

## Presseinformation

**SYLVIA LÖHKEN**

*Intros und Extros*

*Wie Sie miteinander umgehen und voneinander profitieren*



Das neue Buch der Erfolgsautorin von  
*Leise Menschen – starke Wirkung*



## **Inhalt**

<b>Extros und Intros – Zwei Welten in einer</b>	<b>2</b>
<b>Sylvia Löhken: Ein leiser Mensch</b>	<b>3</b>
<b>Das neue Buch: Intros und Extros</b>	<b>4</b>
<b>Publikationen und Angebote</b>	<b>5</b>
<b>Kurz-Interview mit Sylvia Löhken</b>	<b>6</b>
<b>Der Selbsttest: Intro oder Extro?</b>	<b>7</b>
<b>Kontakt</b>	<b>9</b>

## **Anhang**



## Intros und Extros – Zwei Welten in einer



Jeder Mensch verfügt über introvertierte und extrovertierte Eigenschaften. Allerdings werden wir meistens mit einer Tendenz zu Intro- oder Extroversion geboren – und verfügen daher über bestimmte Merkmale und Bedürfnisse, die uns und unser Verhalten prägen. So hat jeder Mensch für sich eine Komfortzone im Intro-Extro-Kontinuum, in der er sich wohl fühlt. Die meisten befinden sich dabei in einem gemäßigten mittleren Bereich, aber mit erkennbarer Tendenz zur Intro- oder Extro-Seite. Wer klar „in der Mitte“ liegt, heißt in der Fachsprache ambi- oder zentroversiert.

Wichtig ist: Wo auch immer Ihr Ergebnis angesiedelt ist – die Welt braucht Intros, Extros und Zentros. Denn die menschliche Gemeinschaft profitiert von Gegensätzen, die sich ergänzen. Sie braucht zu ihrem Fortbestand und ihrer Entwicklung Männer und Frauen, Denkende und Fühlende, Sesshafte und Nomaden – und Intros und Extros. Extros bieten Intros etwas, was diese weniger haben: energische Impulse, spontanes Handeln, Motivation. Umgekehrt geben Intros ihren extrovertierten Zeitgenossen etwas, was in diesen nur schwach angelegt ist: z. B. Innehalten, tiefe Beziehungen, Reflexion und ein offenes Ohr.



### Prominente Persönlichkeiten:

#### Introvertierte:

Woody Allen  
Clint Eastwood  
Charlie Brown  
Bill Gates  
Günther Jauch  
Loriot  
Angela Merkel  
Barack Obama  
Cacau  
...

#### Extrovertierte:

Alexander von Humboldt  
Jack Nicholson  
Lucy van Pelt  
Richard Branson  
Oprah Winfrey  
Udo Lindenberg  
Gerhard Schröder  
Margaret Thatcher  
Usain Bolt  
...



Ob Intro oder Extro – es gibt dabei kein besser oder 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

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

---

## Sylvia Löhken: introvertiert und kommunikationsstark



Dr. Sylvia Löhken ist Expertin für persönlichkeitsbasierte Kommunikation. In ihren Vorträgen, Coachings und Workshops zeigt sie, welche Stärken verschiedene Persönlichkeitstypen bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele nutzen können. Sie versteht es dabei, wissenschaftliche Erkenntnisse und komplexes Know-how in einfache Worte und gut umsetzbare Strategien zu übersetzen.

Das Portal [www.vortragsredner.de](http://www.vortragsredner.de) zeichnete sie als Vortragsrednerin des Jahres 2012 aus.

Mit ihrer Erfahrung als Wissenschaftlerin und als Managerin in einer großen internationalen Organisation kennt sie wichtige Arbeitsumfelder ihrer Kunden aus eigener Erfahrung: Politik und Verwaltung, Lehre und Forschung, Management und Beratung sowie japanische, amerikanische und deutsche Kommunikation.

Dr. Sylvia Löhken ist promovierte Linguistin und zugleich zertifiziert als Coach, Moderatorin und Reiss Profile Master. Sie schreibt und publiziert regelmäßig über ihr Wissensgebiet. Ihr Buch *Leise Menschen – starke Wirkung* wurde mit rund 150.000 verkauften Exemplaren zum Bestseller und in zwölf Sprachen übersetzt. Es findet eine große Resonanz in den Medien: von der Computerwoche bis zum SPIEGEL und von NDR, WDR und BR bis zu Handelsblatt und Capital.

