

Sylvia Löhken

Trénink komunikace pro introverty



Jak najít ta správná slova

Sylvia Löhken

Trénink komunikace pro introverty



Jak najít ta správná slova

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Sylvia Löhken

Trénink komunikace pro introverty

Jak najít ta správná slova

Přeloženo z německého originálu knihy Sylvie Löhken *Leise Menschen – starke Worte. Das Kommunikationstraining für introvertierte Persönlichkeiten*, vydaného nakladatelstvím GABAL Verlag GmbH, Offenbach am Main, Německo, 2022.

Copyright © 2022 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8742. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Fotografie autorky Schafgans DGPh

Počet stran 168

První české vydání, Praha 2023

Tisk Iva Vodáková – Durabo

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6768-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-6767-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-3763-3 (print)

Obsah

O autorce	8
Trénink komunikace pro introverty – návod k použití	9
Jak můžete používat tuto knihu	10
1. Základ: Vnitřní nastavení, realita a to, jak působíte	15
Introvertní realita	16
Silné stránky introvertů	19
Překážky introvertů	20
Od myšlenky ke komunikaci	21
Černá skříňka	23
Vnitřní nastavení a působení navenek	25
2. Také řeč: Signály těla	31
Zaujměte postoj	31
Vyzkoušejte si různé role prostřednictvím řeči těla	33
Přátelsky se ochraňujte	35
Je napodobování extrovertů dobrá strategie?	39
Pohyby a oční kontakt	42
Virtuální přítomnost	44
3. Nemlžte: Jak najít správnou řeč	49
Tři roviny řeči	49
Od slabého vyjadřování k přátelskému a jasnému	53
Naplněte roli zvukem	58
Stavte slovní můstky	59
4. Vytvářejte si prostor: Rozšiřujte komunikaci	63
Vlastní prostor jako království	64
Přestávka v rozhovoru	65
Silné mlčení	68
Co vytváří a co omezuje prostor	70

Viditelnost introvertů	73
Jak být jako introvert ještě více vidět	78
5. Dávat a brát: Budujte si vztahy s ostatními	85
Važte si sociálních kontaktů	86
Dávat jako princip	88
Dělejte si vše stále po svém	92
Navazujte kontakty s lidmi	94
Život v sítích	97
6. Introvertní vedení lidí: Převzmete odpovědnost	101
Jak se dostat ke slovu	102
Vlastnosti introvertních vedoucích	105
Jak odmítnout žádost	107
Veďte věcně	109
Podporujte skupinovou odpovědnost	113
Zlepšete situaci	118
7. Ve stresu s jistotou: Jednejte suverénně ve složitých situacích	127
Zachovejte si jistotu v choulostivých situacích	129
Zvládání nečekaných situací	130
Jak reagovat na kritiku	132
Reakce na sprostáctví	135
Jak reagovat na agresi	138
Přehledy o introvertní komunikaci	143
Introverti a extroverti: Přehled biologických rozdílů	143
Silné stránky introvertů – silné stránky extrovertů	144
Překážky introvertů – překážky extrovertů	145
Přehled všech pravidel a zásad	146
Doporučené knihy, které si můžete přečíst	149
Moje/naše další knihy týkající se života introvertů a úspěšné komunikace ...	149
Texty k různým tématům, kterých jsme se v této knize dotkli	150
Návrhy řešení	153
Seznam jednotlivých úkolů	159

*Věnováno památce Johanny Marii Edith Schlaeperové,
rozené Kesslerové (1918–1989), mamince mé maminky.
S vděčností.*

May your choices reflect your hopes, not your fears.

Nelson Mandela (1918–2013)

O autorce



Dr. Sylvia Löhken přednáší, píše knihy a odborné články, vede semináře a koučuje zajímavé lidi. Jejím velkým tématem je otázka: Jak si máme nejlépe zorganizovat život jako osobnosti, jimiž jsme?

