



# Saskia Fröhlich

## *Introvertiert, na und?*

Autorinnenlesung



### INHALTSVERZEICHNIS

01 Party-Odyssee, erster Akt	Track 1
02 Party-Odyssee, zweiter Akt	Track 13
03 Konferenz im Kopf	Track 25
04 Mythen und Fakten	Track 37
05 Der Extro-Ex	Track 47
06 Introvertiert als Kind	Track 55
07 Mission 2-Raum-DG	Track 62
08 Das Smalltalk-Labyrinth	Track 70
09 Dating: Der Intro, der Extro und der Ambi	Track 76
10 Die vier Beziehungsphasen	Track 85
11 Stand-Up statt Start-Up	Track 91
12 Die Klassen-Clown-Frage	Track 100
13 Der ultimative Intro-Guide	Track 105
14 Introvertiert, na und?	Track 109

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Introvertiert, na und?* von Saskia Fröhlich. Das »Small-Talk-Labyrinth« und Literaturverzeichnis sind der Buchausgabe entnommen: Copyright © 2024 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. Für das Hörbuch: © und © 2024 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

# 08

## DAS SMALLTALK-LABYRINTH

Es funktioniert so: Beim Start auf ➡ **SEITE 156** setzt der liebe Flo das mühsam in Gang kommende Gespräch fort und lädt uns zum Smalltalk ein. Du wählst eine der vorgegebenen Antworten aus, auf deren Basis die Konversation unterschiedlich fortgesetzt wird. Die Antwortmöglichkeiten stellen optionale Reaktionen dar, zwischen denen ich in solchen Momenten je nach Stimmungslage wählen würde. Du schlüpfst nun also in meine Rolle und erfährst, wie ätzend Smalltalk für mich sein kann. Das heißt gleichzeitig auch, dass du dich mit meinen Antwortmöglichkeiten zufriedengeben musst. Gelegentlich erlaube ich es mir, die eine oder andere Situation aus dem Off zu kommentieren, um dir einen tieferen Einblick zu geben, was ich in diesem Moment denken oder fühlen würde. Das wird dann ungefähr so aussehen (*Ich hasse Smalltalk.*):

Das Labyrinth ist durchnummeriert und jede Antwortmöglichkeit schickt dich zu der für deine Option angegebenen Zahl weiter. Wenn du also eine Antwort ausgewählt hast, blätterst du entweder vor oder zurück, um die entsprechende Zahl zu finden und den Smalltalk fortzusetzen. Wenn dich eine Antwort zu einer höheren Zahl führt, heißt das aber nicht zwingend, dass du das Ende schneller erreicht hast und umgekehrt.

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Introvertiert, na und?* von Saskia Fröhlich. Das »Small-Talk-Labyrinth« und Literaturverzeichnis sind der Buchausgabe entnommen: Copyright © 2024 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. Für das Hörbuch: © und © 2024 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

Sobald du ein Ende erreicht hast, reflektieren wir gemeinsam, wie es lief. Es gibt zwei Enden, die einen positiven Ausgang haben und ein Ende, das ... nun ja, du wirst es ja eventuell selbst sehen.

Solltest du mit deinem Ende nicht zufrieden sein, kannst du es natürlich auch noch einmal versuchen. Aber auf eigene Gefahr. Und jetzt keine Zeit mehr für weitere Fragen, husch, husch, auf ins Labyrinth.

---

## CHOOSE YOUR OWN SMALLTALK



### START

**1** »Ja, cool«, sagt Flo und spielt mit dem Reißverschluss seiner Jacke. »Fährst du eigentlich auch bis Berlin?«

*(Auch? AUCH?)*

**A – AUSWEICHEN:** »Ja, aber ich glaube, ich werde die ganze Zugfahrt schlafen, ich bin so erledigt.«

Weiter geht's hier → **8**

**B – GEGENFRAGE:** »Genau. Was führt dich denn nach Berlin?«

*(Wieso fährt er nicht eine Stunde früher oder später? Frechheit!) Weiter geht's hier → **10***

Das ist also die Stelle, an der du nicht mehr brav jede Seite nach der anderen liest, sondern zu »deiner« Nummer weitergehst. Also **8** oder **10**. Das heißt, du überspringst auf jeden Fall die folgenden Konversationsmöglichkeiten. Das Prinzip setzt sich dann fort, sobald du deine nächste Antwort ausgewählt hast.

