

DIE KRAFT DER STILLE(N)

AM meisten bekommt der, der am lautesten schreit? In unserer Gesellschaft geben tatsächlich die Uga-Ugas den Ton an. Dabei, betonen Experten, sind es die Leisen, die Großes schaffen. *Ein Plädoyer für ein erfolgreiches Still-L(i)eben.*

Introvertiert? Super! FOLGE 1

TEXT Doris Mann FOTOS Getty Images



Prinzessin Diana
„Shy Di“ nannte die Presse sie einst. Doch durch ihre ruhige Art und Beharrlichkeit, mit der sie sich auch für (aussichtslose) soziale Belange engagierte, wie den Kampf gegen Landminen, wurde Diana zur „Königin der Herzen“.

tung und Stärke. Dass es oft die leeren Töpfe sind, die am lautesten klappern, vergessen wir gern. Und dass wir damit rund 50 Prozent der Menschheit benachteiligen, die (eher) als introvertiert gelten, auch. Sind ja auch selbst schuld. Erfolg will halt auch verkauft sein. Und Ratgebern à la „So werden Sie zugehört“ oder „Vom Mauerblümchen zur Partylöwin“ kann schließlich jede(r) lesen!

Doch abgesehen davon, dass der Versuch aus einem Intro mit „Klapper-Guides“ einen Extro zu machen, schief-laufen muss – ein Adler wird von einer Ente niemals gut das Schwimmen lernen –, vermitteln diese Bücher fast den Eindruck, dass Sensibilität und Sorgfalt, Ernsthaftigkeit und Rücksicht Krankheitssymptome seien, die es zu ▶



Lionel Messi
Dieser Mann ist ein Fußballgott. Dass er Interviews und öffentliche Auftritte hasst, verzeihen ihm die Fans – und sogar die Reporter.

Die Welt ist verdammt laut. Und nur wer es schafft, die anderen zu übertönen, kommt in die Chefetage, an den Kindergartenplatz, mit Brad Pitt ins Bett. Klar, bei rund sieben Milliarden Menschen auf diesem Planeten und knappen Ressourcen – Brad Pitt gibt es schließlich nur einmal und Führungspositionen und gute Krippen sind auch

rar – herrscht ein „Struggle for Love and Life“. Doch dass immer diejenigen „überl(i)eben“, die einfach nur am lautesten schreien können, ist doch bitte nicht im Sinne der Evolution, oder?

LEERE TÖPFE. Schuld daran ist das seit Jahrzehnten postulierte Ideal der Extraversion. Wer extrovertiert ist, Bühne, Business und Brad für sich beansprucht, dem sprechen wir Selbstvertrauen und -bewusstsein zu, Leis-



Ryan Gosling
Schauspieler? Ein Alptraumjob für viele Intros. Doch Ryan Gosling liebt seinen Beruf. Und das Publikum ihn. Er mag sich überlegt, zurückhaltend, wortkarg und ein bisschen schräg geben, aber das kommt gut an.

Laut oder leise?
Introvertiert oder extravertiert – das ist hier die Frage. Finden Sie Ihre Antwort.