Jako uznávaná odbornice na introvertní a extrovertní komunikaci pomáhá Sylvia Löhken lidem, aby lépe pochopili sami sebe i ostatní – a aby byli úspěšní takoví, jací jsou: na vysokých školách a ve výzkumných ústavech, v manažerských pozicích a na kongresech, v zasedacích místnostech a v kontaktu s ostatními.

Vzhledem k tomu, že profesně působila ve výzkumu, v managementu znalostí a má zkušenosti z mezinárodní spolupráce, zná ze svých dlouholetých zkušeností překážky, které se při vzájemných kontaktech mezi introverty a extroverty mohou objevit – a rovněž zná možnosti, jak tyto rozdíly chápat, žít s nimi a využívat je.

Trilogie Sylvie Löhken o introvertech a pro introverty byla přeložena do třiceti jazyků a prodalo se jí více než 500 000 výtisků. Přispívá k informovanosti o často podceňovaných rozdílech mezi introverty a extroverty a podporuje mnoho introvertů v jejich osobním životě i v kariéře. Téma introverze, které se osobně týká mnoha lidí, se stalo i díky Sylvii Löhken důležitým veřejným tématem v mnoha médiích.

Autorka žije v Bonnu. Ráda se obklopuje dobrými knihami a lidmi, kteří mají více otázek než odpovědí. Při práci na této knize využila v radách pro vhodnou komunikaci introvertů své vysokoškolské vzdělání v oblasti lingvistiky.

Další informace:

intros-extros.com

youtube.com/user/LeiseMenschenTV

twitter.com/IntrosExtros

Trénink komunikace pro introverty – návod k použití

Dá se natrénovat komunikace šitá na míru introvertům? Ano. Komunikace zaměřená na introverty existuje a pomůže vám v mnoha směrech. Budete lépe zvládat situace, které jsou pro vás jako pro introverta nepříjemné nebo problematické. Dozvíte se, jak máte využít silné stránky, které vám introverze přináší. A můžete si situace a vztahy nastavit tak, jak vám to bude nejlépe vyhovovat.

Aby se vám to podařilo, naučíte se v rámci našeho tréninku, jak se máte chovat jinak, než jste se chovali dosud. Není to snadný úkol. Třicet až padesát procent toho, co dennodenně děláme, děláme automaticky, ze zvyku. Zvyky patří k režimu autopilota našeho mozku a jsou velmi užitečné, neboť pomáhají vysoce výkonné centrále v naší hlavě ušetřit spoustu energie.

Když se měníme, opouštíme režim autopilota – přísně vzato je tedy změna pro mozek rušivým elementem. Přijímáme ji jen tehdy, máme-li dobré důvody. Námaha se nám musí vyplatit. Zamyslete se tedy hned teď: Proč se *vám* námaha vyplatí? Tady je několik dobrých důvodů:

- Tato kniha vás bude v sedmi kapitolách provázet na cestě hledání vašeho vlastního introvertního hlasu, na cestě ke komunikaci, která vám vyhovuje, kterou budete v konkrétních situacích považovat za přiměřenou a s níž dosáhnete cílů, které si stanovíte. Budeme se přitom zaměřovat především na situace a úkoly, které introverti vnímají jako velmi složité: například když mají vejít do místnosti plné neznámých lidí, absolvovat přijímací pohovor, prezentovat ostatním své úspěchy nebo reagovat na nějaký útok.
- Dělat nové věci vám půjde snáz, když uvidíte, že učinit změnu dává skutečný smysl. Proč je dobré, abyste dokázali zůstat v klidu, když jste ve stresu, když mluvíte o složitém tématu nebo když se rozhodnete prezentovat před vedením firmy projekt? Najděte si svůj dobrý důvod. Pomůže vám to překonávat překážky a dodá vám to chuť zkusit mluvit jinak než dosud a jít úplně novými cestami.
- „Introvertní“ doslova znamená „obrácený dovnitř“. To, že se obracíme do sebe, můžeme využít v kombinaci se silnými stránkami našeho způsobu

komunikace: když jsme na poradě, když je před námi přijímací pohovor nebo když máme co do činění s nepříjemným nadřízeným.