**2** »In welchem Wagen? Moment, lass mich eben nachschauen, ich habe einen Platz reserviert.«

*(Bitte nicht in meinem Wagen.)* Flo schaut auf sein Handy.  
»Ah, Wagen 2, und du?«

**A – AUSWEICHEN:** »Oh schade, ich bin in Wagen 7. Na ja, man sieht sich bestimmt nochmal woanders.« → **5**

**B – AUSWEICHEN AUF NUMMER SICHER:** »Ich? In welchem Wagen? Ehm, auf jeden Fall am anderen Ende.« → **15**

**3** »Was machst du in der Hauptstadt?«

**A – DARAUFGINGEHEN:** »Ich habe einen Stand-up-Auftritt.« → **9**

**B – ABBLOCKEN:** »Ach, nur ein bisschen arbeiten.« → **4**

**C – VERWEIGERN:** »Das geht dich gar nichts an!« → **7**

**4** »Du machst jetzt Stand-up, oder? Habe ich auf Instagram gesehen. Hätte ich niemals gedacht, dass es bei dir irgendwann in so eine Richtung geht.«

*(Nur weil ich eine in mich gekehrte, ruhige, introvertierte Person bin, der soziale Interaktionen viel Kraft abverlangen? Scheiß Vorurteile!)*

**A – DARAUFGINGEHEN:** »Ja, genau. Manchmal läuft eben alles anders als geplant.« → **6**

**B – ABBLOCKEN:** »Tja, so ist das.« → **15**

**5** »Wir könnten ja auch gleich im Bordbistro noch ein bisschen quatschen?« *(Wo kann man eigentlich ein Annährungsverbot beantragen?)*

**A – ABBLOCKEN:** »Wenn wir uns da zufällig begegnen, gerne.« *(Ich werde dieses Bordbistro nicht betreten.)* → **15**

**B – AUSWEICHEN:** »Ja genau, Bordbistro ha ha. Das hat doch eh immer geschlossen. Ha ha.« → **14**

**6** »Ist echt spannend, wie jeder so seinen eigenen Weg geht. Mirko hat angefangen, Psychologie zu studieren, aber dann abgebrochen. Nele hat letztens geheiratet. Wir arbeiten beide im Rathaus.« *(Alles klar, Herr Bürgermeister.)* »Aber in anderen Etagen.«

**A – AUSWEICHEN:** »Ja, cool. Heiraten und so. Man ist ja jetzt in dem Alter.« (*Notbremse, Notbremse!*) → 14

**B – ABBLOCKEN:** »Apropos den eigenen Weg gehen. Ich geh schon mal da rüber. Mein Wagen hält zwischen Abschnitt C und D.« → 15

**7** Flo schaut mich an, als hätte ich ihm ins Gesicht gespuckt. »Äh ... okay. Ja, viel Spaß in Berlin ... was auch immer du dort machst.« (*Verdammt, irgendwie muss ich die Situation retten.*) »Ehm ... sorry ... ich ... ehm ...« (*Los Saskia, lass dir was Nettos einfallen.*) »Willst du ein Kaugummi, bevor du gehst?«

Flo schüttelt den Kopf und dreht mir den Rücken zu. Beim Weggehen zückt er sein Handy und fängt an, eine Sprachnachricht aufzunehmen: »Du glaubst gar nicht, wen ich gerade getroffen habe ...« Und in irgendeiner dunklen Ecke meines Verstands reibt sich Akten-Saskia bereits die Hände.

Herzlichen Glückwunsch, du hast das erste von drei möglichen Enden erreicht: »Verweigerung«. Auf **SEITE 161** gehen wir in die Auswertung. Außer du willst es noch einmal probieren, dann schleunigst zurück zum Start.

**8** »Du bist erledigt?« Flo sieht mich mitleidig an. Ich nicke. (*Was war an »Ich bin erledigt« so schwer zu verstehen?*) »Wenig Schlaf gehabt, oder was?«

**A – AUSWEICHEN:** »Ach ja, nee, einfach erschöpft. Aber halb so wild, in Berlin wird's hoffentlich chilliger.« → 3

**B – ABBLOCKEN:** »Ja.« → 11

**9** »Du hast einen Auftritt? Wie cool! Wo denn? Ich habe zwar schon Pläne, aber vielleicht können wir es ja noch dazwischenschieben.«

**A – AUSWEICHEN 1.0:** »Das ist ... leider schon ausverkauft, fällt mir gerade ein. Tja, Pech aber auch.« → 14

**B – AUSWEICHEN 2.0:** »Puh, ehm. Ich bin mir gerade gar nicht sicher, wie die Location nochmal heißt. Aber vielleicht kann ich es dir ja schreiben, wenn’s mir eingefallen ist.«  
(*Never ever.*) → 5

**10** »Ein Freund von mir feiert seinen Junggesellenabschied. Die anderen sind schon alle da.« (*Also fährt er allein? Hoffentlich in einem anderen Waggon.*)

**A – ABBLOCKEN:** »Cool, dann viel Spaß schonmal.« → 3

**B – NACHHAKEN:** »Mensch, für den JGA ein ganzes Wochenende in Berlin, klingt ganz nice.« (*Ich würde mich lieber erschießen.*) → 13

**11** »Oh je, woran lag’s?«

»Schlaf ist bei mir einfach ein rares Gut.« Flo lässt nicht locker.