Manche kennen die Antwort eh. Doch viele sind sich nicht sicher, zu welchen 50 Prozent der Menschheit sie gehören. Denn einerseits würden sie sich selbst eher als „leisen Menschen“ bezeichnen, andererseits müssen sie fast täglich vor einer großen Gruppe sprechen und schaffen das, ohne nasse Achseln. Wo sind Sie auf dem Kontinuum zwischen Extra- und Introversion angesiedelt? Der Test verrät's. Kreuzen Sie einfach alle Sätze an, die Sie mit „Ja“ beantworten können:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ich werde ungeduldig, wenn sich jemand viel Zeit lässt mit einer Antwort. 2. Mir wird schnell fad. 3. Ich habe nur wenige Freunde. 4. Ich informiere mich genau, bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe. 5. Small Talk beherrsche ich perfekt. 6. Nach der Arbeit brauche ich erst mal eine Stunde für mich. 7. Ich gehe gern auf Partys. 8. Wenn ich lange unter Menschen war, bin ich nachher müde und gereizt. 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Ich bin vorsichtig damit, jemand mein Vertrauen zu schenken. 10. Ich fahre im Urlaub am liebsten immer an denselben Ort. 11. Ich greife lieber zum Telefonhörer, als ein Mail zu schreiben. 12. Manchmal muss ich mich mehrfach wiederholen, bis man mich hört. 13. Kritik ist Ansporn für mich. 14. Disharmonie belastet mich sehr. 15. Ich trage das Herz auf der Zunge. 16. Ich muss immer Neues ausprobieren. 17. Ich komme am besten voran, wenn ich allein für eine Aufgabe zuständig bin. 18. Wenn ich nicht ganz zufrieden bin, dann mache ich weiter, bis es passt. 19. Ich entscheide aus dem Bauch heraus. 20. Ich wäre gern SchauspielerIn. 	<p>Sie sind eine Intro, wenn ... Sie mindestens drei Intro-Aussagen mehr als Extro-Aussagen angekreuzt haben. Lesen Sie hier, wie Sie Ihre leisen Stärken nutzen.</p> <p>Sie sind eine Extro, wenn ... Sie mindestens drei Extro-Aussagen mehr als Intro-Aussagen angekreuzt haben. Lesen Sie hier, wie Intros ticken. Unterstützen Sie Ihr leises Umfeld. Sie können von ihm profitieren.</p> <p>Sie sind eine Zentrovertierte, wenn ... Sie annähernd gleich viele Intro- und Extro-Aussagen angekreuzt haben. Ihr Verhalten ist besonders flexibel, Sie können sich fast jeder Situation anpassen, ohne sich verbiegen zu müssen. Auf einer Party fühlen Sie sich ähnlich wohl wie allein zu Hause auf der Couch. Wahrscheinlich leben Sie aber Ihre Extro-Seite deutlicher (wahrnehmbar für sich und andere) aus, weil das heutzutage mehr gefragt ist. Vergessen Sie Ihre leisen Stärken aber nicht. Hier erfahren Sie mehr über sie.</p>
--	---	---

Welche Sätze haben Sie mit „Ja“ angekreuzt? Ordnen Sie zu:
Intro-Aussagen: 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 17, 18
Extro-Aussagen: 1, 2, 5, 7, 11, 13, 15, 16, 19, 20

behandeln gilt. „Dabei braucht unsere laute Welt dringend leise Qualitäten“, sagt Fleur Sakura Wöss, Leiterin des *Daishin Zen-Meditationszentrums Wien*. In der Stille liegt schließlich die Kraft. Ohne sie gäbe es keinen Harry Potter, keine Relativitätstheorie, kein *Google*. Sie alle stammen nämlich aus Feder und Rechner von Intros.

LEISE QUALITÄTEN. Dass leise Menschen oft unterschätzt werden, obwohl sie großartige Beiträge zum L(i)eben liefern, liegt aber nicht nur an den „tauben Extros“, sondern auch an den Intros selbst. Weil sie ihre Stärken nicht erkennen oder sie gar ob all des Ugas wie Schwächen auszumerzen versuchen. Und ja: Ein Adler mag nicht gut schwimmen können. „Aber er ist ein König der Lüfte“, betont Wöss. Heben Sie also ab. Bauen Sie Ihre stillen Stärken aus. Wie Sie sie in sich (wieder-)entdecken, Ihre Bedürfnisse leben und so erreichen, was sonst immer nur „die Lauten“ bekommen, verrät Sylvia Löhken, Autorin von *Leise Menschen – starke Wirkung* (€ 25,60, Gabal Verlag):

DIE „VERGESSENEN“ STÄRKEN DER INTROS:

Stärke 1: Vorsicht

„Vorsicht“ klingt erst mal nicht nach Stärke. Und tatsächlich ist der Grat zur ängstlichen Vermeidung schmal. Mitunter kann der (Gesprächs-)Partner auch glauben, man sei gleichgültig.

