

EMMANUEL WANDJI TCHATAT



INTROVERTIERT UND SICHTBAR

MEINE STRATEGIEN IN EINER
LAUTEN ARBEITSWELT

campus

Introvertiert und sichtbar

EMMANUEL WANDJI TCHATAT



INTROVERTIERT UND SICHTBAR

MEINE STRATEGIEN IN EINER
LAUTEN ARBEITSWELT

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-52167-1 Print
ISBN 978-3-593-46324-7 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-46323-0 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

© 2026. Alle Rechte bei Campus Verlag in der Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG, Werderstr. 10, 69469 Weinheim, info@campus.de.

Umschlaggestaltung: studioheyhey.com

Satz: DeinSatz Marburg | mg

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

Campus Verlag* / www.campus.de

*»Die meisten Menschen hören nicht zu, um zu verstehen,
sondern um zu antworten.«*

Stephen R. Covey

INHALT

Einleitung	9
KAPITEL 1	
Was es wirklich bedeutet, introvertiert zu sein	21
KAPITEL 2	
Wie Introversion im Arbeitsumfeld missverstanden wird	31
KAPITEL 3	
In der Ruhe liegt die Kraft – Stärken introvertierter Personen	55
KAPITEL 4	
Sichtbarkeit trotz Introversion: 10 Schritte zur stillen Sichtbarkeit im Job	75
KAPITEL 5	
Arbeitsumgebung für Introvertierte – Was können Kolleginnen, Kollegen und Führungskräfte tun?	141
Schlussworte	176
Danksagung	180
Anmerkungen	184
Über den Autor	190

EINLEITUNG

Im Alter von 14 Jahren verließ mein Vater seine Heimat Kamerun und wanderte alleine aus. Nach einigen Umwegen und noch mehr Hindernissen ließ er sich in Nizza an der Côte d'Azur nieder. Tagsüber studierte er an der dortigen Hochschule, nachts arbeitete er als DJ, um sich seinen Lebensunterhalt zu verdienen. In dieser Zeit lernte er meine Mutter kennen, die sich dort im Sprachaufenthalt befand und Französisch lernte. Sie ist die Tochter eines italienischen Paares, das nach dem Zweiten Weltkrieg als Gastarbeiter in die Schweiz gezogen war. Wie viele andere Italiener dieser Migrationswelle gründeten sie dort eine Familie, was die ursprünglichen Pläne einer Rückkehr in die Heimat durchkreuzte.

Wie und wo genau sich meine Eltern kennengelernt haben, weiß ich gar nicht. Vielleicht ging meine Mutter in einen Club und mein Vater spielte gerade ein Lied von Tiziano Ferro. Jedenfalls verstanden sie sich so gut, dass mein Vater beschloss, zu meiner Mutter in die Schweiz zu ziehen. Was danach folgte, war eine kulturelle Massenkarambolage: Meine Mutter stellte ihren italienischen Eltern ihren neuen kamerunischen Freund vor, den sie in Frankreich kennengelernt hatte – und das Ganze passierte in der Schweiz. Trotz seines französischen Hochschulabschlusses wurde meinem Vater die Einwanderung in die Schweiz nicht leicht gemacht: Ohne Aufenthaltsbewilligung gab es keine Arbeitsbewilligung und umgekehrt. Und so startete er seinen beruflichen Wer-

degang als überqualifizierter Tankwart bei einem Freund seines Schwiegervaters. Diese Kombination aus Zufällen und mutigen Menschen führte dazu, dass ich am 17. März 1998 in Basel auf die Welt kam und in drei verschiedenen Kulturen und mit drei verschiedenen Sprachen aufwuchs.

Was ein großes Privileg war, war gleichzeitig eine ebenso große Bürde. In drei verschiedenen Kulturen aufzuwachsen, hieß gleichzeitig, nirgends so richtig zu Hause zu sein. In der Schweiz und in Italien wurde ich im ersten Moment als Afrikaner wahrgenommen, in Kamerun als Europäer. Dazu kam, dass ich meine Wesensart keiner dieser Kulturen zuordnen konnte. Sowohl die italienische als auch die kamerunische Kultur sind für ihr Temperament, ihre Lautstärke und ihre Geselligkeit bekannt. Als sehr ruhiges Kind fiel ich bereits in jungem Alter durch meine Zurückhaltung auf – oder eben nicht. Vielleicht hatte ich meine kulturelle Prägung in Bezug auf mein Temperament ja doch aus der Schweiz? Mein drei Jahre älterer Bruder Kevin machte sich früher oft darüber lustig, dass ich als Einziger in der Familie ein gebürtiger Schweizer bin, weil meine Mutter zum Zeitpunkt meiner Geburt bereits den Schweizer Pass hatte.