»Aber Schlaf ist echt wichtig. Denk an deine Gesundheit.«

**A – AUSWEICHEN:** »Wie das halt so ist. Man ist busy.« → 12

**B – ABLENKEN:** »Ach, Schlaf ist eh überbewertet. Ha ha.«

Flo nickt und schweigt.

(*Rede doch! Warum sagt er nichts? Alles muss man selbst machen.*) »Komm doch zu meinem Stand-up-Auftritt.«

(*Was? Wieso sollte ich so etwas sagen? Was ist mit meinem Gehirn nicht in Ordnung?*) → 9

**12** »Immer busy, wem sagst du das. Da verliert man sich nach der Schule nur für ein paar Jährchen aus den Augen und zack – erwachsen. Schade, dass man sich nicht mehr sieht, oder?«

**A – DARAUF EINGEHEN:** »Joa. Vielleicht hat man irgendwann bei einem Klassentreffen nochmal die Gelegenheit, mit allen zu quatschen.« → 6

**B – ABBLOCKEN:** »Ach, so schlimm finde ich das gar nicht.«  
→ 14

**13** »Für einen JGA sind die Möglichkeiten in Berlin endlos. Das ganze Wochenende ist pickepackevoll. Limousinenfahrt, Casinoabend, Kneipentour und vielleicht geht es noch in einen Strip-Club.«

**A – ABBLOCKEN:** »Das klingt ...« (*Sei nett!*) »Aufregend?« → **4**

**B – AUSWEICHEN:** »Cool, in welchem Wagen bist du gleich eigentlich?« (*Hoffentlich hat er einen Platz reserviert und bitte ganz weit von mir entfernt.*) → **2**

**14** Flo dreht sich um und zeigt auf den sich nähernden ICE. »Dann gehe ich mal los, mein Wagen ist – irgendwo dahinten. Nun, ehm. Hat mich gefreut. Viel Spaß in Berlin.«

*Tatsächlich habe ich es bis zum Ausgang des Labyrinths geschafft.* »Danke. Gute Spaß, viel Fahrt.« *Warte, was?*

Herzlichen Glückwunsch, du hast das das zweite von drei möglichen Enden erreicht: »Flo geht.« Auf der nächsten Seite gehen wir in die Auswertung. Außer du willst es noch einmal probieren, dann schleunigst zurück zum Start.

**15** Flo lächelt verduzt. Das ist der Punkt, an dem wir beide nicht mehr wissen, was wir sagen sollen. Ich erbarme mich schließlich und breche das kurze Schweigen.

»Na ja, ich muss dann. Gute Fahrt. Mach's gut.« Ich gehe, ohne mich noch einmal umzudrehen. Keine Ahnung, wo mein Wagen tatsächlich hält, aber: *Ich habe es bis zum Ausgang des Labyrinths geschafft.*

Herzlichen Glückwunsch, du hast das dritte von drei möglichen Enden erreicht: »Saskia geht.« Auf der nächsten Seite gehen wir in die Auswertung. Außer du willst es noch einmal probieren, dann schleunigst zurück zum Start.

# QUELLEN- VERZEICHNIS

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Introvertiert, na und?* von Saskia Fröhlich. Das »Small-Talk-Labyrinth« und Literaturverzeichnis sind der Buchausgabe entnommen: Copyright © 2024 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. Für das Hörbuch: © und © 2024 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin



### 1. ZU JUNG & FREUD

Dare, Christopher/Dreher, Anna Ursula, et al.: *Freuds Modelle der Seele. Eine Einführung* (Bibliothek der Psychoanalyse), Gießen 2017 (2. Auflage).

Eckardt, Georg: *Tiefenpsychologische Beiträge zur Persönlichkeitspsychologischen Begriffsbildung: Extraversion und Introversion* (Jung., C. G., 1913, 1921, 1936, 1937), in: Georg Eckardt (Hrsg.): *Persönlichkeits- und differentielle Psychologie. Quellen zu ihrer Entstehung und Entwicklung*, Wiesbaden 2017, S. 91–102.

