

LEISE STÄRKEN

Der diskrete Vorteil, introvertiert zu sein

VON DR. SYLVIA LÖHKEN

Solange ich denken kann, finde ich es unangenehm, einen Raum zu betreten, in dem ich niemanden kenne. Je älter ich werde, desto mehr Erfahrungen dieser Art habe ich gesammelt: Geburtstage. Konferenzen. Jubiläen. Preisverleihungen.



Mein Blick auf die Szenen ist dabei voreingenommen. Alle scheinen sich bestens zu amüsieren – nur ich stehe ratlos und leicht nervös mit einem Glas in der Hand herum, anstatt gemütlich in einem intimeren Ambiente zu sitzen: mit etwas Vernünftigem zu lesen oder mit einem interessanten Gesprächspartner, den ich schon kenne.

Es ist unklar, ob sich die Zeit mit den Fremden lohnt. Freundlich sind sie allermeist schon – aber oft auch langweilig, anstrengend oder uninteressiert. Fast alle scheinen intensiv mit sich und anderen beschäftigt. Dann will ich nicht stören.

Seit ich Bücher schreibe (und andere diese lesen), ist es einfacher geworden. Zum einen auf den Veranstaltungen selbst: Ich habe ziemlich oft einen offiziellen Part, nette Menschen sprechen mich an und wollen über Themen reden, die mich auch interessieren. Zum anderen habe ich mich mit den Gründen beschäftigt, die mich zu diesem inbrünstigen «Ich will keinen Smalltalk mit Fremden!» gebracht haben.

Ich bin introvertiert.

Fast die Hälfte der Menschheit ist introvertiert. Es scheint nur so, als seien es weniger, weil wir einfach weniger auffallen. Da, wo laut und erfolgreich gleichgesetzt werden, hat die Introversion deshalb verständlicherweise einen miesen Ruf. Zu wichtig scheint es, auf den ersten Blick leistungs- und durchsetzungsstark zu erscheinen. Leisere Menschen werden deshalb oft unterschätzt. Viele Intros unterschätzen sich auch hervorragend selbst. Ein Anliegen, das ich in meiner Coachingpraxis oft höre, ist: Können Sie mir zeigen, wie ich extrovertierter werde? Nein. Intro-Sein ist in unseren Hirnen verdrahtet. Das ändert sich nur, wenn uns etwas sehr Hartes auf den Kopf fällt (oder uns etwas vergleichbar Schlimmes passiert).

Doch die Überschätzung des Extrovertierten ist ebenso falsch wie unnötig. Leise Menschen haben schlicht andere Eigenschaften als Extros und kommen auf ihre eigene Weise besser zum Ziel. Inzwischen setzt sich die Erkenntnis durch: Als leiser Mensch haben auch Sie besondere Stär-

ken. Ihre Ziele erreichen Sie am besten, wenn Sie diese Stärken nutzen.

Andere Hirne – andere Stärken

Aber beginnen wir von vorn. Introvertiert bedeutet «nach innen gewandt», extrovertiert «nach außen gewandt». Dieser Unterschied ist so wichtig wie die Frage, ob wir männlich oder weiblich sind und lässt sich neurophysiologisch gut nachweisen: im Hirn. Das Spannende ist: Wir können an ganz verschiedenen Stellen im Kopf nach innen oder nach außen gewandt sein. Diese Übersicht zeigt die wichtigsten Auswirkungen auf einen Blick.

Intros...

...sind von vielen Eindrücken überwältigt und mögen deshalb Struktur und Kalkulierbares. Sie denken und planen am liebsten, bevor sie aktiv handeln.

...schätzen Sicherheit, Vorsicht und Berechenbarkeit.

Extros...

...mögen unterschiedliche Eindrücke und den Wechsel zwischen Kanälen. Sie sind sinnesorientiert und schätzen tatkräftiges Zupacken.

...schätzen Belohnungen, Risiken und reizvolle Ziele.

