

Stil, stiller, stilst in een extraverte wereld

Hoe je je staande houdt als introvert op een druk kantoor

Als meest extravert gezinslid van onze familie, snapte ik niks van mijn rustige broer, die een nachtelijke zoektocht naar burlende herten in de natuur verkoos boven een avond in een druk café. Mijn eigen zoektocht naar het introverte kantoordier begin ik met het boek *Stil* van Susan Cain, een Amerikaanse bestseller, aangeprezen door de New York Times, met de mooie ondertitel *De kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen*.

Tekst Roos Woltering

Al bij de inleiding ontstaat er bij mij lichte verwarring. Ik herken wel heel veel van mezelf. Niet houden van grote groepen, een broertje dood aan samenwerken, een sterke neiging niet op te nemen als er gebeld wordt. Zou ik dan toch ook...?

Gelukkig komt Cain al op pagina 30 met een kort testje om te bepalen waar ik me bevind op het spectrum tussen introvert en extravert. Score? Precies er tussenin, een 'ambivert' type, wat neerkomt op *best of both worlds*. Mooi meegenomen, maar wat zijn de verschillen tussen die twee werelden dan?

Introvert versus extravert

Al in 1921 publiceert de bekende psycholoog Carl Jung een artikel waarin hij introversie en extraversie de belangrijkste bouwstenen van de persoonlijkheid noemt.

Groot onderscheid tussen de introverte en extraverte medemens ziet hij in de mate waarin ze zich richten op respectievelijk de innerlijke wereld van gedachten en gevoelens of het externe leven van mensen en ervaringen. Introverte mensen zijn volgens hem rustig, op zich-

zelf en weloverwogen, terwijl extraverte mensen energiek, sociaal en actiegericht zijn. Een universele definitie bestaat niet, maar een aantal belangrijke kenmerken komen in bijna alle theorieën naar boven:

1. Introverte en extraverte mensen hebben een verschillende hoeveelheid prikkels nodig om optimaal te kunnen presteren. De introvert kan met veel minder prikkels toe dan de extravert. De introvert is dan ook een stuk sneller overprikkeld.
2. Introverte mensen hebben over het algemeen een ander werkritme. Ze vinden het fijn om zich met één ding tegelijk bezig te houden en kunnen zich hier ook eindeloos op focussen. Extraverten daarentegen gaan vaak voortvarend te werk, durven meer risico's te nemen en fietsen druk multitaskend door de dag heen.

Stille Willies en muurbloempjes

Ook wordt me duidelijk dat introverte mensen niet automatisch 'stil' en 'niet sociaal' zijn. Het beeld van de stille Willie of het muurbloempje als stereotype van de introvert zijn misplaatst, en doen de introvert zeker geen recht. Ook wordt mij duidelijk dat introversie aan de buitenkant zichtbaar kan zijn, maar dat dat zeker niet hoeft.

Ondanks het feit dat Cain veel interessante onderzoeken aanhaalt en met klinkende

Tien misverstanden

Nog meer misverstanden over introverten lezen? Kijk voor de tien meest gehoorde misverstanden over introversie op: www.desuccesvolleintrovert.nl/home/336/10-misverstanden-rond-introvertheid.

voorbeelden komt, merk ik dat ik me ook regelmatig erger aan haar lofzang over de introvert en ik voel de behoefte opkomen om het voor mijn extraverte helft op te nemen. Ik leg het boek even terzijde: tijd om op zoek te gaan naar introversie in eigen land.

De succesvolle introvert

Al snel kom ik uit bij Marloes Bouwmeester, onderwijskundige en oprichtster van De Succesvolle Introvert, een bedrijf dat introverte mensen helpt zich zichtbaarder te maken op de werkvloer en succesvol te zijn, zonder daarbij hun eigenheid te verliezen. Ik vraag haar naar haar definitie van een introvert. Ook zij noemt de gevoeligheid voor prikkels, de gerichtheid op de binnenwereld en de behoefte om zich in het werk te focussen en te specialiseren.

