

# Inhoud

|                                                                                      |     |                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|-----|
| Woord vooraf                                                                         | 5   | Leave me alone...                                              |     |
|                                                                                      |     | <i>But not lonely</i>                                          | 145 |
| Introvert? Doe de check                                                              | 9   |                                                                |     |
| De mythes rond introversie                                                           |     | De langste adem wint                                           |     |
| <i>Meer dan verlegenheid en grijze muizen</i>                                        | 47  | <i>Waarom introverten meesterschap bereiken</i>                | 165 |
| De wereld lijkt gebouwd voor extraverten                                             |     |                                                                |     |
| <i>En waarom dat geen goede zaak is</i>                                              | 57  | Hoe onze hersenen nuance brengen in een polariserende wereld   |     |
|                                                                                      |     | <i>Een kalm baken in een zee van chaos</i>                     | 177 |
| Wat introversie echt is                                                              |     |                                                                |     |
| <i>Het verschil tussen de binnen- en buitenwereld</i>                                | 65  | De stille krachten op de werkvloer                             |     |
|                                                                                      |     | <i>Waarom we de ruggengraat in een bedrijf zijn</i>            | 197 |
| Kun je introversie afleren?                                                          |     |                                                                |     |
| <i>De waarheid over nature vs. nurture</i>                                           | 91  | Spreken in het openbaar                                        |     |
|                                                                                      |     | <i>Waarom een keynote makkelijker is dan een netwerkborrel</i> | 211 |
| Hoogsensitiviteit en introversie: hetzelfde of toch niet helemaal?                   |     |                                                                |     |
| <i>Waarom je niet per se hoogsensitief bent als je introvert bent (en omgekeerd)</i> | 105 | Smalltalk is geen praatje voor niks                            |     |
|                                                                                      |     | <i>Van oppervlakkige babbels naar diepere connecties</i>       | 233 |
| Introvert in de spotlights                                                           |     |                                                                |     |
| <i>Hoe ik mijn interne wereld gebruik om extern te presteren</i>                     | 115 | Het ABC van de introvert                                       |     |
|                                                                                      |     | <i>Een routekaart voor het dagelijks leven</i>                 | 245 |
| Kinderen en introversie                                                              |     |                                                                |     |
| <i>Kleine denkers, grote ideeën</i>                                                  | 133 | Waarom stilte de wereld gaat redden                            | 291 |
|                                                                                      |     | Dankwoord                                                      | 293 |

# Woord vooraf

Ik weet nog exact waar ik was toen ik voor het eerst hoorde dat ik een introvert ben. Of beter gezegd, toen iemand me dat voor de neus gooide alsof het de meest vanzelfsprekende waarheid ter wereld was. Spanje, Ibiza, 26 december 2020. Boxing Day. Niet echt een big deal bij ons in België, maar mijn huisgenoten Chloe en Carry – respectievelijk Brits en Amerikaans – vierden het alsof het een tweede Kerstmis was.

Die dag kwam ik net terug uit België, waar ik eindelijk mijn familie had gezien na een veel te lange tijd door alle covidrestricties. Ik was moe, maar gelukkig. We hadden een grote ronde tafel gereserveerd in Boathouse, een restaurant op Cala Vicente, samen met onze vrienden. De sfeer was los, er werd gelachen, verhalen werden uitgewisseld, wijn werd bijgeschonken. En op een bepaald moment kwam het onderwerp *introvert vs. extravert* op tafel. Iedereen positioneerde zichzelf meteen.

‘Ik ben een extravert,’ zei iemand zelfverzekerd.

‘Ik ook, maar ik heb toch echt ook mijn introverte momentjes,’ voegde een ander eraan toe.

Toen kwam mijn beurt. ‘Ik weet niet goed wat ik ben,’ zei ik.

Eén seconde stilte. Ogen op mij gericht. En toen: schaterlachend gegier. Mijn Amerikaanse roommate Carry – die zonder twijfel de belichaming van extraversie is – gooide haar armen in de lucht en riep met haar kenmerkende schelle stem: *‘Babe, are you kidding me? You are DEFINITELY an introvert!’*

Wacht. Wat? Is dat hoe iedereen mij ziet? De hele tafel knikte bevestigend, alsof het de evidentie zelf was. Ik voelde me betrappt. Alsof er

plots een label op mij werd geplakt waar ik zelf nog nooit over had nagedacht. En ergens... voelde dat ongemakkelijk.

Introvert.