TIPP: Äußern Sie Ihre Bedenken, statt still zu grübeln. Erklären Sie, dass und warum Sie erst über etwas nachdenken müssen – dann wartet man auch auf Ihr Statement.

BENEFIT: Man wird erkennen, dass Sie takt- und respektvoll vorgehen, genau beobachten und nachdenken, bevor Sie etwas sagen, das gehört werden sollte. Gerade in Krisenzeiten.

Barbra Streisand

Die Schauspielerin ging jahrelang ungern an die Öffentlichkeit – weil sie fürchtete, Fehler zu machen oder ihren Text zu vergessen. Inzwischen hat sie ihr Lampenfieber im Griff, gibt aber zu: „Ich brauche ruhige Abende daheim, als Ausgleich.“



Stärke 2: Substanz

Als Intro verarbeiten Sie Fakten intensiver, prüfen Für und Wider, Soll und Ist, sich und andere. Wenn Sie dann Stellung beziehen – egal ob zu einer Beziehung oder Businessfrage –, dann hat das Tiefe. Das Problem: Dieser „Gedankenreife“-Prozess braucht Zeit.

TIPP: Lassen Sie sich dennoch nicht drängen. Nehmen Sie sich Ihre Zeit – mit dem Satz: „Darüber muss ich in Ruhe nachdenken. Ich komme morgen mit der Lösung zu dir / Ihnen.“

BENEFIT: Ihre Mitmenschen wenden sich an Sie, wenn es um wirklich Wichtiges geht. Schnellschüsse, die nicht halten, gibt's genug. Umso mehr wird man Ihre Lösungen goutieren – und gern drauf warten.

Stärke 3: Konzentration

Sie haben die Gabe, sich ganz in etwas zu vertiefen oder auf jemanden zu konzentrieren. Von außen betrachtet wirkt das fast nerdig. Doch Sie sind einfach nur nicht so ablenkbar wie Extros.

TIPP: Nicht immer lässt es sich natürlich vermeiden, auch in oder vor großer Runde zu „arbeiten“. Konzentrieren Sie sich dann nicht auf alle(s), sondern auf einen Aspekt, eine Person, Ihr Chart. In der Familie kann das heißen: „Bitte einer nach dem anderen.“

BENEFIT: Jeder braucht das Gefühl, wahrgenommen zu werden. Das ist Ihr Kapital. Spezialisieren Sie sich auf diese zwischenmenschliche Komponente.

Stärke 4: Zuhören

Die meistunterschätzte Fähigkeit überhaupt. Deshalb sind Dialoge unter Extros oft nur eine Aneinanderreihung von Monologen: Der eine spricht, während der andere nachdenkt, was er gleich sagen wird. Wenig zielführend. Sie hingegen KÖNNEN zuhören und damit einen echten Dialog starten.

TIPP: Die Rolle des Protokollführers bei Meetings oder des Mediators bei Familiendiskussionen – Ihnen liegt sie. Um am Ende nicht als passiver Mitschreiber oder konfliktscheue „Klär das mit deinem Vater“-Mama zu gelten, sollten Sie aber aktiv das Wort ergreifen, etwa mit „Das hat Frau X schon gesagt ...“ oder „Papa meint ...“.

BENEFIT: Jeder will gehört werden. Sie geben jedem diese Chance.

Stärke 5: Innere Ruhe

Innere Ruhe ist DER Weg zur Klarheit: über sich selbst, die anderen, das Leben. Sie ist sogar im Hirn messbar – die Regionen, die für Glück und die Verbundenheit mit der Umwelt sorgen, sind etwa in der Meditation aktiver. Sie müssen dafür nicht mal meditieren.

TIPP: Verfallen Sie nicht der Verlockung, sich in Sprechtempo oder Gestik Ihrer hektischen Umgebung anzupassen, „um dazuzugehören“. Sondern bleiben Sie, wie Sie sind: ruhig.

BENEFIT: Ihre Gegenwart ist angenehm, weil Sie das sind, was andere als „ruhenden Pol“ bezeichnen.