Daarnaast legt zij de nadruk op het lastig kunnen reageren op nieuwe, onverwachte dingen. 'Een introvert heeft het nodig om zich goed voor te kunnen bereiden, een plan van aanpak te maken en daarna pas tot

Hoe introvert ben jij?

Doe de test. Je vindt 'm op: www.thepowerofintroverts.com/quiet-quiz-are-you-an-introvert.

Hoe vaker je het antwoord 'juist' geeft, hoe introverter je bent.



Marloes Bouwmeester: 'Een introvert heeft het nodig om zich goed te kunnen voorbereiden'

handelen over te gaan. Een introvert wil graag vooraf anticiperen op dingen die mis zouden kunnen gaan, dan pas staat hij er met zekerheid en vertrouwen.'

Zomaar in een vergadering een nieuw onderwerp op tafel gooien en aan een introvert zijn mening vragen is dus lastig. Niet omdat hij geen mening heeft, maar omdat hij deze eerst graag weloverwogen wil formuleren voordat hij zijn mond opendoet. 'Als de introvert eenmaal zijn mening geeft of met een plan komt, weet je ook zeker dat alle kanten belicht zijn en alle beren op de weg geschoten, maar dit proces duurt langer dan bij een extravert.'

Het extraverte ideaal

Volgens Marloes is onze wereld inderdaad ingericht naar het extraverte ideaal, zoals ook Susan Cain vindt. Dit ideaal veroverd sinds 1920 de wereld - vanuit Amerika, het land van onbegrensde mogelijkheden, opgebouwd door avontuurlijke migranten. Het brengt ons niet alleen maar goeds. Leaders worden vaker gekozen omdat ze hun ideeën goed kunnen presenteren, niet omdat het de beste ideeën zijn. Wie zich laat gelden wordt gehoord en geloofd.

Het is ook allemaal niet zo gek als je bedenkt dat extraverten in de meerderheid zijn. Ongeveer de helft van de Nederlanders ziet zichzelf als extravert, tegenover een kwart introvert en een kwart ambivert. Voor een introvert kan deze minderheidspositie problemen opleveren. De wereld is immers ingericht naar het extraverte ideaal: we werken samen in drukke kantoorruimten en in projectgroepen. Flexibele werkplekken schieten als paddenstoelen uit de grond. Brainstormen in grote groepen is een veelgebruikte manier van over-

leg. Je kunt je nauwelijks afzonderen. Ook lijkt het normaal dat er veel meer waardering is voor extraverte eigenschappen; mondigheid, op de voorgrond treden, presenteren, van je afbijten - allemaal eigenschappen waarmee je indruk maakt.

Introverte secretaresse

Ik vraag Marloes of er volgens haar veel introverte secretaresses zijn. Ze heeft geen exacte cijfers, maar ze vermoedt dat het percentage introverte secretaresses gelijk is aan het gemiddeld aantal introverten. Ze kan me wel in contact brengen met Annemieke Bossenbroek, een zelfstandig werkend office manager, die een cursus bij Marloes heeft gedaan, waarin ze onder andere geleerd heeft hoe ze nieuwe klanten moet binnenhalen.

Annemieke lijkt niet introvert, doordat ze toegankelijk is. 'Als ik goed in mijn vel zit, kan ik de grenzen van mijn introvert zijn behoorlijk oprekken. Ik merk het pas weer als ik in spannende situaties kom, bijvoorbeeld als ik 'social talks' moet houden.' Liever dan een gezellig kort praatje heeft zij namelijk diepgang. Annemieke denkt eerst goed na voordat ze iets zegt. Als secretaresse is dat natuurlijk lastig. Als je gasten moet ontvangen en je begeleidt hen naar hun afspraak, dan is het prettig als je in staat bent een kort gesprekje te voeren. Grote kans dat niemand het doorheeft, maar als je zwetend in de lift staat en piekert over waar je het in vredesnaam over moet hebben, is dat behoorlijk oncomfortabel. 'Ik heb daarom altijd een paar vragen paraat die ik kan stellen, dan kom ik in ieder geval nooit met een mond vol tanden te staan.'



