



Foto: Athena Studio / stock.adobe.com

INTROVERTIERTE IM JOB

AUCH LEISE SICHTBAR

Wer **Karriere** machen will, so scheint es, muss sichtbar sein. Laut, präsent, jederzeit bereit, sich einzubringen. Doch was bedeutet das für diejenigen, die anders ticken? Für Menschen, die **erst denken und dann sprechen**. Die leise sind und gerade deshalb oft übersehen werden.

Mehr Möglichkeiten, mehr Kanäle, mehr Bühnen. Noch nie war es so einfach – und zugleich so herausfordernd –, auf sich aufmerksam zu machen. Dabei verwechselt die moderne Arbeitswelt Präsenz noch immer oft mit Lautstärke. Wer viel redet, gilt als engagiert, führungsstark, durchsetzungsfähig. Wer sich zurückhält, läuft Gefahr, als unsicher oder wenig interessiert wahrgenommen zu werden. Ein Trugschluss – und einer mit Konsequenzen. Denn viele Unterneh-

men übersehen damit genau jene Fachkräfte, die durch analytisches Denken, sorgfältige Vorbereitung und hohe Verlässlichkeit überzeugen.

RÜCKZUG UND RUHE

Introversio ist kein Mangel, sondern eine andere Form, Energie zu verarbeiten. Während Extrovertierte durch Austausch und Interaktion aufblühen, brauchen Introvertierte Rückzug und Ruhe, um ihre

Stärken zu entfalten. Sie wollen nicht im Mittelpunkt stehen, sondern lieber Substanz liefern. Die entscheidende Frage ist also nicht, ob Introvertierte sichtbar sein können – sondern wie sie es auf ihre eigene Weise werden.

Ein zentraler Hebel ist die Vorbereitung. Wer sich vor Meetings, Präsentationen oder Gesprächen klar macht, welchen Beitrag er leisten möchte, tritt sicherer auf. Ein gut platzierter, durchdachter Impuls bleibt oft nachhaltiger im Gedächtnis als eine Vielzahl spontaner Wortmeldungen. Qualität schlägt Quantität – gerade in einer

Qualität statt Lautstärke: Wer sich auch als introvertierter Mensch vor Meetings, Präsentationen oder Gesprächen klar macht, welchen Beitrag er leisten möchte, tritt sicherer auf.

prägnant zusammenfasst, schafft Sichtbarkeit auf einem anderen, oft wirkungsvolleren Kanal. Eine kluge E-Mail, ein überzeugendes Konzeptpapier oder eine präzise Nachbereitung eines Meetings können mehr Eindruck hinterlassen als ein kurzer Wortbeitrag im Plenum.

Ein weiterer, häufig unterschätzter Faktor ist das Networking. Nicht jeder fühlt sich auf großen Veranstaltungen wohl, auf denen es darum geht, in kurzer Zeit möglichst viele Kontakte zu knüpfen. Introvertierte profitieren häufig stärker von kleinen Runden oder gezielten Einzelgesprächen. Hier entstehen tiefere Verbindungen, die langfristig tragen. Sichtbarkeit bedeutet nicht, möglichst viele Menschen zu kennen – sondern von den richtigen wahrzunehmen zu werden.

Die Coachin Christin Berges betont, dass der Schlüssel in der Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit liegt. Wer versucht, sich dauerhaft zu verstellen, wird auf Dauer weder überzeugend noch erfolgreich sein. Es geht vielmehr darum, die eigenen Stärken bewusst einzusetzen und daraus eine authentische Form der Sichtbarkeit zu entwickeln. Auch die Psychologin Sylvia Löhken unterstreicht, wie wichtig es ist, die eigene Karriere aktiv zu gestalten – mit Strategie, Klarheit und einem realistischen Blick auf die eigenen Ressourcen.



Personalberater
Andreas Erbenich

Zeit, in der viele reden, aber nicht immer viel sagen.

SCHRIFTLICH ERFOLGREICH

Auch schriftliche Kommunikation ist weit mehr als ein Ersatz für mündliche Präsenz. Sie ist eine Bühne für Klarheit. Wer seine Gedanken strukturiert formuliert, Argumente sauber herleitet und Ergebnisse

SPIELREGELN HINTERFRAGEN

Gleichzeitig lohnt sich ein kritischer Blick auf die Spielregeln vieler Unternehmen. Noch immer werden diejenigen bevorzugt wahrgenommen, die sich selbst gut darstellen können. Doch genau hier beginnt ein Umdenken. Führungskräfte erkennen zunehmend, dass nachhaltige Leistung nicht zwangsläufig mit Lautstärke einhergeht. Wer genau zuhört, präzise analysiert und verlässlich liefert, wird gerade in komplexer werdenden Arbeitswelten immer wertvoller.

Für Introvertierte bedeutet das: Sie müssen nicht lauter werden – aber klarer. Klar in ihrer Positionierung, klar in ihren Botschaften und klar in dem, was sie beitragen wollen. Sichtbarkeit entsteht nicht durch Dauerpräsenz, sondern durch Relevanz.

BUCH-TIPP

AUFFALLEND LEISE: SICHTBARKEIT FÜR INTROVERTIERTE IM JOB
VON CHRISTIN BERGES



Das Buch bietet einen praxisnahen Leitfaden, wie introvertierte Menschen ihre Ideen und ihr Wissen im Job einbringen können, ohne sich zu verbiegen. Statt lauter zu werden, lernen sie, ihre Stärken souverän zu nutzen und dezent präsent zu sein. Coachin Christin Berges begleitet ihre Leser:innen durch typische berufliche Herausforderungen. Mit praktischen Coaching-Übungen und einfühlsamen Impulsen zeigt sie, wie leise Menschen authentisch kommunizieren, ihre Ideen überzeugend präsentieren und souverän auftreten können. Neu ist der Fokus auf Chancen und Herausforderungen der modernen Arbeitswelt, die etwa hybrides Arbeiten mit sich bringen. Das Buch fördert Diversität und bereichert die Arbeitskultur.

Wiley-VCH, Weinheim
208 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-527-51243-0

Was lässt sich daraus für den eigenen beruflichen Alltag schlussfolgern? Vielleicht hilft ein Gedanke von Theodor Storm: „Man muss sein Leben aus dem Holz schnitzen, das man zur Verfügung hat.“

STÄRKEN GEZIELT EINSETZEN

Nicht jeder ist für die große Bühne gemacht. Und das ist auch nicht notwendig. Entscheidend ist, die eigene Form zu finden, Wirkung zu erzielen. Leise Menschen müssen nicht gegen ihre Natur arbeiten. Aber sie sollten lernen, ihre Stärken gezielt einzusetzen – sichtbar, ohne laut zu werden. ANDREAS ERBENICH

<https://andreaserbenich.de/>