Het woord wrong in mij. Niet omdat het iets slechts was, maar omdat het zo ver afstond van hoe ik mezelf altijd had gezien. Ik, een introvert? Hoe kon dat? Ik werk al jaren in de media, een van de meest extraverte sectoren die je je kan inbeelden. Betekende dit dan dat ik daar niet op mijn plaats was? Dat ik me al die tijd in een rol had gewrongen die eigenlijk niet bij me paste? Betekende dit dat ik maar beter andere ambities moest hebben? Mijn dromen – grotere podia, spreken, zingen, performen – had ik me die dan voor niets voor ogen gehouden?

Mijn hoofd maakte overuren. Ik dacht terug aan mijn opleiding als psycholoog. Persoonlijkheidskenmerken zijn aangeboren, geen ‘problemen’ die je oplost of iets wat je ‘wegtraint’. Als introvert geboren? Dan blijf je dat. En terwijl ik daar zat, met een tas thee in mijn hand en een hoofd vol gedachten, besepte ik dat ik het gevoel had alsof iemand net een fundamenteel stukje van mezelf had blootgelegd dat ik zelf nog nooit had gezien.

Sinds die avond heeft het me niet meer losgelaten. Ik ben in de research gedoken, want als er iets is wat een introvert graag doet, dan is het wel diep graven. En hoe meer ik leerde, hoe duidelijker het werd: ja, mijn vrienden hadden gelijk. Maar ik had zelf totaal verkeerd begrepen wat introversie eigenlijk inhield.

Het betekent niet dat je verlegen bent (hoewel dat óók kan).

Het betekent niet dat je altijd stil bent of in de achtergrond verdwijnt (al gebeurt dat soms).

En het betekent al helemaal niet dat je niet op een podium kan staan. Het betekent wél dat je anders functioneert. Dat je diepgang zoekt. Dat je energiehuishouding anders werkt. En dat je, in een wereld die

steeds luider en sneller wordt, misschien wel een van de stemmen bent die het hardst nodig is.

Ik heb mijn introversie nu niet alleen geaccepteerd, ik ben er trots op. En eerlijk? Ik denk dat de wereld introverten meer dan ooit nodig heeft. We leven in een tijdperk waarin volume belangrijker lijkt dan inhoud, waarin snelheid primeert op nuance. Maar het zijn de denkers, de reflectieve geesten, de observatoren die de wereld weer richting kunnen geven. *That's the hill I'm willing to die on.*

Het moment waarop ik begreep dat ik een introvert ben, heeft mijn leven veranderd. En ik hoop dat dit boek hetzelfde voor jou kan doen.

Laat me je alvast een spoiler geven: het grote verschil tussen introverten en extraverten zit in hoe ze energie opdoen. Een introvert laadt op door alleen te zijn, een extravert tankt energie uit sociaal contact. Maar dat betekent niet dat introverten sociaal contact niet leuk vinden, verre van. Introversie en extraversie vormen een spectrum. Je kan beide kanten in je dragen en jezelf trainen om flexibel te schakelen. De sleutel ligt in weten waar jij van nature staat, en hoe je dat in je voordeel kan gebruiken.

Dit is nu echt een boek waarvan ik nooit gedacht had dat ik – *of all people* – het zou schrijven. *But here I am... a woman on a mission* om jou te laten zien en ervaren wat voor superkracht onze introversie eigenlijk is.

*Introvert?*  
*Doe de check*



‘Goh, Steffi, ik weet eigenlijk niet of ik introvert ben. De term zegt me weinig.’ Ik begrijp je he-le-maal. Ik had er ook niets mee. Maar toen ik de dingen, de karaktertrekken, de misschien wat vreemde kronkels, naast elkaar legde, werd het me onmiddellijk duidelijk: *I’m an introvert!* Zo leerde ik enkele jaren geleden Vlaanderens meest geliefde presentator Erik Van Looy kennen, een zachtaardige, hardwerkende en vooral hele lieve man, die ik ondertussen een goede vriend mag noemen. Ik heb lang getwijfeld om dit boek te schrijven. Zoals bijna altijd twijfelde ik aan mijn *credibility*. Mag ik hier wel wat over neerpennen? Ben ik zelf wel introvert genoeg om deze plek in te nemen? En is er iemand überhaupt geïnteresseerd om mijn schrijfsels over introversie te lezen? Het was Erik die me overtuigde om dit boek tóch te schrijven. Hij vertelde me over zijn eigen introversie en hoe hij zijn eigen draai daarin gevonden had. Verder in het schrijfproces vroeg ik of ik hem mocht interviewen voor het boek en hij was meteen enthousiast. De dag zelf stuurde hij me ’s ochtends dat hij niet voorbereid was. En dat hij bang was dat hij lang over m’n vragen zou moeten nadenken. En ik kon alleen maar denken: *classic introvert*.

