



Heinz
Bleyer

"Sag doch auch mal was"
Strategien für Introvertierte

"Sag doch auch mal was"

Strategien für Introvertierte

von

Heinz Bleyer

2. überarbeitete Auflage

Erstveröffentlichung: 01. Juni 2016

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

© Copyright: 2016 by

Dipl.-Kfm. Heinz Bleyer

E-Book-Autor

Herriedener Str. 9

90449 Nürnberg

Kontakt:

Telefon: 0911 611656

Telefax: 0911 611656

E-Mail: hbleyer@freenet.de

Cover: Britoria Virtual Services (www.britoria.com)

Tag der Veröffentlichung der 2. Auflage: 18. August 2018

Externe Links

Dieses E-Book enthält Verknüpfungen zu Websites Dritter ("externe Links"). Diese Websites unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Der Anbieter hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu dem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Der Anbieter hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Das Setzen von externen Links bedeutet nicht, dass sich der Anbieter die hinter dem Verweis oder Link liegenden Inhalte zu Eigen macht. Eine ständige Kontrolle der externen Links ist für den Anbieter ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße nicht zumutbar. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden jedoch derartige externe Links unverzüglich gelöscht.

Urheber- und Leistungsschutzrechte

Die in diesem E-Book veröffentlichten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht. Jede vom deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht nicht zugelassene Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Anbieters oder jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Inhalte und Rechte Dritter sind dabei als solche gekennzeichnet. Die unerlaubte Vervielfältigung oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist nicht gestattet und strafbar. Lediglich die Herstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt.

Die Darstellung dieses E-Books in fremden Frames ist nur mit schriftlicher Erlaubnis zulässig.

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Allgemeine Bemerkungen zu Introvertierten

Bis du überhaupt ein Intro?

Persönlichkeitsentwicklung für Intros

Die Akkus der Intros haben kurze Laufzeiten

Entspann dich

Sei harmonisch - aber nicht um jeden Preis

Es nicht allen Recht machen wollen

Lebe dein Leben (nicht das der anderen)

Der richtige Umgang mit Konflikten und Kritik

Negative Gedanken eliminieren

Und vergib uns unsere Schuld

James Bond lässt grüßen

Mit Ängsten umgehen

Schrittweise verändern

Baue deine Stärken aus und ignoriere deine Schwächen

Selbstbewusstsein stärken / Selbstvertrauen aufbauen

Allein gemeinsam

Erkenne und akzeptiere dich selbst

Streben nach Vollkommenheit

Das Glück, ein Introvertierter zu sein

Kommunikation für Intros

Zuhören können

Mach den ersten Schritt

Anleitung für Small Talk

Kommunikation bei größeren Veranstaltungen

Wider das Einzelkämpfertum

Einfühlungsvermögen

Blickkontakt: Seh mir in die Augen, Kleines

Lerne zu lächeln

Telefonieren für Intros

Schreiben für Intros

Wie man mit einer leisen Stimme lauter und deutlicher wirkt

Üben, üben, üben

Das berufliche Umfeld von Intros

Meetings und Besprechungen

Bau dein Netzwerk auf

Gemeinsam seid ihr stark

Wissen aufnehmen

Erfolg durch Nachahmen

Der Intro als Führungskraft

Öffentlich reden

Präsentieren und Vorträge halten

[Die Magie der Entscheidung](#)

[Der Intro und sein Arbeitsplatz](#)

[Finde deine Berufung](#)

[Spätentwickler](#)

[Strategie der kleinen Schritte](#)

Der Introvertierte und sein privates Umfeld

[Gute Vorbereitung ist die halbe Miete](#)

[Gestalte dein Lebensumfeld](#)

[Die Macht der Konzentration](#)

[Wissen aufnehmen - lerne und handle!](#)

[Ins Doing kommen](#)

[Allein ist nicht einsam](#)

[So lernen Introvertierte einen Partner/eine Partnerin kennen](#)

[Wie du die richtigen Freunde findest](#)

[Trauerbewältigung](#)

[Berühmte Introvertierte](#)