Kast, Verena: *Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung. Eine praktische Orientierungshilfe*, Ostfildern 2014.

### 2. INTROVERSION BASICS

Asendorpf, Jens B./Neyer, Franz J.: *Psychologie der Persönlichkeit*, Berlin/Heidelberg 2024 (7. Auflage).

Eysenck, Hans Jürgen: *The biological basis of personality*, Springfield IL 1967.

Herzberg, Philipp Yorck/Roth, Marcus: *Persönlichkeitspsychologie (Basiswissen Psychologie)*, Wiesbaden 2014.

### (AUSSERDEM ZUM THEMA SCHÜCHTERNHEIT/INTROVERSION:)

Crozier, W. Ray: *Shyness as a dimension of personality*, in: W. H. Jones/J. M. Cheek/S. R. Briggs (Hrsg.): *Shyness. Emotions, Personality, and Psychotherapy*, Boston, MA. 1986.

### 3. SOZIALE ANGSTSTÖRUNG

Clark, David M./Ehlers, Anke, et al.: *Soziale Angststörung (Fortschritt der Psychologie)*, Göttingen 2016 (2. Auflage).

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Introvertiert, na und?* von Saskia Fröhlich. Das »Small-Talk-Labyrinth« und Literaturverzeichnis sind der Buchausgabe entnommen: Copyright © 2024 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. Für das Hörbuch: © und © 2024 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

von Consbruch, Katrin/Stangier, Ulrich: *Ratgeber Soziale Phobie. Informationen für Betroffene und Angehörige*, Göttingen 2021 (2. Auflage).

#### 4. INTERNETQUELLEN & VERWEISE

Gedankenstopp-Technik, Wikipedia-Artikel: [<https://de.wikipedia.org/wiki/Gedankenstopp>], abgerufen am 06.05.2024.

»I daut it« - Youtube-Clip: [[https://www.youtube.com/watch?v=j4ovbmsp6po&ab\\_channel=IdautitOfficial](https://www.youtube.com/watch?v=j4ovbmsp6po&ab_channel=IdautitOfficial)], abgerufen am 06.05.2024.

Kreativitätstechniken, Wikipedia-Artikel: [<https://de.wikipedia.org/wiki/Kreativit%C3%A4tstechniken>], abgerufen am 06.05.2024.

#### 5. INTROVERSION BEI KINDERN

Fonseca, Christine: *Quiet Kids. Help Your Introverted Child Succeed in an Extroverted World*, Waco TX 2014.

Laney, Marti Olsen: *Hidden Gifts of the Introverted Child. Helping Your Child Thrive in an Extroverted World*, New York NY 2005.

Introvertierte Kinder – Informationen für Eltern (Big Direkt) [<https://www.big-direkt.de/de/gesund-leben/familie-kinder/introvertiertes-kind-bitte-nicht-verbiegen&sa=D&source=editors&ust=1715005895885105&usg=AOvVawoEqonGNqaE5Q-gyZ2q4g7TQ>], abgerufen am 06.05.2024.

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Introvertiert, na und?* von Saskia Fröhlich. Das »Small-Talk-Labyrinth« und Literaturverzeichnis sind der Buchausgabe entnommen: Copyright © 2024 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. Für das Hörbuch: © und © 2024 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

## 6. KREATIVITÄT UND INTROVERSION/EXTROVERSION

**Furnham, Adrian/Hughes, David J./Marshall, Emma:** *Creativity, OCD, Narcissism and the Big Five*, in *Thinking Skills and Creativity* (10 2013), S. 91–98.

(Diese Studie erkennt für den gewählten Kreativitätsbegriff die Extroversion als vorteilhaft.)

**Götz, Karin/Götz, Karl Otto:** *Introversion-Extraversion and Neuroticism in Gifted and Ungifted Art Students*, in: *Perceptual and Motor Skills* (36 1973), S. 675-678.

(Diese Studie erkennt für den gewählten Kreativitätsbegriff die Introversion als vorteilhaft.)

**Pretz, Jean/Wolfradt, Uwe:** *Individual differences in creativity: personality, story writing, and hobbies*, in: *European Journal of Personality* (15(4) 2001), S. 297-310.

(Diese Studie erkennt für den gewählten Kreativitätsbegriff sowohl Intro- als auch Extroversion als vorteilhaft.)

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Introvertiert, na und?* von Saskia Fröhlich. Das »Small-Talk-Labyrinth« und Literaturverzeichnis sind der Buchausgabe entnommen: Copyright © 2024 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. Für das Hörbuch: © und © 2024 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin