

Inhalt

Über dieses Buch	6
Aus dem Leben eines Introvertierten	11
1. ÜBER INTROVERSION	21
Einordnung von Introversion	22
Sieben Dinge, die du über Introversion wissen musst	25
Vorurteile gegenüber Introvertierten	36
Introvertierte & Extrovertierte: Passt das?	49
2. EIN LEBEN NACH PRÄFERENZEN	53
Stärken und Schwächen richtig bewerten	57
A. Präferenzen im Sozialleben	63
Menschen weniger Worte	63
Vom Wunsch, allein zu sein	72
Distanziert, aber treu	76
Je weniger, desto besser	89
B. Präferenzen beim Denken	94
Spontan wie ein Fahrplan	94
Das Gedankenkarussell	98
Ernsthaft, aber humorvoll	101
C. Präferenzen im Arbeitsleben	103
Der Mythos Multitasking	103

Marathon statt Sprint	105
Reden ist Silber, Schreiben ist Gold	108
Netzwerken mit Tiefgang	111
Öffentlich reden	122
Unsere Rolle in Meetings	127
Überschätzte Teamarbeit	132
Introvertierte Führungskräfte	136
Introvertiert und selbstständig	141
3. LIEBE DEN INTROVERTIERTEN IN DIR	145
Akzeptiere dich selbst (wirklich)	149
Sei ehrlich zu dir selbst	154
Übernimm Verantwortung für dein Leben	162
Lebe gesund	169
Erfinde dich neu	174
Trainiere deine Gewohnheiten	177
Leiste einen Beitrag	184
Finde deinen Sweet Spot	186
Letzte Worte	193
Ressourcen	195
Nimm Kontakt auf	197
Gefällt's dir?	198
Danke	199