

**Ingeborg Kuca**

## **Stille Stärken**

**Introvertiert & beruflich erfolgreich**

**Das Geheimnis der *Silent Muscles* für Introvertierte, Führungskräfte und Teams.**

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, 2023, 184 Seiten.

ISBN 978-3-99152-869-2 Softcover

ISBN 978-3-99152-868-5 E-Book

### **Es geht um Paulina**

Paulina ist die Protagonistin in dem Buch von Ingeborg Kuca und Paulina ist – wenig überraschend – introvertiert. Daher ist sie besonders im beruflichen Umfeld mit all den typischen Schwierigkeiten und Vorurteilen konfrontiert, die den „Stillen“, den „Unauffälligen“ zugeschrieben werden.

Paulina hat jedoch einen Freundeskreis, der ihr hilft, ihre Stärken zu erkennen, Schritt für Schritt ihr persönliches Potential zu entdecken, Selbstsicherheit zu gewinnen und beruflich erfolgreich zu sein, oder anders gesagt, ihre „silent muscles“ zu erkennen, zu stärken und einzusetzen.

Die Autorin begleitet Paulina einige Monate ihres Lebens und lässt den Leser und die Leserin an der Entwicklung von Paulina teilhaben.

### **Ein Roman als Lehrbuch**

„Stille Stärken“ ist ein spannender Roman, den man gar nicht mehr aus der Hand legen möchte, bevor man nicht erfahren hat, wie es Paulina ergangen ist. Wie wird sich ihre Entwicklung auf ihren beruflichen Werdegang auswirken? Wird sie mit dem unangenehmen neuen Chef zurechtkommen? Was wird sich in ihrem Privatleben verändern? Was wird sie aus dem neu entdeckten Potential, den neu erfahrenen Möglichkeiten machen?

In den Roman integriert sind eine Fülle von Methoden und Konzepten, die introvertierte Menschen unterstützen können, sich ihrer Stärken bewusst zu werden und sie in der Folge auch einzusetzen. Mit praktischen Beispielen und Übungen zum Mitmachen gibt die Autorin der Leserschaft ein wertvolles Werkzeug in die Hand, das jeder für sich selbst verwenden kann, oder um andere auf ihrem Weg der Potentialentfaltung zu unterstützen.

Die Autorin legt besonderen Wert auf die Feststellung, dass es kaum Personen gibt, die nur introvertiert oder nur extrovertiert sind. Vielmehr besitzen die meisten Menschen beide Eigenschaften, je nach Situation in unterschiedlich starker Ausprägung. Wie man bei Paulina sehen kann, ist es durchaus möglich, zum Beispiel im Berufsleben vorwiegend introvertiert wahrgenommen zu werden, jedoch bei einem Thema, das einem am Herzen liegt, vor Begeisterung zu sprühen und andere förmlich mitzureißen.

Das Buch ist in einer gut verständlichen und leicht lesbaren Sprache verfasst. Die Handlung ist stringent. Die Beschreibungen der Methoden und Konzepte sind nachvollziehbar.

### **Übersichtlicher Aufbau**

Auf ein Geleitwort von Prof. Dr. Josef Herget folgt in zehn Kapiteln der Hauptteil des Buches. Diese zehn Kapitel sind ihrerseits in Abschnitte von jeweils wenigen Seiten gegliedert.

Am Ende des Buches gibt es nach einem umfangreichen Literaturverzeichnis eine Übersicht über die im Buch beschriebenen Methoden, die als Hilfestellung für die Persönlichkeitsentwicklung introvertierter Menschen eingesetzt werden können. Diese Seiten sind mit einem QR-Code versehen, über den alle Grafiken und Texte als pdf-Dateien abgerufen und heruntergeladen werden können.

### **Fazit**

Das Buch „Stille Stärken – Introvertiert & beruflich erfolgreich“ von Ingeborg Kuca ist nicht nur für direkt Betroffene, also für vorwiegend introvertierte Menschen zu empfehlen, sondern auch für all jene, die in ihren Teams, unter ihren Mitarbeitern oder im privaten Umfeld mit introvertierten Menschen zu tun haben. Mit den Anregungen aus diesem Buch können die stillen Stärken der Introvertierten entdeckt, diese „silent muscles“ trainiert und eingesetzt werden. Dieses Buch unterstützt introvertierte Menschen dabei, sich ihres Potentials bewusst zu werden und es zu entfalten. Es ermöglicht jedoch auch den Verantwortlichen in Unternehmen, diese verborgenen Potentiale introvertierter Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu erkennen, zum Vorschein zu bringen und ihre Talente im Unternehmen einzusetzen.

Alle im Buch vorgestellten Methoden werden genau erklärt und anschaulich illustriert. Eine Zusammenstellung dieser Methoden findet sich am Ende des Buches.

.....  
Mag. Petra Kunz

Wien, im Jänner 2024