

mind
& soul

ANNE HEINTZE

Auf die leise Weise

Wie *Introvertierte* ihre
Stärken erkennen und nutzen

G|U



4 Vorwort

Leise in einer lauten Welt

- 8 **Introvertiert, was bedeutet das?**
- 9 Was sagt die Welt dazu?
- 12 Mein Weg zu mir selbst
- 15 **Nur den Lauten gehört die Welt?**
- 15 Große Wirkung – aus dem Hintergrund
- 17 Die Stille als große Stärke
- 19 **Die Stärken der Introvertierten**
- 24 **Angeboren oder erlernt?**
- 24 Können Intros Extros werden?
- 26 Reinformen gibt es nicht
- 29 **Introversion und Hochsensibilität**
- 29 Auf's Höchste sensibel
- 31 Woher kommt deine Kraft?
- 33 **Wie stehst du als Intro im Leben?**

Sorge gut für dich

- 40 **Selbstreflexion ist der Schlüssel**
- 40 Erkenne dich selbst
- 43 Aus Fehlern lernen

44 **Achtsamkeit führt dich zu dir selbst**

- 44 Ein Geschenk deiner Natur
- 45 Raus aus der Stressfalle
- 48 **Gedankenhygiene ist Seelenhygiene**
- 48 Gute Gedanken, gute Gefühle
- 49 Glück ist Magie
- 52 **Dein Körper und seine Sprache**
- 52 Schlaf, Bewegung, Ernährung – alles im Lot?
- 57 Nutze deine Körpersprache
- 59 **Nie wieder schüchtern**
- 59 Angst vor Zurückweisung
- 63 Schlagfertigkeit ist lernbar

Liebe & Familie

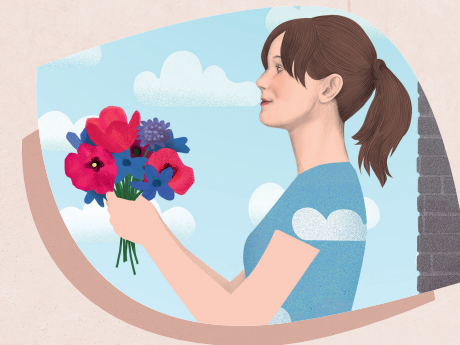
- 70 **Intros in der Liebe**
- 71 Intro trifft Extro
- 72 Gleich und gleich
- 74 **Harmonie und Streitkultur**
- 74 »Das sehe ich anders!«
- 76 Zu viel Harmonie = Langeweile
- 78 **Introvertierte Kinder**
- 79 Die Erfahrungswelt der Kinder
- 82 Das Leben da draußen
- 84 **Vorsicht vor Krafträubern**
- 84 Mit wem umgibst du dich?
- 86 Du bist, wen du triffst

Herausforderung Beruf

- 90 **Auf leise Weise zum passenden Job**
- 90 Ausreichend Freiraum
- 92 Ideale Intro-Jobs
- 98 **Introvertierte als Führungskraft**
- 100 **Erfolg ohne Kampf**
- 100 Das Kämpfen lassen – aber wie?
- 102 Konflikte lösen
- 105 **Lebe deinen Sweet Spot**
- 105 Entdecke deine Leidenschaft
- 110 Der Mut zum guten Leben

Vorsicht! Stolperfallen

- 114 **Sei nicht zu bescheiden**
- 114 Vorbild Asien
- 115 Etwa getarnte Feigheit?
- 117 **Schluss mit Lampenfieber**
- 117 Hinaus in die Öffentlichkeit!
- 121 Es ist dein Publikum
- 123 **Dein großer Feind Selbstzweifel**
- 123 Selbstkritik: ja, Selbstzweifel: nein
- 126 Stopp den inneren Kritiker



128 **Perfektionismus in Schach halten**

- 128 Es wird nie perfekt sein!
- 130 Hurra! Ein Fehler!