Stärke 6: Analytisches Denken

Als leiser Mensch sind Sie darin sehr viel leistungsfähiger als die Extros. Nachteil: Sie werden schnell als „Hirni“ eingestuft und mit Aufgaben betraut wie Recherchieren oder Preisvergleichen, etwa für den nächsten Urlaub. Manchen linkshirnigen Intros liegt das. Die Rechtshirnigen jedoch verarbeiten Infos intuitiv-kreativ.

TIPP: Lassen Sie sich Aufgaben nicht umhängen, nur weil Sie zufällig gut darin sind. Sie müssen nämlich noch lange nicht alles tun, was Sie können.

BENEFIT: Wenn es darum geht, unübersichtliche Situationen zu meistern, sind Sie gefragte Expertin.

Stärke 7: Unabhängigkeit

Als Introvertierte arbeiten Sie gern allein und eigenverantwortlich, laden Ihre Akkus in der Ruhe auf, legen bei Freundschaften Wert auf Qualität statt Quantität. All das macht Sie unabhängig, selbstständig, frei. Mitunter wird das als Arroganz ausgelegt.

TIPP: Klarmachen, dass Ihr Bedürfnis nach Alleinsein nichts mit den anderen zu tun hat, sonst fühlen die sich zurückgestoßen. Der Satz „Ich brauche eine Stunde für mich. Dann bin ich für euch da“ kann Wunder wirken.

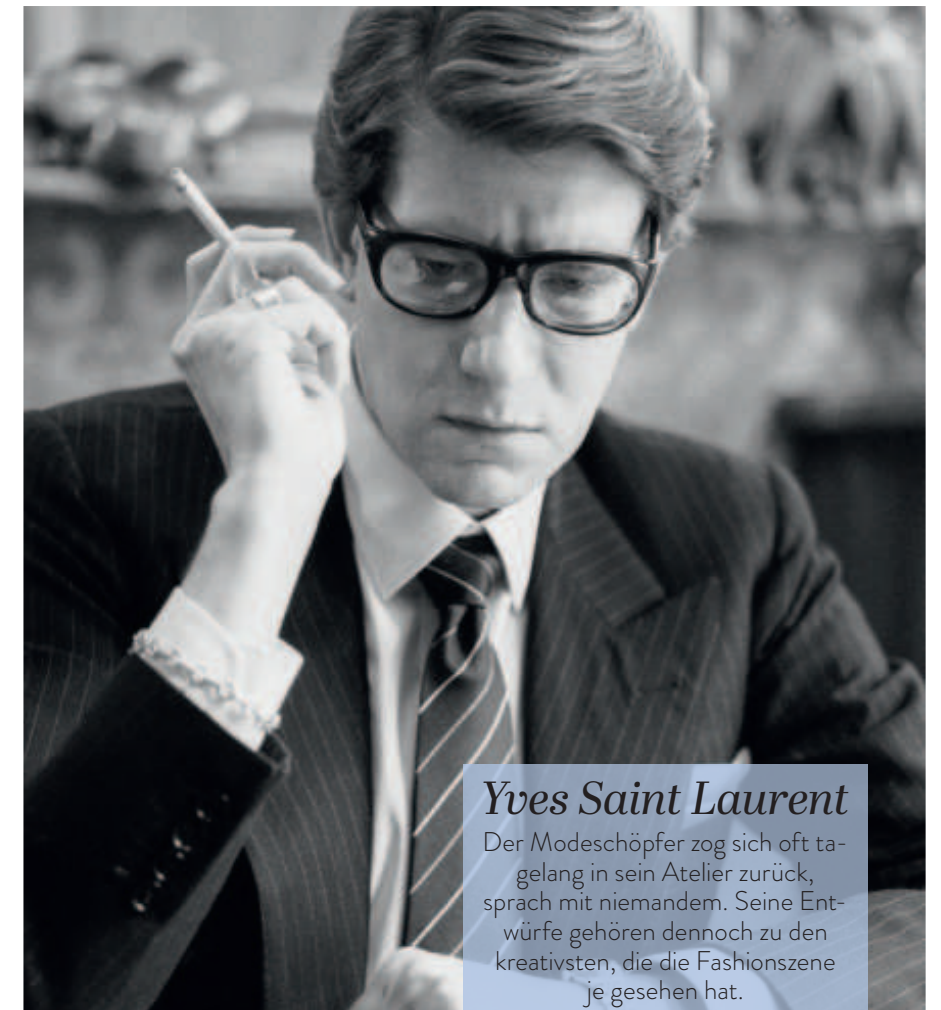
BENEFIT: Man muss Ihnen nicht in den Hintern treten, damit was weitergeht. Ein „Lass mich nur machen“ auf das ein Ergebnis folgt, schätzt man.

