

Leise Menschen - starke Wirkung

Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden

Bearbeitet von
Dr. Sylvia Löhken

1. Auflage 2012. Buch. 288 S. Gebunden
ISBN 978 3 86936 327 1
Format (B x L): 15,6 x 23 cm
Gewicht: 400 g

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

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

3. Intro-Bedürfnisse – Intro-Hürden 70

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

4. My home is my castle: den privaten Bereich gestalten 95

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

9. Regeln des Rudels: in Meetings und Diskussionen auftreten 243

Das Plenum: 6 Regeln – und 6 Folgerungen für Intros 245

Diskussionsleitung: Meetings für Fortgeschrittene 254

Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmern
in Besprechungen 258

Das Wichtigste in Kurzform 265

Lizenz zum Leisesein:

Ausblick auf ein erfülltes introvertiertes Leben 266

Anhang

Zum Weiterlesen auf Papier 273

Zum Weiterlesen und Recherchieren auf dem Monitor 275

Stichwortverzeichnis 277

Danke! 284

Autorin 285