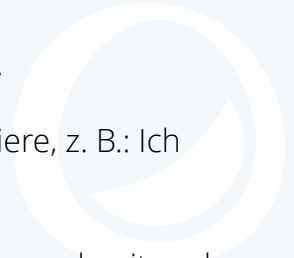


Checkliste: Introvertiert glücklich?

zeitzuleben.de

Gilbert Dittrich nennt in seinem Beitrag viele Aspekte, die dir als introvertiertem Menschen helfen, gut auf dich selbst zu achten. Überprüfe für dich, was du schon tust.

- Ich höre auf meinen Körper und ziehe mich, wenn ich es brauche, mit gutem Gewissen zurück.
- Ich übernehme in Meetings o. Ä. die Beobachterrolle.
- Ich bereite mich auf Veranstaltungen (Meetings, Party, ...) vor, indem ich mich z. B. frage: Wer kommt? Worum geht es? Was kann ich beitragen?
- Ich mache mir im Vorhinein einer Veranstaltung bewusst, was mich dort Positives erwartet, z. B. ein Wiedersehen, ein Bericht über meinen Erfolg, ...
- Ich überlege mir im Vorhinein einer Veranstaltung, mit wem oder was ich mich in den ersten Minuten beschäftigen kann.
- Ich übe im Vorhinein, wenn ich eine Präsentation o. Ä. halten muss.
- Ich überlege vorab, was in Diskussionen für Argumente vorgebracht werden könnten und wie Reaktionen der Beteiligten ausfallen könnten.
- Ich überlege mir vor Veranstaltungen einen möglichen Fluchtplan, der mir Sicherheit gibt.
- Ich sage auch mal das, was mir gerade auf der Zunge liegt.
- Ich mache ab und an das, wonach mir spontan ist.
- Ich kämpfe dort für meine Ideen, wo es mir wirklich wichtig ist.
- Ich bringe meine Beobachtungsgabe, meine Empathie und Menschenkenntnis in meinem Umfeld ein.
- Ich teile mein Wissen und das, was ich wahrnehme, anderen mit.



- Ich sehe das „Zuhörenkönnen“ als Stärke und setze es bewusst ein.
- Ich gehe achtsam mit mir um, indem ich meine Bedürfnisse formuliere, z. B.: Ich brauche einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken.
- Da, wo es passt, erzähle ich von der Unterschiedlichkeit der Menschen, damit andere mich besser verstehen.
- Ich mache mir in Meetings Notizen, um konzentriert zu bleiben und hinterher alles noch mal in Ruhe durchdenken zu können.
- Ich rede in Gesprächen langsam und mache mir vorher klar, was die wichtigste Info ist, die mein Gegenüber mitnehmen soll.
- Ich stelle in Gesprächen bewusst Augenkontakt her und spiegele das Verhalten meines Gegenübers.

Bist du zufrieden mit dir? Falls du noch besser für dich sorgen möchtest, entscheide dich für eine Sache, die du in Zukunft zusätzlich umsetzen möchtest.