



Leise Arbeit – starke Wirkung

Karrierestrategien für Introvertierte

Dr. Sylvia Löhken

Sehr geehrte*r Leser*in,

wir freuen uns, Ihnen mit diesem Whitepaper Einblicke in die besonderen Stärken introvertierter Führungspersönlichkeiten zu bieten. Dr. Sylvia Löhken zeigt, wie Sie durch leise Strategien und authentische Kommunikation erfolgreich wirken können.

Möchten Sie noch tiefer eintauchen? In unserem Seminar „Introvertiert & Erfolgreich“ vermittelt Dr. Löhken praxisnahe Ansätze, um Ihre Fähigkeiten zu entfalten und souverän mit Herausforderungen umzugehen. Lernen Sie, wie Sie Ihre leisen Stärken gezielt nutzen können – für mehr Wirkung und Erfolg im Beruf.

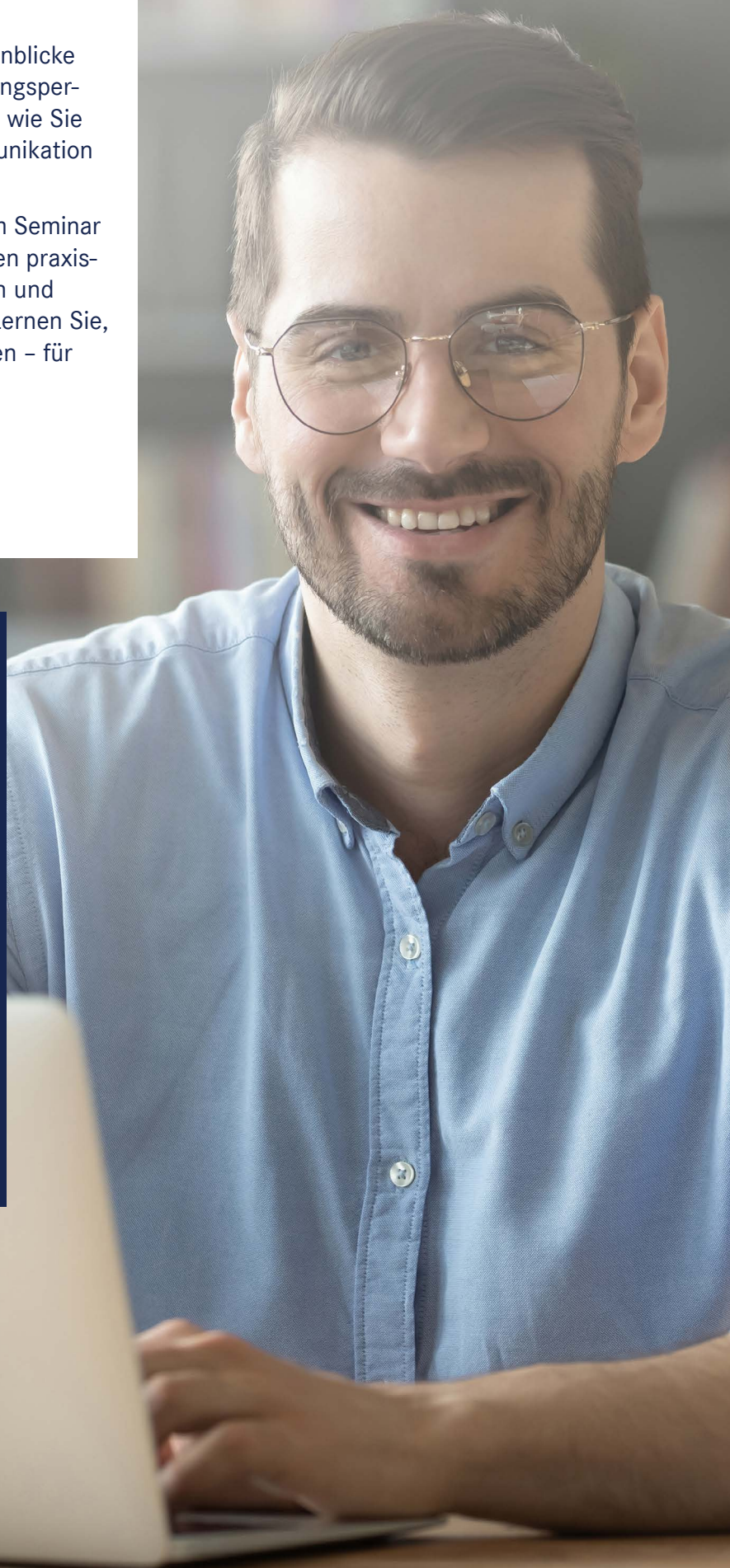
Viel Freude beim Lesen!

Über die Autorin



Dr. Sylvia Löhken

Dr. Sylvia Löhken ist Expertin für intro- und extrovertierte Kommunikation, Bestsellerautorin und gefragte Gesprächspartnerin in Print, TV und Hörfunk, darunter Der Spiegel und ZDF. Ihre Bücher wurden in 30 Sprachen übersetzt und über 500.000 Mal verkauft. In ihren Seminaren zeigt sie praxisnah, wie Persönlichkeiten ihre Stärken gezielt einsetzen können, um berufliche und private Ziele zu erreichen.



