: Gehen Sie als Intro durch?	36
Schüchternheit unter der Lupe	40
Schüchternheit von Introversion abgrenzen	40
Die Probe aufs Exempel: Sind Sie schüchtern?	41
Mit Schüchternheit umgehen	43
Normale, gesunde Schüchternheit von ernsten Störungen unterscheiden	44
Sensibilität	45
Die Unterschiede zwischen Sensibilität und Introversion	45
Der Test: Sind Sie hochsensibel?	46
Mit der eigenen Sensibilität umgehen	48
Den Stress einfach wegmeditieren	49

Kapitel 3

Was macht Sie zum Intro, und werden Sie immer ein Intro sein? **51**

Angeboren oder anerzogen: Was macht Sie zum Intro?	51
Die Gene	51
Die Vernetzung des Gehirns	52
Der Einfluss der Kultur	55
Die Auswirkungen der Sozialisation	55
Wann es Sinn macht, den Extro zu spielen	56
Erfolgreich den Extro spielen	58
Den Extro spielen: Pro und Kontra	62
Können (und sollten) Sie ein echter Extro werden?	63
Kann man tatsächlich seine Persönlichkeit ändern?	63
Wird man mit zunehmendem Alter introvertierter oder extrovertierter?	65

Teil II

In einer extrovertierten Arbeitswelt auftrumpfen **67**

Kapitel 4

Die eigenen Stärken nutzen: Am Arbeitsplatz glänzen **69**

Die harten Fakten des Bürolebens	69
An einem lauten Arbeitsplatz erfolgreich arbeiten	71
Pausen einbauen	71
Eine Intro-Oase in Ihrem Bereich schaffen	72
Zeit für sich einplanen	73
Bewegung in die Sache bringen	73
Telearbeit	74
Sich am Arbeitsplatz behaupten	75
Die eigenen Erfolge in den Blickpunkt rücken	75
Ihre stille Macht bei Sitzungen spielen lassen	75
Sich gegen Störenfriede behaupten	78
Verbündete am Arbeitsplatz finden	79
Ihre Nische finden: Aufgaben, die Intros und Extros ansprechen	81
Berufswege, die Intros oder Extros wie angegossen passen	81
Den am besten zu Ihnen passenden Beruf wählen	83

Kapitel 5

Sich als ruhige Führungskraft profilieren **85**

Die eigenen Führungsstärken bewerten	85
Recherche und Entscheidungsfindung	86
Die Gabe, Unabhängigkeit zu fördern	86
Die Herausforderungen für Intros in Führungspositionen	87
Den Erfolg vorbereiten	88

Transformationale Fähigkeiten erwerben	89
Wirksam verstärken	91
Die Kunst des strukturierten Brainstormings	93
Ihre emotionale Intelligenz steigern	94
Die Kunst der fokussierten Gesprächsführung meistern	96
Sechs Überlebensstipps für introvertierte Führungskräfte	97
Mehr delegieren	97
Sich als Intro outen	98
Ihre innere Energie durch kluge Zeitplanung schonen	98
Powerkleidung tragen	99
Sich zum Aufladen zurückziehen	99
Sich mit einem Extro zusammentun	99
Kapitel 6	
<i>Dafür sorgen, dass Ihr Team glücklich und produktiv ist</i>	101
Die fünf Phasen der Teamentwicklung	101
In der Kontaktphase (Forming) das Heft in die Hand nehmen	102
Einen Vertrag mit dem Team schließen	102
Verantwortlichkeiten festlegen	105
Ruhiges Selbstvertrauen demonstrieren	108
Die Teammitglieder miteinander bekannt machen	109
Das Team durch die Konfliktphase (Storming) führen	109
Eine Teamvereinbarung erstellen	110
Die Teamdynamik analysieren	112
Klar kommunizieren und sich vor der »Glocke des Schweigens« hüten	114
Störungen wirksam beseitigen	114
In der Kontraktphase (Norming) führen	119
Konzentration auf die Kernergebnisse	119
Ihre Normen und Ziele im Auge behalten	120
Beziehungen aufbauen	120
In der Kooperationsphase führen	121
Die Auflösungsphase mit einem positiven Ausblick beenden	121
Kapitel 7	
<i>Ein selbstsicherer Redner werden</i>	123
Die Nerven beruhigen: Vorbereitung ist alles	124
Sich den Erfolg vor Augen führen	124
Die Ankerpunkte festlegen	126
Das Material beherrschen	126
Sich auf die Prioritäten konzentrieren	129
Das Drumherum in den Griff bekommen	132
Sprechtechnische Übungen machen	133

