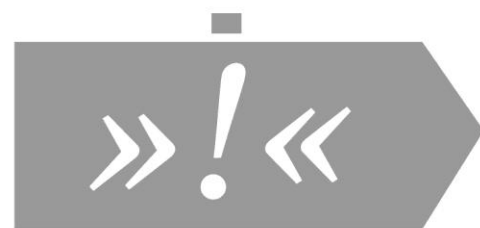


laut
leise
Empathie
Intro
stärken
Zuhören
Extro

*... and we have just one world,
but we live in different ones.
Dire Straits, Brothers in Arms*



SYLVIA LÖHKEN

Leise Menschen – starke Wirkung

Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden

ISBN: 3869363274

GABAL Verlag, Offenbach 2012

Sylvia Löhken

Leise
Menschen –
starke
Wirkung

Wie Sie Präsenz zeigen
und Gehör finden

GABAL



Extros und Intros – Zwei Welten in einer



Leise Menschen – wie stellen Sie sie sich vor?

Wie den typischen PC-Nerd, der sich tagelang hinter dem Computer verbarrikadiert und unrasiert bestellte Pizzas auf die Tastatur krümelt? Oder wie die „Leserratte“, die sich – „fern der Realität“ – Ihr Leben mit Hilfe ihrer Bücher „erträumt“?

Diese „Nerds“ sind nur *ein* (klischeehafter) Typus leiser Menschen.

Etwa 30 bis 50 Prozent der Bevölkerung sind „leise“, und viele berühmte Persönlichkeiten waren oder sind leise Menschen.

Hier ein kleiner Auszug:

Prominente introvertierte Persönlichkeiten: eine Galerie

Woody Allen, Regisseur, Autor, Schauspieler und Musiker, USA

Julian Assange, Journalist und Sprecher von WikiLeaks, Australien

Ingrid Bergman, Schauspielerin, Schweden

Frédéric Chopin, Komponist und Pianist, Polen

Clint Eastwood, Schauspieler, USA

Albert Einstein, Physiker, Nobelpreis für Physik, Deutschland

Bill Gates, Gründer von Microsoft, USA

Sir Alfred Hitchcock, Regisseur, Vereinigtes Königreich

Michael Jackson, Musiker, USA

Günther Jauch, TV-Moderator, Journalist und Produzent, Deutschland

Avril Lavigne, Sängerin und Songschreiberin, Kanada

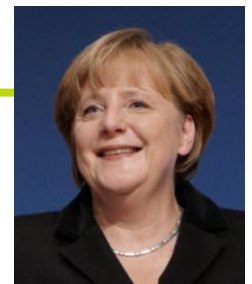
Loriot (eigentlich: Vicco von Bülow), Humorist, Deutschland

Angela Merkel, Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland

Sir Isaac Newton, Physiker, Mathematiker, Philosoph und Theologe, Vereinigtes Königreich

Barack Obama, Präsident der USA

...



Hätten Sie´s gedacht? Rockröhre Avril Lavigne ein leiser Mensch? Oder „Haudegen“ Clint Eastwood? Viele der erfolgreichsten, mächtigsten, begabtesten, innovativsten, mutigsten, klügsten und interessantesten Menschen auf dem Planeten sind leise Persönlichkeiten. Sie sind weder besser als Extros – noch sind sie, wie sie selbst oft denken, schlechter. Was sie erfolgreich macht, ist vor allem eins: Sie sind sich selbst treu geblieben und haben mit ihren Stärken die Welt auf leise Weise verändert.

"Find out who you are – and do it on purpose!"

Dolly Parton



Das Buch: *Leise Menschen – starke Wirkung*



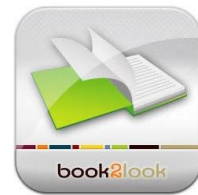
SYLVIA LÖHKEN

Leise Menschen – starke Wirkung

Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden

ISBN: 3869363274

GABAL Verlag, Offenbach 2012



[Zur book2look-Leseprobe.](#)

