



---

# Dein Workbook Smalltalk und Meetings meistern

Dein Begleiter für mehr Sicherheit und  
Gelassenheit in Gesprächen und Meetings

MIT CORINNA BEHLING



Corinna Behling

# Meine Geschichte

Ich freue mich sehr, dass dich mein Workbook interessiert! Als Gründerin von „Flow-entfalten“ weiß ich aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd es sein kann, als introvertierte Person im Berufsleben authentisch zu bleiben. Lange Zeit habe ich mich gefragt, ob ich mich anpassen muss, um erfolgreich zu sein, bis ich erkannt habe, dass meine Ruhe und mein Fokus meine größten Stärken sind.

Meine Philosophie: Jeder Mensch hat ein individuelles Potenzial, das sich entfalten darf, ohne dass man sich verbiegen muss. Introversion ist keine Schwäche, sondern eine Superkraft, wenn wir lernen, sie bewusst einzusetzen. Mit diesem Workbook möchte ich dir Werkzeuge an die Hand geben, die dich in deinem Flow unterstützen und dir helfen, Smalltalk und Meetings gelassener zu meistern.



*Liebe Grüße  
Corinna*

# Hintergrund



Introversion ist keine Schwäche, sondern deine Stärke. Im Berufsleben scheint es manchmal so, als hätten extrovertierte Menschen einen Vorteil: Sie plaudern mühelos, bringen sich lautstark in Meetings ein und wirken stets präsent.

Doch die Wahrheit ist: Introvertierte Menschen verfügen über einzigartige Fähigkeiten, die in Gesprächen und Meetings einen echten Unterschied machen können.

Dieses Workbook hilft dir, diese Stärken zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um authentisch und souverän aufzutreten.



# Selbstreflexion

**Wie fühle ich mich aktuell bei Smalltalk-Situationen?  
(Skala 1–10)**

Notizen:

.....

**Was stresst mich am meisten bei Meetings?**

Notizen:

.....

**In welchen Situationen fühle ich mich sicher und authentisch?**

Notizen:

.....

**Welche Gedanken kommen mir, bevor ich in ein Gespräch oder Meeting gehe?**

Notizen:

.....

**Was würde sich für mich ändern, wenn ich mich entspannter fühlen könnte?**

Notizen:

.....



# Übung 1

## **Introversion als Superkraft:**

Schreibe drei Eigenschaften auf, die dir als introvertierte Person helfen. Überlege, wie du sie bewusst einsetzen kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Übung 2

## Meine Smalltalk-Themen:

Erstelle eine Liste mit fünf Themen, über die du gerne sprichst. Formuliere zu jedem Thema eine Einstiegsfrage.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Übung 3

## Mein nächstes Meeting:

Notiere zwei Punkte, die du einbringen möchtest, und eine kurze Formulierung für deinen Beitrag.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Übung 4

## Was stresst mich?

Schreibe drei Situationen auf, die dich nervös machen,  
und überlege, wie du sie entschärfen kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Meine Ruhe ist meine Stärke.**



# Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Vielen Dank und viel Erfolg bei deiner Reise!

Hat dir das Workbook geholfen? Hol dir weitere Tipps und Strategien für introvertierte Berufstätige – melde dich für meinen Newsletter an oder buche ein Coaching.



*Liebe Grüße  
Corinna*



Corinna Behling