Glücklich leise leben

- 134 **Auf beste Weise selbstbewusst**
- 134 Warum ist da ein Mangel?
- 135 Selbstvertrauen kannst du lernen
- 140 **Eisbrecher für Gespräche**
- 140 Small Talk – ja, bitte!
- 142 Dein Lächeln wirkt Wunder
- 148 **Glaubhaft und authentisch**
- 148 Authentisch – wieso eigentlich?
- 149 Die vier Elemente der Authentizität
- 151 So lebst du authentisch
- 154 **Finde den Sinn deines Lebens**
- 154 Dein Leitstern
- 155 Mein persönlicher Ausblick

Zum Nachschlagen

- 156 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 157 Sachregister
- 160 Impressum



SCHAU NACH INNEN

Bist du hochsensibel?

Die Hochbegabung der Sinne zeichnet sich durch Merkmale aus, die du leicht an dir erkennen kannst. Hochsensible reagieren vor allem empfindsamer auf Reize. In welchen Lebenssituationen und mit welchen Sinnen sie hochsensibel sind, kann jedoch unterschiedlich sein. Manche reagieren nur auf bestimmte Reize, andere haben generell eine sehr sensible Wahrnehmung. Es ist wahrscheinlich, dass du hochsensibel bist, wenn du:

- von äußeren Eindrücken schnell genug hast und dich überreizt fühlst.
- Sinneswahrnehmungen (Licht, Geräusche ...) oft als zu stark empfindest.
- dich sehr gut in andere hineinversetzen und mit ihnen fühlen kannst.
- intensiv auf bestimmte Nahrungsmittel oder Chemikalien reagierst.
- stark berührt werden kannst von der Natur, von Kunst und Schönheit.
- einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn hast und mit anderen mitleidest.
- intensiv und bunt träumst und dich in Tagträumen verlieren kannst.
- eine hohe Schmerzempfindlichkeit besitzt.
- von vielen gleichzeitig anstehenden Aufgaben leicht überfordert bist.
- ein tendenziell sehr gutgläubiger oder sogar naiver Mensch bist.
- von neuen und unbekannten Situationen leicht gestresst wirst.
- die Stimmungen anderer schnell erfassen kannst.
- ein gutes Gedächtnis für Sinnesreize wie Geruch oder Geschmack hast.
- Zugang zu Spirituellem, Psychologischem oder Philosophischem hast.
- komplexe Zusammenhänge schnell erkennen und verstehen kannst.
- nicht leicht Grenzen setzen und Nein sagen kannst.

WIE STEHST DU ALS INTRO IM LEBEN?

Es kann eine wundervolle Erfahrung sein, seine Introvertiertheit zu entdecken und in all ihren Vorzügen zu leben. Was dazugehört, ist eine Portion Selbstreflexion – und dann der Mut, zu sich selbst und seinen Eigenheiten zu stehen. Nach und nach lässt sich dann der Alltag in allen Bereichen so gestalten, dass die leise Weise einfach kein Nachteil mehr ist, sondern genau das, was dich ausmacht und zu dem Besten werden lässt, das du sein kannst. Wie weit bist du auf diesem Weg bereits gegangen? Wie sehr bist du schon im Reinen mit deiner leisen Veranlagung? Schau es dir hier an.