Kevin war das komplette Gegenteil von mir: Er war laut, chaotisch und beschäftigte jede Person, die sich im selben Raum befand, indem er irgendeine Geschichte erzählte oder etwas tat, was er nicht durfte. Wenn wir für die Schule lernen mussten, kam er nach zehn Minuten zu mir und fing an, mit einem Fußball auf meinen Stuhl zu schießen. Meine Mutter wurde im Schnitt alle zwei Monate zur Schule zitiert, weil Kevin wieder irgendetwas angestellt hat. Der Schulleiter behauptete, er habe ADHS. Auch wenn meine Mutter über diese Einschätzung völlig entsetzt war, musste man kein Psychologe sein, um das zu erkennen. Doch obwohl wir so verschieden waren, waren wir schon immer ein gutes Team. Trotz meiner Angst vor den Konsequenzen folgte ich ihm, wenn

er eine neue Idee hatte, irgendeinen Unsinn anzustellen. Oft assistierte ich ihm sogar und bekam dadurch auch manchmal den Zorn meiner Eltern zu spüren.

Da meine Eltern beide arbeiten mussten, damit wir über die Runden kamen, hatten wir eine Zeit lang in manchen Mittagspausen eine Nanny, die auf uns aufpasste, bis meine Mutter nach Hause kam. Auch wenn sie maximal eine Stunde auf uns aufpassen mussten, schaffte Kevin es, dass die meisten von ihnen nie länger als einen Monat bleiben wollten. Eine Situation werde ich wohl nie vergessen: Wir hatten einmal teure Kekse geschenkt bekommen, solche, die es bei uns sonst nie gab. Als wir von der Schule nach Hause kamen, fragten wir unsere Nanny, ob sie uns die Kekse geben könne. Daraufhin gab sie uns jeweils eine Kekshälfte, stellte die Dose in das oberste Fach des Küchenschranks zurück und ging auf den Balkon. Kevin und ich waren sichtlich enttäuscht: Wie knauserig kann man sein? Und dann noch mit Keksen, die ihr nicht mal gehören? Ich ging ebenfalls auf den Balkon und aß meine Kekshälfte in extra kleinen Bissen, um mehr davon zu haben. Nach meinem letzten Biss sah ich Kevin in der Wohnung vor der Balkontür stehen. Mit einem unauffälligen Winken forderte er mich auf, wieder hereinzukommen. Da ahnte ich bereits, was er vorhatte, und bevor ich es ihm ausreden konnte, war es zu spät. In dem Moment, als ich durch die Balkontür ging, die man nur von innen öffnen konnte, schloss er sie. Die Nanny traute ihren Augen nicht und forderte uns auf, sofort die Tür wieder zu öffnen. Kevin lachte und zog den Vorhang zu. Währenddessen schob ich den Stuhl in Richtung Schrank, Kevin stieg drauf und holte die Kekspackung. Und während wir die hysterische Nanny auf dem Balkon hörten, aßen wir einen Keks nach dem anderen, bis meine Mutter nach Hause kam und die Balkontür öffnete. Die Nanny sahen wir daraufhin nie wieder. Die Standpauke meiner Mutter aber war weniger schlimm als befürchtet und ich erinnere mich heute noch an

ihren Blick, bei dem ich das Gefühl hatte, dass er eine kleine Portion Stolz enthielt.

Meine Mutter und ihre Schwester bekamen ungefähr zur gleichen Zeit Kinder und wechselten sich bei der Betreuung ab, als wir noch nicht in die Schule gingen. Wenn meine Mutter arbeitete, waren wir bei meiner Tante – und umgekehrt. Dadurch wuchsen mein Bruder und ich mit unserem Cousin Davide und unserer Cousine Sara auf. Beschreibt meine Tante uns als Kinder, erzählt sie immer folgende Geschichte: Während Kevin, Sara und Davide mal wieder in der Wohnung herumtollten und eingefangen werden mussten, sagte sie zu mir, ich solle kurz warten. Erst nach einer halben Stunde fiel ihr wieder ein, dass sie mich vergessen hatte. Als sie wieder zu mir zurückkam, stand ich immer noch am selben Ort und wartete.

