

Bitte nehmen Sie sich und Ihre Anliegen wichtig. Bitte kümmern Sie sich um Ihre Bedürfnisse. Bitte gestalten Sie Ihre persönliche Kommunikation. Erst wenn wir uns selbst einen guten Raum geben, können wir auch anderen einen guten Raum geben. Wenn wir uns verbessern, verbessern wir die Dinge auch für die Menschen um uns herum. Und damit die Welt. ☺

Viele spannende Aussichten und Erkenntnisse wünscht Ihnen  
Ihre Sylvia Löhken

---

**Ins Tun kommen: Jetzt starten**

Haben Sie sich Ihr Logbuch schon besorgt? Wenn nicht, tun Sie es jetzt und erledigen Sie die oben genannte Aufgabe.

---

# 1. Die Basis: Innere Haltung, Wirklichkeit und Wirkung

## Wie dieses Kapitel Sie weiterbringt

Dass Sie introvertiert sind, wissen Sie schon: Schließlich halten Sie ein Buch in der Hand, auf dem groß »Leise Menschen« steht. Wissen Sie auch, welche Eigenschaften Sie zu einer introvertierten Persönlichkeit machen? Dieses Kapitel gibt Antworten auf diese Frage. Und die wiederum sind eine gute Basis für weitere Fragen.

Sie lernen also zunächst Ihre leisen Eigenschaften genauer kennen. Im nächsten Schritt finden Sie Ihre Stärken und damit wichtige Ressourcen für Ihre Begegnungen mit sich selbst und anderen. Direkt im Anschluss sehen wir auf die Schattenseite, die leisen Hürden. Das ist nicht so angenehm und doch besonders wichtig, wenn wir erfolgreich kommunizieren wollen.

Sie lernen, Ihre Wirklichkeit als Produkt Ihrer Gefühle und Gedanken zu sehen und ungünstige Gedanken durch günstige zu ersetzen.

Sie erfahren, wie Sie mit Ihrer inneren Einstellung Ihre Wirkung nach außen gestalten können. Damit verbunden ist ein Komplimente-Training: Sie üben, gute Dinge über andere zu sagen – und über sich selbst. Außerdem finden Sie heraus, wie Sie Komplimente gut annehmen können.

All dies bildet die Basis, um einer großen Frage auf die Spur zu kommen: Was ist gute leise Kommunikation?

Dies ist ein Kommunikationstraining. Sie wollen sich weiterentwickeln. Damit Sie das leicht und gern tun, steht in jedem Kapitel nach dem Kurzüberblick (den sie gerade gelesen haben) eine Frage. Beantworten Sie diese bitte in Ihrem Logbuch, bevor Sie weiterlesen. Hier ist sie:

**Mein Ziel:** Was will ich in diesem Kapitel über Haltung, Wirklichkeit und Wirkung lernen?

Am besten formulieren Sie Ihre Lernziele in Frageform. Beispiele: Wo liegen meine leisen Stärken? Wie nehme ich ein Kompliment an?

Sie werden sehen: Die Dinge lernen sich leichter und mit mehr Freude, wenn Sie vorher nach ihnen gefragt haben. Was uns interessiert, bleibt besser haften.

Wir sind Introvertierte. Nach innen gewandt. Fangen wir also innen an. Die Dinge, die wir tief innen denken – unsere inneren Einstellungen –, erschaffen unsere Wirklichkeit. Umgekehrt ausgedrückt: Unsere Wirklichkeit entsteht aus unseren inneren Einstellungen. Das klingt seltsam, lässt sich aber sehr handfest zeigen.

Wenn wir mit anderen in einer bestimmten Art und Weise umgehen, zeigen wir ihnen, wie wir mit uns selbst umgehen. Es ist also gut, wenn wir unseren Blick zunächst auf unsere Gedanken richten. Das ist ohnehin sehr introgerecht! Beginnen wir also da, wo wir ohnehin gern sind – und gehen wir dann nach außen.

## **Leise Wirklichkeit**

Dieser Abschnitt gibt Ihnen eine Grundlage für alle Trainingseinheiten in diesem Buch: Sie bekommen einen genaueren Blick auf das, was Sie als introvertierte Persönlichkeit ausmacht – und auf dazu passende innere Haltungen, die Ihre Wirklichkeit prägen.

