



"Stille Wasser sind tief"

Small-Talk für Introvertierte

EMILIA LEISER

© 2023 Gesundheitsberatung, Emilia Leiser
info@smart-biohacking.ch
www.smart-biohacking.ch



Das E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

Sie dürfen das E-Book nur für den persönlichen Gebrauch benutzen. Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte – Texte und Fotos - liegt, sofern nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Frau Emilia Leiser.

Ein Verkauf oder die kostenlose Weitergabe des E-Books im Ganzen oder in Teilen, der mit diesem E-Book ausgelieferten Inhalte, ist grundsätzlich nicht gestattet.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses E-Books nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Trotzdem übernimmt sie keinerlei Gewährleistung bezüglich Vollständigkeit und Genauigkeit, der in diesem E-Book vorgestellten Informationen.

Jeder Leser trägt selbst die Verantwortung für die Nutzung und Umsetzung, der in diesem E-Book vorgestellten Informationen. Eine Haftung für Fehler und daraus resultierende Folgen ist ausgeschlossen.

Gleiches gilt für Internetangebote, auf die eventuell per Link verwiesen wird. Alle in diesem E-Book genannten Firmennamen und Produktbezeichnungen sind gesetzlich geschützte Marken, bzw. Markennamen der jeweiligen Eigentümer.



INHALT

- Der ruhige Weg zum Erfolg: Small-Talk für Introvertierte
- *Still und doch laut: Wie introvertierte Menschen in der Arbeitswelt, Erfolg haben können.*
- Soziale Beziehungen aufbauen: Für introvertierte Erwachsene, die im Arbeitsleben voran kommen wollen.
- *Kannst Du das Klassentreffen geniessen, wenn Du Introvertiert bist?*
- Die Komfortzone
- *Vorbereitung*
- Versuche es mal mit einem Small-Talk

DER RUHIGE WEG ZUM ERFOLG: SMALL-TALK FÜR INTROVERTIERTE

Als introvertierter Mensch weiss ich, wie hart es manchmal sein kann, in einer Gesellschaft zu leben, die uns ständig dazu drängt, sozial zu sein. Wir werden oft mit Vorurteilen konfrontiert, wenn wir versuchen, unseren Platz in der Welt zu finden.

Introvertierte kämpfen oft mit Vorurteilen, wenn es um soziale Situationen geht - sei es im Arbeitsleben oder auch Privatleben.

Ein grosses Missverständnis über introvertierte Menschen ist, dass sie immer schüchtern sind. Sicher, es gibt introvertierte Menschen, die auch schüchtern sind. Aber das sind nicht alle!

Aber eigentlich beschreibt Introversion vor allem Menschen, die nach innen gekehrt sind und sich eher mit ihrer eigenen Psyche beschäftigen, anstatt mit Kommunikation nach aussen.



Die Fähigkeit, im Team zu arbeiten, ist eine der wichtigsten Schlüsselqualifikationen für den Erfolg im Berufsleben. In der Regel arbeitet man gemeinsam mit mehreren Personen in offenen Räumen, um gemeinsame Ideen zu entwickeln.

Es gibt verschiedene Formen von Zusammenkünften, die darauf abzielen, kreative Prozesse in einer Gruppe zu fördern.

Dazu gehören:

- Brainstorming-Sitzungen
- Konferenzen
- und andere Treffen.





In dieser Umgebung fühlen sich Extrovertierte pudelwohl und können sich kreativ und produktiv entfalten.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass für Introvertierte solche Gruppensitzungen oft nur ein notwendiges Übel sind. Für sie gilt nämlich das genaue Gegenteil.

Introvertierte sind in der Regel produktiver und kreativer, wenn sie alleine und ungestört arbeiten können.

Sie teilen ihre Erkenntnisse gern mit anderen, sobald sie ihre Gedankengänge fertiggestellt haben. Sie müssen nicht andere Personen an ihren Gedankengängen teilhaben lassen, um neue Ideen zu entwickeln.

STILL UND DOCH LAUT: WIE INTROVERTIERTE MENSCHEN IN DER ARBEITSWELT, ERFOLG HABEN KÖNNEN.

Bist Du Introvertiert oder Extrovertiert?

