

Inhalt

| | |
|---|----|
| Über die Autorin | 7 |
| Einleitung | 9 |
| 1. Leise Betrachtungen: Sind stille Wasser tief? | 17 |
| 1.1 Was bedeutet Introversion eigentlich? | 18 |
| 1.2 Introversion – ein Persönlichkeitsmerkmal? | 23 |
| 1.3 Persönlichkeitsmerkmal oder Präferenz? | 25 |
| 1.4 Die bessere Beschreibung: Vorliebe für Introversion | 28 |
| 1.5 Wie ausgeprägt introvertiert bin ich? | 29 |
| 2. Vorurteile und Erkenntnisse über laute und leise Menschen (Oder: Warum Extravertierte eher »extrovertiert« sagen) | 35 |
| 2.1 Vorurteile und echte Unterschiede | 36 |
| 2.2 Was hilft es, diese Vorstellungen zu kennen? | 40 |
| 2.3 Vorurteile zwischen Introvertierten und Extravertierten | 43 |
| 2.4 Gut = schön (der Halo-Effekt) | 45 |
| 2.5 Über den Nutzen (einiger) moderner Persönlichkeitstests | 47 |
| 3. Exkurs: Extraversion und Macht | 49 |
| 3.1 Macht: Dominanz und Einfluss | 50 |
| 3.2 Machtinteresse als legitimer Motivationsanteil | 51 |
| 3.3 Warum unsere Gesellschaft die Lauten meistens bevorzugt | 53 |
| 4. Gut gebrüllt, Löwe! – Warum »leise« überzeugt | 59 |
| 4.1 Der Blickwinkel Introvertierter: leise Momente und Zitate aus einer Befragung | 60 |
| 4.2 Wie überzeugen Introvertierte? | 73 |
| 4.3 Introvertierte bekannte Persönlichkeiten | 75 |

| | |
|--|-----|
| 5. Leise und wirksam: Kontaktaufnahmen | 79 |
| 5.1 Small Talk – wenig kann viel sein! | 80 |
| 5.2 Visibilität – leise auffallen | 94 |
| 6. Leise Mechanismen des wirkungsvollen Überzeugens | 107 |
| 6.1 Überzeugen ist keine Zauberei! Etwas Theorie vorweg | 109 |
| 6.2 Praxis des leisen Überzeugens | 124 |
| 7. Auswahl, Bedeutung und Pflege von Beziehungen: eine besondere Stärke leiser Menschen | 141 |
| 7.1 Wie kann die Beziehungsqualität gestaltet werden? | 142 |
| 7.2 Echte Gegenseitigkeit nutzen – eine besondere Fähigkeit der Introvertierten | 155 |
| 7.3 Konkrete Hinweise zur Beziehungspflege für leise Menschen | 163 |
| 8. Leise auf der Bühne: überzeugend präsentieren | 169 |
| 8.1 Der verbreitete Irrtum: Präsentieren ist keine Frage des Talents! .. | 172 |
| 8.2 Gute und schlechte Präsentationen | 173 |
| 8.3 Lampenfieber: Herausforderung nicht nur für leise Menschen | 176 |
| 8.4 Leise Redner: Highlights | 178 |
| 8.5 Anleitung: So wirken leise Präsentationen | 180 |
| 9. Humor – Schmunzeln schlägt Schenkelklopfen (Superkraft der Introvertierten!) | 187 |
| 9.1 Funktion von Humor | 188 |
| 9.2 Leiser Humor und lauter Humor | 196 |
| 9.3 Konkrete Anregungen | 199 |
| 9.4 Präzises Beobachten | 201 |
| 10. Literaturverzeichnis | 205 |