

Die Kraft der Introvertierten

Ein wenig amerikanisch mutet es an, wenn die Autorin zu Beginn ihres Buches auftrumpft: Mit Tausenden von Introvertierten habe sie sich schon ausgetauscht. Ihr Buch wolle mir, denn introvertierten Leser, und Millionen anderen helfen, unseren Einfluss im Arbeitsumfeld dramatisch sofort zu steigern.

Nun, Jennifer Kahnweiler ist selbst nicht introvertiert. Sie beschreibt sich als laute, dominante New Yorkerin, die im Lauf ihres Lebens viel von Introvertierten gelernt hat. Mit großer Empathie beschreibt Kahnweiler, wie Introvertierte unter einem Arbeitsumfeld leiden, das nach den Regeln Extravertierter gestaltet ist. Ein Übermaß an Teamsitzungen und sozialen Interaktionen erschöpft die Beziehungsenergie stiller Menschen, Ein ruhiger Ort findet sich manchmal nur auf dem stillen Örtchen. Oft fehlt die Zeit, um den Dingen auf den Grund zu gehen. Gute Ideen setzen sich nicht gegen schnelle, laute und dominante Kollegen durch. Die befreiende Botschaft lautet: „Hören Sie auf, sich wie ein Extravertierter zu verhalten!“

Doch wenn man sich nicht mit den Mitteln Extravertierter behaupten will, was bleibt einem dann? Die Stärken der Stillen. Zunächst stellt Kahnweiler zwei Strategien vor, mit denen Introvertierte ihr Potenzial ausschöpfen können: stille Auszeiten nehmen und gute Vorbereitung. Die Anregungen dieser Kapitel sind Balsam für die introvertierte Seele: Reduzieren Sie den sensorischen Input. Verbringen Sie die Mittagspause alleine. Sammeln Sie Informationen und Erkenntnisse. Kahnweilers Empfehlungen entlasten auch von Schuldgefühlen, die Introvertierte für ihren Wunsch nach sozialem Rückzug häufig haben.

Vier weitere Strategien üben auf stille Weise Einfluss aus: Engagiertes Zuhören erzeugt Glaubwürdigkeit und Vertrauen. Es ermöglicht die kleinen Änderungen einer Lösung, die andere letztlich für sie gewinnen, Fokussierte Einzelgespräche bauen Gemeinsamkeiten auf, öffnen andere für die eigenen Pläne und lösen Probleme. Beim Schreiben als dritter stiller Strategie können Introvertierte ihre ausgereiften Gedanken ausspielen.

Schließlich kommt auch eine gezielte Nutzung sozialer Medien den Stärken Introvertierter entgegen. Kahnweilers Ratgeber ist übersichtlich gegliedert und klar strukturiert. Querlesen und Vertiefen ist Lesern daher in beliebigen Abstufungen möglich. Fallbeispiele aus dem Firmen- und Joballtag lockern den Text auf und veranschaulichen, wie die Strategien in der Praxis umgesetzt werden.

Introversion und Extraversion sind Konzepte aus der Persönlichkeitspsychologie, die seit Jahrzehnten beforscht werden. Ein Bezug auf die Forschungsbefunde hätte dem Buch an manchen Stellen mehr Tiefgang ermöglicht. Ob dieses Bedürfnis von der Introvertiertheit des Rezensenten herrührt oder von seinem kulturell eingprägten Hang zur Gründlichkeit, lässt sich auch nach der Lektüre nicht sicher entscheiden. Fazit: Ein lesenswerter Ratgeber für Introvertierte im Berufsleben, für deren Psychotherapeuten und Seelsorger. Und sicher auch für Mitarbeiter und Führungskräfte.

Jennifer B. Kahnweiler: Die Kraft der Introvertierten - Die Stärken der Stillen. Selbstvertrauen und Überzeugungskraft für introvertierte Menschen. Junfermann, Paderborn 2015, rezensiert von Jörg Berger, Heidelberg, in P&S, Magazin für Psychotherapie und Seelsorge, Ausgabe August 2015, Seite 58