Die Zuhörer packen: Sechs Methoden, das Publikum für sich zu gewinnen	135
Dafür sorgen, dass sich die Zuhörer wohl und mit Ihnen verbunden fühlen	135
Die Aufmerksamkeit mit Geschichten und Humor fesseln	138
Das Publikum überzeugen	140
Mit Abwechslung die Zuhörer bei der Stange halten	143
Zwischenrufer in die Schranken weisen	144
Authentisch sein	145
Atem holen und sich kurz aus dem Rampenlicht zurückziehen	145
Die Zuhörer um einen Beitrag bitten	145
Handzettel anbieten	146
Pausen einplanen, um den Akku aufzuladen	147

Kapitel 8

Von unten führen

149

Der erste Schritt: Den Chef kennenlernen	149
Sich auf den Arbeitsstil des Chefs einlassen	150
Die Ziele des Chefs ermitteln	152
Das Vertrauen des Chefs gewinnen	154
Der zweite Schritt: Die eigene Rolle erweitern	156
Wachstumsmöglichkeiten entdecken	156
Zum Problemlöser werden	157
Sich aus der vertrauten Umgebung wagen	157
Sich freiwillig als Peer Coach melden	157
Fehler beim Führen von unten vermeiden	162
Sich das Führen von unten zur Gewohnheit machen	163

Kapitel 9

Vorstellungsgespräche meistern

165

Die eigenen Stärken und Schwachpunkte ermitteln	165
Sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten	167
Detektivarbeit leisten	167
Ein aussagekräftiges Portfolio zusammenstellen	167
Mit einem Freund proben, der es Ihnen nicht leicht macht	168
Ihre Kernpunkte aufschreiben	170
Einen Wunschzettel schreiben	170
Bei einem telefonischen Vorgespräch punkten	171
Der Auftritt an dem großen Tag	172
Sich auf das Vorstellungsgespräch vorbereiten	172
Beim Vorstellungsgespräch selbstsicher wirken	173
Ist der Arbeitsplatz der richtige?	174
Die richtigen Fragen stellen	174
Bei einem Rundgang Hinweise sammeln	175
Die Vor- und Nachteile abwägen	175

Ein »Nein« verdauen	176
Auf ein »Ja« reagieren	177
Das Gehalt aushandeln	177
Über Urlaub, Arbeitszeiten und Zusatzleistungen sprechen	178
Das Einstiegsdatum festlegen	178
Eine erfolgreiche Karriere planen	179
Sich kluge Ziele setzen	179
Die notwendigen Fähigkeiten erwerben	181

Kapitel 10

Als Unternehmer erfolgreich sein **183**

Mit dem richtigen Fuß aufstehen	183
Einen Geschäftsplan erstellen	184
Die unternehmerischen Fähigkeiten stärken	184
Den Drang überwinden, Dinge aufzuschieben	184
Sich selbst vermarkten	186
Einen Ruf als Experte aufbauen	186
Sich mit anderen Unternehmern zusammentun (besonders Extros)	188
Extros bitten, bei der Kontaktabbahnung zu helfen	188
Internetmarketing und persönliches Marketing miteinander verbinden	188
Den Online-Auftritt optimieren	189
Sich langfristige Loyalität sichern	189
Verfügbar sein	190
Auf die richtige Art Einfluss ausüben	190
Tiefer gehende Beziehungen zu den Kunden aufbauen	190
Die Gemeinschaft nicht vergessen	192
Den Kunden ein kleines Dankeschön anbieten	192
Nerviges Marketing vermeiden	193
Wenn die potenziellen Kunden ausbleiben	193
Mit Funkstille bei potenziellen Kunden umgehen	193
Mit Ablehnung fertigwerden	194
Ein Traumteam aufbauen	195
Kluge Vorstellungsgespräche führen	195
Mitarbeiter wählen, die die eigenen Fähigkeiten ergänzen	196
Den Webauftritt in die richtigen Hände legen	197
Einen Unternehmenscoach in Betracht ziehen	198