Zu guter Letzt

Anhang 1 - Linktipps

Anhang 2 - Literaturhinweise

Nachwort

Vorwort

Dieses E-Book ist ein Ratgeber für Introvertierte. Ich bin selbst introvertiert und habe mein ganzes Leben lang mehr oder weniger darunter gelitten. Ich weiß also, wovon ich spreche (bzw. schreibe). Du und ich, wir beide sind aus dem gleichen Holz geschnitzt. Wir teilen beide das gleiche Schicksal. Davon gehe ich zumindest aus. Deshalb möchte ich gerne auf vertraulicher Ebene mit dir kommunizieren und erlaube mir deshalb, dich zu duzen. Solltest du ein extrovertierter Persönlichkeitstyp sein und trotzdem dieses E-Book lesen, kann ich dir versichern: Es ist garantiert unschädlich und hat keinerlei Nebenwirkungen. Vielleicht kannst du dann am Ende dieses E-Books besser verstehen, wie wir Introvertierte ticken. Und warum wir so sind, wie wir sind.

Bei mir ging es schon in der Schule los. Wäre ich damals schon so schlau gewesen wie heute, hätte ich meine Introvertiertheit sofort erkannt. Es gibt nämlich untrügliche Indizien. Alle meine Mitschülerinnen und Mitschüler freuten sich auf die Pausen zwischen den Schulstunden. Ich empfand sie schon beinahe als Qual. Für mich waren die Schulstunden das Größte, nicht die Pausen. In den Pausen musste ich mit den anderen Kindern irgendwie kommunizieren, ohne vollkommen ins Abseits zu geraten. Während des Unterrichts dagegen war jeder für sich. Jeder sah nach vorne oder in sein Schulheft. Miteinander zu reden war verboten. Genau das richtige für mich!

Wir Introvertierte machen unsere Arbeit ruhig, zuverlässig und äußerst gewissenhaft. Die Ergebnisse sind oft überragend und erstklassig. Das wurde mir auch schon oft bestätigt. Durch unsere zurückhaltende Art können wir uns selbst und unsere Leistungen nicht gut verkaufen. Dadurch geraten wir im harten Wettbewerb mit anderen oft ins Hintertreffen. Auch auf persönlichem, familiärem und sozialem Gebiet werden wir oft übersehen. Das alles ist unfair und sehr bedauerlich. Aber die Welt ist nun einmal so, wie sie ist.

Und da ist noch mein ganz persönliches rotes Tuch. Mein Zeitdieb ersten Grades. Mein Feind, mein Gegner, mein Herausforderer. Es ist dieses sinnfreie Gequatsche. Vor allem in deutschen Amtsstuben und Büros. Jede Büromaus, jeder Beamte müsste eigentlich wohlhabend sein, würde man sie/ihn nach Wörtern bezahlen. Würde man die Wörter noch gewichten (wobei jene mit absoluter Sinnfreiheit die höchste Punktzahl bekommen sollten), so gäbe es jede Menge reiche Angestellte und Beamte. Ich kann den Satz „Du bist so ruhig“ oder „Sag doch auch mal was“ nicht mehr hören! Es klingt wie eine Anklage. Ich sage ja auch nicht zu einem Extrovertierten: „Du bist so geschwätzig“ oder „Halt doch mal die Klappe.“

Wegen uns Introvertierten werden aber die Spielregeln des Wettbewerbs und des Miteinanders sicherlich nicht geändert. Sollen wir Introvertierte also versuchen, uns anzupassen, sprich „extrovertiert“ zu werden? Oder wollen wir lieber unsere angeborenen Talente in die Waagschale werfen? Eigentlich stellt sich die Frage in dieser Form gar nicht, denn als Introvertierter zu einem Extrovertierten zu werden ist gar nicht möglich. Das ist zumindest meine Meinung. Selbst wenn es machbar wäre, dann nur unter immensem, nicht mehr vertretbarem Aufwand. Und glücklicher und zufriedener wirst du dabei garantiert auch nicht. Du verkaufst deine Seele und bleibst tief im Inneren doch so, wie du nun mal bist: Introvertiert. Du fährst am besten, wenn du die Regeln akzeptierst. Mach das Beste aus deinem Leben, indem du deine Talente und Fähigkeiten zu deinem eigenen und zum Wohle anderer einsetzt.