Sie lebt mit Mann und Sohn zwischen Bonn und Berlin und in einem Mix aus deutscher und amerikanischer Kultur – mit drei Jahren beruflicher Tätigkeit in Japan in bester Erinnerung. Sie sucht ständig nach guten Büchern, interessanten Gesprächspartnern und neuen Weisheiten.



*„Bleiben Sie sich in Ihrer Persönlichkeit treu, tun Sie, was zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt - und Sie werden mit Ihren Stärken auf Ihre Weise die Welt verändern.“*



## Das neue Buch:



SYLVIA LÖHKEN  
Intros und Extros  
Wie sie miteinander umgehen und voneinander profitieren

288 Seiten, gebunden  
E-Book inside  
ISBN: 978-3-86936-549-7  
€ 24,90 (D) | € 25,60 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2014

Erscheinungstermin: 28.02.2014

Introversion und „leise Menschen“ – seit Erscheinen des Bestsellers *Leise Menschen – starke Wirkung* von Dr. Sylvia Löhken gehört die Welt nun nicht mehr nur den Lauten und Extrovertierten, die besonders gut „trommeln“ können. Jetzt geht die Autorin den nächsten Schritt und stellt die Frage: Wie können intro- und extrovertierte Menschen so zusammen leben und arbeiten, dass es für beide Persönlichkeitstypen passend und nutzbringend ist? Die Antworten darauf sind noch weitgehend unerschlossen. Ihnen widmet sich die Kommunikationsexpertin in ihrem neuen Titel *Intros und Extros. Wie sie miteinander umgehen und voneinander profitieren*.

Der erste Teil des Buches öffnet den Blick für die Unterschiede, Stärken, Prioritäten und die Bedürfnisse intro- und extrovertierter Menschen - und macht verständlich, was es bedeutet, als Zentro in der Mitte zu liegen.

Intros, Extros und Zentros nebeneinander in ihren Stärken, Neigungen und auch Hürden im Umgang miteinander zu betrachten – das ist nicht nur fair, sondern ein Gebot der Realität. Wir Menschen leben nicht in Intro- und Extro-Kapseln. Wir leben in gemischten Teams: in Partnerschaft und Familie, mit Freunden und Kollegen, mit Chef und Mitarbeitern.

Der zweite Teil zeigt deutlich, was die Unterschiede im täglichen Leben bedeuten, und wie Intros und Extros mit sich selbst und anderen umgehen können – von Sport und Lernen über Kommunikation für Führungskräfte bis zum Verkauf und zur Statuskommunikation.

Intros und Extros zeigt vor allem eines: Wie durch Anderssein Wachstum entsteht. Wie Menschen mit sehr unterschiedlichen Fähigkeiten, Neigungen und Eigenschaften zusammenwirken und voneinander profitieren können. Praxisbeispiele und instruktive Lösungen führen zu mehr Verständnis, Toleranz und Wertschätzung gegenüber „leisen“ und „nicht so leisen“ Menschen in der Selbst- wie in der Fremdwahrnehmung.

Das Buch enthält den Zusatz „E-Book inside“. Zur gedruckten Version erhält der Leser einen Code und kann sich so das E-Book kostenfrei herunterladen.



## Publikationen und Angebote

- **Leise Menschen – starke Wirkung.** Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden



ISBN: 386-936-327-4

GABAL Verlag, Offenbach 2012

Auch als Audio erhältlich (ISBN: 978-3-86936-497-1)

**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 verschieden. 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.

- **Der „Laut-Leise Diwan“**



Zwei Redeprofis zeigen in Mini-Clips, was Intro- und Extrovertierte wirklich unterscheidet. Margit Hertlein (extrovertiert) und Sylvia Löhken (introvertiert) sind zwei völlig unterschiedliche Frauen - und beide sind sie erfolgreiche Rednerinnen, Trainerinnen und Autorinnen. Monatlich beleuchten sie die Diversität der Persönlichkeitsmerkmale introvertiert und extrovertiert.

Dieser Austausch hilft den Zuschauern herauszufinden, ob die eigene Person eher intro oder extro ist und mehr Verständnis für das Miteinander mit der anderen Seite aufzubauen.