Dass wir unsere Wirklichkeit tatsächlich durch unser Denken und Fühlen schaffen, lässt sich beweisen: zum Beispiel am gut erforschten

Placeboeffekt. Wir glauben daran, dass ein Eingriff oder ein Medikament uns heilen kann, und wir werden gesund. Und zwar selbst dann, wenn die Operation nur ein Schnitt oder die Tablette nur eine Zuckerpille ist. Wenn wir glauben, dass uns etwas Unangenehmes droht, bekommen wir per Noceboeffekt ebenso recht: Wer Nebenwirkungen eines Medikamentes erwartet, bekommt sie sehr häufig. Senioren, die Stürze fürchten, stürzen häufiger, stellt das hochseriöse *British Medical Journal* fest. Und ganz gruselig: Wer an die Wirksamkeit einer Verwünschung glaubt, dem kann sehr schnell ganz anders werden (siehe Löhken und Peters 2020, S. 46).

### ■ Ihre innere Haltung steuert Ihre Wirklichkeit.

Übertreiben macht deutlich. Worauf ich hinauswill: Bestimmte Gedanken und Gefühle, die wir uns jetzt ansehen, sind typisch für Introvertierte, denn sie wurzeln in unseren stabilen leisen Eigenschaften. Und sie bestimmen die Art, in der wir die Welt ansehen. Mit anderen Worten: Sie prägen unsere Wirklichkeit.

Die nachfolgende Aufgabe kann Ihnen Klarheit darüber bringen, welche leisen Eigenschaften Sie haben und wie die Gedanken und Gefühle, die daraus wachsen, Ihre Wirklichkeit prägen. Zugegeben, die Auswahl der für Sie zutreffenden Aussagen ist kein Sprachtraining. Doch diese Klärung schafft jetzt zu Beginn die Voraussetzung dafür, dass Sie Ihre eigene Sprache finden: Sie werden leichter verstehen, warum Sie bestimmte Situationen als angenehm oder unangenehm bewerten, und können mit Ihrer Wirklichkeit aktiv umgehen.

Wenn Sie sich systematisch orientieren wollen, finden Sie im letzten Kapitel Übersichten über die biologischen Unterschiede zwischen Intro- und Extrovertierten, außerdem auch über die Stärken und Hürden, die mit ihnen verbunden sind.



## Aufgabe: Was macht mich introvertiert?

Die folgenden Aussagen treffen auf viele leise Menschen zu. Bitte markieren Sie diejenigen, die für Sie gut passen – also Aussagen, die für Sie immer wieder gelten. Diese Klärung hilft Ihnen in den einzelnen Übungen: Sie können verorten, warum Ihnen etwas schwerfällt oder Sie stresst. Noch wichtiger: Sie entdecken Ihre starken Seiten und finden heraus, wie Sie mit Ihren Eigenschaften so mit anderen reden, dass es gut zu Ihnen passt – also *Ihre* gute leise Kommunikation.

### Ruhe

- Ich brauche viel Ruhe, wenn ich erschöpft bin.
- Ich brauche viel Ruhe, wenn ich gestresst bin.
- Ich schreibe lieber, als dass ich rede.
- Ich arbeite gern längere Zeit an einer Sache.
- Ich schätze mich als geduldig und beharrlich ein.

### Stimulation

- Ich bin oft angestrengt, wenn zu viele Eindrücke auf einmal auf mich einprasseln.
- Ich mag keine Störungen oder unerwarteten Situationen.
- Ich bin von zu vielen oder zu lauten Gesprächen oft erschöpft.
- Ich meide, wenn es eben geht, größere Menschenmengen.
- Ich finde es oft anstrengend, an einer Feier oder einer Veranstaltung teilzunehmen.

### Nachdenken

- Ich kann gut zuhören und beobachte auch gut.
- Ich denke in der Regel nach, bevor ich etwas sage.
- Ich denke allgemein gern nach und gehe den Dingen auf den Grund.
- Ich denke oft darüber nach, was Menschen brauchen oder wie es ihnen geht.
- Ich mag keinen Small Talk.

### Sicherheit

- Ich nehme Angriffe oft persönlich.
- Ich bin ein eher vorsichtiger Mensch.
- Ich finde es oft anstrengend, mich auf neue Umgebungen oder Menschen einzustellen.
- Ich kann mich zwar freuen, bin aber selten richtig begeistert.
- Ich spreche nicht gern vor einem großen Publikum.