

We leven in een wereld waarin extravert-zijn de norm is. Uit onderzoek blijkt dat we spraakzame mensen intelligenter, aantrekkelijker en interessanter vinden. Maar wist je dat introverte mensen zich vaker inlezen en voorbereiden? En dat ze vaker echt luisteren en van diepgaande gesprekken houden? In dit artikel lees je meer over de stille kracht van introversie en hoe je ermee kunt omgaan op je werk.



INTROVERSIE ALS STILLE KRACHT

Introversie wordt in het woordenboek gedefinieerd als: je gevoelens vooral voor jezelf houden, liever alleen zijn dan in gezelschap, rustig zijn, niet zoveel zeggen en je opladen wanneer je alleen kunt zijn met je gedachten en ideeën. Als introvert mens kom je dus vaak rustig, stabiel, bescheiden en vriendelijk over. Je leidt anderen niet onnodig af van hun werk. Jouw kwaliteiten vormen een stille kracht. Doordat je goed kunt luisteren, geïnteresseerd bent in serieuze zaken en doorvraagt voelen anderen zich gehoord en begrepen. Door je vriendelijkheid krijg je veel voor elkaar. Introverte mensen komen vaker met vernieuwende ideeën omdat ze de stilte meer zoeken.

Als je jezelf herkent in de kenmerken, herken je waarschijnlijk ook elementen uit het verhaal van Vera, de hoofdredacteur van Management Support:

Vroeger was ik de klassieke boekenwurm. Buiten speelde ik altijd met een vast groepje, of met mijn jongere broer. Ik verzon verhalen en schreef in dagboeken. Op school zocht ik vooral één-op-één-contact. Ik heb altijd gedacht dat er iets mis was met mij: op feestjes was ik degene die als eerste naar huis ging of in de keuken de kat ging aaien. In mijn werk kom ik in een vergadering minder uit de verf. Mensen praten door elkaar. En als iemand dan opeens vraagt 'wat vind jij er eigenlijk van?' dan bestaat het risico dat ik dichtklap. Ik ben meer bezig met de mensen om me heen, het verwerken van prikkels en met wat iedereen zegt en de toon ervan, dan dat ik bezig ben met mijn eigen ideeën.

RUST EN DENKTIJD

Herken je dit? Een extraverte collega doet tijdens een overleg een voorstel waar jij niet in gelooft. Maar omdat je er nog

LEES MEER

Op managementsupport.nl vind je deze items:

- *Tips om je talenten tot hun recht te laten komen*
- *Hoe maak je je werkomgeving introversie-vriendelijk?*
- *Eigenschappen van introverte mensen*

Susan Cain (2014): *Stil. De kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen.*

Presentatietrainingen van Toastmasters:

<http://www.toastmasters.nl/nl/>

VGZ app: <https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>

<http://www.desuccesvolleintrovert.nl/>



niet grondig over nagedacht hebt, houd je je mond. Het voorstel wordt aangenomen. Thuis gekomen denk je in alle rust na en realiseer je je de nadelen van het voorstel en bedenk je een beter alternatief. Maar... dat vertel je niemand, want er is al een besluit genomen.

Stille en luidruchtige mensen hebben evenveel goede ideeën. Toch gaan we vaker akkoord met ideeën van luidruchtige mensen. Daar zitten regelmatig heel ondoordachte ideeën bij. Dus overwin je schroom en laat horen wat er in je hoofd omgaat. Als je het lastig vindt om je mening te geven in een groter gezelschap, meld je mening dan alvast aan de voorzitter. Mail het rond vóór het overleg, of deel je idee met een extraverte bondgenoot. Vraag de voorzitter of je de ene vergadering mening-vormend kunt overleggen, daarna denkt iedereen erover na en in de volgende vergadering nemen jullie een besluit. Zo creëer je de denktijd die je nodig hebt.

Vera vertelt verder: Een oud-collega vertrouwde me toe dat ik een soort onverstoorbare rust uitstraal. Zelfs als ik óp ben van de zenuwen omdat ik moet presenteren. Ik mail liever dan dat ik bel, omdat ik nadenktijd nodig heb. Dat heb ik altijd beschouwd als een teken van 'domheid': niet snel genoeg antwoord kunnen geven. In mijn werk moet ik ook in contact komen met allerlei anderen. Heel veel mensen krijgen daar energie van. Ik vind het uitputtend. Tegelijkertijd ben ook ik

een sociaal dier en kan ik hunkeren naar echt contact. Small talk boeit me niet.

