
Introvertiert: Still, stark und unterschätzt



Susanne Schild
März 2023



Aus dem Buch "Quiet Girl" von Debbie Tung

Inhalt



1. Selbsttest

2. Grundlagen

3. Unterschiede
intro-/ extrovertiert

4. Die Bewertung der Introversion

5. Stärken

6. Missver-
ständnisse

7. Tipps

8. Introvertiert im Beruf

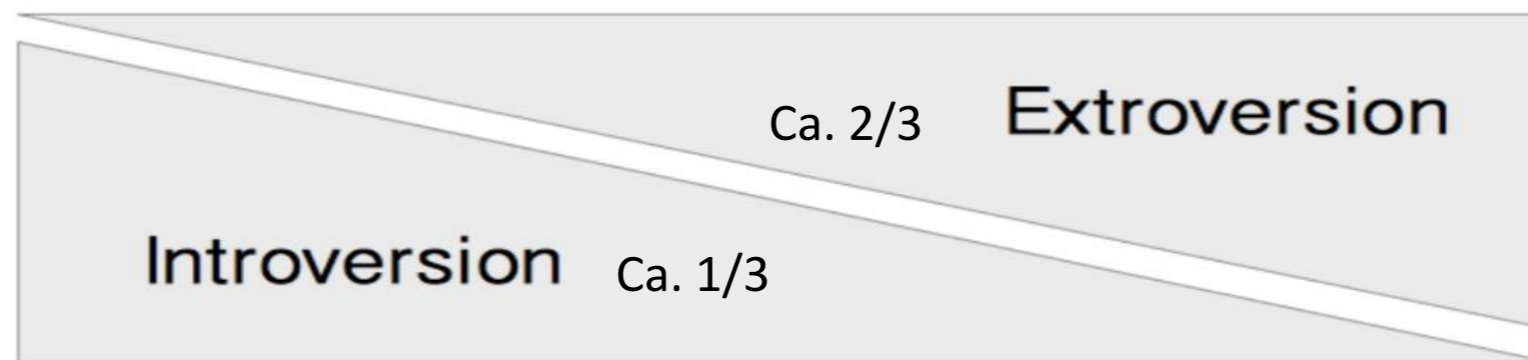


1. Selbsttest



2. Grundlagen:

Wo stehe ich auf der Intro-Extro-Skala?

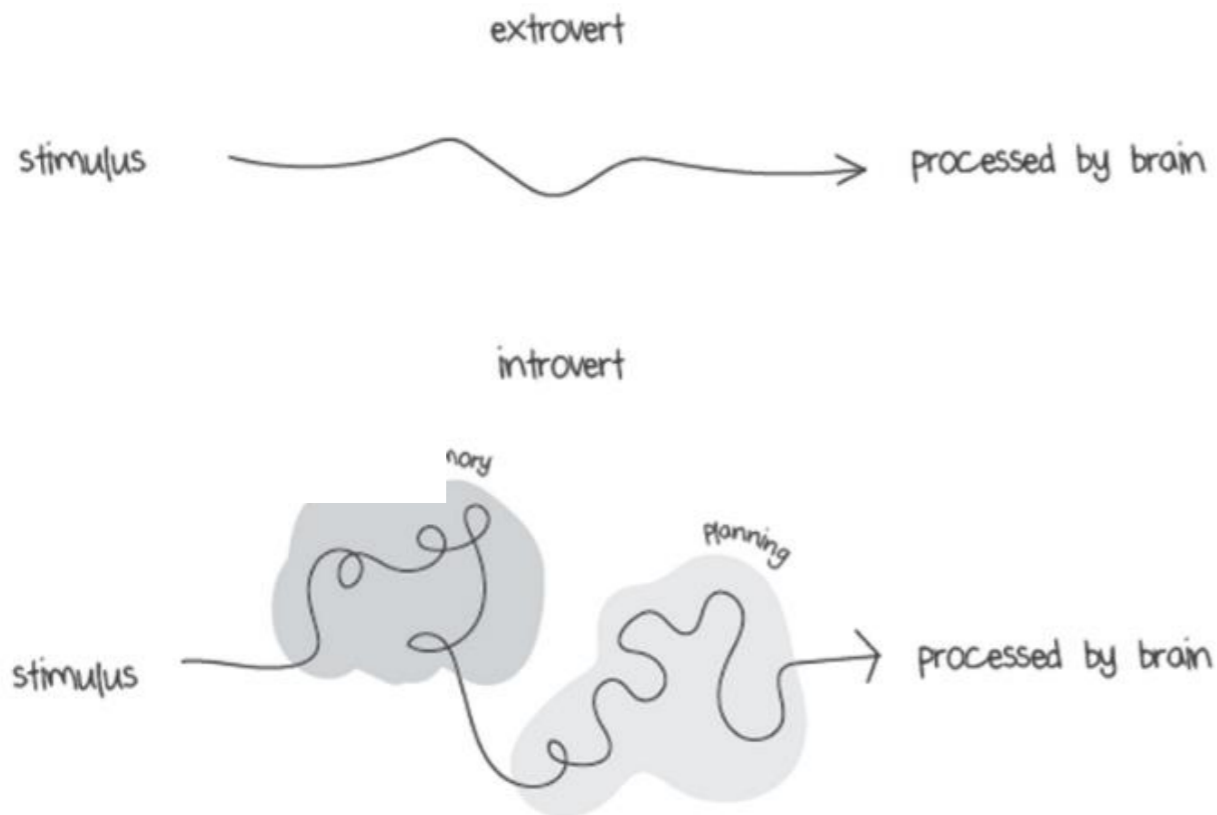


stark
introvertiert

ambivertiert

stark
extrovertiert

3. Unterschiede im Gehirn



Vorgänge im introvertierten Gehirn

- Verarbeitung von Impulsen ist komplexer => längere Reaktionszeiten
- Stärkere Durchblutung von Nervenbahnen, die fürs Problemlösen und Planen da sind
- Dominanter Parasympathikus (Ruhe-Nerv)
- Stärkere Reaktion auf Dopamin als bei Extrovertierten