Mir selbst wurde irgendwann bewusst, dass ich anders war als der Rest meiner Familie. »Sempre tu parli!«, was übersetzt »Du redest ja immer!« heißt, habe ich bei so gut wie jeder Familienfeier zu hören bekommen, wenn ich mal wieder für 20 Minuten am Tisch saß, ohne etwas zu sagen. Was selbstverständlich als Witz gemeint war, beschäftigte mich mehr, als mir recht war. Also versuchte ich, häufiger zu sprechen, wusste aber nicht, was ich sagen sollte. Irgendwann war ich so damit beschäftigt, zu überlegen, wie ich etwas zur Unterhaltung beitragen könnte, dass ich gar nicht mehr mitbekam, worüber eigentlich gesprochen wurde. Ich setzte mich selbst so stark unter Druck, dass ich Schweißausbrüche bekam, sobald ich in einer Gruppe etwas gefragt wurde und alle Blicke auf mich gerichtet waren.

Mit der Zeit entwickelten sich in solchen Situationen wiederkehrende, kleine Panikattacken, und zwar immer dann, wenn ich sprechen sollte und gleichzeitig das Gefühl hatte, der Situation nicht einfach entkommen zu können. Die typischste Situation dafür war beim Friseur. Während er mir die Haare schnitt, stellte er mir eine Frage nach der anderen. Und in dem Moment, in dem ich

merkte, dass mir langsam warm wurde, war es schon zu spät: Ich begann zu schwitzen, was mir unangenehm war, weil ich wusste, dass er das sofort bemerken würde. Der Gedanke daran, kombiniert mit dem Wissen, dass ich nicht einfach aufstehen oder kurz auf die Toilette gehen konnte, verschlimmerte alles. Mein Brustkorb zog sich zusammen und das Gedankenkarussell nahm Fahrt auf. Natürlich hätte ich einfach sagen können, dass mir warm ist oder dass ich kurz raus muss. Aber in diesen von Angst gesteuerten Momenten war mir das nie möglich.

Mit 14 Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft für die Videoproduktion. Damals verbrachte ich Stunden damit, Fußball-YouTube-Videos von den »freekickerz« und den »F2 Freestylers« oder Compilations von meinen Lieblingsfußballspielern und -mannschaften zu schauen. Meistens waren das gute Spielszenen, die mit passender Musik unterlegt zu einem drei- bis fünfminütigen Video zusammengeschnitten wurden. Es faszinierte mich, wie diese Videoproduzenten es schafften, mit gut geschnittenen Videos in Kombination mit der richtigen Musik so starke Emotionen in mir auszulösen. Ohne dass sie in diesem ganzen Prozess auch nur ein Wort sagen mussten, fühlte es sich an, als würden sie über die Videos mit mir kommunizieren. Das wollte ich auch können.

Nach kurzer Recherche wusste ich, dass ich für diese Art von Videos das Schnittprogramm Adobe Premiere brauche. Die Lizenz für 30 Franken im Monat konnte ich mir aber nicht leisten. Ein Freund aus meiner Klasse kannte jedoch einen Weg, wie man sich eine unbefristete Lizenz für dieses Programm kostenlos herunterladen konnte. Nach drei Versuchen klappte es tatsächlich: Ich hatte das Programm auf meinem Laptop. Was ich nicht wusste: Das Bundle enthielt unzählige Viren, die meinen Laptop so gut wie unbrauchbar machten. Es dauerte rund einen Monat, bis ich die Viren auf meinem Laptop zumindest so weit in den Griff bekam, dass ich ihn halbwegs normal nutzen konnte.

Mithilfe von YouTube-Tutorials brachte ich mir das Videoschneiden bei. Zu Weihnachten erhielt ich von meinen Eltern meine erste eigene Kamera: eine GoPro Hero. Nun hatte ich alles, was ich brauchte, um richtig loszulegen. Noch in derselben Woche ging ich jeden Tag mit meinen Freunden auf den Fußballplatz, um unsere Schüsse aufzunehmen, die ich anschließend zu einem Video zusammenschneiden wollte. Nach zwei Wochen war mein erstes Video fertig. Ich erstellte den YouTube Kanal »afritak«¹, und begann, regelmäßig Fußballvideos zu veröffentlichen.

