

# DE STILLE KRACHTEN

*IN ONZE EXTRAVERTE WERELD KUN JE ALS INTROVERT NOGAL EENS ONDERGESNEEUWD RAKEN, ZEKER OP DE WERKVLOER. HOE HOUD JE JE STAANDE OP KANTOOR EN ZET JE JUIST JE STERKE KANTEN IN?*

TEKST MARISKA VERMEULEN

**J**e wilt tijdens een vergadering wat nuttigs zeggen, maar komt er met al die praatgrage extraverte types amper tussen. Of je wilt juist nog even nadenken over een kwestie, maar je collega's vragen alweer verwachtingsvol wat jij er nou van vindt. En al die mensen die naast je bureau staan voor een 'gezellig praatje' kosten je ook vrij veel energie. Nee, dan extraverten: die roepen gewoon wat *on the spot* en zien later wel of dat nou echt een goed idee was. Ze schieten moeiteloos in de actiestand en rollen van het ene gezellige praatje in het andere. En vaak krijgen ze ook nog kudos omdat ze zo zichtbaar zijn, terwijl introverten minstens zo veel werk verzetten. Zij voelen alleen minder behoefte om dat de hele tijd met de buitenwereld te delen. Kortom: waar extraverten wel lekker gaan in een werkomgeving die

maar al te vaak op types zoals zij is ingesteld, kan het kantoorleven voor introverten een tikje uitdagender zijn. Met de kanttekening dat natuurlijk ook nog andere persoonlijkheidskenmerken meespelen en sommige mensen ambivert ofwel soms introvert en soms extravert zijn.

## DENKERS EN DOENERS

Maar wat is introversie eigenlijk? Dat weet Marloes Bouwmeester van De Succesvolle Introvert, waar ze introverte professionals coacht en traint. «Het is een persoonlijkheidskenmerk waarbij je meer naar binnen gericht bent en oplaadt van alleen zijn. Maar ook hoe je ideeën ontwikkelt, communiceert en besluiten maakt, is anders bij introverte en extraverte types. Introverten denken eerst na voordat ze spreken. Ze willen eerst een >

*INTROVERTEN  
KUNNEN VAAK  
JUIST GOED  
SPREKEN IN  
HET OPENBAAR*



rond verhaal in hun hoofd hebben en dan pas geven ze hun mening. Extraverten vormen al pratend hun ideeën en hebben altijd wel wat te zeggen: ze antwoorden gewoon met het eerste dat in ze opkomt. Wat niet wil zeggen dat introverten geen goede sprekers zijn: Obama is introvert én een van de beste sprekers ter wereld. Je moet introverte mensen alleen niet vragen iets te zeggen als ze nog niet zover zijn.»

## MONDIGE TYPJES

En lijken extraverte types niet net wat meer bravoure te hebben? Bouwmeester: «Extraverten zijn veel stelliger in hun taalgebruik, ook al zitten ze nog midden in hun denkproces. Introverten zijn voorzichtiger en houden liever een slag om de arm met woorden als ‘wellicht’ of ‘het zou kunnen’. Hierdoor ontstaat soms het misverstand dat introverten onzeker of niet deskundig zijn. Dat klopt niet.» Ook neemt een extravert sneller besluiten en gaat die sneller tot actie over. «Daar krijgen ze energie van. Ze gaan gewoon aan de slag en kunnen een besluit net zo makkelijk weer terugdraaien. Introverten denken: waarom draai je het nou weer terug, denk toch na voordat je iets roept! Zij snappen niet dat extraverten eigenlijk nog bezig zijn het idee te ontwikkelen.» Extraverten hebben er weer moeite mee dat introverten vaak ergens eerst over na willen denken. «De extravert denkt dan dat iemand niet in actie komt, terwijl een intro-

communiceren en besluiten nemen van extraverten, waardoor introverten minder uit de verf komen. Maar er is natuurlijk geen correlatie tussen hoeveel je zegt en de hoeveelheid goede ideeën die je hebt.» *Read that again*, extraverte medemens.

Gemma van den Boog (35) is Contentspecialist bij KWF Kankerbestrijding en omschrijft zichzelf als introvert. «Ik vind het lastig om ‘on the spot’ te moeten reageren. Op dat soort momenten ben ik onzeker of mijn antwoord wel goed en bruikbaar genoeg is. Ik heb nou eenmaal tijd nodig om te reflecteren en mijn mening te vormen. Daarvoor heb ik ook eerst alle informatie nodig. Ik kan mensen die gewoon roepen wat er in ze opkomt best bewonderen, maar ikzelf kan dat niet. Ik bevries en word stil. Maar wanneer ik mijn mening uiteindelijk deel, dan weet je zeker dat ik daar volledig achter sta.» Haar introversie zat haar soms in de weg bij sollicitaties. «Ik werk in de communicatie, waar het stereotype beeld van een pr-meisje juist heel extravert is. Soms probeerde ik me tijdens sollicitaties dan ook extravert voor te doen dan ik ben. Maar uiteindelijk concludeerde ik dan: ze zoeken écht een mondig type, dan ben ik het ook gewoon niet. Dat gaf rust. Tijdens mijn laatste sollicitatie heb ik expliciet benoemd dat ik weet dat ik gereserveerd overkom in een eerste gesprek. Ik heb toen gelijk uitgelegd hoe ik in elkaar steek en benadrukt wat de kwaliteiten en krachten van mijn introversie zijn. Later kreeg ik te horen dat ze dat heel sterk en prettig vonden, omdat ze anders hun

