

Simone Rechel arbeitet mit introvertierten Menschen

# „Wir Leisen denken oft intensiver nach“

**S**imone Rechel stammt ursprünglich aus dem Hochschwarzwald und ist bekennend introvertiert. Ihr berufliches Wirken hat sie nun auf ihre eigenen Stärken ausgerichtet und berät Introvertierte und Arbeitgeber in ganz Deutschland. Im Gespräch mit Luisa Denz erklärt sie, wie ihre Arbeit konkret aussieht.

**Extrovertiert oder introvertiert – wie würden Sie sich beschreiben?**

Ich oute mich gerne: Introvertiert!

**Wie merkt man, dass man vermeintlich anders ist als die anderen?**

Meist bemerkt man dies bereits im Kindesalter, nämlich dann, wenn die eigene ruhige Art im sozialen Umfeld kritisch wahrgenommen wird oder schlimmer, sobald sich das Umfeld Sorgen macht. Dies können ganz simple Dinge sein – beispielsweise dann, wenn ein Kind ausschließlich mit der besten Freundin spielt und die Eltern Sorge haben, dass es sozial inkompatibel ist. Im Erwachsenenalter wird man vor allem im Beruf konfrontiert, beispielsweise dann, wenn man sich vermeintlich zu wenig in Meetings einbringt oder zu wenig kommuniziert – dann treten Vorurteile auf. Diese Stereotype werden den Menschen dahinter nicht gerecht. Dennoch verfehlt diese Kritik bei – ohnehin eher selbstkritischen – Introvertierten nicht ihre Wirkung. Sie spüren ganz genau, dass mit ihnen etwas nicht zu stimmen scheint.

**Schüchtern, schweigsam – zurückhaltend – die Definition der Introversion ist lang. Ist sie denn auch stimmig?**

Diese Definition entsteht, wenn introvertierte Verhaltensweisen interpretiert werden: Ein Introvertierter geht nicht auf andere zu, also ist er schüchtern. Dabei sieht die Realität anders aus: Introvertierte gehen nicht auf andere zu, weil sie die Interaktion in vielen Fällen nicht unbedingt brauchen und diese für sie sehr anstrengend ist (Energie-Nutzen-Relation). Werden sie angesprochen, sind sie häufig dennoch gute Gesprächspartner und vor allem gute Zuhörer. Natürlich gibt es auch schüchterne Introvertierte (und Extrovertierte). Das resultiert aus einer Angst vor Zurückweisung, die durch Training und positives Feedback überwunden werden kann. Man könnte die Eigenschaften folglich positiv umformulieren. Introvertierte sind mit sich selbst in guter Gesellschaft, sind rücksichtsvolle Gesprächspartner und haben ein tiefes Interesse an Menschen.

**Wie kommt es, dass die Leisen, die Introvertierten in der Gesellschaft oft untergehen?**

Introvertierte müssen gegen zwei Hürden ankämpfen: Understatement – Introvertierte machen sich gerne kleiner als sie selbst sind. Auf Lob und Kritik reagieren sie sehr selbstkritisch und



Simone Rechel unterstützt die eher schweigsamen Menschen.

Bild: privat

suchen den Fehler eher bei sich, als sich zu verteidigen. Unsichtbarkeit – Introvertierte agieren eher im Hintergrund. Sie kommentieren nicht jeden Arbeitsschritt und kommunizieren nicht jedes noch so kleine Erfolgserlebnis an Vorgesetzte und Kollegen. In besonders tragischen Fällen merken die Kollegen und Vorgesetzten erst, wenn ein Introvertierter das Unternehmen verlassen hat, was er wirklich geleistet hat. Dann ist es in der Regel jedoch zu spät. Durch ihre von außen wahrgenommene Unsichtbarkeit, werden Introvertierte weniger wertgeschätzt und bei wichtigen Personalentscheidungen eher übersehen.

**Wo liegen Ihre persönlichen Stärken?** Ich erschließe gerne Wissen und kann es auch vermitteln. Dabei denke ich kritisch-analytisch und vor allem empathisch – so können Probleme erkannt, Ursachen verstanden und Lösungen erarbeitet werden.