Stärke 8: Beharrlichkeit

Sie bleiben an einer Sache oder Idee dran, mit einer Geduld und Gründlichkeit, die Extros fremd ist. So fremd, dass die oft sagen: „Du bist ja besessen.“ Tja, echtes Expertentum – das hat Psychologe Anders Ericsson herausgefunden – erfordert eben 10.000 Stunden Beschäftigung mit dem Thema.

TIPP: Wechseln Sie vom Besessenen- ins Experten-Fach. Sicher gibt es in Ihrer Firma einen Bereich, der Sie interessiert. Auch im Privatleben müssen Sie nicht alles können. Aber das, was Sie können, dürfen Sie ruhig offen und stolz zur Schau tragen.

BENEFIT: Marie Curie hat ihre Experimente mehrere hundert Male wiederholen müssen. Außergewöhnliche Leistungen erfordern Beharrlichkeit.



Yves Saint Laurent

Der Modeschöpfer zog sich oft tagelang in sein Atelier zurück, sprach mit niemandem. Seine Entwürfe gehören dennoch zu den kreativsten, die die Fashionzene je gesehen hat.

Stärke 9: Schreiben

Eine Dampfplauderin sind Sie nicht und Small Talk fällt Ihnen auch schwer. So what? Ihr Medium ist eben die geschriebene Sprache. Mitunter ist die langsamer, aber dafür auch präziser. Vorteil 2: Das Schreiben ermöglicht es Ihnen, Kommunikation zu entschleunigen, sich Zeit zum Nachdenken zu nehmen. Es darf nur nie dazu missbraucht werden, den direkten Austausch generell zu vermeiden.

TIPP: SMS, E-Mail, *Twitter*, Blog oder *Facebook*? Bitte nutzen.

BENEFIT: Sie kennen sich mit den neuen Medien aus. Hurra, der Chef dankt! Ihr Nachwuchs auch.

Stärke 10: Empathie

Sie können sich auf andere einstellen, wissen, wie sie ticken, welche Bedürfnisse sie haben. Man nennt das auch Empathie, DIE Social Skill des neuen Jahrtausends – gesucht in fast allen Stellenanzeigen. Und in Beziehungen.

TIPP: Sie wissen: Die Welt dreht sich

nicht nur um Sie. Was Sie oft vergessen: Die Welt dreht sich nicht nur um andere. Wenn Ihnen persönlich etwas wichtig ist, sollten Sie das auch sagen und durchsetzen. Selbstaufgabe ist nicht die Aufgabe!

BENEFIT: Gemeinsam nach Lösungen suchen? Geht mit Ihnen in der Hälfte der Zeit. Angenehm.

Seien Sie also stolz auf Ihre Stärken. Die Welt braucht sie/Sie. Wenn Sie Ihre leisen Qualitäten ausbauen und nutzen, macht das das L(i)eben einfacher – für Sie und für andere. Und wer weiß: Vielleicht schreiben Sie ja den nächsten Bestseller oder bekommen bald den Nobelpreis für Physik ...

Laut + leise = geht doch!

Im Juli geht es mit Teil 2 unseres *Specials über Schüchterne weiter*. Darin: Wie leise und laute Menschen zusammenleben – und wie Sie introvertierte Kinder stark machen.