Leise Arbeit – starke Wirkung

Karrierestrategien für Introvertierte

Leise Führungskraft – ist das ein Widerspruch in sich? Keinesfalls. Es gibt viele erfolgreiche Vorgesetzte, die als „Intros“ zu den leisen Menschen zählen. Aber wir wissen heute, dass Intro- und Extro-Führungskräfte an ihre Aufgaben unterschiedlich herangehen. Die extrovertierte Mary Barra, CEO von General Motors, hat sicher einen anderen Führungsstil als ihre introvertierten Kollegen, wie etwa Facebook/Meta-Gründer Mark Zuckerberg oder Apple-CEO Tim Cook. Studien zeigen: Gerade in Teams, in denen ein hohes Eigenengagement der Mitglieder gefordert ist, sind leise Führungskräfte den Extros sogar überlegen. Denn Intros überzeugen mit ganz eigenen Stärken, die vielen Extrovertierten abgehen. Sie können oft gut über ihr eigenes Ego hinwegsehen und Zuständigkeiten delegieren. Sie haben eine ruhige Ausstrahlung, erwecken Vertrauen, bieten Sicherheit und können sich gut in die Bedürfnisse anderer einfühlen. Gerade auch extrovertierte, vor Energie sprühende Teammitglieder profitieren von leisen Leadern, die ihre Wünsche und bevorzugten Arbeitsweisen akzeptieren und ihnen genug Raum zur Selbstentfaltung lassen.

Wenn Sie selbst Intro sind, ist der Schritt in die erste Reihe womöglich trotzdem ein mutiger Schritt. Eine Führungsposition einzunehmen, das bedeutet, sich auf eine komplexe Aufgabe einzulassen, mit unbestimmtem Ausgang – das piekst gerade die sicherheitsorientierten leisen Leister. Hinzu kommt: Ihre Arbeit besteht jetzt nicht mehr darin, die eigenen Aufgaben in einem überschaubaren Raum sehr gut zu bewältigen. In der neuen Position sollen Sie dafür sorgen, dass mehrere Menschen, Bereiche und Abteilungen wie ein Orchester zusammenspielen, und zwar so, dass dieses Orchester gut klingt! Mit intro-typischen Neigungen zu Kleinteiligkeit und Konfliktscheu kann der Chefsessel da schnell zum Albtraum werden. Doch das Risiko lässt sich kalkulieren: Wenn Sie Ihre Stärken geschickt einsetzen, können Sie Ihre neue Rolle mit den richtigen Führungsstrategien passgenau entwickeln und gestalten. Hier finden Sie vier dieser Strategien – probieren Sie sie aus!

Führungsstrategie 1:

Bauen Sie Selbstvertrauen auf!

Erst, wenn Sie als Führungskraft von Ihren Stärken und Kompetenzen überzeugt sind, werden Sie auch für Ihre Teammitglieder überzeugend. Wenn Sie an sich selbst und Ihren Eigenschaften zweifeln, kommunizieren Sie das genauso, verbal und vor allem auch nonverbal. Ihre Signale machen Ihre Zweifel nach außen sichtbar – und kosten Sie damit Glaubwürdigkeit.

Viele leise Menschen gehen mit sich selbst eher kritisch um. Gehören Sie auch dazu? Dann gewöhnen Sie sich Schritt für Schritt an, Ihre Gedanken in eine Richtung zu lenken, die Ihnen Ihren Wert zeigt. Eine bewährte Methode: Fragen Sie sich jeden Abend, was Ihnen an diesem Tag besonders gut gelungen ist. Oder Sie führen wie andere leise Leader ein Erfolgstagebuch. Sie werden bald merken, wie Ihr Selbstvertrauen zunimmt. Tragen Sie Ihre Zufriedenheit mit sich selbst nach außen. Sie werden merken, dass die Menschen um Sie herum Sie für Ihre gute Arbeit ebenfalls positiver einschätzen.

Führungsstrategie 2:

Geben Sie Ihren Mitarbeitern Ihre ganze Aufmerksamkeit

Nutzen Sie für Ihre Führungskommunikation gezielt Ihre leisen Stärken. Sie können eine starke Wirkung entfalten, wenn sie ihre Aufmerksamkeit gezielt auf ihr Gegenüber richten. Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen sind als Intro-Stärken Ihr Trumpf. Nutzen Sie beides, um Ihrem Gegenüber zu vermitteln, dass Sie mit aufrichtigem Interesse bei ihm oder ihr sind.

Aufmerksamkeit kommt vielleicht deshalb so gut an, weil sie in echter Form so selten ist. Das ist für Sie von Vorteil: Sie erhalten einen leichteren und besseren Zugang zu Informationen, denn viele Kolleginnen und Mitarbeiter werden positiv reagieren und gern und vertrauensvoll mit Ihnen sprechen. Auf diese Weise finden Sie erstaunlich viel heraus: was Ihren Teammitgliedern wichtig ist und was sie motiviert, beispielsweise mehr Zeit mit der Familie, eine Ge-

haltserhöhung oder ein neues Projekt. So sind Sie immer im Bilde, während sich Ihre Ansprechpersonen geschätzt und wahrgenommen fühlen. Das schließt Ihre eigenen Vorgesetzten übrigens ein!