KANTOORTUIN ALS STRIJDTONEEL

Zoals je ziet bij Vera straalt ze rust uit, heeft ze denktijd nodig en vindt ze nieuwe oppervlakkige contact aangaan vermoeiend. Dat hebben veel introverte mensen. Uit veel onderzoeken komt naar voren dat kantoorruimten niet goed zijn voor geconcentreerd werken en dat de productiviteit per persoon lager ligt. Kantoorruimten gaan vaak samen met meer stress en ziekte, minder sociale intimiteit en met meer lawaai. Met name introverte mensen zijn gevoeliger voor geluid, hebben het nodig om in eenzaamheid te werken en willen graag gesprekken die 'ergens over gaan'. Voor introverte mensen zijn kantoorruimten kortom een flinke uitdaging.

EXTRAVERT GEDRAG IS TE LEREN

Ons werk vraagt regelmatig van ons dat we dingen doen die ons niet makkelijk afdaan. Het kan geen kwaad kleine experimentjes te doen en uit je comfortzone te komen. Dus als je wordt gevraagd een presentatie te geven, dan vind je dat waarschijnlijk spannend. Maar als je je goed voorbereidt en laat inspireren door mensen die het goed kunnen, dan kun jij het ook.

NETWERKBORREL

Als je naar een personeelsuitje of netwerkborrel gaat, neem jezelf dan voor om alleen gesprekken te beginnen met mensen die je aardig vindt. Je kunt vertellen hoe lastig je dit soort bijeenkomsten vindt, maar je kunt ook vragen stellen. De meeste mensen praten graag over zichzelf als je goed luistert. Je kunt ook thuis een paar anekdotes bedenken om te vertellen.

Als je zenuwachtig bent, ga dan vooraf een paar minuten in een houding staan die stevigheid uitdrukt. Bijvoorbeeld door voorover op de tafel te leunen. Ons gevoel laat zich onbewust beïnvloeden door een houding die we vooraf aannemen.

Als het je even te druk is en wilt bijkomen, ga dan naar een rustige plek, bijvoorbeeld de wc. En als je op een drukke bijeenkomst voelt dat het genoeg is geweest, ga dan naar je werkplek of naar huis.



GERDA BOS is coach, trainer, psycholoog & mediator. Zij geeft in 2016 voor Management Support de training Introversie als kracht. Ze heeft veel kennis en ervaring rondom de thema's leiderschap, verandermanagement, samenwerken, communicatie, zelfmanagement en loopbaanontwikkeling. Ze schreef een aantal artikelen en boeken. www.coachzoetermeer.nl. Telefoon 06 21 40 46 21.

'Ik mail liever dan dat ik bel, omdat ik nadenktijd nodig heb'

ONBEGRIIP EN IRRITATIES

De wijze waarop introverte en extraverte mensen contact zoeken verschilt. Voor de een kan het contact prettig zijn door samen hard te werken, terwijl de ander pas contact ervaart in een gesprek. Introverte mensen kunnen afstandelijk overkomen als er een conflict is, terwijl extraverte mensen vaak heftigere emoties vertonen. Zij reageren vaker directief, terwijl introverte mensen eerder conflicten proberen te sussen. Introverte mensen doen er goed aan om hun grens te benoemen, bijvoorbeeld door te zeggen: "Ik wil niet dat je op deze toon tegen me praat." Of: "Dat vind ik niet goed!"

UITGEPUT

Als je introvert bent, kun je doodmoe zijn na een werkdag die veel geluid en sociale interacties met zich meebrengt. Neem daarom de rust die je nodig hebt voordat je je gezins- of thuissituatie weer instapt. Luister een mindfulnessoefening van de gratis te downloaden VGZ-app voordat je gaat rijden of voordat je je huis binnenstapt. Of laat je huisgenoten weten dat je even moet bijkomen en neem eerst een douche. Gun jezelf in de avonden en het weekend de rust en het alleen-zijn dat je nodig hebt.