

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

von Dr. Fleur Sakura Wöss 9

## **Einleitung**

**Extros und Intros: zwei Welten in einer 11**

## **TEIL I**

### **WER SIE SIND. WAS SIE KÖNNEN. WAS SIE BRAUCHEN.**

#### **1. Wieso leise?! 21**

Was, bitte, ist ein leiser Mensch? 22

Extros und Intros: ihre Entdeckung und neue Erkenntnisse 28

Die richtige Dosis Menschen 33

Sind Sie ein leiser Mensch? 37

Die Extro-Intro-Tabelle 41

Das Wichtigste in Kurzform 45

#### **2. Intro-Stärken: der geheime Schatz 46**

Stärke 1: Vorsicht 49

Stärke 2: Substanz 50

Stärke 3: Konzentration 51

Stärke 4: Zuhören 52

Stärke 5: Ruhe 53

Stärke 6: Analytisches Denken 56

Stärke 7: Unabhängigkeit	59
Stärke 8: Beharrlichkeit	60
Stärke 9: Schreiben (statt Reden)	61
Stärke 10: Einfühlungsvermögen	62
Wo liegen Ihre Stärken?	63
Das Wichtigste in Kurzform	69
<b>3. Intro-Bedürfnisse – Intro-Hürden</b>	<b>70</b>
Hürde 1: Angst	72
Hürde 2: Kleinteiligkeit	75
Hürde 3: Überstimulation	76
Hürde 4: Passivität	78
Hürde 5: Flucht	81
Hürde 6: Verkopftheit	81
Hürde 7: Selbstverleugnung	82
Hürde 8: Fixierung	83
Hürde 9: Kontaktvermeidung	85
Hürde 10: Konfliktscheu	87
Wo liegen Ihre Hürden?	88
Das Wichtigste in Kurzform	91

## **TEIL II**

### **WIE SIE PRIVAT GLÜCKLICH UND BERUFLICH ERFOLGREICH WERDEN**

<b>4. My home is my castle: den privaten Bereich gestalten</b>	<b>95</b>
Der innere soziale Kreis	96
Einen Partner finden	96
Mit dem Partner leben	102
Als Intro-Single leben	112
Kinder begleiten	114
Das Wichtigste in Kurzform	126

## **5. Öffentlich-menschlich: den Arbeitsbereich gestalten 127**

- Leise Menschen in Teams 129
- Intro-Führungsstrategien 133
- Leistungen sichtbar machen 140
- Kommunikationskanäle nutzen 144
- Beruflich unterwegs 152
- Das Wichtigste in Kurzform 155

### **TEIL III**

## **WIE SIE PRÄSENZ ZEIGEN UND GEHÖR FINDEN**

### **6. Mutproben: Kontakte aufbauen und pflegen 159**

- Kontakte pflegen: Netzwerken 161
- Kontakte: starke Seiten leiser Menschen 172
- Kontakte: auf Bedürfnisse achten 184
- Kontakte in der Komfortzone: das Web 2.0 192
- Das Wichtigste in Kurzform 196

### **7. Zwischen Mensch und Sache: Verhandeln 197**

- Die eigene Position klären 198
- Phasen der Verhandlung 202
- Intro-Stärken in der Verhandlung 204
- Intro-Hürden in der Verhandlung 208
- Das Wichtigste in Kurzform 214

### **8. Kaltes Wasser: einen Vortrag halten 215**

- Öffentlich auftreten – ein Entwicklungsprojekt 216
- Wann ist ein Vortrag gelungen? 217
- Chance und Schutz: die Vorbereitung! 224
- Stärken im Vortrag nutzen 225
- Schwierigkeiten im Vortrag überwinden 232
- Das Wichtigste in Kurzform 242

<b>9. Regeln des Rudels: in Meetings und Diskussionen auftreten</b>	<b>243</b>
Das Plenum: 6 Regeln – und 6 Folgerungen für Intros	<b>245</b>
Diskussionsleitung: Meetings für Fortgeschrittene	<b>254</b>
Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmern in Besprechungen	<b>258</b>
Das Wichtigste in Kurzform	<b>265</b>

**Lizenz zum Leisesein:**

<b>Ausblick auf ein erfülltes introvertiertes Leben</b>	<b>266</b>
---	------------

**Anhang**

Zum Weiterlesen auf Papier	<b>273</b>
Zum Weiterlesen und Recherchieren auf dem Monitor	<b>275</b>
Stichwortverzeichnis	<b>277</b>
Danke!	<b>284</b>
Autorin	<b>285</b>