

# Cheat Sheet

3 IMPULSE FÜR MEHR  
FREUDE AM NETZWERKEN

## IMPULS 1:

# Ändere deine Definition von Networking



„Vergiss die ganze Idee der Vernetzung. Es ist ein seelenloses, mechanisches Wort, das die Menschen dazu ermutigt, sich gegenseitig als instrumentelle Rädchen in einer Maschine zu betrachten. Suche stattdessen nach Menschen, deren Gesellschaft du wirklich genießt – Menschen, die du aufrichtig magst und mit denen du in Kontakt bleiben möchtest. Nachdem du zwei oder drei von ihnen getroffen hast, ist deine Arbeit erledigt. Jetzt kannst du zurück ins Hotelzimmer gehen und einen Film im Pyjama anschauen.“

– Susan Cain, Autorin des Bestsellers „Still“



### UNSER MOTTO:

„Sei jemand, der anderen das Gefühl gibt, jemand zu sein.“

→ Was kann ich tun, damit sich die andere Person wertgeschätzt fühlt? Damit nehmen wir uns den Leistungsdruck und stellen andere in den Mittelpunkt. Das wird gesehen und bleibt in Erinnerung!

→ Kleine Eselsbrücke: Netfriending oder NETTwerken



### TIPP:

Lass andere von sich erzählen, dann musst du weniger Smalltalk machen und kannst dich entspannen

### UNSERE LIEBLINGSFRAGEN:

- Wie geht es dir/Ihnen heute?
- Wie war dein/Ihr Tag bisher?
- Woran arbeitest du gerade? Was gefällt dir daran?

### SO KOMMST DU VOM SMALLTALK SCHNELLER IN DIE TIEFE:

- „Das klingt interessant. Erzähl mir mehr davon.“
- „Habe ich richtig verstanden, dass...?“
- In dieser Podcastfolge findest du sogar noch mehr hilfreiche Ideen.

## IMPULS 2:

# Arbeite mit deinen Stärken

### DENK NICHT STÄNDIG AN DEINE DEFIZITE

Oft schaut man nur auf das, was man nicht so gut kann (wie Smalltalk z.B.). Dabei gibt es vieles, was Introvertierte häufig sehr gut machen beim Netzwerken:

- Empathie zeigen
- Details bemerken, die andere nicht sehen
- Schreiben (E-Mails, Briefe, Textnachrichten)
- Zuhören und Fragen stellen

### MASSE IST NICHT KLASSE!

- Konzentriere dich auf 1:1 Gespräche statt Gruppenevents

### 2 IDEEN...

...mit denen du sichtbar wirst und aktiv auf andere Menschen zugehst, OHNE dass du telefonieren oder auf Events sein musst!

### TIPP VON TIMON:

→ „Ich versende gern E-Mails mit einem Link zu interessanten Artikeln. Viele Leute sind so beschäftigt, dass sie viele interessante Dinge nicht mitbekommen. Ich schreibe z.B.: ‚Bei diesem Artikel habe ich sofort an Sie als Experte für XY gedacht...‘.“

### TIPP VON MELINA:

→ „Ich lese oft informative Artikel in Zeitschriften oder auf Websites oder höre Podcasts. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, mich dafür per E-Mail zu bedanken. Ich erzähle dann, in welchem Bereich ich ihre Expertise anwenden möchte und habe dadurch schon dutzendfach schöne Kontakte knüpfen können. Mit den meisten von ihnen tausche ich mich immer noch regelmäßig aus. Oft haben sich dadurch gemeinsame Projekte ergeben und wir teilen unser Wissen untereinander.“

## IMPULS 3:

# Kenne deinen Wert



### DU BIST WICHTIG. DU HAST ETWAS ZU GEBEN.

- Wie authentisch bin ich überhaupt, wenn ich mich dazu zwingen, alles so zu machen wie es andere machen?
- GERADE, dass du manches beim Netzwerken anders machst als andere, ist dein Trumpf. Du kannst eine Inspirationsquelle für andere sein.



### BEANTWORTE DIESE FRAGEN FÜR DICH:

- Warum ist es wichtig, dass ich gesehen und gehört werde?
- Für welche Fähigkeiten schätzen mich andere? (Ruhig mal bei Kolleg:innen nachfragen!)
- Was bereitet mir Freude? Wie kann ich daraus meinen eigenen Weg ableiten?
- Was liegt mir beim Netzwerken wirklich am Herzen? (Lass den Rest weg!)

---

---

---

---

---

---

---

---



## Wann immer du magst, sind wir auf diese Weise für dich da:

### → STILL & STARK COMMUNITY:

Finde Gleichgesinnte auf unserem [Instagram-Kanal @vanillaminde](#) und tausche dich mit ihnen aus! Zudem erhältst du regelmäßig neue Impulse in unserem [Still & Stark Podcast](#).

### → ONLINE-KURS INTUITIV NETZWERKEN:

[Nimm an unserem Kompaktkurs teil](#) und lerne, auf deine eigene authentische Art entspannt Kontakte zu knüpfen. – Unser Kurs ist natürlich introvert-friendly! Keine Live-Sessions, du kannst alles in deinem eigenen Tempo in Ruhe durchgehen.

MEHR ERFAHREN