Wenn Sie sich bei Eigenschaften in der linken und in der rechten Spalte wiedergefunden haben, ist das völlig gesund: Wenn wir in verschiedenen Hirnregionen intro- oder extrovertiert sein können, dann gibt es logischerweise verschiedene Kombinationen. Sie können also in einem Teil Ihres Hirns intro-, in einem anderen Teil extrovertiert sein.

Wenn Sie ganz genau wissen wollen, wo Ihre Intro- und Extro-Anteile liegen, dann finden Sie den Link zu meinem Test unter diesem Artikel. Der Spiegel hat ihn abgedruckt, er ist also o.k.



Leise Menschen – gutes Leben

Das Entwicklungsbuch für introvertierte Persönlichkeiten
von Dr. Sylvia Löhken

Hardcover, 288 Seiten, Format: 15,6 x 23 cm,
€ 24,90 (D) / € 25,60 (A), ISBN: 978-3-86936-800-9,
August 2017 / GABAL Verlag
Auch als E-Book erhältlich

Mit leisen Stärken punkten

So weit hört sich das gut an: das leise Leben mit seinen Stärken. Doch können wir Intros uns in dieser dauerquatschenden, lauten, wirren Welt einrichten? Unser Leben gelingen lassen? Sogar Erfolg haben? Nein. Ganz klar nein, wenn wir meinen, wir müssten erst einmal die Eigenschaften ausbauen, die wir an den Extros so bewundern: die mitreißende Energie, das mutige Vorwärtspreschen, die brillanten Strategien der Selbstdarstellung. Und ja: ganz klar ja, wenn wir nutzen, was wir ohnehin zur Verfügung haben. Leise Stärken geben uns Rückenwind und Lebensqualität.

Ich komme auf insgesamt zehn starke Seiten, die leise Menschen besonders oft haben. Sie haben diese natürlich nicht im Exklusiv-Abonnement – und auch Extros können die eine oder andere haben. Wir sprechen hier über Häufungen, die Sie gut beobachten können, wenn Sie unter Intros sind.

10 typische Stärken leiser Menschen

Vorsicht

Risiken wahrnehmen und abwägen

Konzentration

bei einer Sache bleiben können

Substanz

Bedeutung, Tiefe oder Qualität im Denken und Kommunizieren anstreben

Zuhören

Informationen sammeln und verarbeiten und aus ihnen Rückschlüsse ziehen

Ruhe

unbeeindruckt von Stimulation
Konzentration, Entspannung und Klarheit suchen

Unabhängigkeit

selbstständig nach eigenen Prinzipien leben, allein sein; anderen Autonomie zugestehen

Analytisches Denken

Zusammenhänge wahrnehmen,
Kompliziertes strukturieren,
systematisch planen

Schreiben

lieber und leichter schriftlich
als mündlich kommunizieren,
Beharrlichkeit

Kraft nach innen

geduldig und über längere Zeit hinweg
einer Sache nachgehen

Einfühlungsvermögen

sich in andere hineinversetzen,
Gemeinsamkeiten in den Vordergrund stellen

Fragen Sie sich doch bitte an dieser Stelle selbst: Welche der genannten Stärken habe ich? Bis jetzt sind wir noch im Trockendock. Spannend wird es, wenn wir weiter fragen: Wie genau kann ich diese leisen Schätze investieren? Ich stelle Ihnen zur Illustration zwei leise Stärken näher vor, mitsamt einem kleinen Buffet an Anregungen für Ihren Alltag.

Wer schreibt, bleibt

Schreiben ist eine introspektive Tätigkeit und um einiges langsamer als das Reden. Selbst zu schreiben hilft mir selbst beim Klären meiner Gedanken. Je wichtiger mir ein Anlass ist, umso wahrscheinlicher ist es, dass ich mich schriftlich auf ihn vorbereite und mit etwas auf Papier auf-

tauche. Mein Publikum findet es manchmal lustig, wenn ich mit einem Skript auf die Bühne gehe, das dann irgendwo unbenutzt herumliegt. Aber dieses Skript gibt mir die Sicherheit, dass ich die Menschen niemals enttäuschen werde, deren Lebenszeit ich mit meinem Vortrag in Anspruch nehme: Falls mir der Himmel auf den Kopf fällt und ich vergesse, was mein nächster Punkt war, dann kann ich nachsehen. Womit die schon erwähnte Intro-Vorsicht wieder ins Spiel kommt.