Dus, hoe zit dat met jou? Ik geef je hieronder een paar voorbeelden, want er spreekt niets zo duidelijk als een verhaal. Doe de check zelf eens. In hoeverre herken jij je in de volgende scenario’s? Volgt er een gniffeltje van herkenning? Of toch een *‘oh no, this is not me’*? In elk geval: je hoeft jezelf zeker niet in élk scenario te herkennen. Iedere introvert is uniek, met eigen *quirks*, trekjes en eigenschappen.

## Een avond alleen = pure luxe

Er zijn mensen die dromen van een zomer vol drukke festivals. Van stomende tentjes op elkaar geplakt op de festivalweide. Van onbekende mensen omhelzen en meebrullen met de headliner. Van *bonden* rond de frigobox. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd. En dan

zijn er introverten. Voor ons is de ultieme luxe simpel: een avond helemaal alleen. Geen sociale verplichtingen. Geen onverwachte telefoontjes. Geen 'Zullen we nog even iets gaan drinken?'-berichten waar je subtiel onderuit moet muizen. Gewoon absolute rust.

Stel je voor: je sluit de voordeur achter je en voelt instant opluchting. *Binnen. Beschermde. Veilige zone geactiveerd.*

Je zet je telefoon op 'niet storen' en alleen de koerier met je sushibestelling kan je bereiken (prioriteiten, mensen). Je gooit die broek met echte knopen in een hoek en trekt je meest comfy outfit aan, nee, nog beter: je pyjama, ook al is het nog maar half vijf.

En dan begint de magie. Je duikt in *een boek waarin je compleet verdwijnt, zonder dat iemand je vraagt: 'Wat lees je?'* Of je start een *Netflix-marathon zonder dat iemand halverwege vraagt: 'Wacht, wie is dat ook alweer?'* Of nog beter: *gewoon zitten. Ademen. Even NIKS.* En het mooiste? Je hoeft je aan niemand te verantwoorden.

Maar dan... die ene vriend(in) die het niet snapt. *'Wat? Echt helemaal alleen? Zou jij niet beter onder de mensen komen?'*

Je herleest het bericht, knippert even met je ogen en denkt: *waarom zou ik in hemelsnaam deze puur gouden situatie vrijwillig verlaten?* Want jij weet: dit is geen eenzaamheid. Dit is *HEAVEN*. Terwijl extraverten hun batterij opladen in een druk café met 85 decibel aan geroezemoes, laad jij op in stilte.

En het gekke? Mensen snappen het niet. Ze denken dat je je verveelt. Dat je je eenzaam voelt. Dat je 'echt eens vaker buiten moet komen'. Maar jij zit daar, onder een dekentje, met een dampende mok thee en denkt: *mensen onderschatten hoe goed ik het nu heb*. Het is een *inside joke* waar alleen introverten om kunnen lachen. Dat moment dat je nét op de zetel ploft en een berichtje binnenkrijgt:

*'Kom je nog even langs?'*

*'Gezellig drankje doen?'*

*'Waar ben je?'*

En jij glimlacht. Want jij weet: **ik ben precies waar ik wil zijn.**

## Wanneer je alleen bent, ben je ineens geniaal

Je zit in een vergadering. Een brainstormsessie. 'Gewoon roepen wat in je opkomt!' roept je extraverte collega, die al minstens zeventien keer een halve gedachte de kamer in heeft gesmeten alsof hij met confetti strooit. Maar jij? Jij zwijgt. Niet omdat je niks te zeggen hebt, maar omdat je hersenen weigeren om onder deze sociale groepsdruk instant goud te spuwen. Je voelt dat er een briljant idee ligt, ergens in de diepte. Maar nu? Nu laat het zich nog niet zien.

*Fast forward*, twee uur later. Je bent op weg naar huis. En dan... BAM. Dé oplossing. Het geniale idee dat álles samenvat. De *missing link*. Het concept dat die hele vergadering had kunnen redden van middelmatigheid. Maar nu? Nu is het te laat. Iedereen is alweer verder met hun dag – en jij kan jezelf wel voor je kop slaan. Waarom, brein, WAAROM kom je hier nu pas mee?!

Of wat dacht je van die ene discussie? Je voelt dat je een punt wil maken, dat je argumenten hebt die hout snijden, maar op het moment zelf lijkt je brein veranderd in een wiferverbinding met één streepje bereik. Je mompelt iets vaags, de ander veegt je argument moeiteloos van tafel en jij? Jij baalt. HARD.