SCHAU NACH INNEN

Der große Intro-Test

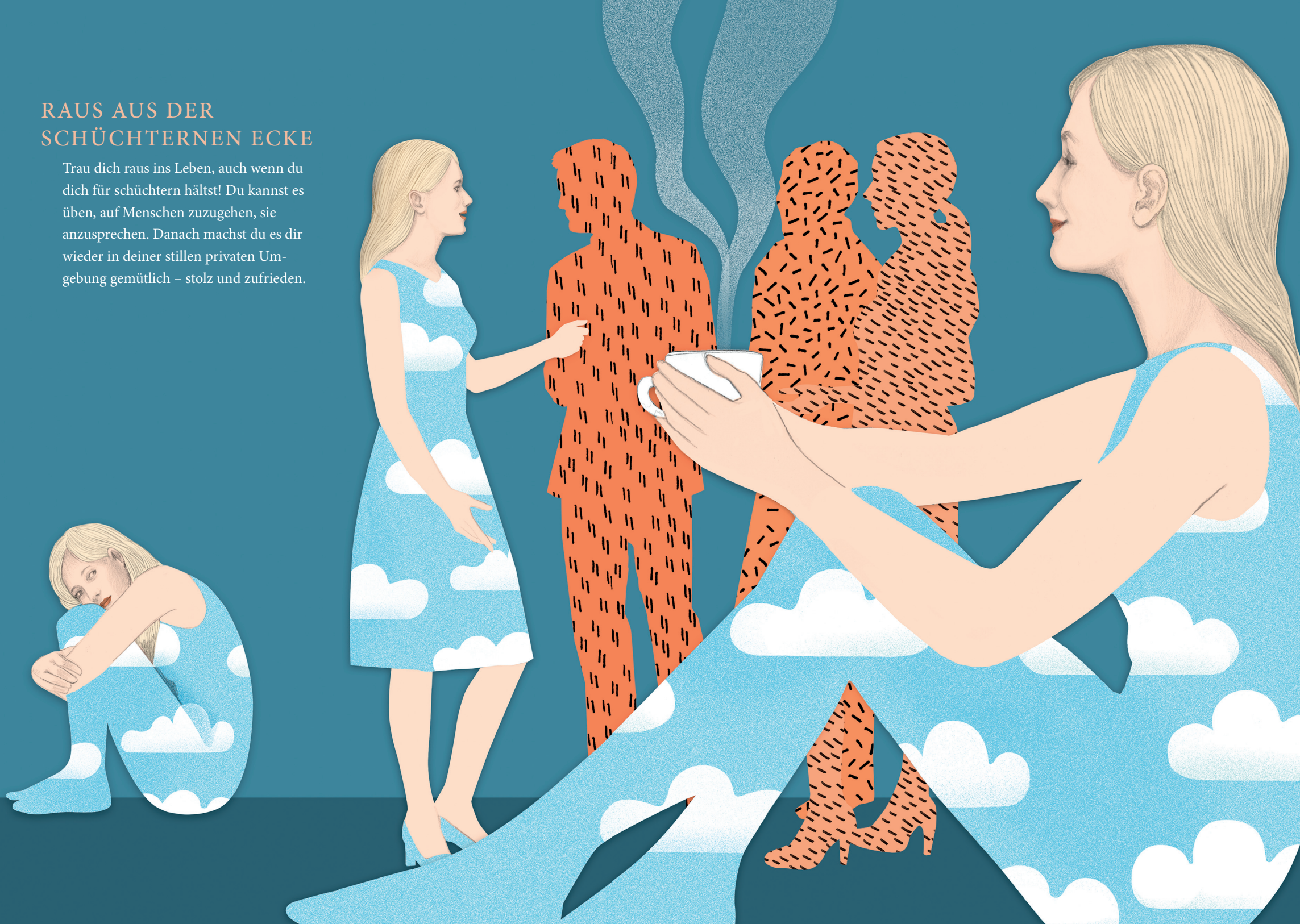
Wie sehr hast du dich bereits mit deiner leisen Persönlichkeit angefreundet? Vielleicht bist du richtig glücklich introvertiert. Oder du bist noch auf dem Weg dorthin. Der Selbsttest offenbart es dir. Notier jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen auf dich zutreffen. Sei in deiner Einschätzung spontan, vertrau auf deine Intuition. Kreuz pro Aussage ein Kästchen an. Am Ende zählst du die Punkte zusammen. Die Zahlen bedeuten:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 0 trifft nicht oder fast nicht zu | 1 trifft teilweise oder selten zu |
| 2 trifft oft zu | 3 trifft sehr oft zu |
| 4 trifft fast immer zu | |

Fortsetzung auf Seite 34

RAUS AUS DER SCHÜCHTERNEN ECKE

Trau dich raus ins Leben, auch wenn du dich für schüchtern hältst! Du kannst es üben, auf Menschen zuzugehen, sie anzusprechen. Danach machst du es dir wieder in deiner stillen privaten Umgebung gemütlich – stolz und zufrieden.





Glücklich leise leben

*Aktiv gestaltet wird ein Leben sinnerfüllt
und fruchtbar. Worauf du als introvertierter
Mensch dabei achten kannst?
Vor allem auf deine Lebensfreude.*



AUF BESTE WEISE SELBSTBEWUSST

Selbstvertrauen gehört zu den Eigenschaften, um die Introvertierte viele der lauterer Menschen beneiden. Kollegen, Nachbarn, Freunde, die sich durchsetzen können und über ein hohes Selbstwertgefühl verfügen, bringen Intros leicht dazu, dass sie sich noch schüchterner oder hilfloser fühlen. Doch Selbstbewusstsein lässt sich entwickeln.

