

# Inhalt

<b>Eine Klasse für sich: die stillen Menschen</b>	<b>5</b>
▪ Geschichten aus dem Alltag	6
▪ Introversion: Was ist das eigentlich?	10
▪ Extrovertiertheit als Ideal in Gesellschaft und Wirtschaft	16
▪ Typisch! Introversion und Extraversion im Vergleich	19
 <b>Mehr Sichtbarkeit für Introvertierte</b>	 <b>25</b>
▪ Klappern gehört zum Handwerk: Zeigen Sie sich!	26
▪ Typische Sichtbarkeitsblockaden	31
▪ Raus aus der Komfortzone – rein in die Komm-vor-Zone	37
 <b>Introvertiert? Gut so!</b>	 <b>45</b>
▪ Ein sensibler Punkt: das Selbstwertgefühl	46
▪ Intro ist nicht gleich Intro: die vier verschiedenen Typen	48
▪ Warum es sich lohnt, Neues zu wagen	63

<b>Raus aus der Graue-Maus-Zone</b>	<b>65</b>
▪ Das ewige Spiel rund um Stärke und Durchsetzungskraft	66
▪ Status – besonders wichtig für Introvertierte	67
▪ Statussignale: Dominanz und Unterlegenheit zeigen	71
▪ Status entsteht im Inneren und wirkt im Außen	76
▪ Die Macht der kleinen Gesten	83
▪ Status-Flexibilität: die Kunst, Status gezielt einzusetzen	85
 <b>Typische Herausforderungen meistern</b>	 <b>89</b>
▪ Mit Zuversicht und Mut an neue Aufgaben gehen	90
▪ Sich spontan in ein Meeting einbringen	94
▪ Vielredner stoppen	96
▪ Kontakte knüpfen und Small Talk halten	98
▪ Selbstmarketing betreiben	101
▪ Gemeinsam auftreten mit Extrovertierten	106
▪ Krafttankstellen und Ruhezeiten finden	108
 ▪ Prinzipien für mehr Präsenz	 113
 ▪ Stichwortverzeichnis	 124