

Gezocht: RUSTIGE EN BEDACHTZAME COLLEGA

Over netwerken en succesvol zijn als introvert

WAT HEBBEN BARACK OBAMA EN MARK ZUCKERBERG MET ELKAAR GEMEEN? Ze zijn allebei succesvol en introvert. In de westerse maatschappij lijkt introversie soms het ondergeschoven broertje van extraversie. Maar niets is minder waar. Als introvert kun je net zo ver komen, je moet alleen je kwaliteiten zien te benutten.

Ongeveer 25 procent van de mensen is introvert en nog eens 25 procent hangt tussen introvert en extravert in. Een introvert wordt soms gezien als een teruggetrokken, verlegen muurbloempje, maar dat is onterecht. Het verschil tussen introverten en extraverten zit hem in de manier van energie krijgen en actie ondernemen. Een introvert kun je vergelijken met een oplaadbare batterij. Iemand die soms alleen moet zijn om op te laden. Een introvert richt zich meer naar binnen om energie te krijgen en wordt vaak gezien als een wat rustiger persoon. Een extravert kun je daarentegen zien als een zonnepaneel. Extraverten moeten eropuit trekken om energie te krijgen, zijn meer naar buiten gericht en houden ervan om sociaal bezig te zijn. Als je dus graag alleen bent, liever luistert dan het woord neemt en eerst alle voor- en nadelen overweegt voor je iets doet, is de kans groot dat je een introverte persoonlijkheid hebt.

“Ik ben introvert en liep ertegenaan toen ik net ging werken. Als ik tijdens een vergadering overdacht had wat ik wilde zeggen, waren we alweer bij het volgende onderwerp. En tijdens functioneringsgesprekken zeiden mensen dat ik ‘meer van mezelf moest laten zien’, aldus Marloes Bouwmeester, oprichtster van de Succesvolle Introvert (een onderneming gericht op coaching en training van introverte professionals red.).

Extraversie lijkt de norm

Onze westerse maatschappij lijkt soms meer gericht op de extravert. Er is grote bewondering voor de aanwezige, krachtige individualist die meteen tot actie overgaat. ‘Gezocht: rustige en bedachtzame collega’ zal je in een vacature niet snel tegen komen. Vacatureteksten met kreten als: ‘actief, aanwezig, betrokken of sociaal’ vliegen je daarentegen om de oren. Marloes Bouwmeester beaamt dit: “Extraversie lijkt in onze maatschappij de norm.”

En dat terwijl introverten de stille verrassing kunnen zijn op de werkvloer. Susan Cain, schrijfster van verschillende boeken over introversie, heeft dit in een gepassioneerde

standvastig in. Daarnaast ben je als introvert vaak nieuwsgierig en rustig waardoor je vertrouwen uitstraalt.”

Netwerken voor introverten

Jezelf op de kaart zetten kan lastig zijn als je de spotlights liever vermijdt en de koetjes en kalfjes het liefst overslaat. Maar er is goed nieuws! Uit onderzoek van sociaal psycholoog Amy Cuddy blijkt dat mensen het bij een ontmoeting vooral belangrijk vinden dat de ander warmte en betrouwbaarheid uitstraalt. Als een persoon dominant

**“Een introvert is geen
verlegen muurbloempje”**

is tijdens een gesprek voelt de gesprekspartner zich soms overvloedig of heeft het gevoel dat hij zelf met dominant gedrag moet compenseren. Iemand met een warm en betrouwbaar voorkomen maakt vaak een betere indruk. Als introvert kun je dus dicht bij jezelf blijven om een goede indruk te maken!

Ook Marloes Bouwmeester denkt dat het versterken van je kwaliteiten het belangrijkste is: “Je hoeft je niet ineens heel extravert te gaan gedragen. Dat voelt niet natuurlijk, kost heel veel energie en uiteindelijk zul je daarin vastlopen. Maak gebruik van je kwaliteiten. Veel introverten zijn bijvoorbeeld goed in het stellen van vragen en oprecht luisteren. De kracht daarvan wordt nog onderschat. Dit is een kwaliteit die je kunt benutten. Door het stellen van vragen laat je heel veel van jezelf zien. Je laat zien dat je geïnteresseerd bent en waar je interesses liggen”

“Ook hebben mensen vaak het gevoel dat ze tijdens het netwerken moeten opvallen en veel over zichzelf moeten vertellen.” Twee dingen waar een introvert zich vaak niet zo gemakkelijk in voelt. Haar tip is dan ook: “Je hoeft tijdens het netwerken niet met honderd mensen een gesprek te voeren. Je kunt je ook richten op twee mensen en daar een goed inhoudelijk gesprek mee voeren. Ook kun je je focussen op het netwerk dat je al hebt en dat onderhouden. Daar liggen de kwaliteiten van de introvert; het versterken en onderhouden van contacten.”

Een evenwichtige combinatie van zowel introverten als extraverten op de werkvloer zou de ideale uitkomst zijn. “Introverten en extraverten hebben een andere manier van actie ondernemen. Een extravert gaat vaak meteen over tot actie, terwijl de introvert eerst alles overziet en de risico's in kaart brengt en dan pas overgaat tot actie,” aldus Marloes. “Als ze elkaar leren begrijpen, is deze combinatie perfect” ◀◀

**“Versterk de kwaliteiten
die je als introvert hebt”**

TED-presentatie nog eens benadrukt. Zij benoemt de kracht van de rustige en weloverwogen manier van denken, waar introverten goed in zijn. Bouwmeester: “Introverten willen dingen graag tot in hun tenen begrijpen en nemen in hun analyse alles mee. En als een introvert eenmaal zijn mening heeft gevormd, blijft hij daar ook heel