## EEN INTROVERT DENKT EERST GOED NA VOORDAT ZE TOT ACTIE OVERGAAT

vert er écht over nadenkt. Ze gaan hun eerdere ervaringen na, willen bedenken wat er mis kan gaan en wat ze kunnen doen om dat te voorkomen. Extraverten vinden dat introverten te veel beren op de weg zien of denken dat ze tegen innovatie zijn. Maar als introverten eenmaal een besluit hebben genomen, blijft dat het uitgangspunt.» Tijdens de minst populaire bezigheid van veel kantoor-gangers komen de verschillen tussen beide persoonlijkheidstypes vaak duidelijk naar voren. Bouwmeester: «Veel vergaderingen zijn afgestemd op de manier van

eigen conclusies hadden getrokken. Mijn tip aan andere introverten zou dan ook zijn: maak het bespreekbaar!» Dit kan een slimme zet zijn, maar dat ligt volgens Bouwmeester wel aan wie je tegenover je hebt zitten. «Extraverten hebben lange tijd een streepje voor gehad in de meeste bedrijfsculturen, maar door de laatste economische crisis is dat enigszins veranderd. We zijn in gaan zien dat we mensen nodig hebben die risico's nemen, maar ook die bedachtzame kant van introverten waarbij we meer op risico's letten. In extraverte commu-

nicatieteams ook een introvert persoon hebben, is een enorm waardevolle toevoeging. Introverten kunnen vaak goed luisteren, geven daarbij veel ruimte aan de ander en kunnen anderen daardoor goed ondersteunen in de boodschap die ze willen overbrengen.»

## UITBLINKENDE INTROVERTEN

Evengoed hebben extraverten vaak een natuurlijke voor-sprong op de werkvloer. *Good for them*, maar hoe kunnen introverten wat beter uit de verf komen? Bouwmeester: «Introverten zijn al geholpen als vergaderingen een duidelijke structuur hebben, want dan kunnen ze zich goed voorbereiden en een bijdrage leveren. Dat is ook in het voordeel van extraverten: hoe meer introverten kunnen vertellen, hoe meer hulp extraverten hebben bij hun eigen denkproces.» Daarnaast heerst op veel werkvloeren het misverstand dat als je zichtbaar bent door veel aan het woord te zijn en vaak te delen wat je doet, je ook wel veel resultaten zult behalen. «Zelfs introverten geloven dat. Ik raad ze aan hun eigen manier te ontwikkelen om zichtbaar te zijn, dat kan goed zijn voor de beeldvorming in organisaties. Veel trainingen in communicatie en persoonlijke effectiviteit zijn namelijk gericht op extraverten en dan moet je veel te veel uit je comfortzone stappen. Dat hoeft helemaal niet. Profileer je gewoon op een wijze die bij jou past en natuurlijk aanvoelt. Een mooie manier is in een gesprek met je leidinggevende aangeven hoe het bij jou werkt en waarin jij van nature uitblinkt. De bijzondere talenten van introverten mogen gezien worden.» Als voorbeeld noemt Bouwmeester het verhaal van een vrouw die ze begeleidde. «Zij is een kei in het helpen van teams bij besluitvorming. Ze bereidde de vergaderingen heel goed voor en sprak met alle aanwezigen zodat iedereen precies wist wat hun rol was. Tijdens de bijeenkomst liet ze de mensen het werk doen om tot een besluit komen. Maar haar extraverte leidinggevende vond haar op die momenten te stil. Na onze coaching kon ze hem duidelijk maken dat zij in één meeting voor elkaar kreeg waar anderen meerdere meetings voor nodig hadden.

Toen hij dat doorhad, was hij zo enthousiast dat hij anderen aanmoedigde ook op haar manier te werken. Niet voor niets zijn introverten heel goede voorzitters van vergaderingen; ze zijn heel goed in structuur aanbrengen in gesprekken. Vaak doen introverten dat werk in hun hoofd; ik moedig ze aan dat eens hardop tijdens vergaderingen te doen.»

## BOTSEN MET DE BAAS

En wie zich afvraagt of een introverte of extraverte leidinggevende ‘beter’ is: dat hangt er maar net van af. Bouwmeester: «Introverte en extraverte leiders passen ieder heel goed bij een specifieke doelgroep. Extraverten kunnen heel goed leidinggeven aan groepen die geen duidelijke visie hebben. Zij maken hun team enthousiast en verhelderen de visie. Introverte leidinggevendenden doen het heel goed in groepen die al deskundig, zelfstandig en verantwoordelijk zijn. Ze weten ruimte te creëren door te luisteren, waardoor mensen zich gehoord voelen en in beweging komen.» Wat kun je doen als je als introverte persoon te dealen hebt met een heel extraverte leidinggevende die op je zenuwen werkt? Bouwmeester: «Sommige introverte professionals krijgen inderdaad geen ruimte. Als reactie kunnen ze zich gaan aanpassen aan het extraverte beeld. Ze laten bijvoorbeeld meer van zichzelf horen, proberen aan smalltalk te doen of gaan op assertiviteitscursus zodat ze minder onzeker overkomen. Maar daardoor raken ze hun kracht en creativiteit kwijt.» Meer kennis over introversie en extraverte op de werkvloer zou dan ook een wereld van verschil kunnen maken. Bouwmeester: «Dan krijgen introverten niet meer te horen dat ze onzeker zijn en zichzelf meer moeten laten zien. En introverten zelf voelen minder irritatie of zelfs intimidatie bij superaanwezige extraverten.» Want dat iedereen in zijn kracht moet kunnen staan op de werkvloer, is toch wel een minimale vereiste. En dan merk je vanzelf wel of iemand echt floreert bij die enorme chaos tijdens vergaderingen of met liefde helpt wat structuur aan te brengen. •