**Wie nutzen Sie diese Stärke?**

Für mich ist das Thema ein Herzenthema, das für viele Menschen sehr relevant ist, ohne dass sie es vermutlich wissen. Ich versuche all meine Stärken zu kombinieren, um andere für das Thema zu sensibilisieren und zu gewinnen.

In Team- und Führungs-Workshops für Unternehmen vermittele ich die neurobiologischen Hintergründe und mache Vorurteile – und auch fragwürdige Ideale – sichtbar. Mein Ziel ist es dabei, die unterschiedlichen Persönlichkeiten lösungs- und stärkenorientiert zusammenzubringen. Hierbei hilft es mir sehr, dass ich selbst introvertiert bin. Ich höre gut zu, möchte die Situation meines Gegenübers ver-

stehen und dann individuelle Lösungen und Strategien zu erarbeiten. Dabei habe ich ein gutes Gefühl dafür, was für einen Introvertierten auch möglich ist – und was zu viel verlangt ist. Mit Sätzen wie „Komm doch einfach etwas mehr aus dir heraus“ oder „Spring doch einfach über deinen Schatten“ kommt man erfahrungsgemäß nicht wirklich weiter.

**Findet diese Form der Hilfestellung Anklang?**

Sie sorgt für viele Aha-Effekte. In Intro-Extro-Workshops merkt man, wie die Teilnehmer damit beginnen, Introvertierte und Extrovertierte in ihrem Umfeld zu erkennen und auf eine neue Weise zu verstehen.

Im Juni habe ich mich ganz besonders über das Feedback einer extrovertierten Teilnehmerin gefreut, die darüber berichtet hat, dass die Zusammenarbeit mit ihrer introvertierten Praktikantin jetzt viel einfacher gelingt. Im Einzelcoaching habe ich mich über einen Schweizer Coachee gefreut, der erst im Coaching verstanden hat, wieso ihn seine Tätigkeit im Vertrieb so zermürbt und auch körperlich fertig gemacht hat. Wir haben gemeinsam Alternativen herausgearbeitet und er hat nun einen neuen Job, den er selbst als seinen Traumjob bezeichnet.

**Gibt es Beispiele dafür, dass es gerade die Leisen sind, von denen wir sehr viel lernen können?**

Na klar. Wir „Leisen“ sagen oft weniger, bereiten dafür jedoch mehr vor. Wir denken oft mehr nach, bevor wir sprechen und hören sehr genau zu. Wir entscheiden fundiert und haben Mut, mit uns alleine zu sein, anstatt uns in die dauerhafte Flucht der Ge-

sellschaft zu stürzen. Dennoch braucht unsere Gesellschaft beide Typen. Tatsächlich bin ich davon überzeugt, dass die Kombination Intro/Extro am stärksten ist – und das auf Augenhöhe mit gegenseitiger Wertschätzung.

**Wo sehen Sie Ihre Zukunft? Wird es das Coaching sein?**

Mir liegt das Thema Introversion wirklich am Herzen – und das beschränkt sich nicht nur auf das Coaching. Die Arbeit mit Jugendlichen und die generelle Bewusstseinssteigerung in der Gesellschaft (Vorträge, Presse) ist mir ebenfalls sehr wichtig. Nach einem Jahr Selbstständigkeit kommen immer mehr Projekte ins Rollen. Im Jahresendspurt, der wirklich knackig wird, freue ich mich besonders auf meinen Workshop bei der IHK, speziell für Personaler, ein anlaufendes Persönlichkeitsprojekt für Lehrer/Eltern/Schüler, den beginnenden Lehrauftrag an der DHBW Mannheim und eine Weiterbildung im Business Coaching.

**Was empfehlen Sie für den Umgang mit introvertierten Mitarbeitern?**

Den Mut, Vorurteile zu hinterfragen, die Perspektive zu wechseln und Andersartigkeit – auch/gerade bei der Persönlichkeit – als Chance zu sehen. Darauf baut alles auf, sodass ein konstruktives Miteinander entstehen kann.