Was, bitte, ist ein leiser Mensch? Diese Frage steht am Anfang dieses bisher einzigartigen Buches von Sylvia Löhken. Am Ende findet sich ein deutliches Bild dieser *vermeintlichen* Minderheit: Intros sind starke Persönlichkeiten. Sie haben die Fähigkeit, klug inne zu halten, tiefe Beziehungen einzugehen, Dinge zu reflektieren und haben immer ein offenes Ohr für andere Menschen. Sie können, ebenso wie die Extros, mit ihren Stärken ihre Interessen durchsetzen, motivieren, Kontakte schließen und souverän mit Angriffen umgehen – auf ihre eigene Weise, mit eigenen Mitteln. Dennoch werden sie oft als „schüchtern“, „hochsensibel“, „empfindlich“ und „unsozial“ bezeichnet. Zu Unrecht. Leise Menschen haben schlicht andere Stärken und Bedürfnisse als extrovertierte Menschen, denken und handeln anders. Sie sind oft weniger sichtbar – und dennoch überall. Denn fast die Hälfte aller Menschen ist leise.

Mit *Leise Menschen – starke Wirkung* schließt Sylvia Löhken eine Lücke. Denn die Ratgeber-Literatur zum Thema Kommunikation und Umgang mit Menschen orientiert sich so gut wie immer an den „Extros“, also an Menschen, die sich in ihrem Verhalten dynamisch, spontan und gern nach außen öffnen. Dieses Buch ist anders! Es ist einzigartig! Es macht leise Menschen auf positive Weise mit sich selbst bekannt. *Leise Menschen – starke Wirkung* ist speziell für Intros geschrieben, aber auch für alle, die jeden Tag mit ihnen zu tun haben. Leise Menschen können nun erstmals ihre besonderen Stärken und auch ihre Hürden in der Kommunikation erschließen. Außerdem zeigt das Buch an typischen Gesprächs- und Vortragssituationen, wie diese Stärken zum Vorteil werden und wie man als leiser Mensch auf seine Bedürfnisse achtet. Das Buch geht von den Stärken der leisen Menschen aus und gibt Tipps, sie richtig einzusetzen.

- Wie verhandeln Intros mit Extros auf Augenhöhe – beruflich und privat?
- Wie gehen leise Menschen an Meetings, Auftritte und Präsentationen heran, wo normalerweise die „Lauten“ den Ton angeben?
- Wie finden Intro-Singles einen Partner?
- Wie können Intro-Eltern ihre Extro-Kinder begleiten?
- Wie gehen extrovertierte Führungskräfte mit introvertierten Mitarbeitern um?

Alle Kapitel sind aus der Perspektive introvertierter Menschen geschrieben – und bieten so extrovertierten Menschen die Möglichkeit, sich in sie hineinzusetzen und ihre stillen Partner, Verwandten, Freunde, Kollegen oder Chefs besser zu verstehen.

Durch einen Selbsttest im ersten Kapitel kann der Leser herausfinden, ob er Intro oder Extro ist – und sich dem Thema so aus der richtigen Perspektive annähern. Checklisten und Merksätze helfen dabei, die Inhalte zu verinnerlichen, um sich als leiser Mensch in einer lauten Welt gut einzurichten.

Hier geht's [zum Online-Selbsttest auf der Leise-Menschen-Website!](#)



Die Autorin Sylvia Löhken: Ein leiser Mensch

Dr. Sylvia Löhken ist ein Intro – und Kommunikations-Coach- und Trainerin. Ein Widerspruch? Gewiss nicht! Sylvia Löhken ist eine introvertierte Kommunikatorin und hilft Intros bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele. Sie entwickelt Kommunikationsstrategien für leise Menschen mit klugem Kopf. Menschen, die Kommunikation als wichtig, aber oft als anstrengend empfinden. Menschen, die ihre Stärken im Umgang mit anderen besser nutzen wollen.

Mit ihrer Erfahrung als Wissenschaftlerin und als Managerin in einer großen internationalen Organisation kennt sie wichtige Arbeitsumfelder ihrer Kundinnen und Kunden aus eigener Erfahrung: Politik und Administration, Lehre und Forschung, Management und Beratung, Globales und Lokales.

Sylvia Löhken lebt mit Mann und Sohn zwischen Bonn und Berlin und zwischen deutscher und amerikanischer Kultur – mit drei Jahren beruflicher Tätigkeit in Japan in bester Erinnerung. Sie sucht ständig nach guten Büchern, interessanten Gesprächspartnern und ein wenig Weisheit.



