



SYLVIA LÖHKEN

Leise Menschen – gutes Leben

Das Entwicklungsbuch für introvertierte Persönlichkeiten

288 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-800-9

€ 24,90 (D) | € 25,60 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2017

Film ab: Eine Regiehilfe für Introvertierte

Wenn Ihr Leben ein Roadmovie wäre, wie würde es aussehen? Wäre es ein Actionfilm oder eine Romanze? Völlig egal! Hauptsache es spiegelt Sie wieder! Gerade introvertierten Menschen fällt es aber oft schwer, eigenen Neigungen und Bedürfnissen nachzugehen. Dabei sind genau das die Zutaten für einen grandiosen und einzigartigen Film. Nach *Leise Menschen – starke Wirkung* (2012) und *Intros und Extros* (2014) präsentiert Bestsellerautorin Sylvia Löhken nun mit *Leise Menschen – gutes Leben* den Abschluss ihrer Erfolgstrilogie: Ein Entwicklungsbuch für introvertierte Persönlichkeiten. Darin zeigt sie, wie Intros den Regiestuhl ihres Lebens erklimmen und einen Film drehen, der durch Authentizität und Zufriedenheit überzeugt.

Im Gegensatz zu den Vorgängerbüchern, geht es in diesem Buch nicht um Außenwirkung und Kommunikation, sondern um die innere Haltung. Introvertierte Personen haben ein grundlegend anderes Mindset als Extros. Die Hürden des täglichen Lebens sind ganz andere. Leise Menschen können sich meist besser konzentrieren, intensiver zuhören und Risiken genauer abwägen. Das führt aber schnell zu Übervorsicht, Angst und Vermeidung sozialer Kontakte. Sylvia Löhken zeigt, wie aus diesen scheinbaren Hindernissen Vorteile für die eigene Lebensführung werden können. Durch Konzentration auf die Besonderheiten einer introvertierten Persönlichkeit, wird aus dem Stummfilm ein bildgewaltiges, individuelles Abenteuer.

In drei Abschnitten erklärt die Autorin – selbst ein stiller Mensch – was eine introvertierte von einer extrovertierten Person unterscheidet. Durch zehn Stärken können zehn Hürden überwunden werden, die sich speziell leisen Menschen in den Weg stellen. Die so gewonnenen Freiräume führen zum individuellen Erfolg. Zahlreiche Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte verwandeln das Buch in ein Drehbuch für die persönliche Entwicklung.

Leise Menschen – gutes Leben ist kein Lehrbuch des Lebens. Dafür, sagt die Autorin, gibt es zu viele unterschiedliche Entwürfe. Kein Ratgeber könne allen gerecht werden. Deswegen versucht dieses Buch es gar nicht erst. Stattdessen überzeugt der Titel durch Anregungen und Impulse, die vielen leisen Menschen geholfen haben, ihre Entwicklungsmöglichkeiten zu sehen und zu leben. Ein Buch, das Mut macht.

Dr. Sylvia Löhken ist Expertin für persönlichkeitsbasierte Kommunikation. In ihren Vorträgen, Coachings und Workshops zeigt sie, welche Stärken verschiedene Persönlichkeitstypen bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele nutzen können. Sie versteht es dabei, wissenschaftliche Erkenntnisse und komplexes Know-how in einfache Worte und gut umsetzbare Strategien zu übersetzen. Sie schreibt und publiziert regelmäßig über ihr Wissensgebiet. Ihre Bücher *Leise Menschen – starke Wirkung* und *Intros und Extros* wurden mit rund 500.000 verkauften Exemplaren zu Bestsellern und in zwanzig Sprachen übersetzt.