

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

*...Мир у нас один на всех —
Но живем мы в разных...*

Dire Straits, Brothers in Arms

СИЛЬВИЯ ЛЁКЕН

СИЛА ИНТРОВЕРТОВ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ СТРАННОСТИ НА ПОЛЬЗУ ДЕЛУ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.9
ББК 88.3
Л43

Sylvia Löhken
Leise Menschen –
starke Wirkung

© 2012 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
This translation published by arrangement
with GABAL Verlag GmbH

Лёкен, Сильвия.

Л43 Сила Интровертов. Как использовать свои странно-
сти на пользу делу / Сильвия Лёкен. — Москва : Эксмо,
2023. — 320 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-241713-9

Как интроверту стать успешным в мире экстравертов? Когда планерки кажутся сущим адом, когда дискуссии с коллегами вгоняют в ступор, а корпоративы лишают сил? Сильвия Лёкен, один из самых известных в мире экспертов по экстраверсии и интроверсии, предлагает набор простых техник, которые не только позволяют сделать пребывание среди людей комфортным, но и помогают превратить странности интровертированного характера в инструменты для достижения успеха.

В этой книге вы найдете:

- 10 преимуществ и 10 слабостей интровертов;
- 6 правил толпы, которые помогают справиться со стрессом из-за большого количества людей;
- 5 рекомендаций по воспитанию ребенка-интроверта;
- 1 тест для определения, кто вы — интроверт или экстраверт.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Перевод. ЗАО «Компания ЭГО
Транслейтинг», 2017
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-241713-9

Что вы узнаете из этой книги

Почему быть интровертом не так уж плохо
(см. Часть 1)

Чем спокойствие отличается от пассивности
(см. Часть 1)

Как интроверту избежать переутомления
при общении с окружающими (см. Часть 1)

Может ли интроверт создать счастливую семью
с экстравертом (см. Часть 2)

Чем помочь ребенку-интроверту (см. Часть 2)

Как сделать так, чтобы вас заметили на работе
(см. Часть 2)

Как организовать свою поездку с комфортом
(см. Часть 2)

Что поможет интроверту установить контакты
на мероприятии (см. Часть 3)

Как раскрыться в социальных сетях (см. Часть 3)

Как подготовиться к выступлению перед аудиторией
(см. Часть 3)

Как быть эффективным во время публичных
дискуссий (см. Часть 3)

Как получать удовольствие от жизни, оставаясь собой
(см. Часть 3)

Содержание

Предисловие от д-ра Флёр Закуры Вёсс **11**

ВВЕДЕНИЕ

Экстраверт и интроверт: два мира в одном **13**

Что вы найдете в книге и как ее следует
читать **16**

Молчаливые люди вращают Землю! **17**

ЧАСТЬ I

КТО ВЫ? ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ? ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО?

1. Почему тихие?! 23

Что, простите, означает «тихий человек»? **24**

Понятия «экстраверт» и «интроверт»:

их история и новые сведения **30**

Истинное соотношение типов **36**

Вы интроверт? **40**

Таблица интровертных и экстравертных
черт личности **44**

Самое важное вкратце **48**

**2. Преимущества интроверта: невидимое
сокровище 49**

Преимущество 1: Осторожность **52**

Преимущество 2: Содержательность **53**

Преимущество 3: Сосредоточенность **54**

Преимущество 4: Умение слушать **55**

Преимущество 5: Спокойствие **56**

Преимущество 6: Аналитическое мышление **59**

Преимущество 7: Независимость **62**

Преимущество 8: Упорство **63**

Преимущество 9: Умение излагать свои мысли письменно	65
Преимущество 10: Сопереживание	66
Какие у вас преимущества?	67
Самое важное вкратце	73

3. Потребности и препятствия интроверта в общении 74

Препятствие 1: Страх	76
Препятствие 2: Скрупулезность	79
Препятствие 3: Чрезмерное возбуждение	80
Препятствие 4: Пассивность	83
Препятствие 5: Бегство	85
Препятствие 6: Холодность	86
Препятствие 7: Самоотречение	87
Препятствие 8: Фиксация	88
Препятствие 9: Избегание контактов	90
Препятствие 10: Боязнь конфликтов	91
Какие у вас препятствия?	92
Самое важное вкратце	96

ЧАСТЬ II

КАК ДОБИТЬСЯ СЧАСТЬЯ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ И УСПЕХА В КАРЬЕРЕ

4. Мой дом — моя крепость:

организуем личное пространство	99
Внутренний социальный круг	100
Найти партнера	100
Жизнь с партнером	106
Жизнь одиночки Интро	116
Воспитание детей	118
Самое важное вкратце	132

5. Общественно-человеческий фактор:

организуем рабочую сферу	133
Молчаливые люди в команде	135
Стратегии управления интроверта	140
Сделать достижения заметными	148
Использовать каналы коммуникации	152
В командировке	161
Самое важное вкратце	165

ЧАСТЬ III

КАК ПРОЯВИТЬ СЕБЯ И НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ

6. Испытание: заводить

и поддерживать контакты 169

Поддерживать контакты в кругу общения **172**

Контакты: следить за потребностями **198**

Контакты в зоне комфорта: Web 2.0 **206**

Самое важное вкратце **211**

7. Между личными и деловыми отношениями:

ведение переговоров 212

Разъяснить собственную позицию **213**

Фазы переговоров **217**

Преимущества Интро при ведении переговоров **220**

Препятствия интроверта на переговорах **224**

Самое важное вкратце **231**

8. Перед прыжком в воду: выступление

с докладом 232

Выступление перед аудиторией — проект развития **233**

В каком случае можно считать, что доклад удался? **234**

Шанс и уверенность: подготовка! **241**

Использовать преимущества при выступлении с докладом **244**

Справиться с трудностями при выступлении с докладом **249**

Самое важное вкратце **262**

9. Правила толпы: выступать на встречах

и дискуссиях 263

Пленум: 6 правил и 6 выводов для Интро **265**

Как вести себя в сложных ситуациях и со сложными участниками при обсуждении **279**

Самое важное вкратце **288**

Право быть молчаливым:

взгляд на насыщенную жизнь интровертов 289

ПРИЛОЖЕНИЕ

Литература для дальнейшего прочтения **297**

Для дальнейшего прочтения и поиска
в Интернете **300**

Указатель **302**

Благодарности **307**

Автор **308**

Примечания от переводчика **309**