„Bleiben Sie sich als Intro treu, tun Sie, was zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt – und Sie werden mit Ihren Stärken die Welt auf leise Weise ändern.“



Ein leises Interview mit Sylvia Löhken

Als Speaker, Coach und Trainerin helfen Sie Ihren – wie Sie so schön sagen – leisen, klugen Klienten, so zu reden, dass man ihnen zuhört. Sie sind selbst ein Intro. Was sind denn die größten Vorurteile, mit denen Intros zu kämpfen haben?



Sylvia Löhken: Vor allem auf drei Klischees treffe ich immer wieder – sogar leise Menschen selbst haben sie oft parat: 1. Intros sind langweiliger als Extros. Stimmt nicht. Bei Intros passiert nur mehr *im* Kopf als außerhalb. 2. Intros sind schüchtern. Stimmt nicht. Schüchterne haben Ängste im Umgang mit anderen. Das ist unabhängig von Introversion. Und: Es gibt reichlich schüchterne Extros! 3. Intros sind in westlichen Gesellschaften weniger erfolgreich als Extros. Falsch. Die beiden reichsten Personen der USA – Warren Buffet und Bill Gates – sind Intros. Zu den erfolgreichsten Deutschen gehören die Intros Günther Jauch und Lorient. Unsere Bundeskanzlerin ist ebenfalls ein leiser Mensch.

Ein wichtiger Indikator für Extrovertiertheit und Introvertiertheit ist die Art und Weise, wie Menschen Energie gewinnen, „auftanken“. Worin genau unterscheiden sich hier die leisen von den lauten Menschen?



Sylvia Löhken: Extros sind wie Windräder: Sie gewinnen Energie durch Stimulation und neue Eindrücke, also Bewegung von außen. Intros dagegen sind wie Akkus: Sie brauchen Ruhe vom Trubel und Zeit, um sich aufzuladen. Die Steckdose ist aber entbehrlich ...

Sie sind selber Speaker und bewegen sich in der besonders „lauten“ Rednerbranche. Ist Ihr Buch „Leise Menschen – starke Wirkung“ auch ein Plädoyer dafür, dass man nicht unbedingt laut sein muss, um Gehör zu finden?



Sylvia Löhken: Gibt es leise Plädoyers? Aber im Ernst: Der beste Beweis für leisen Erfolg sind doch die introvertierten Menschen, die die Welt bewegen! Sie finden überall sehr erfolgreiche leise Menschen, wenn Sie genau hinsehen: Speaker und Politikerinnen, Geschäftsleute und Fußballspieler, Verkäufer und Wissenschaftlerinnen, Autoren und Clowns. Das Buch zeigt, welche Stärken diese leisen Menschen zur Verfügung haben – und auf welche Hürden und Bedürfnisse sie in ihrer Kommunikation mit anderen achten sollten.



Der Selbsttest für Ihre Leser: Intro oder Extro?

Der folgende Test hilft, sich selbst zu verorten. Finden Sie heraus: Sind Sie ein leiser Mensch?

Kreuzen Sie alle Sätze an, die für Sie persönlich wahr sind.

