



# Introvertiert und erfolgreich

Vier Tipps für mehr Sichtbarkeit und Erfolg

Sehr geehrte Leserin,  
sehr geehrter Leser,

in der heutigen schnelllebigen Zeit sieht es danach aus, als wären Extrovertierte gegenüber Introvertierten klar im Vorteil. Lautstärke, Trommelwirbel und Schnelligkeit scheinen im Business mehr Erfolg zu bringen.

Sie fühlen sich benachteiligt, da Sie sich als introvertiert bezeichnen, mehr auf Details, Fakten und Tiefe setzen? Auch Sie können Sichtbarkeit erlangen, eben auf Ihre Art und Weise, um den Erfolg zu erhalten, den Sie verdienen. Unsere Expertin Madhu Einsiedler hat Ihnen vier Tipps für mehr Sichtbarkeit und Erfolg im Job mitgebracht.

Wir wünschen viel Freude bei der Umsetzung!

Freundliche Grüße



Ines Bremer  
Konferenzmanagerin Führung & Assistenz  
FORUM · Institut für Management GmbH

# Vier Tipps für mehr Sichtbarkeit und Erfolg

## Über die Autorin



**Madhu Einsiedler**  
*Business- und Personal  
Coach für persönliches  
Wachstum, Unternehmensbe-  
raterin, Lehrbeauftragte*

Sie bezeichnet sich selbst als introvertiert und gibt ihr Know-how mit viel Feingefühl, Menschenkenntnis und tiefenpsychologischem Coaching-Methoden an ihre Seminarteilnehmer weiter.

Wenn Sie sich selbst als introvertierte oder zurückhaltende Person bezeichnen, habe ich anbei ein paar Tipps, wie Sie mit Ihrer Introversion zum Erfolg kommen, ohne sich in Ihrer Art zu verstellen. Vielleicht scheint es Ihnen so, als wenn Sie mit dieser Ihrer Art nicht so viel Sichtbarkeit erlangen können, nicht den Erfolg bekommen würden, den Sie wollen und verdienen. Sicher kennen Sie die folgenden Situationen und können einige von ihnen mit einem Ja beantworten:

- Sie lassen erst mal alle reden, verschaffen sich einen Überblick, müssen nicht wiederholen, was ohnehin schon gesagt wurde, und wenn Sie dann Ihren Punkt machen wollen, ist das Meeting vorbei.
- Sie werden zwischen Tür und Angel etwas gefragt und die sinnvolle, umfassende, detaillierte Antwort fällt Ihnen 10 Minuten später ein.
- Sie müssen Ihren Chef briefen, haben sich umfassend vorbereitet, aber sie / er will nur eine oberflächliche Zusammenfassung hören, die für Sie so keinen Sinn macht.
- „Netzwerken“ ist in aller Munde, jedoch erscheint es Ihnen oft als oberflächlicher Smalltalk, der Sie schlichtweg nicht interessiert. Sie sind am Menschen und am Tiefgang interessiert.

Die Arbeitswelt ist immer schneller getaktet und es scheint, als wenn hauptsächlich Lautstärke, Trommelwirbel, Schnelligkeit und Oberflächlichkeit Erfolg hätten. Fakten, Detail und Tiefe - die Art, wie Sie gute Arbeit definieren - scheinen immer mehr an Boden zu verlieren. Damit geht oft das Gefühl einher, dass Sie in dieser Arbeitswelt Ihre PS nicht auf die Straße bringen können, Sie anhand der „gängigen“ Erfolgskriterien nicht so erfolgreich sein können, wie Sie es gerne wären.

Das muss jedoch nicht sein. Sie können Ihre Art des Erfolges erfolgreich machen! Sie können sich auf Ihre Art erfolgreich sichtbar machen. Wie kann das gehen? Hier einige Möglichkeiten, die Sie für sich nutzen können:

### 1. Gelernte Selbst-Abwertung

Die meisten Introvertierten haben gelernt, dass sie eigentlich besser extrovertiert wären. „Sei nicht so schüchtern!“, „Setz' dich durch!“, „Lass dir doch nicht alles gefallen!“, „Du musst schon den Mund aufmachen!“.

Der erste Schritt ist daher, sich die eigenen Gedankenmuster, die Ihre Art, Dinge zu tun, abwerten, bewusst zu machen.

Machen Sie dazu als ersten Schritt eine Liste mit den Gedanken, mit denen Sie Ihre eigene Introvertiertheit abwerten bzw. sich erzählen, dass Sie anders sein sollten. „Ich müsste ...“, „Ich sollte ...“, „Ich hätte doch besser ...“ sind dafür gute Satzanfänge.

### 2. Diese Abwertungen ins Leere laufen lassen

Ergänzen Sie diese Liste laufend. Diese Gedanken immer wieder zu erkennen – „Ah, ein Gedanke!“ – kann man trainieren.

Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf was immer Sie gerade tun – gehen, stehen, atmen. In dem Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf eine physische Tätigkeit (z. B. atmen) lenken, lassen Sie die Gedanken ins Leere laufen.

Was auch oft als hilfreich empfunden wird ist diese Frage: Wie wäre es, wenn ich diesen abwertenden Gedanken nicht denken könnte? Wie würde ich mich dann fühlen und verhalten?

### 3. Kompetenzen bewusst machen

Der dritte Schritt ist dann, sich bewusst zu werden, dass man selber mit vielen Kompetenzen ausgestattet ist, nur leider hat man eben gelernt, diese als nicht wertvoll abzuwerten oder nicht wertzuschätzen. Dabei können Sie etwas, das andere nicht können. Was? Diese Frage beantworte ich mit einer anderen Frage: Wie genau „introvertieren“ Sie eigentlich? Was genau tun Sie eigentlich, wenn Sie „introvertieren“?