Annemieke Bossenbroek: 'Ik heb liever diepgang dan een gezellig kort praatje'

Ze merkt vooral dat ze introvert is doordat ze zich slecht kan concentreren in grote groepen. Ze heeft rust nodig om zich te kunnen focussen. Grote groepen kosten haar enorm veel energie en als zij niet ergens de rust pakt op de dag, komt ze niet aan reflectie toe. Een eigen kamer is ontzettend belangrijk voor haar. Ook wil zij zich erg graag goed kunnen voorbereiden, want ze heeft tijd nodig om haar mening te formuleren. Als ik haar vraag naar de pluspunten van een introvert op de werkvloer is ze bescheiden. Ze kan wel goede eigenschappen van zichzelf noemen, maar hebben die met introversie te maken? Na wat aandringen geeft ze aan dat een analytische blik, een rustige houding en een helicopterview eigenschappen zijn die zij bezit en die passen bij haar introverte karakter.

Open kaart

Volgens Annemieke is het niet extra lastig om een introverte secretaresse te zijn. De kans is groot dat je in een andere baan tegen dezelfde dingen aanloopt. Ook Marloes heeft niet het idee dat het voor dit beroep heel veel uitmaakt of je introvert of extravert bent. Belangrijker is een goede combinatie met je baas. Als je elkaar waardeert en elkaars kwaliteiten op waarde schat, kan een samenwerking tussen een extraverte baas en introverte secretaresse en andersom heel goed werken. Daarom is het volgens Annemieke ook erg belangrijk om open kaart te spelen. Openheid kweekt begrip. 'Als je samenwerkt met mensen die er begrip voor hebben dat je soms anders dan een extravert reageert, verlies je vanzelf wat remmingen. Ik ga me er in ieder geval losser door gedragen.'

Extraverte kantoorjungle?

Marloes heeft een aantal tips die je kunt toepassen als introverte secretaresse in een extraverte kantooromgeving: 'Zorg voor een rustige werkplek waar je je goed kunt concentreren. Dit is natuurlijk niet zo gemakkelijk als je in een kantoorruimte werkt. Voor een introvert een lastige plek om te werken omdat je de hele dag zoveel prikkels krijgt.'

Gelukkig zijn er dingen die je kunt doen om je werkplek rustiger te maken. 'Zoek bijvoorbeeld nauwkeurig je bureau uit. Ga bij rustige mensen in de buurt zitten, liefst in de buurt van een muur. Neem vooral geen plek in de loop als je het onprettig vindt om om

TIPS

- Ben je slecht in small talk? Bedenk een aantal vragen die je kunt stellen aan gasten. Lastig? Vraag voorbeelden aan je collega's of manager. Vergeet niet dat de meeste mensen het heerlijk vinden om over zichzelf te praten en dus heel blij zijn met een geïnteresseerde luisteraar.
- Wees niet te streng als het niet in een keer lukt. Wees begripvol en milder naar jezelf, zie het introvert zijn niet als negatief, ondanks eerdere vervelende ervaringen.
- Bereid je goed voor op wat je wilt zeggen. Maak scripts voor omgaan met dominante mensen zodat je rust en ruimte hebt om te kunnen reageren. Je kunt dit doen door van tevoren na te denken over de manier waarop de ander zou kunnen reageren en hoe jij hier dan mee om kunt gaan. Je stelt je als het ware verschillende scenario's voor. Hierdoor heb je reacties of vragen paraat in de echte situatie en ben je zelfs flexibeler als het toch anders gaat.
- Wees je bewust van je kwaliteiten die je hebt, juist doordat je introvert bent. Als je je bewust bent van wat je goed kan, kun je je werk inrichten op een manier waarop jij het beste uit de verf komt. En vertrouwen op je kwaliteiten. Juist jouw introverte karakter maakt je uniek.
- Neem een rol aan. Toneelspelers zijn vaak van nature introverte mensen, die zich op het toneel kunnen uiten juist omdat ze iemand anders spelen. Bedenk hoe de rol van secretaresse er volgens jou uitziet en realiseer je dat je deze jas overdag aan kunt trekken en ook weer uit kunt doen.
- Laat zien en horen dat je er bent. Verdiep je voor een vergadering goed in het onderwerp zodat je beter voorbereid bent en daarvoor gemakkelijk iets durft te zeggen. Praat niet alleen in 'wij' en 'ons team'. Ook jij alleen verdient wel eens de erkenning voor een succes. Zeg dus vaker 'ik'.
- Plan vaker een-op-eengesprekken in met mensen, zoals met je manager, voor wie je graag zichtbaar wilt zijn.
- Zoek een introvert rolmodel bij wie je kunt spieken en met wie je kunt overleggen hoe je omgaat met de dingen waar jullie tegenaan lopen op de werkvloer.