Teil III

Als Intro glücklich werden

201

Kapitel 11

Sich von der besten Seite zeigen

203

Freundlich zu sich sein	203
Ein Dump Sheet anlegen und Blumen sprechen lassen	204
Die Gedanken umdeuten	208
Gedanken Einhalt gebieten	208
Das Leben als Experiment betrachten	209
Sich das innere Kind und den inneren Erwachsenen gesund und glücklich vorstellen	209
Mehr Kontrolle über das eigene Leben gewinnen	210
Das Selbstmitleid im Zaum halten	210
Die eigenen Probleme in Angriff nehmen	212
Optimismus entwickeln	212
Sich die Macht der Dankbarkeit zunutze machen	214
Dem Stress Zügel anlegen	215
Stressige Ereignisse sorgfältig interpretieren	215
Wo liegt Ihre Stressschwelle?	216
Einen persönlichen Coach oder psychologische Unterstützung in Betracht ziehen	217
Neue Freundschaften schließen	218
Freunde an den richtigen Orten suchen	218
Realistische Ziele setzen	219
Das Eis brechen	220
Freundschaften hegen und pflegen	220

Kapitel 12

Das Liebesleben von Intros

223

Sich in der Dating-Szene zurechtfinden	223
Leute finden, die man näher kennenlernen möchte	223
Dem ersten Rendezvous zum Gelingen verhelfen	225
Erwartungen ansprechen	226
Eine tief gehende und gesunde Beziehung genießen	226
Die Grundlagen einer guten Beziehung erfassen	227
Wie verschiedene Persönlichkeiten in Beziehungen harmonieren	228
Die Unterschiede zwischen Intros und Extros bewältigen	230
Die Bedürfnisse und Interessen des anderen ermitteln	230
Herausfinden, wie man miteinander reden kann	231
Nach Win-win-Lösungen suchen	233
Unterschiede beim Streiten analysieren	234
Sich vor Perfektionismus hüten	236

Die wirkliche Ursache der Probleme ermitteln	238
Sich einvernehmlich trennen	239
Wenn Sie verlassen werden	239
Wenn Sie den Schlusstrich ziehen	240
Kapitel 13	
»Zum Wohl!« Große gesellschaftliche Ereignisse stressfrei genießen	243
Warum gesellschaftliche Ereignisse Stress auslösen	243
Als introvertierter Gast besser zurechtkommen	244
Vorausplanen	244
Der Menge entfliehen	245
Das Eis brechen	246
Auszeiten einplanen – vor, während und nach dem Fest	246
Als introvertierter Gastgeber gut durch den Abend kommen	246
Sich aus dem Rampenlicht heraushalten	247
Kleine Zufluchtsorte schaffen	247
Die Gastgeberrolle teilen	248
Neue Energie schöpfen	248
Die letzten Gäste zum Aufbruch bewegen	249
Eine Einladung annehmen oder ablehnen	250
Entscheiden, welche Einladungen Sie annehmen	250
Einladungen taktvoll ablehnen	251
Teil IV	
Introvertierte Menschen unterstützen	253
Kapitel 14	
Intros ein verständnisvoller Freund sein	255
Intros akzeptieren, wie sie sind	255
Erkennen, dass Introversion eine gesunde Sache ist	255
Die besonderen Stärken von Intros anerkennen	256
Intro-Extro-Beziehungen erfolgreich gestalten	257
Das Bedürfnis von Intros nach Ruhe respektieren	257
Intros denken lassen, bevor sie reden	258
Weniger Multitasking einfordern	259
Den Wunsch von Intros verstehen, nicht im Mittelpunkt stehen zu wollen	259
Wie Intros sich neuen Aktivitäten nähern	260
Partys, an denen Intros und Extros Spaß haben	261
Wie Intros gesellige Anlässe sehen	261
Einen frühen Aufbruch akzeptieren	262
Das Recht von Intros akzeptieren, einige Ereignisse auszulassen	262