Das Schreiben von längeren Beiträgen oder von Büchern ist noch einmal eine andere Geschichte. Ich zapfe dazu noch andere Intro-Stärken an: Substanz, Konzentration und vor allem Beharrlichkeit. Denn Schreiben fordert, dass wir überlegen, was genau wir eigentlich sagen wollen. Außerdem ringen wir um eine gute Sprache für das, was wir sagen wollen. Und dann schauen wir, ob wir es nicht noch besser sagen können. Oder ob sich unsere Meinung beim Nachdenken geändert hat.

Was kann das für Sie heißen, wenn Sie gern schreiben? Hier ist eine Auswahl an Möglichkeiten, die Ihnen selbst guttun und Ihre Wirkung nach außen stärken können. Wählen Sie zwei oder drei Punkte aus, die Sie interessant finden.

Gedanken für Sie und andere

- Schreiben Sie ein Tagebuch und begleiten Sie sich selbst in Ihrer persönlichen Entwicklung. Halten Sie das fest, was Ihnen am Herzen liegt.
- Schreiben Sie Probleme auf, sortieren Sie Ihre Gedanken und entwickeln Sie Lösungen. Vieles wird Ihnen klarer werden, wenn Sie es vor sich sehen.
- Halten Sie Ihre Erfolge schriftlich fest, damit Sie Ihre Leistungen im richtigen Moment parat haben. Man wird es Ihnen anmerken. Und Sie selbst fühlen sich anders.
- Schicken Sie wichtigen Menschen ab und zu eine schöne handgeschriebene Karte. Ja, die ist sehr retro – und wirkt wegen ihrer Seltenheit als Geschenk.

Arbeitsalltag

- Nutzen Sie anstatt des Telefons E-Mails, um im Geschäftsverkehr

zu kommunizieren. Die können Sie strukturieren – und Sie haben Zeit, bis die Antwort fällig wird. Darüber hinaus haben Sie alle Kommunikation schön schwarz auf weiß.

- Gut durchdachte und formulierte Konzepte sind eine gute Visitenkarte für Ihr klares Denken, Ihre guten Ideen und Ihre überzeugende Sprache. Sorgen Sie dafür, dass die richtigen Personen davon wissen und Sie als Autor oder Autorin deutlich zu erkennen sind. Nutzen Sie Ihre Texte zur Vorbereitung auf Meetings oder Verhandlungen, um Ihren Standpunkt vortragen zu können.
- Pflegen Sie Ihre Kontakte auch über schriftliche Kanäle wie E-Mails, Messenger-Dienste und soziale Medien. Dafür können Sie die ein oder andere persönliche Begegnung gegen eine schöne, entspannte Alleinzeit eintauschen.

Beharrlich dicke Bretter bohren und bohren und ...

In der Liste leiser Stärken sieht die Beharrlichkeit besonders grau aus, mit einem miesen Image im Dunstkreis von Sturheit und Unbeweglichkeit. Aber alle großen Fortschritte der Menschheit wuchsen im Schattenreich der Beharrlichkeit heran.

Das Flugzeug, das Telefon oder den Computer verdanken wir leisen Menschen, die trotz aller Rückschläge einfach nicht aufgeben wollten. Leise Ausdauer kann dabei epochale Ausmaße annehmen. Die 1915 geborene Malerin Carmen Herrera verkaufte im reifen Alter von 89 Jahren ihr erstes Bild und wurde mit 94 Jahren zum Star des internationalen Kunstmarktes. Wir Bücherschreibenden können nur mit Beharrlichkeit den täglichen Frust ertragen, mit dem wir auf die gerade geschriebenen Seiten sehen. Das Buch entsteht, indem wir uns immer wieder und wieder und wieder an den Schreibtisch setzen – und die besagten Seiten wieder und wieder und wieder ändern.