Durch Deine Antworten auf die folgenden Fragen kannst Du Dich zu einer bestimmten Gruppe einordnen:



- Kommen die besten Ideen, wenn Du allein bist?
- Magst Du eher ruhige Umgebungen oder Orte, an denen nicht viel los ist?
- Magst Du die Einsamkeit?
- Magst Du den intensiven Kontakt zu einigen wenigen Freunden?
- Du kannst unerwartete Telefonanrufe nicht leiden? Egal ob von fremden oder Familie. Unerwartet ist hier das Stichwort!
- Ein Dinner mit wenigen Freunden ist Dir lieber, als eine grosse Party?

Wenn Du die meisten dieser Fragen mit "**ja**" beantwortet hast, bist Du wahrscheinlich introvertiert.

Introvertierte Menschen sind in der Arbeitswelt sehr wertvoll, da sie die Eigenschaft haben, Informationen zunächst aufzunehmen und dann zu reflektieren. Probleme werden klarer analysiert oder eine Strategie kann bis zum Ende durchgedacht werden, bevor Massnahmen ergriffen werden.

Introvertierte sind zudem sehr kreativ.

Sie sind gut darin, Risiken zu kalkulieren und nur diejenigen einzugehen, die Sie sich leisten können.



TIPP:

Introvertierte haben oft das Nachsehen, wenn es um **Meetings** und andere Arbeitstreffen geht, weil die Extrovertierten in der Regel laut denken und das Wort ergreifen.

Um dich künftig besser einzubringen, bereite Dich vor:

- Bringe die Tagesordnungspunkte in Erfahrung
- Recherchiere kurz
- Schreibe Dir einige Punkte auf

Versende ev. im Anschluss an das Meeting nochmal deine Ideen und Ergänzungen per Email.



SOZIALE BEZIEHUNGEN AUFBAUEN: FÜR INTROVERTIERTE ERWACHSENE, DIE IM ARBEITSLEBEN VORAN KOMMEN WOLLEN.



Extrovertierte bauen automatisch und natürlich bessere Beziehungen auf, weil es ihrer Natur entspricht und sie sich durch das Interagieren mit anderen Menschen besser fühlen.

Auch wenn es nicht so aussieht, so sind auch Introvertierte soziale Wesen und wünschen sich enge Beziehungen. Sie sind es nur nicht gewohnt, Small-Talk zu halten und bevorzugen es, sich in ihre Arbeit zu vertiefen.

Obwohl es für introvertierte Menschen schwerer ist, Kontakte zu knüpfen, sind ihre Beziehungen oft tiefer und von längerer Dauer.

Extrovertierte hingegen finden es einfacher, sich schnell mit sehr unterschiedlichen Menschen zu verbinden. Diese Kontakte sind jedoch oft oberflächlicher Natur.

KANNST DU DAS KLASSENTREFFEN GENIESSEN, WENN DU INTROVERTIERT BIST?



Für Introvertierte sind Partys, Empfänge, Kongresse, Klassentreffen oder Familienfeiern oft eine Qual.

Was mich betrifft, so sind Partys einfach nichts für mich. Klar, ich bin noch ab und zu mal hingegangen, aber eigentlich nur mit einem unguten Gefühl. Denn schon nach kurzer Zeit fühlte ich mich dann ausgelaugt und leer.

Ich wartete nur noch den richtigen Zeitpunkt ab, um die Party wieder zu verlassen.

Doch warum mögen Introvertierte keine Partys und was kann man dagegen tun?

Einer der Hauptunterschiede zwischen Extrovertierten und Introvertierten liegt darin, wo sie ihre soziale Energie hervorrufen.

Extrovertierte Menschen ziehen Energie aus sozialen Interaktionen, während introvertierte Menschen sich in sozialen Situationen erschöpfen und sich erst wieder aufladen müssen.



Der typische Introvertierte...



Der typische Introvertierte ist auf einer Party oder in einem Club und fühlt sich zunächst toll. Er bestellt ein Getränk an der Bar, genauso, wie er es schon oft getan hat und fühlt sich sicher. Mit dem Getränk in der Hand lässt er seinen Blick schweifen.

Dann bemerkt er, dass er von mehreren Menschen beobachtet wird. Anfangs fühlt er sich unwohl, aber er beruhigt sich schnell wieder. Er überprüft, ob sein Handy noch aufgeladen ist und ob er es in seiner Tasche hat, falls er sich damit beschäftigen möchte.

Alles ist in Ordnung, er ist bereit für die Situation.



Er fragte sich, ob er sich wohl zu der Gruppe stellen sollte. Aber was sollte er sagen?

Es wäre doch blöd, nur stumm dazustehen.