In dieser Zeit merkte ich, dass es mir leichter fiel, meine Gefühle und Gedanken in Videos zu verpacken, als über sie zu sprechen. Ich verbrachte meine Freizeit fast ausschließlich mit diesem Hobby. Die Videos kamen in meinem Umfeld und sogar bei fremden Personen gut an. Die Gleichaltrigen in meinem Dorf fingen an, über afritak und meine Videos zu sprechen. Wir waren mit afritak sogar Teil eines Videos der F2 Freestylers, die mich überhaupt erst dazu inspiriert hatten, damit anzufangen. Meine Arbeit wurde sichtbar. *Ich* wurde sichtbar, ohne ein Wort sagen zu müssen.

Mit 15 kam ich auf die Idee, dass verschiedene Jugendvereine aus der Schweiz nicht nur in normalen Fußballspielen gegeneinander antreten könnten, sondern auch in sogenannten Skill Challenges wie Lattenschießen, »Two Touch« oder »Dizzy Penalty«, wie man es sonst nur von YouTube-Formaten kannte. Daraus könnte man eine eigene Serie starten und auf den damals relevanten Plattformen YouTube, Facebook und Instagram veröffentlichen.

Weil mich diese Idee nicht losließ, nahm ich all meinen Mut zusammen und beschloss, den Schweizerischen Fußballverband (SFV) anzurufen. Man bat mich, mein Vorhaben per E-Mail einzureichen, um es zu prüfen. Nach ungeduldigem Warten erhielt ich drei Wochen später tatsächlich eine positive Antwort: Ich durfte meine Idee bei der Agentur, die für die Partnerschaft des SFV mit Coca-Cola zuständig war, persönlich »pitchen«. Den Begriff

pitchen konnte ich damals noch gar nicht, aber ich wusste, dass ich sie mit der Idee überzeugen würde.

Nachdem ich mit meinem Bruder eine Präsentation vorbereitet hatte, fuhr uns mein Vater zum Hallenturnier der Coca-Cola Junior League, wo wir den Geschäftsführer der Agentur treffen sollten. Zu viert saßen wir an einen Tisch und ich fing an, ihm stotternd von der Idee zu erzählen. Zu meinem großen Erstaunen sagte er: »Lass uns das gerne machen! Wie viel würde uns das kosten?« Ich war so damit beschäftigt, ihn von der Idee zu überzeugen, dass ich mir gar keine Gedanken darüber gemacht hatte, dass wir damit Geld verdienen würden. Ab da übernahmen mein Bruder und mein Vater das Gespräch. Ich bekam kein Wort mehr heraus, weil ich nicht glauben konnte, dass die Idee umgesetzt wird.

In den nächsten Jahren betreute ich mit Unterstützung meines Bruders eine Werbekampagne von Coca-Cola und dem SFV, reiste in der Schweiz herum, um die Skill Challenges zu produzieren – und hatte Erfolg damit. Die Videos, die auf Facebook gepostet wurden, erreichten stets organisch² zwischen 50 000 und 200 000 Aufrufe³. Durch das Projekt konnte ich mir bereits etwas dazuverdienen und mein Selbstvertrauen wuchs: Ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, meine Ruhe in eine wertvolle Fähigkeit verwandeln zu können.

Mit diesem neu gewonnenen Selbstvertrauen und einem klareren Selbstbild begann ich mit 20 Jahren mein Studium. Nach vier monotonen Jahren am Gymnasium hatte ich die Nase voll von Theorie, weshalb ich nicht den klassischen Ausbildungsweg an einer Uni wählte, sondern mich für ein praktischer orientiertes »International Business Management«-Programm der Fachhochschule Nordwestschweiz entschied. Nach jedem Semester rotierten wir zwischen den Standorten Basel (Schweiz), Lörrach (Deutschland) und Colmar (Frankreich) und mussten während den Semesterferien Praxiserfahrungen in Unternehmen sammeln.

Zu dieser Zeit konzentrierte ich mich ganz auf mich selbst und gehörte daher nicht zu den »Cool Kids«, was für mich in Ordnung war, da ich nun das Gefühl hatte, Entscheidungen für mich selbst zu treffen und nicht für die Wahrnehmung anderer – und das fühlte sich gut an.

