

JESSICA PAN

Kommst du zur Party?

Nein, mein Sofa kann  
nicht so gut allein bleiben

Nein, ich muss mein  
Gefrierfach abtauen

Nein, mein Hamster  
muss zur Physio

Klar doch!

DER GUIDE FÜR  
**INTROVERTIERTE,**  
UM EIN ANGSTEINFLÖSSEND  
ABENTEUERLICHES LEBEN ZU FÜHREN



mvgverlag



JESSICA PAN

DER GUIDE FÜR  
**INTROVERTIERTE,**  
UM EIN ANGSTEINFLÖSSEND  
ABENTEUERLICHES LEBEN ZU FÜHREN

Für lan –  
Wǒ ài nǐ

JESSICA PAN

DER GUIDE FÜR  
**INTROVERTIERTE,**  
UM EIN ANGSTEFLOSSEND  
ABENTEUERLICHES LEBEN ZU FÜHREN

**mvg**verlag 

© 2020 des Titels »Der Guide für Introvertierte« von Jessica Pan. (978-3-7474-0196-5)  
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2020

© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Doubleday, einem Imprint von Transworld Publishers, unter dem Titel *Sorry I'm Late, I Didn't Want to Come*. © 2019 by Jessica Pan. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Alexandra Kay

Redaktion: Carina Heer

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/GoodStudio](https://www.shutterstock.com/GoodStudio)

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0196-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-554-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-555-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

Hinweis der Autorin . . . . .	7
Einleitung . . . . .	9
Die Sauna <i>oder</i> Der absolute Tiefpunkt . . . . .	17
Gespräche mit Fremden <i>oder</i> Neue Leute . . . . .	27
Zitternd im Rampenlicht <i>oder</i> Lampenfieber . . . . .	55
Herzprobleme: ein Zwischenspiel aus dem wahren Leben . . . . .	81
Die Suche nach der Richtigen <i>oder</i> Freundschaftsdates . . . . .	93
Menschenmengen <i>oder</i> Netzwerken. . . . .	119
Die Hochzeit in Deutschland: ein Zwischenspiel aus dem wahren Leben. . . . .	139
Im freien Fall <i>oder</i> Improvisation . . . . .	149
Der Mount Everest <i>oder</i> Stand-up-Comedy, Runde I . . . . .	165
Gespräche mit Männern: ein Zwischenspiel aus dem wahren Leben. . . . .	189
Im Wolkenschloss <i>oder</i> Allein auf Reisen . . . . .	203
Schottenhöhle <i>oder</i> Stand-up-Comedy, Runde II. . . . .	227
Introvertierte im Wald: ein Zwischenspiel aus dem wahren Leben . . . . .	233
Erlösung <i>oder</i> Stand-up-Comedy, Runde III . . . . .	245
Zu Tisch <i>oder</i> Die Dinnerparty . . . . .	253

Introvertiert. Extrovertiert. Konvertiert? . . . . .	271
Ein Wort zu Introversion . . . . .	279
Quellenverzeichnis . . . . .	283
Danksagung . . . . .	295