de haverklap gestoord te worden. Hoe meer moeite mensen moeten doen om bij je bureau te komen, hoe sneller ze voor andere oplossingen zullen gaan.'

En als ze je dan toch komen storen? 'Ja, dat is lastig, dat hangt ook voor een deel van de bedrijfscultuur af. Sommige cliënten van mij kiezen ervoor om muziek via de koptelefoon te beluisteren. Een signaal voor de buitenwereld: ik wil niet gestoord worden.' Marloes geeft aan dat je tijd moet besteden aan het in kaart brengen van het werkritme van de afdeling. Het kan goed zijn dat niet elke dag hetzelfde is, bijvoorbeeld door de mensen die op die dag aanwezig zijn of door de werkzaamheden van die dag. Als je weet dat het op maandagochtend heerlijk rustig is omdat iedereen in vergadering zit, ga dan extra vroeg naar je werk en besteed die eerste uren aan taken waar jij je concentratie 100 procent bij nodig hebt. Vaak geldt hetzelfde voor de woensdag(middag) en vrijdag omdat er op deze dagen veel papa- en mamadagen worden opgenomen.

'Plan je werk in naar tijdstip en locatie', weet Marloes, 'bedenk waar je welke aandacht bij nodig hebt. Probeer op drukke chaotische dagen taken op te pakken die minder energie en concentratie van je vergen.' Uiteraard zul je als secretaresse ook veel te maken hebben met ad-hocklussen, maar het helpt als de basis in kaart is gebracht.

Omgaan met extraverte collega's

Marloes: 'Extraverte collega's zijn voor introverte mensen vaak lastig omdat ze zo anders reageren dan zij. Vaak reageren extraverten heel heftig en geven de indruk dat alles urgent en belangrijk is en vooral dat het nú moet gebeuren. Als introvert krijg je dan het idee dat je sneller moet zijn, terwijl jij juist ruimte en rust nodig hebt om het beste uit jezelf te halen. Het is dus belangrijk om te bedenken hoe jij je ruimte en rust kunt krijgen, zonder de extravert het idee te geven dat de boel vertraging oploopt.' Volgens Marloes is het belangrijk dat je als introvert niet alleen op een 'denkgerichte' maar ook op een 'actiegericht' manier communiceert. 'Zeg tegen een extrovert niet: *'Ik ga er nog even over nadenken'*, dat zal voelen alsof het heel veel tijd gaat kosten. Je kunt beter zeggen: *'Ik ga de verschillende opties overwegen, ik kom er over een uur bij je op terug, dan kunnen we een beslissing nemen over de aanpak'*. Dat zal de extravert het vertrouwen geven dat er aan gewerkt wordt.'

Verder moeten introverten en extraverten juist elkaars sterke kanten gaan inzetten. Marloes gelooft in de mix. 'Introverten denken eerst goed na, wegen eerdere ervaringen sterk mee en zijn beter in staat risico's in te schatten. Daarnaast hebben ze veel

verbeeldingskracht door hun sterk ontwikkelde binnenwereld en kunnen plannen hierdoor goed overzien. Als je dit combineert met de hoge actiegerichtheid van de extravert, zorg je er ook nog voor dat de goede ideeën uitgevoerd worden. De standvastigheid van de introvert zorgt er ten slotte ook nog voor dat het plan afge maakt wordt en de extravert zal zorgen dat iedereen ervan op de hoogte wordt gebracht.'

Titel: Stil

Auteur: Susan Cain

Uitgever: Arbeiderspers

ISBN: 9029578386

Prijs: € 24,95