- Tato kniha vás nechce vést k tomu, abyste navenek působili lépe. Nebudete pracovat na perfektním vystupování, nebo dokonce na hereckých etudách. Místo toho zjistíte, jaké máte nevhodné návyky, a nahradíte je lepšími. V rámci komunikace budete hledat svůj vlastní hlas, jímž dokážete účinně působit na svět kolem sebe.
- Nejde o to, abyste ostatními manipulovali nebo abyste s určitými lidmi začali bojovat. Místo toho zde najdete přátelskou a jasnou komunikaci. Ta vyžaduje, abyste otevřeně vedli zvědavé dialogy, argumentovali a šli si za svými cíli. Je partnerská a zaměřená na vztahy. Chce budovat, ne ničit. A je v souladu s vaší osobností.
- Dobrá komunikace je tedy autentická, úspěšná a zaměřená na vztahy. Jinými slovy to znamená, že dobře komunikujete tehdy, když vaše slova, váš hlas a signály vašeho těla jsou s vámi v souladu (a mimochodem ne proto, že jste si zvykli na nějaké vzorce chování!), když se chováte přiměřeně vůči zúčastněným lidem a danému sociálnímu prostředí – a když navíc kromě toho dokážete dosáhnout svých cílů.

Jak můžete používat tuto knihu

Ve všech zmíněných ohledech vám pomohou jednotlivé tréninkové jednotky v této knize. Následující body jsou návodem k použití, podle nějž můžete trénovat tak, aby vám to vyhovovalo a aby vám to co nejvíce pomohlo.

- Jste-li introverti, umíte lépe dbát na své potřeby, pokud je znáte. Budeme jim proto také věnovat pozornost. Všechno, co v tomto ohledu potřebujete, najdete v této knize. Nepotřebujete žádné předchozí znalosti ani žádnou jinou z mých knih.
- Všechna cvičení si můžete zkoušet sami. Můžete postupovat zevnitř směrem navenek – jak to odpovídá vaší osobnosti. Nejdříve o všem přemýšlejte a trénujte, potom můžete s jistotou vyzkoušet v reálných situacích, co jste si připravili.
- Někdy budete hledat správná slova nebo se soustředíte na signály svého těla. Budete si vymýšlet strategie, díky nimž se budete cítit dobře. A když budete

chtít, uděláte ještě víc než to: Budete se sami sebe ptát na své myšlenky, postoje a hodnocení. Naučíte se poskytnout prostor sami sobě i ostatním lidem.

- Mějte sami se sebou trpělivost. Změny potřebují čas a vytrvalost. Vytrvalost je silnou stránkou introvertů.
- Cvičení vás zavedou do nejrůznějších situací. Patří mezi ně zejména takové chvíle, v nichž se jako introverti pravděpodobně nebudete cítit dobře. Nebo okamžiky, kdy si říkáte, že je vám něco zatěžko. Právě tehdy se snažte najít si svůj styl a svůj způsob komunikace. Některá cvičení vás přimějí k sebereflexi nebo vám pomohou zjistit něco sami o sobě. I takové poznání vám usnadní nalezení vaší vlastní řeči. Jiná cvičení se zaměřují speciálně na lidi s introvertní povahou. Pro mě je například důležité, abych dokázala sociálně přijatelně odmítat (soukromá i oficiální) pozvání. Pokud to máte stejně, mám pro vás na toto téma cvičení.
- Na konci knihy najdete přehled situací, které se vyskytují v jednotlivých kapitolách. Můžete si tedy vyhledávat konkrétní situace, pokud vám tento způsob vyhovuje lépe než číst kapitoly v pořadí, jak jdou za sebou.
- Ať zvolíte kterýkoli způsob práce s touto knihou, váš trénink bude fungovat lépe, když si budete dělat poznámky. Psaní je pro nás introverty ideálním pomocníkem pro sebereflexi. Pořídte si poznámkový blok, který se vám bude líbit. Nebo nějaký hezký sešit, nebo jestli je vám to milejší, založte si soubor v počítači. Je jedno, jakou formu si vyberete, já budu vašemu médiu, do kterého si budete psát, říkat deník. Při práci s touto knihou si v podobě deníku vlastně napíšete svou vlastní novou knihu.
- Pracujte s touto knihou, jak vám to bude vyhovovat. Neexistuje předem dané pořadí kapitol, i když řazení témat a cvičení dává smysl a někdy odkazují na předchozí kapitoly. Ale to je méně důležité než vaše cíle. Všechny tréninkové jednotky jsou samostatné. Pokud mohu mít jedno přání, tak prosím začněte první kapitolou – a potom se věnujte problematikám, které vás zajímají.
- Čtenáři, kteří tuto knihu testovali, říkali, že je vhodné používat vedle deníku ještě malý notýsek, který budete nosit s sebou. Můžete si poznamenat, co pozorujete k jednotlivým tématům kolem sebe a co vás k tomu napadá. Místo notýsku můžete používat funkci poznámek v mobilním telefonu, pokud vám vyhovuje a jste na ni zvyklí.