Zum Thema Introversion oder Introvertiertheit gibt es eine ganze Reihe ausführlicher Fachbücher. Die haben aber den Nachteil, dass sie das Thema „Introvertiert sein“ von allen Seiten sehr ausführlich beleuchten. Das Ergebnis sind ziemlich dicke Schinken mit ausschweifenden wissenschaftlichen und philosophischen Erklärungen, historischem Hintergrundwissen und allerlei Theorie. Meine Absicht ist es, die wichtigsten Tipps und Strategien in komprimierter Form und leicht verständlich aufzubereiten. Dazu habe ich jede Menge Bücher, E-Books und Fachartikel gelesen. Ich habe Internetforen und andere

Informationsquellen angezapft, analysiert und ausgewertet. Hinzu kommen meine eigenen Erfahrungen. Ich habe diese Strategien und Techniken zunächst für mich gesammelt. Dann habe ich mir gedacht: „Hey, was für mich gut ist, hilft vielleicht auch anderen“. So ist dieses E-Book entstanden. Ein Sammelwerk von Strategien und Techniken, die uns Introvertierten das Leben vereinfachen können.

Nicht jede Technik, nicht jede Strategie ist für jeden geeignet. Betrachte dieses E-Book als Werkzeugkasten. Der Handwerker braucht für seine Arbeit auch nicht jedes Mal den ganzen Werkzeugkasten. Er nimmt sich die Werkzeuge, die er gerade braucht. Picke dir also die für dich sinnvollsten Techniken und Strategien heraus. UND WENDE SIE AN! Das Lesen allein wird dir nicht helfen. Allein das Umsetzen, das TUN bringt dich vorwärts. Es ist kaum möglich, die Strategien sinnvoll zu ordnen. Ich habe trotzdem eine grobe Klassifizierung vorgenommen. Die nachfolgende Sammlung an Tipps und Strategien habe ich eingeteilt in

- Persönlichkeitsentwicklung

- Kommunikation

- Berufliches Umfeld

- Privater Bereich

Persönlichkeitsentwicklung spielt irgendwie in allen Lebensbereichen eine Rolle. Kommuniziert wird sowohl beruflich als auch privat. Selbst Berufs- und Privatleben lassen sich nicht immer sauber voneinander trennen. Ich bitte dich jetzt schon um Verständnis, falls du einige Überschneidungen entdeckst und du einige Tipps vielleicht einer anderen Kategorie zugeordnet hättest, als ich es getan habe.

Übrigens: Für „Introvertiert“ werden manchmal auch Bezeichnungen wie „leise“ oder „leise Menschen“, „hochsensibel“ oder einfach liebevoll „Intro“ verwendet. Der Abwechslung zuliebe tue ich das auch. Also nicht wundern, wenn im Text plötzlich verschiedene Begriffe genannt werden,

die alle das Gleiche meinen.

Einleitung

Allgemeine Bemerkungen zu Introvertierten

Es gibt Menschen, bei denen der Energiefluss hauptsächlich nach außen gerichtet ist. Sie sind primär auf äußere Objekte fixiert. Dazu gehört zum Beispiel alles, was sie sehen und anfassen können. Meistens macht sich das schon in der Kindheit bemerkbar. Sie treten schon als Kind der äußeren Welt (anderen Menschen, bestimmten Situationen) ziemlich furchtlos, aktiv und vertrauensvoll entgegen. Sie laufen – als Kind und als Erwachsener – ständig mit ausgefahrenen Antennen herum, um Kontext mit ihrer Umwelt aufnehmen zu können. Dann gibt es wieder Menschen, die ihre Energie aus sich selbst heraus beziehen. Sie sind eher auf die subjektive Welt, die Gefühlswelt fixiert. Unbekanntem (ob Mensch, Tier, Situationen oder Dinge) begegnen sie eher vorsichtig, ängstlich, misstrauisch. Als Kind spielen sie oft alleine oder haben nur einen Freund/eine Freundin. Manchmal konstruieren sie sich sogar einen Spielkameraden, der nur in ihrer Phantasie existiert, aber für das Kind äußerst real ist.