1. Wenn ich im Gespräch bin, werde ich leicht ungeduldig, wenn andere zu viel Zeit zum Antworten brauchen.
2. Ich rede lieber mit einer einzelnen Person als mit mehreren.
3. Meine Gedanken werden mir selbst leichter deutlicher, wenn ich sie anderen gegenüber äußere.
4. Ich mag, wenn meine Umgebung sauber und ordentlich ist.
5. Ich handle lieber zügig und "aus dem Bauch heraus", anstatt lange nachzudenken.
6. Wenn ich erschöpft bin, ziehe ich mich am liebsten zurück.
7. Menschen, die schnell reden, strengen mich an.
8. Ich habe einen sehr eigenen, ausgeprägten Geschmack.
9. Wenn ich kann, meide ich große Menschenmengen.
10. Small Talk fällt mir auch mit Unbekannten meist leicht.
11. Wenn ich lange unter Menschen bin, werde ich oft müde oder sogar gereizt.
12. Wenn ich rede, hören die anderen mir meist gut zu.
13. Wenn ich zu Hause länger Gäste habe, erwarte ich, dass sie mithelfen.
14. An einem Projekt arbeite ich lieber in kurzen Abschnitten als längere Zeit an einem Stück.
15. Manchmal bin ich nach vielen oder lauten Gesprächen sehr erschöpft.
16. Ich brauche nicht viele Freunde. Dafür lege ich Wert auf echte, verlässliche Freundschaften.
17. Ich denke nicht viel darüber nach, was in anderen vorgeht.
18. Ausschlafen finde ich sehr wichtig.
19. Neue Orte und Umgebungen finde ich anregend.
20. Plötzliche Störungen und unerwartete Situationen strengen mich an.
21. Ich glaube, Menschen halten mich oft für ruhig, langweilig, distanziert oder schüchtern.
22. Ich beobachte gern und habe einen guten Blick für Kleinigkeiten.
23. Reden ist mir lieber als schreiben.
24. Bevor ich mich für etwas entscheide, informiere ich mich

- meistens genau.
25. Zwischenmenschliche Spannungen bekomme ich oft erst als letzte(r) mit.
26. Ich habe ein ausgeprägtes ästhetisches Empfinden.
27. Manchmal finde ich Gründe, um nicht zu einer Feier oder zu einem anderen sozialen Anlass gehen zu müssen.
28. Ich schenke Menschen relativ schnell Vertrauen.
29. Ich liebe es, nachzudenken und den Dingen auf den Grund zu gehen.
30. Sprechen vor einem großen Publikum vermeide ich, wenn irgend möglich.
31. Zuhören gehört nicht zu meinen größten Stärken.
32. Ich lasse mich manchmal zu sehr von den Erwartungen anderer unter Druck setzen
33. Persönliche Angriffe kann ich meist sportlich nehmen.
34. Ich langweile mich schnell.
35. Wenn es etwas Besonderes zu feiern gibt, darf es gern ein größerer Rahmen sein: ein richtiges Fest oder ein Essen mit vielen Menschen.

Ordnen Sie nun Ihre angekreuzten Aussagen zu:

Intro-Aussagen: 2, 6, 7, 9, 11, 15, 16, 20, 21, 22, 24, 27, 29, 30, 32.

Extro-Aussagen: 1, 3, 5, 10, 12, 14, 17, 19, 23, 25, 28, 31, 33, 34, 35.

Die Aussagen 4, 8, 13, 18 und 26 haben mit Intro- und Extroversion gar nichts zu tun und nur einen Zweck: Sie sollen verhindern, dass Sie in eine Antwort-Routine verfallen.



Wie sieht Ihr Ergebnis aus?

- Sie sind ein **Intro** und haben mindestens drei mehr Intro-Aussagen als Extro-Aussagen: Je mehr Aussagen Sie bejaht haben, umso stärker ausgeprägt ist Ihre Introversion.
- Sie haben ungefähr die gleiche Anzahl an Intro- und Extro-Aussagen, d.h. nicht mehr als zwei Aussagen Unterschied: Sie sind in der Mittelzone zwischen Intro und Extro und können als sogenannter "**Zentrovertierter**" oder "**Ambivertierter**" mit beiden Persönlichkeitstypen gut umgehen. Ihr Verhalten ist besonders flexibel.
- Sie sind ein **Extro** und haben mindestens drei mehr Extro-Aussagen als Intro-Aussagen: Je mehr Aussagen Sie bejaht haben, umso stärker ausgeprägt ist Ihre Extroversion.

Kontakt



- Sie sind interessiert an einem Fachartikel von oder einem Interview mit Sylvia Löhken?
- Sie hätten gerne ein Rezensionsexemplar von Leise Menschen – starke Wirkung?
- Sie haben sonstige Fragen, Anregungen, Kritik leiser oder lauter Art?

Dann nehmen Sie Kontakt auf!

PS:PR
AGENTUR FÜR PUBLIC RELATIONS

PS:PR Agentur für Public Relations
Isabelle Reessing
Uferstraße 39
50996 Köln

Für Extros: 0221-77 88 98 11

Für Intros: isabelle.reessing@pspr.de

www.pspr.de