Der eigentliche Hebel der Beharrlichkeit ist die Gewohnheit. Wir sind, was wir wiederholt tun, wusste vor 2.300 Jahren schon Aristoteles. Die moderne Hirnforschung gibt ihm recht: Unsere Gewohnheiten formen unsere neuronale Steuerungszentrale. Genau das macht die Beharrlichkeit zum Champion: Über

sie prägen wir uns selbst. Wir machen uns unabhängig von der Willenskraft (die ohnehin stark überschätzt wird): Denn ist eine Gewohnheit erst einmal installiert, dann fällt es uns leicht, ihr nachzugehen. Sie ist ein Teil von uns. Wenn Sie mit Gewohnheitsaufbau Ihr Leben verbessern wollen, dann versuchen Sie doch einmal die folgende Liste.

So bauen Sie Gewohnheiten auf:

1. Setzen Sie sich ein Ziel. Sie wirken nach außen anziehend und sind mit sich selbst zufriedener, wenn Sie auf dem Weg zu einem Ziel sind.

«Ich wollte etwas schreiben, was introvertierte Menschen begleitet und ihr Leben verbessert.»

2. Machen Sie sich klar, warum das Ziel Ihnen wichtig ist. Die Antwort ist Dünger und Wasser für Ihre Beharrlichkeit.

«Ich will mit meinen Büchern das Selbstverständnis und das öffentliche Bild von leisen Menschen verbessern – raus aus dem Image der verhuschten Minderheit und hin zu den eigenen Stärken einer großen Gruppe.»

3. Schaffen Sie eine Gewohnheit, die Sie Ihrem Ziel näher bringt.

«Da bin ich ziemlich hart zu mir – mein preußischer Anteil. 14 bis 20 Seiten pro Woche, publikationsreif. Egal, wann und wie. Jeden Tag etwas. (Lassen Sie es ruhig etwas lässiger angehen.)»

4. Stellen Sie einen Plan für den Fall auf, dass es schwierig wird mit der Umsetzung.

«Mein Plan B war: Wenn ich keine Lust zum Schreiben habe, dann besorge ich mir ein schönes Getränk – wenn nötig mit Koffein – und schreibe zwei Sätze. Nur zwei Sätze. Entscheidend ist der Wochenoutput.»

Das Ergebnis war erstaunlich: Das Anfangen selbst war wichtig. Dann ging es meistens ganz gut weiter. Wichtig war, die Gewohnheit selbst nicht zu unterbrechen. Das demoralisiert. Und wir bekommen eine schlechte Meinung von uns. Die Leise Trilogie ist das Ergebnis einer Gewohnheit, ein Produkt der Beharrlichkeit: nicht sexy, aber wirksam. Und wenn



Dr. Sylvia Löhken

ist Rednerin, Coach und Trainerin und hilft ihren Kunden bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele. Aufgrund ihrer Erfahrungen als Wissenschaftlerin und Managerin in einer großen internationalen Organisation kennt sie wichtige Arbeitsumfelder ihrer Kunden im In- und Ausland und ist in so verschiedenen Feldern wie Management, Kommunalpolitik und Wissenschaft tätig. Ihr aktuelles Buch «Leise Menschen – gutes Leben» bildet den Abschluss der Bestseller-Trilogie zum Thema Introversion, die auf der Frankfurter Buchmesse 2017 mit dem Best Business Book Award ausgezeichnet wurde. Mit zur Trilogie gehören die beiden Bände «Leise Menschen – starke Wirkung» (2012) und «Intros und Extros» (2014) mit Übersetzungen in 22 Sprachen und mit weltweit über 500.000 verkauften Exemplaren.

www.intros-extros.com

wir eine Änderung geschafft haben, dann machen wir uns am besten direkt an die nächste. Ich lerne zum Beispiel gerade über die sagenhafte Sprachapp Duolingo jeden Tag ein paar Minuten Spanisch und Japanisch, für Vortragsreisen im nächsten Jahr ... Füllen Sie Ihr Leben beharrlich mit guten Dingen!

Sind Sie ein leiser Mensch? Mit diesem Test finden Sie es heraus:

www.intros-extros.com/online-test