Das hat schon C. G. Jung erkannt, der die Menschen in die beiden Persönlichkeitstypen „introvertiert“ und „extravertiert“ eingeteilt hat. Heute spricht man vom „introvertierten“ und „extrovertierten“ Persönlichkeitstypus. Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass es den Extrovertierten und den Introvertierten nur ganz selten, eher wohl gar nicht gibt. In der Regel besitzt jeder Mensch beide Eigenschaften. Diejenige Eigenschaft, die überwiegt, macht dann den Persönlichkeitstyp aus. Der Unterschied liegt lediglich darin, dass der dominierende Typ eher im Bewusstsein angesiedelt ist und der weniger ausgebildete im Unterbewusstsein schlummert.

Übrigens sind die Extrovertierten in der westlichen, industrialisierten Welt einen Tick beliebter als in östlichen Hemisphären. Im Osten ist es

umgekehrt. Da sind die Introvertierten beliebter. Dort sind Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Chi Gong etc. weit verbreitet. Östliche Gurus und die von ihnen vermittelten Lehren erfreuen sich aber auch in unseren Breitengraden zunehmender Beliebtheit. Vielleicht führt das ja zu einer Aufwertung der Introvertierten? Wer weiß.

Extrovertierte packen ein Problem, eine Aufgabe bei den Hörnern und werden sofort aktiv. Introvertierte dagegen brauchen eine Weile, um das Problem, die Aufgabe zu durchdenken. Lieber lassen sie noch ein paar Tage verstreichen oder sammeln weitere Informationen, bevor sie aktiv werden. Manchmal werden sie es nie und vergeben sich dadurch viele Chancen. Genau darin liegt das Problem. Doch dazu später mehr.

Bist du überhaupt ein Intro?

Ich bin davon überzeugt, dass es eine Art „DNA“ für extrovertierte und eine DNA für introvertierte Persönlichkeitstypen gibt. Den hundertprozentigen Introvertierten gibt es genau so wenig wie den hundertprozentig Extrovertierten. Jeder Mensch trägt beide Persönlichkeitsmerkmale in sich. Bei den Intros sind nur die „introvertierten „DNA“ besonders stark ausgeprägt. Bei den Extros sind es die „extrovertierten DNA“.

Ich habe einmal versucht, die introvertierten und extrovertierten Charaktere sozusagen „erkennungsdienstlich“ zu erfassen und die wichtigsten Kriterien zusammenzutragen. Hier sind sie:

Extros	Intros
Neigen zu Optimismus und Begeisterung (wenn auch oft nur kurzfristig); können auch andere begeistern	Die „Begeisterung“ ist eher nach innen gerichtet. Sie können unglaublich glücklich oder tieftraurig sein, ohne das es andere Menschen merken
Lieben Versammlungen, Partys, Feste, Gesellschaft. Können nicht gut alleine sein	Meiden Gesellschaften, Partys etc. Suchen oft die Abgeschlossenheit, um mit sich alleine zu sein
Versuchen stets, einen guten Eindruck zu hinterlassen, um bei anderen zu punkten. Es kommt aber auch oft vor, dass ihnen die Meinung anderer vollkommen egal ist. Sie machen einfach „ihr Ding“	Versuchen stets, einen guten Eindruck zu hinterlassen, weil sie Angst haben, sich sonst lächerlich zu machen. Deshalb wirken Intros auch oft ein bisschen unbeholfen
Gehen allen Sinnfragen aus dem Wege	Suchen nach dem Sinn des Lebens. Jede Handlung, jedes Gespräch muss einen Sinn ergeben
Vermeiden es, sich mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen zu beschäftigen	Leben oft „nach innen“, denken viel über sich und die Welt nach
Orientieren sich an Normen	Würden gerne ein Leben nach ihren eigenen Normen leben

Wahrscheinlich bist du introvertiert, wenn folgende Eigenschaften auf dich zutreffen:

Du fühlst dich unwohl, wenn in deiner Gegenwart sehr laut gesprochen wird oder auch sonst eine starke Geräuschkulisse um dich herum vorherrscht.

Du setzt dich im Bus oder in der U-Bahn nie (oder nur sehr ungern) neben einen anderen Menschen. Du suchst dir immer einen Einzelsitz oder stehst lieber, obwohl noch andere Plätze frei wären.