In der zweiten Sommerpause des Studiums entschied ich mich gegen ein klassisches Praktikum und beschloss stattdessen, meine eigene Videoproduktionsfirma zu gründen. Bald merkte ich jedoch, dass ich die Leidenschaft für diese Tätigkeit verlor, sobald ich Videos zu Themen produzierte, die mich nicht interessierten. Bevor ich mich endgültig auf diesen Berufsweg festlegte, wollte ich eine Praxisphase meines Studiums nutzen, um in einem Bereich abseits der Videoproduktion Arbeitserfahrung zu sammeln. Da ich es schon immer liebte, mit Zahlen zu arbeiten, und mich für wirtschaftliche Themen begeisterte, bewarb ich mich für ein Praktikum bei einer »Big Four«⁴-Wirtschaftsprüfungsgesellschaft und bekam eine Zusage für den Herbst.

Doch dann kam alles anders als geplant. Im Sommer 2021 sah ich eine Stellenausschreibung einer jungen Beratungs- und Marketingagentur aus Zürich, die auf der Suche nach einem Praktikanten war, der sie bei der Videoproduktion und der operativen Arbeit unterstützen sollte. Ohne zu wissen, dass ZEAM – gegründet von Yaël Meier und Jo Dietrich – in den nächsten Jahren zu einer der bekanntesten Agenturen im deutschsprachigen Raum aufsteigen würde, bewarb ich mich. Einen Tag später klingelte bereits mein Handy und nochmals einen Tag später durfte ich, vor allem auch wegen meiner Erfahrung durch die eigenen Projekte, direkt bei Jo und Yaël einsteigen.

Inzwischen bin ich mit 28 Jahren als Head of Operations Teil der Geschäftsleitung von ZEAM und verantworte mit meinem Team ein siebenstelliges Budget. ZEAM ist eine Next-Gen-Agentur, die Unternehmen wie Zalando, Warner Bros. Discovery und

Nivea, aber auch den Schweizer Staat dabei unterstützt, junge Menschen zwischen 15 und 30 Jahren als Zielgruppe zu erreichen. In meinen Verantwortungsbereich fallen hauptsächlich Finanzen, Personal, rechtliche Angelegenheiten, Prozesse und Vertrieb. Obwohl ich zuvor geglaubt hatte, mit meiner Introversion im Reinen zu sein, begleitete mich dieses Thema in den letzten vier Jahren bei ZEAM täglich. Gerade in einem kompetitiven Arbeitsumfeld mit anspruchsvollen Kunden und einer hohen internen Erwartungshaltung ist es allgegenwärtig – und doch unsichtbar. Was meine ich damit?

Im Beruf sind soziale Interaktionen und Beziehungen entscheidende Erfolgsfaktoren. Während ruhige Personen in unserer Gesellschaft kaum wahrgenommen oder oft missverstanden werden, erfahren Extravertierte mit ihren eher lauten Verhaltensmustern eine überproportionale Förderung und Wertschätzung. Wer gut und viel reden kann, macht sich in der Arbeitswelt sichtbar und verschafft sich so einen Vorteil. Redefrequenz und Lautstärke werden mit Kompetenz gleichgesetzt – und ruhige Personen spüren das. Hinzu kommt, dass Sichtbarkeit in der heutigen Arbeitswelt an Bedeutung gewonnen hat. Über Social Media werden wir alle sichtbarer und ganze Karrieren (Stichwort: Content Creator) bauen auf dem Konzept Sichtbarkeit auf. Besonders introvertierte Menschen stehen also in der Arbeitswelt mehr denn je vor einer großen Herausforderung. Die Reaktion? Wir passen uns an. Wir verbiegen uns. Manchmal spielen wir sogar jemanden, der wir gar nicht sind oder nicht sein wollen. Mein Versuch, mich anzupassen, ist gescheitert. Wenn ich den lauten geselligen Manu spiele, verliere ich nicht nur meine Authentizität, sondern auch meine Energie. Sich zu verstellen, kann und darf nicht die Lösung sein – dafür sind die Eigenschaften ruhiger Personen viel zu wertvoll.

Obwohl dieses Thema für viele Menschen Teil ihres Alltags ist, wird kaum darüber gesprochen. Das brachte mich im Winter 2022

auf die Idee, einen Beitrag dazu auf der Plattform LinkedIn zu veröffentlichen:

In Gruppendiskussionen rede ich meistens am wenigsten.