Ich möchte Sie einladen, die Tätigkeiten, das Verhalten aufzuschreiben, zu sammeln, das Sie als „introvertiert“ zusammengefasst haben. Wenn Sie diese Liste haben, lade ich Sie ein, niederzuschreiben, wann Sie für sich am besten sind. Erinnern Sie sich an 3 Situationen, in denen Sie sich so richtig kraftvoll und erfolgreich erlebt haben? Schauen Sie, dass Sie mindestens eine private Situation dabei haben, denn oft nutzen wir privat Kompetenzen, die wir beruflich „vergessen“ oder als nicht „passend“ empfinden.

Also: Wie sind Sie, wenn Sie alle Ihre PS auf die Straße bringen? Was genau tun Sie da? Und wie ist Ihre Umgebung? Was brauchen Sie also, damit Sie effektiv, effizient, erfolgreich sind?

Nun können Sie auch diese Frage beantworten: Welche Kompetenzen haben Sie sich, oft auf einer unbewussten Ebene, damit erarbeitet?

#### 4. Kompetenzen bewusst einsetzen

Nun geht es darum, sich einen Plan zu machen: Wie gestalten Sie Ihren Tag, Ihre Woche, damit Sie möglichst gut sicherstellen können, dass Sie Ihre PS gut auf die Straße bringen?

Zum Beispiel wenn eine Ihrer Kompetenzen darin liegt, gute tragfähige Beziehungen aufzubauen und Sie wollen Ihre Sichtbarkeit steigern, dann können die folgenden Fragen hilfreich sein:

- Von wem möchten Sie gesehen werden?
- Wie können Sie mit diesem Menschen gut in Kontakt treten?
- Wer von Ihren tragfähigen Beziehungen kennt jemanden, der diesen Menschen kennt?

Anhand dieser und ähnlicher Fragen können Sie sich konkrete Schritte planen, Ihre Sichtbarkeit auf eine Ihnen entsprechende Art zu steigern.

Oder wenn eine Ihrer Kompetenzen darin liegt, Dinge gut und strukturiert durchdenken zu können, dann könnte es für Sie hilfreich sein, dies auch mit Besprechungen zu tun - im Vorhinein durchzudenken, wie genau und wann genau Sie Ihr Thema einbringen wollen, welche Beiträge Sie zu welchen Themen im Meeting wie kommentieren möchten. Beziehungsweise welche Themen Sie lieber vor oder nach dem Meeting unter vier oder sechs Augen ansprechen wollen. Dazu ist es wichtig, sich diese „Durchdenkzeit“ einzuplanen.

Oft kann eine Agenda für Introvertierte als hilfreich empfunden werden. Wenn das der Fall für Sie ist, dann sorgen Sie dafür, dass Sie die Agenda rechtzeitig bekommen. Dann können Sie sich so auf das Meeting vorbereiten, sodass Sie das Gefühl haben, auf Ihre Art zu arbeiten, Themen ansprechen zu können, Inhalte zu kommentieren und dadurch einen guten Platz im Meeting haben.

Noch einmal zurück zu den persönlichen Beziehungen. Diese Kompetenz können Sie auch nutzen, wenn es darum geht, Präsentationen zu halten. Viele Introvertierte haben das Gefühl, dass Sie sich in Präsentationssituationen nicht sonderlich wohl fühlen. Eine „schnelle“ Lösung kann sein, Menschen, mit denen Sie gute persönliche Beziehungen haben,

zu bitten, sich sichtbar ins Publikum zu setzen. Das geht auch mit Kollegen gut. Oft reicht es auch, eine Person, von der Sie sich gewertschätzt fühlen, im Publikum zu haben - zu dieser können Sie dann sprechen.

Machen Sie einen Tages-, Wochen-, Monatsplan in den Sie einplanen, diese Ihre Kompetenzen so bewusst einzusetzen, dass Sie Ihnen zum Vorteil gereichen und Sie Ihre gesetzten Ziele bewusst mit Hilfe Ihrer Kompetenzen erreichen.

Der rote Faden, der sich durch meinen Ansatz durchzieht, ist:

- Machen Sie sich *bewusst*, welche abwertenden Gedanken Sie gelernt haben und worin Sie eigentlich wirklich gut sind. „Bewusst“ ist hier das Schlüsselwort, denn das meiste das wir denken, denken wir unbewusst. Dieses Unbewusste steuert jedoch unser Verhalten und unsere Einstellung zu uns selbst.
- Setzen Sie diese neu ins Bewusstsein geholten Kompetenzen bewusst ein, um Ihre Tage und Wochen, Ihr Umfeld so zu gestalten, sodass Sie den Erfolg und die Sichtbarkeit bekommen, die Sie bekommen wollen und verdienen.

Jede Pflanze kommt mit einer „Pflegeanleitung“ und wir halten uns daran, denn wir wollen, dass sie blüht. Wir kommen nicht auf die Idee zu sagen: „Du Pflanze, du solltest weniger Licht brauchen“. Auf diese Idee kommen wir jedoch bei uns. Uns selbst behandeln wir oft nur mit einer „Sollte-Anleitung“. Es ist Zeit, dass wir uns selbst unsere „Pflegeanleitung“, unsere „Gebrauchsanweisung“ für das bestmögliche Blühen und Wachsen schreiben.

---

## Weitere Angebote finden Sie hier:

### Ihre PS auf die Straße bringen

In unseren Seminaren zu Persönlichkeitsentwicklung erhalten Sie zahlreiche Tipps, die sogleich in die Praxis umsetzbar sind und die Sie zu mehr Erfolg im Job führen. [Jetzt informieren.](#)

### e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen. [Jetzt gratis testen.](#)

### Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#). Jetzt individuelles [Angebot anfordern](#).