[www.youtube.com/user/LeiseMenschenTV](http://www.youtube.com/user/LeiseMenschenTV)





## Kurz-Interview mit Sylvia Löhken

***Als Kommunikationsexpertin zeigen Sie in Ihren Vorträgen, Coachings und Workshops, welche Stärken verschiedene Persönlichkeitstypen haben. Was sind denn die größten Vorurteile, mit denen Intros und Extros zu kämpfen haben?***

»!« **Sylvia Löhken:** Intros wie Extros verbinden gedanklich verschiedene Eigenschaften mit dem jeweils anderen. Intros wirken auf viele Extros einzelgängerisch, durchsetzungsschwach oder einfach wie langweilige graue Mäuse. Extrovertierte dagegen verbinden viele Menschen bewusst oder unbewusst mit Eigenschaften wie Sozialkompetenz, Führungsstärke oder Herzlichkeit. In den letzten Jahren hat sich diese Wahrnehmung zum Glück zugunsten der Introvertierten verschoben. Doch umgekehrt ist zwar das „Hochjubeln“ von Intro-Stärken ein schöner Ausgleich, hat aber ebenfalls Verzerrungen zur Folge. Wahr ist: Intros wie Extros haben ihre jeweils eigenen Stärken, die ihnen Erfolg, Durchsetzungskraft und gute soziale Beziehungen ermöglichen. Und sie haben auch ihre jeweils eigenen Hürden und Bedürfnisse, die sie, neben anderen Faktoren natürlich, zu den Persönlichkeiten machen, die sie sind.

***Woher oder wie kommt denn eine der Eigenschaften?***

»!« **Sylvia Löhken:** Introvertiert oder extrovertiert – das ist nur ein Motiv in einem hochkomplexen Puzzle, aus dem menschliche Persönlichkeiten bestehen. Dieses Puzzle bestimmt, wie wir uns entwickeln, was wir mögen, wie wir fühlen. Und es hat eine besondere Spielregel: Wir können es nur mit anderen gemeinsam legen. Dabei prägen uns drei Faktoren – unser biologisches Erbe, unsere soziale Umgebung und die Suche nach dem persönlichen Sinn.

***Die Grundsteine liefert also unsere DNA und die Umwelt beeinflusst dieses Material?***

»!« **Sylvia Löhken:** Genau, denn keiner von uns wird mit einer fertigen Ausstattung geboren. Ein Teil dessen, was uns ausmacht, unsere „zweite Natur“, entsteht im menschlichen Miteinander. Wir alle werden in eine soziale Gruppe und in einen kulturellen Kontext hineingeboren. Die Beziehungen, in denen wir aufwachsen, machen den zweiten Teil unserer Ausstattung aus. Sie haben Einfluss auf die Art, in der das Gehirn eines Heranwachsenden sich entwickelt. Beziehungen prägen unsere Sprache ebenso wie unsere Vorlieben und Entscheidungen. Kurz: Es reicht nicht, ein Gehirn zu haben. Eine Persönlichkeit in all ihren Facetten kann nur im Austausch mit anderen Menschen entstehen – auch rein biologisch, weil die neuronalen Verbindungen im Hirn sich erst nach der Geburt ausbilden. Dies geschieht nur dann, wenn wir Bezugspersonen haben und diese mit uns kommunizieren. Genau dies schafft die enorme Anpassungsfähigkeit an ganz verschiedene Umgebungen, die den Menschen ausmacht. David Brooks formuliert das so: „Es ist nicht so, dass wir uns zuerst entwickeln und anschließend Beziehungen eingehen, sondern wir werden in Beziehungen hineingeboren (...), und diese Beziehungen machen uns überhaupt erst zu Menschen.“



## Der Selbsttest: 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?



und können als sogenannter "Zentroversierter" oder "Ambiversierter" mit beiden Persönlichkeitstypen gut umgehen. Ihr Verhalten ist besonders flexibel.

- 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

- 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 möchten gerne ein Rezensionsexemplar von *Intros und Extros* oder *Leise Menschen – starke Wirkung*?
- Sie haben sonstige Fragen, Anregungen, Kritik leiser oder lauter Art?

Dann nehmen Sie Kontakt auf!