*Fast forward*, drie uur later. Je staat onder de douche. De waterdruppels stromen over je gezicht en plots... dé comeback. Zo scherp, zo gevat, zo perfect dat je er een staande ovatie voor zou krijgen. Had je 'm maar drie uur eerder bedacht. In plaats daarvan sta je nu in een natte badkamer een masterclass argumenteren te geven aan je eigen spiegelbeeld. Te laat. Altijd te laat.

Als dat je bekend voorkomt: gefeliciteerd, je brein is geen speedboot, maar een diepzeeonderzoeker. Je beste ideeën laten zich niet afdwingen door de drukte van het moment. Ze zakken naar de bodem, rijpen en komen pas naar boven als de wereld even stil is. Niet midden in de chaos, maar in stilte. Niet met twintig mensen om je

heen, maar als je alleen bent. En tegen de tijd dat ze boven komen, zijn ze niet zomaar goed. Ze zijn briljant.

## Je innerlijke monoloog heeft geen pauzeknop

Het is laat. Je ligt in bed. De kamer is stil, het licht is uit en je lichaam is klaar om te slapen. Maar je brein? Dat heeft andere plannen. Je begint nog optimistisch: gewoon even ontspannen, ogen dicht, rust in je hoofd. Maar dan, compleet uit het niets, *herinner je je die ene gênante opmerking die je tien jaar geleden maakte*. BAM. Beeldscherp voor je geestesoog.

Je draait je om. Probeert het los te laten. Maar nee hoor, daar is de volgende gedachte al: *wat als ik mijn leven compleet anders had aangepakt en nu een wereldberoemde kunstenaar in Parijs was?* Je hersenen beginnen een volledige alternatieve realiteit te simuleren, inclusief je chique appartement en de kat die je in dit scenario blijkbaar hebt. En dan schakelt je brein naar standje overanalyse. *Waarom keek die collega vandaag zo raar toen ik iets zei? Was het iets wat ik deed? Of wat ik NIET deed? Moet ik mijn voedingspatroon aanpassen? Misschien moet ik beginnen met intermitterend vasten? Wat als ik ooit in een situatie terechtkom waarin ik een vliegtuig moet besturen zonder enige training? Waarom heet een koelkast eigenlijk 'koelkast' en geen 'etensbewaarbox'?*

Midden in de nacht. Want dat is natuurlijk hét moment om het volledige bestaan te dissecteren. Overdag gaat het net zo hard. Terwijl anderen fluitend door het leven wandelen, ben jij *altijd* in gesprek... met jezelf. Je analyseert gesprekken terwijl ze nog bezig zijn. Je speelt scenario's af van situaties die nog moeten gebeuren. Je bedenkt betere versies van zinnen die je nét gezegd hebt.

'Ik heb gesprekken met mezelf, 's avonds of op stille momenten,' lacht StuBru-radiopresentatrice Nona Van Braeckel, die ik – net als andere bekende introverten – interviewde voor dit boek. 'Ik luister veel naar muziek en podcasts omdat ik anders de hele tijd met mezelf

in mijn hoofd babbel over wat ik ga zeggen tegen persoon X of nog kan vragen aan persoon Y.'

En soms – heel soms – sta je gewoon ergens, starend in de verte, verzonken in gedachten, en komt er iemand die vraagt: 'Alles oké?' Je knippert met je ogen, keert terug naar de realiteit en zegt: 'Ja, tuurlijk!'

Terwijl je in werkelijkheid net een half filosofisch betoog had afgerond over de zin van het leven en waarom je je eerste gsm nog altijd niet hebt weggegooid. Kortom: je brein is een radio zonder uitknop. Welkom in het hoofd van een introvert. 24/7 radiogesprekjes, zonder reclamepauzes.

## Je voelt je eenzaam in de groep, nooit in je eentje

Het is zaterdagavond. Je hebt jezelf – tegen beter weten in – laten overhalen om 'nog even iets te gaan drinken'. 'Het wordt leuk!' zeiden ze. 'Gewoon gezellig!' En ergens dacht je: *misschien moet ik ook gewoon eens spontaan zijn. Misschien wordt het wél leuk*.