Ich bin kein Fan von Smalltalk und auch nicht wirklich gut darin.

Aber ruhig zu sein, heißt nicht, dass ich desinteressiert bin. Wenn ich in einer Diskussion nichts hinzufügen kann, höre ich lieber zu, als aus Prinzip etwas zu sagen.

Ich brauchte lange, um zu verstehen, dass introvertiert zu sein nichts Schlechtes ist – im Gegenteil: Meine Ruhe gibt mir den Raum, im richtigen Moment die passende Lösung zu haben.

Wenn ich früher nach meiner Schwäche gefragt wurde, sagte ich: ruhig zu sein.

Wenn ich heute nach meiner Stärke gefragt werde, antworte ich: zuhören zu können.

Die Resonanz auf diesen Beitrag hat mir bestätigt, dass es vielen so geht wie mir. Doch auch wenn ich das Gefühl hatte, mit den Beiträgen zu diesem Thema introvertierten Menschen auf LinkedIn eine Plattform zum Austausch geben zu können, waren sie vergänglich. Zwei Jahre später, im Winter 2024, kam mir erstmals die Idee, all meine Gedanken und Erfahrungen zu diesem Thema in einem Werk zu bündeln, das nicht nach zwei Wochen von der Timeline einer algorithmusgesteuerten Social-Media-Plattform verschwindet. Etwas, das man in den Händen halten und in ein Regal stellen kann, das man einer Person schenken kann, der es weiterhelfen könnte und die es wiederum an jemand anderen weitergeben kann, wenn sie damit fertig ist. So entstand die Idee für dieses Buch.

Es dauerte 24 Jahre, bis ich zu der Erkenntnis gelangte, die ich in meinem ersten LinkedIn-Beitrag zu diesem Thema formuliert habe. Doch sie war wohl die wichtigste überhaupt: Die Stärken einer introvertierten Person entfalten sich erst dann zu einer Art Su-

perkraft, wenn sie sich ihrer bewusst wird. Fehlt dieses Bewusstsein, sorgt dieselbe Eigenschaft dafür, die wir sowohl im Privat- als auch im Berufsleben unsichtbar bleiben. Deshalb ist es wichtig, den Weg zu dieser Selbsterkenntnis zu verstehen.

Um dies zu ermöglichen, müssen wir überhaupt erst verstehen, was es mit dem Begriff der Introversion auf sich hat. Was heißt es, wenn man introvertiert ist, und wie unterscheidet sich dieser Begriff von der Extraversion? Eines der zwei Grundprobleme, mit denen Introvertierte konfrontiert werden, ist unsere Gesellschaft. Sie belohnt extravertiertes Verhalten und erzeugt bei Menschen, die von Natur aus ruhiger und zurückhaltender sind, den Druck, sich an diese vermeintliche Norm anzupassen. Dadurch werden die wertvollen Eigenschaften introvertierter Menschen unterdrückt. Diese Themen möchte ich in einem ersten Schritt in Kapitel 1 behandeln, bevor ich in Kapitel 2 auf das zweite grundlegende Problem eingehe: Introvertierte Menschen werden immer noch von vielen missverstanden. Wenn wir ruhig sind, heißt es oft, wir seien schüchtern, arrogant oder desinteressiert. In den meisten Fällen haben wir aber einfach gerade nichts Sinnvolles beizutragen. Diese Missverständnisse gilt es, aus dem Weg zu räumen, damit wir uns dem wohl wichtigsten Teil dieses Buches widmen können und erfahren, wie introvertierte Personen sich ihrer Stärken bewusst werden und sie nutzen können. Darauf gehe ich in Kapitel 3 ein. Sobald man dieses Bewusstsein über sich selbst erlangt hat, wird es möglich, sich mit den eigenen Stärken auf authentische Art sichtbar zu machen. Die effektiven Methoden, die ich in meiner noch jungen Karriere und durch den Austausch mit ebenfalls introvertierten Kolleginnen und Kollegen sammeln konnte, stelle ich in Kapitel 4 vor. Im fünften und letzten Kapitel dieses Buches gehe ich auf die Rolle des Arbeitsumfeldes und speziell der Führungskräfte ein, die genauso von den Stärken ihrer introvertierten Mitarbeitenden profitieren können.