WARUM IST DA EIN MANGEL?

Kein Mensch wird ohne Selbstvertrauen geboren. Erst die Erziehung und das Umfeld sorgen dafür, dass wir nur noch unsere Schwächen sehen und uns klein und wertlos fühlen. Sei es, weil die Eltern immer wieder gesagt haben, dass wir etwas nicht können, dass wir zu still oder einfach nicht liebenswert seien. Sei es, dass wir in der Schule gemobbt wurden und wenig Unterstützung hatten, uns dagegen zu wehren.

RÜCKZUG ALS TRAURIGE ANTWORT

Es gibt viele Wege, einem Menschen das Selbstvertrauen zu nehmen. Und auch die Reaktionen darauf können ganz unterschiedlich sein. Der Extrovertierte versteckt seine Unsicherheit eher hinter lauten Reaktionen. Introvertierte ziehen sich zurück. Sie suchen die Fehler vor allem bei sich selbst und schaffen es irgendwann nicht mehr, auf andere Menschen zuzugehen. Das ist ein Teufelskreis, denn je weniger positive Kontakte wir haben, desto mehr verstärkt sich die Unsicherheit. Dadurch bedingt leidet der Erfolg im Privaten und im Beruf, wir trauen uns nichts mehr zu – obwohl wir doch so viele gute und wertvolle Eigenschaften und Fähigkeiten besitzen. Doch wir fürchten uns davor, erneut Ablehnung zu erleben, und haben Angst vor dem Versagen.



SCHAU NACH INNEN

Schwächen kennen und nutzen

- *Nimm dir ein Blatt Papier und notier in zwei Spalten deine Stärken und Schwächen. Überleg, ob es sich bei Letzteren wirklich um echte Schwächen handelt. Gib dir Mühe, um mehr Stärken als Schwächen zu finden. Hör nicht eher auf, bis die Liste der Stärken länger ist als die der Schwächen. Du findest mehr, als du dachtest, oder?*
- *Schau nun, welche der Schwächen sich positiv nutzen lassen. Wenn du als Intro beispielsweise meinst, zu schweigsam zu sein, versteckt sich dahinter, dass du wahrscheinlich sehr gut zuhören kannst. Es ist nur eine vermeintliche Schwäche, die du in eine Stärke umwandeln kannst. Hör deinen Mitmenschen zu, zeig dein Interesse.*

SELBSTVERTRAUEN KANNST DU LERNEN

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl kann jeder Mensch nur aus sich selbst heraus entwickeln. Was andere über dich denken, ist zwar wichtig, aber eigentlich zweitrangig, weil es in erster Linie darum geht, dass du dich selbst schätzt. Erst wenn du akzeptierst, dass du liebenswert bist, dass du etwas kannst, dass du wichtig bist, entwickelst du Selbstwertgefühl.

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Bei einem selbstbewussten Menschen sind die Schwächen ebenfalls vorhanden, doch er lässt sich davon nicht beherrschen. Er setzt auf seine Stärken und misst den Schwächen einen geringeren Stellenwert zu.



Als **Intro** rundum glücklich!

Introvertierte haben es nicht immer leicht in der Gesellschaft. Sie gelten pauschal als **schüchtern** und oft wird ihnen vorgeworfen, sie sollten lustiger sein, sich auffälliger geben, mehr Werbung für sich machen – eben so sein wie die Extrovertierten. Das aber funktioniert nicht! Es sind zwei ganz unterschiedliche Typen, und beide haben **ihre Stärken**.

Höchste Zeit, die **Vorzüge der »leisen Weise«** zu entdecken und vollständig auszukosten! Als erfahrener Coach führt dich Anne Heintze dazu, **deine Eigenart zu lieben** und das darin verborgene Potenzial zu nutzen. Für ein Leben im Sweet Spot, voller Kraft, die aus der Ruhe und der Reflektiertheit kommt.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-5301-2



9 783833 853012

www.gu.de

G|U