

So setzen Sie Ihre Stärken ins rechte Licht

# Erfolg für Introvertierte

FÜR  
DUMMIES®

## *Auf einen Blick:*

- Sich selbstbewusst in der Welt der Extrovertierten behaupten
- Private und berufliche Beziehungen stärken
- Ohne Scheu das Wort ergreifen
- Vermeintliche Schwächen als Stärken nutzen



**Joan Pastor**

Verfügbar sein

Auf die richtige Art Einfluss ausüben

Tiefer gehende Beziehungen zu den Kunden  
aufbauen

Die Gemeinschaft nicht vergessen

Den Kunden ein kleines Dankeschön  
anbieten

Nerviges Marketing vermeiden

Wenn die potenziellen Kunden ausbleiben

Mit Funkstille bei potenziellen Kunden  
umgehen

Mit Ablehnung fertigwerden

Ein Traumteam aufbauen

Kluge Vorstellungsgespräche führen

Mitarbeiter wählen, die die eigenen  
Fähigkeiten ergänzen

Den Webauftritt in die richtigen Hände legen

Einen Unternehmenscoach in Betracht ziehen

## Teil III: TeilAls Intro glücklich werden

### Kapitel 11: Sich von der besten Seite zeigen

Freundlich zu sich sein

Ein Dump Sheet anlegen und Blumen sprechen lassen

Die Gedanken umdeuten

Gedanken Einhalt gebieten

Das Leben als Experiment betrachten

Sich das innere Kind und den inneren Erwachsenen gesund und glücklich vorstellen

## Mehr Kontrolle über das eigene Leben gewinnen

Das Selbstmitleid im Zaum halten

Die eigenen Probleme in Angriff nehmen

Optimismus entwickeln

Sich die Macht der Dankbarkeit zunutze machen

## Dem Stress Zügel anlegen

Stressige Ereignisse sorgfältig interpretieren

Wo liegt Ihre Stressschwelle?

Einen persönlichen Coach oder  
psychologische Unterstützung in Betracht  
ziehen

## Neue Freundschaften schließen

Freunde an den richtigen Orten suchen

Realistische Ziele setzen

Das Eis brechen

Freundschaften hegen und pflegen

## Kapitel 12: Das Liebesleben von Intros

Sich in der Dating-Szene zurechtfinden

Leute finden, die man näher kennenlernen  
möchte

Dem ersten Rendezvous zum Gelingen  
verhelfen

Erwartungen ansprechen

Eine tief gehende und gesunde Beziehung  
genießen

Die Grundlagen einer guten Beziehung  
erfassen

Wie verschiedene Persönlichkeiten in  
Beziehungen harmonieren

## Die Unterschiede zwischen Intros und Extros bewältigen

Die Bedürfnisse und Interessen des anderen ermitteln

Herausfinden, wie man miteinander reden kann

Nach Win-win-Lösungen suchen

Unterschiede beim Streiten analysieren

Sich vor Perfektionismus hüten

Die wirkliche Ursache der Probleme ermitteln

Sich einvernehmlich trennen

Wenn Sie verlassen werden

Wenn Sie den Schlusstrich ziehen

## Kapitel 13: »Zum Wohl!« Große gesellschaftliche Ereignisse