A tady je cvičení první...



Úkol: Zaveďte si deník

Už máte deník? Rovnou si ho začněte psát.

Začněte otázkou: Na jaké dotazy týkající se mého způsobu komunikace chci najít odpovědi v této knize?

Napište si na první stránku alespoň jednu otázku.

Tímto cvičením jste dodali všemu, co bude následovat, vlastní individuální směr. Nyní víte, jaké impulzy od této knihy nejvíc očekáváte, a zaměřujete se na hledání řešení. Věřím, že je najdete – čeká vás velmi bohatá nabídka nejrůznějších situací.



Nabídku situací najdete u symbolu bufetu. V komunikaci totiž neexistuje jedno jediné správné řešení. Místo něj si spíše představte plný stůl možností, z nichž si budete vybírat strategie, které se k vám osobně nejlépe hodí. K úspěšné komunikaci vždy vede více cest. Tato kniha je tu totiž také k tomu, aby vám formou bufetu nabídla nové „delikátní“ strategie, abyste mohli vyzkoušet nové „chutě“. K tomu bude sloužit samostatná rubrika „bufetu“. Poslužte si. Všechno, co v ní najdete, úspěšně vyzkoušeli introvertní lidé!

K dobré komunikaci vede vždy více cest.

Budete se podrobně věnovat situacím a problémům, s nimiž se už možná potýkáte velmi dlouho. Je pravděpodobné, že než poznáte nové postupy, ale hlavně než je dokážete sami použít, nějaký čas to potrvá. Buďte na sebe hodní. Dejte si na čas. Trpělivá vytrvalost je v podstatě silnou stránkou mnoha introvertů. Využijte ji! Uvidíte, že pokroky začnete dělat právě ve chvílích, kdy nebudete pod tlakem a prostě se jen nepřestanete zabývat daným tématem. Přistupujte k nejrůznějším situacím jako objevitel nebo vědec. Mozek vnímá změny chování nejdříve jako rušivé elementy, protože ho stojí energii. Z tohoto důvodu se toto

chování musí opakovat a opakovat. A znovu opakovat. Až si v mozku vydláždíte novou cestu, po spoustě malých, trpělivých krůčcích najednou zjistíte, že se už chováte jinak.

■ **Dovolte si dělat chyby.**

Až budete zkoušet nové cesty, může se vám stát, že se vám někdy něco nepovede tak dobře, jak byste si přáli. To k experimentování neodmyslitelně patří. Učíme se nejen to, co funguje dobře, ale i to, co nám nesedí. Dovolte si to.

Naučíte se zde hledat cesty, které se budou hodit ke konkrétním příležitostem, ke konkrétním lidem – a zejména k vám. Vyzkoušejte si zkrátka nejrůznější strategie, stejně jako si z bufetu zobnete to či ono nové jídlo, protože vypadá lákavě.