Kapitel 15

Introvertierte Kinder erziehen **265**

Introversion bei Kindern erkennen	265
Zwischen Introversion und krankhaften Entwicklungen unterscheiden	267
ADS und ADHS in Betracht ziehen	267
Eine Autismus-Spektrum-Störung ausschließen	268
Dem Kind ein intro-freundliches Zuhause bieten	269
Die Introversion des Kindes würdigen	269
Den Terminkalender übersichtlich halten	270
Introvertierten Kindern helfen, Veränderungen zu bewältigen	271
Die Kommunikationskluft überwinden	273
Positive Beziehungen zwischen Geschwistern fördern	274
Introvertierten Kindern Privatsphäre gewähren	275
Freundschaften fördern	275
Kleinen Kindern helfen, Freunde zu finden	276
Älteren Kindern oder Teenagern helfen, Freundschaften zu schließen	277
Introvertierten Teenagern helfen, mit der ersten Liebe – oder der ausbleibenden ersten Liebe – umzugehen	278
Das Selbstbild des Kindes fördern	280
Kindern das Phänomen Introversion erklären	280
Dem Drang widerstehen, extrovertiertes Verhalten zu loben	280
Die Gefühle des Kindes anerkennen	281
Dem introvertierten Kind zu einer guten Schulzeit verhelfen	282
Mit Schulen und Lehrern an einem Strang ziehen	282
Über die Elternmitarbeit Einfluss nehmen	284
Das Kind vor Mobbing und Schikanen schützen	286
Darauf achten, dass Schulen Anti-Mobbing-Regeln haben	286
Dem Kind beibringen, wie es am besten mit Mobbing und Schikanen umgeht	287

Teil V

Der Top-Ten-Teil **291**

Kapitel 16

Zehn berühmte Intros **293**

Charles Darwin	293
Neil Armstrong	294
Elizabeth Barrett Browning	294
Johnny Depp	295
Eddie Murphy	295
Johnny Carson	295
Jerry Seinfeld	296

Tom Smith	296
Calvin Coolidge	297
Abraham Lincoln	297
Kapitel 17	
Zehn Tipps, Networking-Veranstaltungen für sich zu nutzen	299
Wählerisch sein	299
Die Hausaufgaben machen	300
Für jede Veranstaltung SMART-Ziele setzen	300
Daran denken, Forellen zu angeln (wirklich!)	301
Früh da sein	301
Sich immer nur auf eine Person konzentrieren	301
Sich einen Teller nehmen	302
Die Eisen schmieden	302
Den ersten Schritt machen	303
Danke sagen	304
Kapitel 18	
Zehn Dinge, die ein Intro nicht hören möchte	305
»Wir sind gerade in der Nähe und dachten, wir schauen mal vorbei.«	305
»Drehen Sie sich zu Ihrem Nachbarn um und stellen Sie sich vor.«	306
»Weißt du was – ich habe dem Ober gesagt, dass du heute Geburtstag hast!«	307
»Es ist so schön hier. Können wir nicht noch ein paar Tage bleiben?«	307
»Oh, da fällt mir noch eine tolle Geschichte ein ...«	307
»Überraschung!«	308
»Gib deiner Tante Renate einen Kuss.«	308
»Du bist so still, was ist los?«	309
»Juhu! Bald ist unser nächstes Jahrgangstreffen!«	309
»Ich bin so froh, dass du zurückrufst, wir haben so lange nichts voneinander gehört.«	310
Stichwortverzeichnis	311