Im Wartezimmer des Arztes oder in der Kirche lässt du immer einen Platz neben dir frei, sofern dies möglich ist.

Du brauchst viel Raum zwischen dir und den anderen. Du fühlst dich unwohl, wenn in einem Gespräch der Gesprächspartner zu geringen Körperabstand hält.

Du sprichst zaghaft und leise.

Du schaust beim Dialog mit anderen Menschen zu Boden und verschränkst dabei die Arme.

Du spielst mit dem Kugelschreiber (oder mit irgendetwas anderem) oder wippst mit den Füßen, während du sprichst.

Du warst schon als Kind ein Bücherwurm (und bist es noch).

Du willst Probleme bis zur letzten Konsequenz lösen und versteigst dich dabei in theoretische Gedankenspiele.

Du verbringst sehr viel Zeit mit dir selbst. Als Kind hast du am liebsten allein gespielt oder dich lieber mit Erwachsenen als mit Gleichaltrigen abgegeben.

Du hast schon früh damit begonnen, dich intensiv mit Philosophie, Moral, Ethik, Religion, Lebenssinn und Tod auseinanderzusetzen. Schon in deiner Kindheit hast du dich in virtuellen Welten bewegt (dir vielleicht sogar einen virtuellen Spielkameraden erschaffen).

Du hast Mitleid mit armen Menschen, Obdachlosen, toten oder

gequälten Tieren und Menschen. Traurige Szenen im Fernsehen setzten dir ziemlich zu. Vielleicht setzt du dich für Tierschutz, Umweltschutz, Naturschutz ein. Ungerechtigkeit ist dir ein Gräuel und vielleicht bringst du dich auch in soziale Projekte ein.

Du hast schon früh eine gewisse Abneigung gegen zu große körperliche Nähe entwickelt. Erste Anzeichen dafür gibt es schon in der frühkindlichen Phase. Introvertierte möchten nicht so gerne von der Mutter (geschweige denn von anderen Personen) geherzt, gedrückt und geküsst werden. Später als Teenie oder junger Erwachsener hast du natürlich nichts dagegen. Vor allem dann, wenn die andere Person vom anderen Geschlecht und noch dazu sehr gutaussehend ist.

Es kommt dir vor, als ob du alle Sinneseindrücke intensiver wahrnimmst als andere. Das gilt für die Musik, Sprache und Kunst genauso wie für Gefühle, Gerüche, Geschmack, Gehörtes, Gesehenes. Laute Geräusche empfindest du als übermäßig laut, helles Licht als übermäßig hell, vulgäre Sprache als übermäßig vulgär, schöne Musik als übermäßig schön. Übrigens: Es kommt dir nicht nur so vor, es ist so!

Du kannst dir nicht gut Gesichter merken. Forscher haben tatsächlich festgestellt, dass sich introvertierte Menschen Gesichter schlechter merken können als extrovertierte.

Es gibt Situationen, da weißt du intuitiv, was andere Menschen denken und fühlen.

Du kannst die Traurigkeit, das Leid oder die Schmerzen anderer Menschen (oder Tiere) kaum ertragen.

Du merkst sehr schnell, wenn dir jemand etwas vormachen will oder dich belügt.

Sollten einige (oder gar alle) dieser Eigenschaften auf dich zutreffen, bist du mit großer Wahrscheinlichkeit ein Introvertierter.

Noch eine Bemerkung am Rande: Jeder Mensch hat zwei Gehirnhälften. Die linke Gehirnhälfte ist für das rationale und logische Denken (z. B. Sprache, Worte, Mathematik, Kontrolle, Analysieren) zuständig. Die rechte Gehirnhälfte steuert Intuition, Gefühle und Kreativität (zum Beispiel, nonverbale Kommunikation, Phantasie, Emotionen, Kunst, bildhaftes Denken). Intros denken überwiegend in Bildern, nutzen also mehr die rechte Gehirnhälfte. Dadurch denken sie schneller als die „linkslastigen Gehirnbenutzer“. Um den Prozess des Denkens zu entschleunigen, solltest du dich mit Dingen beschäftigen, die zur Langsamkeit zwingen. Schreiben, Malen, Zeichnen oder Wandern sind zum Beispiel solche Tätigkeiten.