

# Inhalt

Widmung .....	9
Danksagung .....	11
Auftakt .....	13
Warum ist Extroversion ein Ideal unserer Kultur? .....	15
Mit mir ist nichts verkehrt, ich bin einfach nur introvertiert .....	17
Warum ich dieses Buch geschrieben habe .....	19
Wie ich dieses Buch geschrieben habe. ....	20
Lesen Sie dieses Buch auf Ihre Weise. ....	22
<b>Teil I: Ein Fisch auf dem Trocknen.</b> .....	25
<b>Kapitel 1: Was ist ein introvertierter Mensch? Sind Sie einer? .....</b>	27
Die wichtigsten Unterschiede zwischen Introvertierten und Extrovertierten. ....	28
C. G. Jungs Definition von Introversion und Extroversion .....	32
Sind Sie ein introvertierter Mensch? .....	34
Sowohl Introvertierte als auch Extrovertierte sind wichtig für die Welt .....	39
<b>Kapitel 2: Warum ist die Wahrnehmung introvertierter Menschen oft so verzerrt? .....</b>	43
Introvertierte sind keine Mauerblümchen .....	43
Begriffsdefinitionen: <i>schüchtern</i> , <i>schizoid</i> und <i>hochsensibel</i> . ....	49
Berechtigte Vorwürfe? .....	51
Wortgefechte .....	53
Warum Extrovertierte von Introvertierten aus der Ruhe gebracht werden. ....	54
Vorwürfe und Diffamierungen .....	59
Messen der Energie-Temperatur .....	63

<b>Kapitel 3: Die Erforschung des Gehirns: Wird man introvertiert geboren?</b> .....	65
Vielfalt der Temperamente .....	66
Ihr individuelles Rezept .....	68
Genetische Einflüsse .....	69
Die Wege der Neurotransmitter .....	72
Den Neurotransmittern auf der Spur .....	74
Sympathikus und Parasympathikus .....	78
Das Gesamtbild .....	84
Zwei Köpfe? .....	88
Spielen Sie Ihre Stärken aus .....	92
<b>Teil II Navigieren in einem Meer von Extrovertierten</b> .....	97
<b>Kapitel 4: Beziehungen: Auf zum Tanz!</b> .....	99
Jemanden kennenlernen .....	99
Wenn verschiedene Persönlichkeitstypen aufeinanderprallen .....	104
Introvertierter Mann mit extrovertierter Frau: eine schwierige Verbindung .....	106
Introvertierte Frau mit extrovertiertem Mann: wenn Gegensätze sich anziehen .....	111
Zwei introvertierte Partner: wir zwei gegen den Rest der Welt .....	114
Choreografie für Paare .....	117
Verstand statt Geschwätz .....	127
<b>Kapitel 5: Kindererziehung: Ist der Mittagsschlaf schon zu Ende?</b> ..	129
Ist Ihr Kind introvertiert oder extrovertiert? .....	129
Das introvertierte Kind .....	132
Falls Sie ein extrovertierter Elternteil mit einem introvertierten Kind sind .....	141
Das extrovertierte Kind .....	144
Falls Sie ein introvertierter Elternteil mit einem extrovertierten Kind sind .....	146
Der Team-Ansatz: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Introversion .....	148
Begabte und talentierte Kinder .....	151
Elterliche Macht .....	154

<b>Kapitel 6: Gesellschaftsleben: Partymuffel oder mufflig</b>	
von der Party? .....	157
Flotte Reden versus gehaltvolle Gespräche .....	158
Verwirrung auf der Kontinuumsachse .....	160
Hingehen oder nicht, das ist hier die Frage .....	160
Taktvolle Absagen .....	163
Energiesparen .....	165
Vorahnungen .....	165
Strategien fürs Ankommen .....	166
Sieben Taktiken fürs gesellschaftliche Parkett .....	167
It's My Party and I'll Cry If I Want to .....	177
Sich verabschieden: das Beste an der ganzen Party .....	178
Feiertage: den Autopilot abschalten .....	179
Telefonphobie .....	180
Eine letzte Bemerkung zum Thema Socializing .....	181
<b>Kapitel 7: In der Arbeitswelt: Risiken von neun bis fünf.</b> .....	183
Warum genießen Extrovertierte so hohes Ansehen? .....	184
Ein anderes Licht .....	185
Sein Licht unter den Scheffel stellen .....	186
Kreative Zusammenarbeit .....	194
Verbannen Sie den Stress aus Ihrem Arbeitstag .....	201
Der Umgang mit Vorgesetzten .....	207
Haben Sie Freude an Ihrer Arbeit .....	210
<b>Teil III: Das Leben passend gestalten.</b> .....	213
<b>Kapitel 8: Die Grundlagen: Individueller Rhythmus, eigene</b>	
Prioritäten und persönliche Grenzen .....	215
Individueller Rhythmus .....	216
Höhen und Tiefen .....	218
Begrenzte Kapazitäten .....	219
Kompromisse .....	220
Strategie der kleinen Schritte .....	221
Eigene Prioritäten .....	224
Aus kleinen Schritten werden große .....	229
Persönliche Grenzen .....	230
Warum Sie sorgsam mit sich umgehen sollten .....	239

<b>Kapitel 9: Stärken Sie Ihr Wesen.</b> . . . . .	241
Nähren Sie Ihre natürlichen Ressourcen. . . . .	242
Ärger in River City . . . . .	243
Machen Sie Ihre Energie nutzbar. . . . .	243
Reaktivieren Sie Ihre Energiereserven . . . . .	245
Sammeln Sie sich, indem Sie Pausen machen . . . . .	245
Kurzurlaub. . . . .	247
Atmung ist wichtig . . . . .	248
Erholungsräume . . . . .	250
Folgen Sie Ihrer Nase . . . . .	254
Musikalische Momente. . . . .	256
Achten Sie darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt . . . . .	257
Man braucht Freunde . . . . .	261
Pflegen Sie Ihre Spiritualität. . . . .	262
Verfassen Sie eine Erklärung Ihres Lebensziels. . . . .	263
Wenn Ihr Wesen gestärkt wird . . . . .	265
 <b>Kapitel 10: Extrovertieren: Lassen Sie Ihr Licht auf die</b>	
<b>Welt scheinen . . . . .</b>	<b>267</b>
Die Illusion von der Wohlfühlzone. . . . .	268
Selbstvertrauen aufbauen . . . . .	269
<i>Eine</i> Veränderung genügt . . . . .	272
Spielen Sie mit den Möglichkeiten, die das Leben bietet. . . . .	274
Sieben Strategien fürs Extrovertieren . . . . .	276
Und wieder zurück ins vertraute Zuhause . . . . .	293
 Schlussbemerkung. . . . .	295
 Literaturverzeichnis und weiterführende Lektüre . . . . .	297