Každá cesta, pro kterou se rozhodujete, vám přináší alespoň jednu výhodu. Jinak byste ji nevolili. Možná vás však bude i něco stát. Proto pracujeme se symbolem „cenovky“. Co je na cenovce?



Tu a tam se v knize setkáte s upozorněním na případnou cenovku, která je spojena s určitým způsobem komunikace. Pak si můžete rozmyslet, jestli chcete cenu zaplatit. Nebo jestli budete pracovat na tom, abyste tak vysokou cenu platit nemuseli. A v neposlední řadě pro vás mám ještě jednu zprávu, pokud patříte k lidem, kteří sami sebe nepovažují za důležité. S touto zprávou se sice budete setkávat v celé knize, ale je tak zásadní, že ji nejdřív uvedu hned zde na začátku:

*Ostatním lidem můžete poskytnout jen takový prostor,
jaký poskytujete sami sobě.*

Berte prosím sami sebe a své tužby vážně. Starejte se prosím o své potřeby. Zaměřte se prosím na to, jak komunikujete. Až když poskytneme dostatečný prostor sami sobě, můžeme poskytnout dostatečný prostor i ostatním. Zlepšíme-li se, zlepšíme něco i pro lidi kolem nás. A tím zlepšíme i svět. ☺

Spoustu zajímavých zážitků a poznatků vám přeje
vaše Sylvia Löhken

Dejte se do toho: Začněte hned

Už jste si pořídili deník? Pokud ne, udělejte to teď a pusťte se do výše uvedeného úkolu.

1. Základ: Vnitřní nastavení, realita a to, jak působíte

Jak vás tato kapitola posune

Že jste introverti, jistě víte. Proto držíte v ruce knihu, na které je velkým písmem napsáno „introverti“. Víte ale také, jaké vlastnosti z vás introverta dělají? Na tuto otázku vám odpoví následující kapitola. A bude rovněž základem pro další otázky.

Nejdříve tedy blíže poznáte vlastnosti introvertů. V dalším kroku budete objevovat své silné stránky, což jsou důležité zdroje vašeho chování k sobě a k ostatním. Následně se podíváme i na stinné stránky, překážky, které s sebou introverze nese. Nejsou sice moc příjemné, ale přesto jsou velmi důležité, chceme-li úspěšně komunikovat.

Naučíte se vnímat svou realitu jako produkt svých pocitů a myšlenek a nahrazovat nevhodné myšlenky vhodnými.

Dozvíte se, jak můžete svým vnitřním nastavením ovlivňovat to, jak působíte navenek. S tím je spojený trénink komplimentů. Naučíte se mluvit hezky o ostatních – a také sami o sobě. Kromě toho zjistíte, jak můžete komplimenty vhodně přijímat.

To všechno je základem pro to, abychom dokázali odpovědět na zásadní otázku: Jak vypadá dobrá introvertní komunikace?

Tato kniha je tréninkem komunikace. Vy se chcete rozvíjet. Aby vám to šlo snadno a abyste to dělali rádi, v každé kapitole po stručném přehledu (který jste si právě přečetli) následuje klíčová otázka. Odpovězte si na ni prosím do deníku, než budete pokračovat ve čtení. Tady je:

Můj cíl: Co se chci v této kapitole naučit o vnitřním nastavení, realitě a o tom, jak působím na ostatní?

Nejllepší je, když si cíle učení zformulujete v podobě otázek. Například: Jaké mám silné stránky? Jak přijímám komplimenty?

Uvidíte, že učení se novým věcem pak půjde snáz. Když nás něco zajímá, lépe si to zapamatujeme.

Jsme introverti. Lidé obrácení do sebe. Začněme tedy uvnitř. Věci, které si v hloubi svého nitra myslíme – naše vnitřní nastavení –, vytvářejí naši realitu. Když to řekneme obráceně, tak naše realita vzniká z našeho vnitřního nastavení. Zní to divně, ale můžeme si to velmi názorně ukázat.