## Zur Person

Mehr zu Simone Rechel erfahren Sie auf: [www.intro-coach.com](http://www.intro-coach.com).

denz mal nach

## Intro - Extro



Vielleicht haben Sie den Artikel links nebenan gelesen und sind dabei ins Grübeln gekommen. Denn wir alle kennen diese Menschen, die oft leise und zurückhaltend sind und ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, ich stemple diese unbewusst tatsächlich manchmal ab. Ich finde das Thema deshalb so spannend, weil ich eine introvertierte Cousine habe, die ich über Jahre hinweg genervt habe. Saß sie unbeteiligt an Festen, habe ich sie aufgefordert, sich zu integrieren und Spaß zu haben. Igelte sie sich tagelang ein, stand ich regelmäßig vor der Türe und wollte sie zu Aktivitäten überreden. Oft fielen dabei so Sätze wie: „Jetzt komm mal aus Dir raus“, „Das ist doch sonderbar“ usw. - vermeintlich der Sorge um sie geschuldet. Heute, viele Jahre später weiß ich, mein Verhalten war mehr als unangebracht. Denn im Laufe der Jahre wurden ihre Stärken ersichtlich. Sie hört sehr gut zu, sie entscheidet nie leichtfertig und oftmals scheint sie tatsächlich mehr Durchblick als ich mit meiner lauten und forschen Art zu haben. Inzwischen weiß ich sie zu nehmen, lasse sie sein, wer sie ist und fordere mich verstärkt dazu auf, ihr Verhalten in manchen Situationen zu adaptieren und man glaubt es kaum, ich profitiere davon sehr. Sollten also auch Sie einen solchen Menschen um sich haben, drängen Sie nicht. Sie tun damit wenig Gutes. Schauen Sie genau hin und mehrheitlich werden Sie merken, dass die leisen Töne oftmals sehr viel sinnvoller als die lauten, drängenden sind.

Luisa Denz

## Das Fundtier



Das kennt man ja auch vom menschlichen Pendant: Die Größe sagt noch nichts über die Selbstsicherheit aus. Und dieses Prachtstück von Tigerkater ist derzeit verunsichert und ängstlich, obwohl im stattlichen Alter. Er wurde bisher in der Wohnung gehalten und benötigt jetzt Geborgenheit in einem liebevollen Zuhause, um sich entfalten zu können.

Von diesem sicheren Hafen aus, möchte er dann vielleicht auch gerne die Welt draußen erkunden. Besuchszeiten im Tierheim Löffingen sind mo/mi/sa von 14 bis 18 Uhr (Tel. 07654 314).

St. Peter

## Erster Wandererstammtisch

**D**er Schwarzwaldverein St. Peter lädt alle Wanderfreunde – auch Nichtmitglieder – herzlich zum ersten Wandererstammtisch am Dienstag, den 24. Oktober, ab 19 Uhr im Gasthaus Hirschen ein. Vorstand und Wanderführer möchten gerne im Gespräch erfahren, welche Angebote und Aktivitäten für 2018 gewünscht sind und in welche Richtung sich die



Ortsgruppe weiterentwickeln soll: Welche Wanderungen mit welchen Schwierigkeitsgraden? In welcher Region? An welchen Tagen? Wanderungen um St. Peter? Wanderwoche? Hochgebirgstouren? Diese und andere Fragen können in gemütlicher Atmosphäre geklärt werden. Dazu sind alle Wanderbegeisterten herzlich eingeladen. Bild: Veranstalter

## NOVILA Fabrikverkauf Großer Stoffverkauf

nur am Freitag, 20. 11. 2017

Stoffe & Nähgarne  
in bewährter NOVILA-Qualität  
zu günstigen Preisen!

NOVILA Fabrikverkauf  
Freiburger Strasse 15  
79822 Titisee-NEUSTADT  
kostenlose Parkplätze vor dem Haus

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 10 bis 17 Uhr  
Samstag 10 bis 14 Uhr  
Telefon 07651 9200-50

nur  
1 Tag!