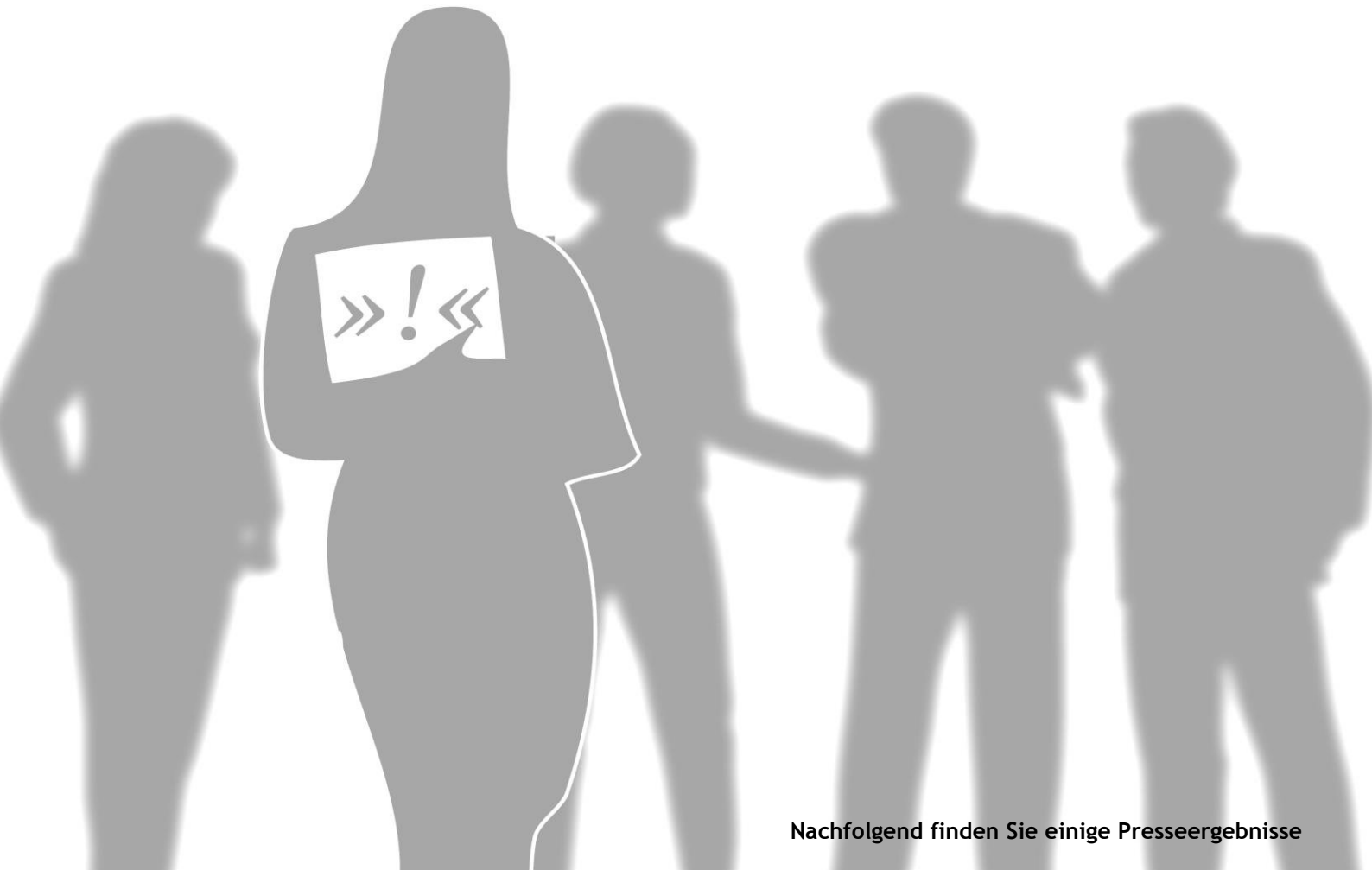
**PS:PR**  
AGENTUR FÜR PUBLIC RELATIONS

PS:PR Agentur für Public Relations  
Isabelle Reessing  
Grimmelshausenstr. 25  
50996 Köln

Für Extros: 0221-77 88 98 11

Für Intros: [isabelle.reessing@pspr.de](mailto:isabelle.reessing@pspr.de)

[www.pspr.de](http://www.pspr.de)



Nachfolgend finden Sie einige Presseergebnisse