Een paar uur later... je staat in een overvolle bar. De muziek staat net te hard, de stemmen rond je kaatsen tegen de muren en je hersenen registreren het allemaal tegelijk: het gekletter van glazen, een luide lach achter je, het gesprek aan de tafel naast jullie dat je eigenlijk interessanter vindt dan het huidige onderwerp van jouw vrienden. Je probeert te focussen, echt. Want de mensen met wie je hier bent, die vind je leuk. Echt. Je lacht om hun verhalen, je waardeert hun enthousiasme. Maar toch voel je het al: dat knagende gevoel van afstand.

Iemand vertelt enthousiast over een collega die weer iets belachelijks heeft geflikt. De rest buldert van het lachen. Een ander haakt in met een verhaal over een mislukte Tinder-date. Iedereen giert. Je vindt

het oprecht grappig. Maar diep vanbinnen ben je aan het verdwijnen. Je probeert een ingang te vinden in het gesprek. Maar hoe? Alles gaat snel, luid, vloeiend van het ene onderwerp naar het andere zonder ademruimte. Tegen de tijd dat je iets zinnigs hebt geformuleerd, zijn ze al drie anekdotes verder. Je denkt: *waarom lukt het mij niet om mee te doen? Waarom voelt dit zo... leeg?*

Dan komt het moment waar je tegen opzag. Iemand – meestal de luidste persoon aan tafel – draait zich naar je toe en roept: *'Je bent zo stil! Alles goed?'*

Daar is-ie dus: die sociale dooddouner die je instant nog méér doet inkrimpen. Want wat moet je antwoorden? *'Ja, ik ben aan het luisteren.'* Of: *'Ik denk gewoon na.'* Maar dat snappen ze niet. Stil zijn wordt gezien als raar. Als ongemakkelijk. Alsof je dringend gered moet worden van je eigen gedachten. Terwijl jij net denkt: *laat me gewoon even in mijn hoofd zijn. Het is daar veel gezelliger.*

Beeld je even een andere avond in. Een avond waarop je nee zegt tegen sociale plannen. Niet omdat je je vrienden niet leuk vindt, of omdat je geen sociaal wezen bent, maar omdat je batterijen soms gewoon leég zijn. Je zit in je pyjama, kaarsjes aan, thee in de hand. Misschien lig je gewoon onder een dekentje naar het plafond te staren terwijl je gedachten vrij rondzwerven. En het gekke? Je voelt je níét alleen. Geen enkel moment. Dit is rust. Dit is héérlijk.

### Toilettijd = me-time (aka je geheime toevluchtsoord)

Grote tafel. Groepsetentje. Mensen die je (half) kent, een menukaart met te veel keuze en gesprekken die tegelijk over skivakanties, glutenintolerantie en iemands nieuwe HR-tool gaan. Je probeert mee te zijn. Je bent er. Je lacht beleefd. Je zegt op tijd 'Amai, zot!' en 'Haha, zalig'. Je bestelt hetzelfde als iemand anders om het jezelf makkelijk te maken.

Maar intussen hoor je een klein stemmetje in je hoofd.

*'Run.'*

Niet écht natuurlijk. Je wil niet vluchten. Je vindt de mensen oprecht leuk. Je brein wil gewoon even een ademruimte. En die vind je op de enige plek waar geen smalltalk bestaat: het toilet.

*'Sorry hé, ik ga even naar de wc.'*

Je glimlacht verontschuldigend, en daar ga je.

En dan... zalig. Een hokje van twee vierkante meter. Tegels. Stille. Een subtiel brommend luchtventilator-tje. Je zit daar, letterlijk op het kleinste kamertje... en voor het eerst die avond voel je je weer een beetje groot. Je kan ademen. Je hoeft even niet charmant, gevat of sociaal wakker te zijn.

Je scrolt een minuut doelloos, wast je handen iets te lang, kijkt in de spiegel en denkt: *'Oké. We got this.'*

Terug naar de tafel. Een kwartiertje *gesocialized*. Twee verhalen geluisterd. Eén keer gelachen, een halve grap verteld. En dan voel je het weer. Je batterij zakt naar 20%.

*'Euh, sorry... ik ga nog even.'*

Niemand fronst. Ze denken misschien: *die heeft een blaas zo klein als een koffielepel.*

Maar jij weet beter. Dit is *de introverte reboot*. Een *quick dip* in rust. Even *ont-socializen* om straks weer gezellig te kunnen zijn. Dat is niet raar, dat is zelfzorg. En jawel, soms moet dat drie keer. In een uur.

### Netwerken voelt als een spreekbeurt houden in een vreemde taal

Er zijn dingen die je met volle overtuiging haat, maar toch doet omdat de wereld het van je verwacht. *Bikini'lijn harsen. Je belastingaangifte invullen.*

*Netwerken.*