Führungsstrategie 3: Sorgen Sie für einen guten Überblick

Gute Führungskräfte sehen weiter als bis zur Deadline des aktuellen Projektes. Planung, Struktur und analytische Kraft gehören zu den großen Stärken erfolgreicher Intros. Damit haben sie eine umfassende und genaue Vorstellung von den Zielen des Unternehmens und von den aktuellen und zukünftigen Aufgaben ihres Bereiches. Nutzen Sie diese Vorteile und arbeiten Sie mit Prioritäten und Strategien. So sind Sie effektiv und können auch Ihr Team orientieren. Wenn Sie darüber hinaus helfen, realistische Ziele zu setzen, leisten Sie als Führungskraft eine Unterstützung, die neben der Einzelperson gleich allen zugute kommt. Ein positiver Nebeneffekt: Sie werden als Führungspersönlichkeit sichtbar und berechenbar! Wenn Sie einen klar strukturierten Plan haben, wird es Ihnen deutlich leichter fallen, Entscheidungen zu treffen und zu vertreten. Und Ihre Umgebung wird mit Ihnen rechnen

Führungsstrategie 4: Schulen Sie Ihre Dialog- und Konfliktfähigkeit

Auch wenn Sie als leiser Mensch eher den schriftlichen Austausch bevorzugen und Gesprächen, vor allem in großen Gruppen, gern einmal aus dem Weg gehen: Als Führungskraft gehört es zu Ihren Aufgaben, die unmittelbare Kommunikation im Auge zu behalten. Wie läuft die Zusammenarbeit der Teammitglieder? Gibt es genügend Austausch zwischen den einzelnen Abteilungen? Gibt es Konflikte, die zu lösen sind? Was sollte im Meeting auf den Tisch kommen? Welcher Vorgesetzte sollte was wissen?

Behalten Sie im Hinterkopf: Funkstille kostet Informationen, Zeit und Geld. Sorgen Sie in Ihrem Team also für einen stetigen und ungehinderten Informationsfluss. Gestalten Sie als Intro die Kommunikation in Meetings schon aus eigenem Interesse so, dass sie Extros und Intros Kommunikationsraum bieten.

(Sie werden schon einen deutlichen Unterschied spüren, wenn Sie die Moderation von Teammeetings einfach einmal rotieren lassen, ohne Ansehen der Hierarchie.)

Für den gelungenen Dialog mit allen gibt es im Amerikanischen einen anschaulichen Begriff: *Management by walking around*. Auch, wenn Sie in ihrem Büro am besten nachdenken können: Verlassen Sie es zwischendurch bewusst. Gehen Sie durch die einzelnen Abteilungen, essen Sie mit Kolleginnen und Kollegen in der Kantine. Treffen Sie Teammitglieder und Vorgesetzte in deren beruflichem Umfeld und kommen dort ins Gespräch. Als ansprechbare Führungskraft erfahren Sie wesentlich mehr, als wenn man erst um eine Audienz in Ihrem Büro (und damit in Ihrem „Revier“) bitten muss. Zudem gewinnen Sie Vertrauen und Sympathie Ihrer Umgebung.

Als Intro sind Sie dabei besonders stark im Austausch mit nur einer Person oder zumindest mit wenigen Gesprächspartnern. Das verhindert Überstimulation, ermöglicht den Umgang auch mit vertraulichen Themen und lässt den für viele Intros lästigen Small Talk schnell in den Hintergrund rücken: In größeren Gruppen ist er oft der kleinste (fade) gemeinsame Nenner. Gleiches gilt für Selbstdarstellung: In kleinerem Rahmen entspannen sich selbst „Heißluftgeräte“ und dimmen ohne Publikum ihre Selbst-PR-Künste herunter.

Und auch wenn es Ihnen als Intro vielleicht schwerfällt: Mit Konflikten sollten Sie aktiv umgehen und Unangenehmes zur Sprache bringen, bevor die Situation eskaliert. Konflikte sind völlig normal. Und trösten Sie sich: Auch für extrovertierte Menschen ist der Umgang mit Konflikten nicht einfach. Zwischenmenschliche Spannungen lassen sich – wie auch Vortragen, Moderieren und Verhandeln – systematisch und solide lernen. Ihr Erfolg in einer leitenden Position wird von etwas viel Wichtigerem bestimmt: Ihrer Fähigkeit, Ihre Aufgaben auf ganz eigene Art zu lösen. Führen Sie also mit Persönlichkeit: mit Ihrer eigenen!

Passende Weiterbildungen finden Sie hier:

Praxiswissen für Ihren Erfolg im Job

Erfahren Sie in unseren Weiterbildungen praktisches und aktuelles Know-how zu den Themen Führungskompetenz, Kommunikations- und Arbeitstechniken sowie Persönlichkeitsentwicklung. [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 testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

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

Jetzt individuelles [Angebot anfordern](#).