Was ist, wenn die anderen etwas erwiderten, was ihm unangenehm oder peinlich war und er keine passende Antwort darauf fände?

Und wieder entladen sich seine Batterien.



So oder so ähnlich läuft ein Abend für einen Introvertierten ab, während dessen seine soziale Energie mehr und mehr schwindet, bis er innerlich leer und ausgelaugt wird.

Wusstest Du, dass jeder Introvertierte auch extrovertierte Eigenschaften hat?

Die Sache ist die: Introversion ist situationsabhängig.

"Introvertiert" zu sein, ist keine Ausrede, um nicht aktiv zu sein. Tatsächlich kann es unterbewusste negative Folgen haben, wenn man sich selbst in diese Schublade steckt.

DIE KOMFORTZONE.



Den Komfort der eigenen vier Wände zu verlassen und die Welt zu entdecken kann eine grosse Überwindung sein, aber es lohnt sich! Es gibt so viele Vorteile, wenn man aktiv wird und Neues entdeckt.

Unsere Komfortzonen befinden sich in einem ständigen Wandel und sind nicht statisch. Diese Zonen sind durch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gekennzeichnet.

Wenn wir unsere Komfortzonen verlassen, entsteht Unsicherheit.

Dies führt zu einem schnelleren Entladen unserer Batterien.

VORBEREITUNG.

Für Job- aber auch für private- Veranstaltungen ist gute Vorbereitung sehr wichtig.

Es lässt sich zwar nicht alles ganz genau vorherbestimmen, aber wir können gewisse Regeln befolgen.

- **ZEITLIMIT SETZEN**

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du dich auf einer Party bereits nach wenigen Stunden ausgelaugt fühlen wirst.

Dann, kannst Du schon bei Ankunft sagen, dass Du nur bis 23 Uhr bleibst, weil Du noch eine andere Verabredung hast.

Du bist dann sicher, die Sache ist erledigt und Du brauchst keine anderen Ausreden suchen.

Und Du hast immer noch die Wahl, sich später doch anders zu entscheiden.

- **GESPRÄCHS-THEMA ÜBERLEGEN**

Akzeptiere Dich so wie Du bist und lass Dich von keiner Situation unterkriegen.

Jeder Mensch hat Macken und Fehler - das ist völlig normal!

Wenn Du Dich selbst akzeptieren kannst, wirst Du automatisch sympathischer auf andere wirken.



VERSUCHE ES MAL EINEM SMALL-TALK.

Ein Small-Talk ist zunächst nichts weiter als ein Alltagsgespräch, eine beiläufige Konversation ohne Tiefgang. Man kann es am besten mit einem Small-Talk vergleichen, den man mit einem Fremden an der Bushaltestelle führt.

Erinnere dich auf einen Gespräch mit jemanden, bei dem Du dich richtig gut gefühlt hast und welches dir positiv im Gedächtnis geblieben ist.

Es hat dir Spass gemacht, zu erzählen und die Fragen zu beantworten. Du hast gemerkt, dass sich die andere Person für dich interessiert. Genau dieses Interesse hat dafür gesorgt, dass Du dich wohl gefühlt hast. Und deswegen hast Du das Gespräch in guter Erinnerung.



Small Talk wird dann zum Gewinn für beide Gesprächspartner, wenn sich beide Gesprächspartner gut fühlen. Die Zuneigung eines anderen Menschen gibt einem das Gefühl, dass man etwas wert ist.

GEEIGNETE THEMEN:

- Reisen, Ausflüge, Theater, Filme, Bücher, Kunst, Sport, das Wetter.

ABER, ES GIBT THEMEN, DIE MAN BESSER NICHT ANSCHNEIDET:

- Vermeide es, über Politik und Religion zu sprechen, um Konflikten aus dem Weg zu gehen.
- Vermeide es, über andere Lästern und negativ reden
- Kritik am Essen oder an der Event-Organisation ist unangebracht. Vermeide es.



Introvertierte Menschen fühlen sich oft unsicher und schämen sich, weil sie das Gefühl haben, nicht in die allgemeine Vorstellung einer Person passen zu können.

Dabei ist es völlig in Ordnung, introvertiert zu sein - Du bist nicht allein!

Je früher Du erkennst, wer Du wirklich bist, umso eher wirst Du dir Deiner Stärken bewusst und kannst deine einzigartige Persönlichkeit so in deine Umgebung einpassen, dass Du vorankommst.

Ich wünsche Dir von Herzen viel Erfolg.