Když se nějakým způsobem chováme k ostatním, ukazujeme jim, jak se chováme sami k sobě. Je tedy vhodné, abychom se nejdřív podívali na své myšlenky. Pro introverty je to beztak jako stvořené! Začněme tedy tam, kde jsme tak jako tak rádi – a potom pojďme ven.

Introvertní realita

Tato část vám poskytne základy pro všechny tréninkové jednotky v této knize. Získáte podrobnější představu o tom, čím se vyznačuje vaše introvertní osobnost – a o vhodném vnitřním nastavení, které vytváří vaši realitu.

Skutečnost, že si realitu opravdu vytváříme tím, co si myslíme a co cítíme, se dá dokázat: například na dobře vědecky prozkoumaném placebo efektu. Věříme, že nás nějaký lékařský zásah nebo nějaký lék dokáže vyléčit, a uzdravíme se. A to i tehdy, když je operace pouhým řezem nebo tabletky je jen bonbon. Když věříme, že nám hrozí něco nepříjemného, dá nám za pravdu zase nocebo efekt. Pokud někdo očekává vedlejší účinky nějakého léku, často se u něj projeví. Senioři, kteří se obávají, že upadnou, padají častěji, jak konstatuje velmi uznávaný *British Medical Journal*. A velmi děsivé je, že když někdo věří, že funguje kletba nebo začarování, může se mu opravdu velmi rychle něco stát (viz Löhken a Peters 2020, s. 46).

Vaše vnitřní nastavení řídí vaši realitu.

Jasně se to ukáže, když to trochu přeženeme. Co tím chci říct: Určité myšlenky a pocity, na které se nyní podíváme blíže, jsou pro introverty typické, protože vycházejí z našich stálých introvertních vlastností. A ovlivňují způsob, jakým nahlížíme na svět. Jinými slovy: Tvoří naši realitu.

Následující úkol vám může demonstrovat, jaké máte introvertní vlastnosti a jak myšlenky a pocity, které z nich plynou, utvářejí vaši realitu. Připouštím, že vybrat tvrzení, která pro vás platí, není přímo trénink komunikace, ovšem ujasnit si hned na začátku, jaké máte vlastnosti, je předpokladem pro to, abyste našli svou vlastní řeč. Lépe totiž pochopíte, proč vnímáte určité situace jako příjemné nebo nepříjemné, a budete moci svou realitu aktivně ovlivňovat.

Pokud se chcete orientovat systematicky, najdete v poslední kapitole přehledy o biologických rozdílech mezi introverty a extroverty, a kromě toho také o silných stránkách a překážkách, které jsou s nimi spojeny.



Úkol: Co ze mě dělá introverta?

Následující tvrzení platí pro mnoho introvertních lidí. Označte ta, která dobře vystihují vás, tedy ta tvrzení, která vyjadřují, jak vám většinou je. Když si to ujasníte, pomůže vám to v dalších cvičeních. Dokážete totiž pochopit, proč je vám něco zatěžko nebo proč vás něco stresuje. Ještě důležitější je, že objevíte své silné stránky a najdete způsob, jakým budete s ostatními mluvit tak, aby to bylo v souladu s vašimi vlastnostmi – naučíte se tedy dobře introvertně komunikovat.

Klid

- Potřebuji hodně klidu, když jsem vyčerpaný/á.
- Potřebuji hodně klidu, když jsem ve stresu.
- Raději píšu než mluvím.
- Rád/a pracuji delší dobu na jedné věci.
- Myslím si, že k mým vlastnostem patří trpělivost a vytrvalost.

Stimulace

- Často mě zmáhá, když se na mě valí příliš mnoho dojmů najednou.
- Vadí mi rušivé elementy nebo nečekané situace.
- Často mě vyčerpává, když se mluví příliš nebo moc hlasitě.
- Pokud to právě jde, vyhýbám se většímu množství lidí.
- Často je pro mě náročné účastnit se nějaké oslavy nebo nějaké akce.

Přemýšlení

- Umím dobře naslouchat a také dobře pozorovat.
- Zpravidla přemýšlím, než něco řeknu.
- Obecně rád/a přemýšlím a přicházím věcem na kloub.