3. Unterschiede im Verhalten



Introvertierte	Extrovertierte
Gute Zuhörer	Gute Unterhalter
Denken, bevor sie sprechen	Sprechen, um sich ihrer Gedanken bewusst zu werden
Stehen ungern im Mittelpunkt, beobachten lieber	Sind gern mitten im Geschehen
Sind gut darin, tiefgründige Gespräche zu führen	Sind gut im Small Talk
Bevorzugen den schriftlichen Kontakt	Bevorzugen den telefonischen Kontakt
Haben wenige, tiefe Freundschaften	Haben einen grossen Kollegenkreis
Schöpfen Energie aus dem Alleinsein	Schöpfen Energie aus dem Zusammensein mit anderen

4. Die Bewertung der Introversion



Das Fünf-Faktoren-Modell (“Big Five” / Ocean-Modell) stammt aus der Persönlichkeitspsychologie. Die Ursprünge liegen in den 1930er-Jahren. Alle Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen lassen sich diesen fünf Faktoren zuordnen und sind unterschiedlich ausgeprägt.

Kürzel	Faktor (englisch)	Faktor (deutsch)	schwach ausgeprägt	stark ausgeprägt
O	Openness to experience	Offenheit für Erfahrungen	konservativ, vorsichtig	erfinderisch, neugierig
C	Conscientiousness	Gewissenhaftigkeit	unbekümmert, nachlässig	effektiv, organisiert
E	Extraversion	Extraversion	zurückhaltend, reserviert	gesellig, heiter, optimistisch, aktiv
A	Agreeableness	Verträglichkeit	wettbewerbsorientiert, antagonistisch	kooperativ, freundlich, mitfühlend
N	Neuroticism	Neurotizismus	selbstsicher, ruhig	emotional, verletzlich

4. Die Bewertung der Introversion



1920-30

Psychiater C.G. Jung verwendet erstmals die Begriffe intro- und extrovertiert

Fünf-Faktoren-Modell

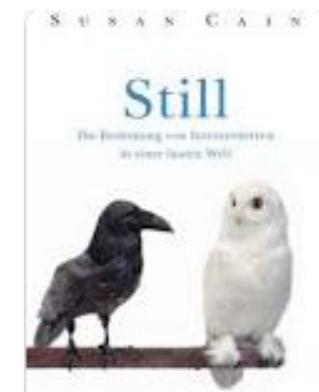
Strukturveränderungen im 20. Jahrhundert: Mehr Mobilität, mehr Kontakte

2000

Internet, Soziale Medien

Ca. ab 2012

Studien und Bücher, u.a. «Quiet» von Susan Cain



5. Stärken von Introvertierten



Selbstkenntnis



Selbstakzeptanz

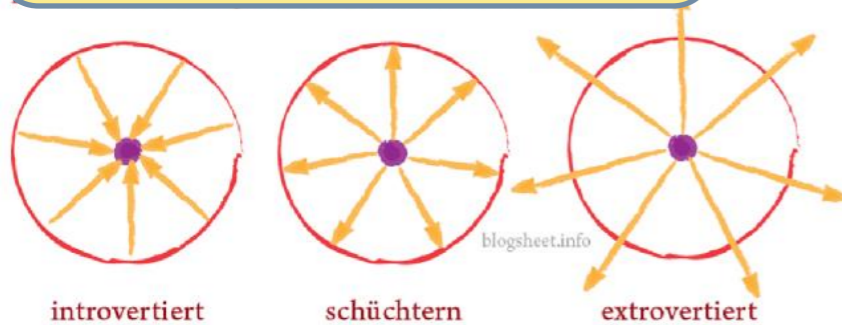


Stärken einsetzen

- Gute Zuhörer und Beobachter
 - Strahlen Ruhe und Besonnenheit aus
 - Ausgeprägte analytische und konzeptionelle Fähigkeiten
 - Können gut schreiben / schriftlich kommunizieren
 - Zuverlässig, gründlich und gewissenhaft
 - Gut im Planen
 - Reflektiert, wenig risikofreudig
 - Konzentriert und ausdauernd
 - Unabhängig von der Meinung anderer
-

6. Missverständnisse, Abgrenzung

Schüchternheit



Hochsensibilität



Depressionen



Soziale Ängste

7. Tipps

**Neue soziale
Situationen**

Mentale Vorbereitung

Vor der "Masse" bei
einem Anlass sein

**Freundschaften,
Freizeit**

Strukturierte Aktivitäten
(Vereine, Ehrenamt)

Einzelne Freunde statt
Gruppen

Schule
Sensibilisierung der
Lehrpersonen bzgl.
ausgewogenem Unterricht:

- Gruppenarbeiten
- Brainstorming
- Mündliche / schriftliche
Mitarbeit
- 1:1-Begegnungen

Rückzugsmöglichkeiten.
Kein Druck! Verlassen der Komfortzone aus eigenem Antrieb.

7. Tipps bei verschlossenen Teenagern



Interesse zeigen, empathisch
zuhören, nicht ausfragen

Keine ungebetenen
Ratschläge

Bei Gesprächen nicht zu viel
Blickkontakt
(Autofahren, Spaziergang)

Offen über die eigenen
Gefühle sprechen

Schriftliche Kommunikation

Selbstakzeptanz vorleben

Exkurs: Was haben diese Frauen gemeinsam?



43 Jahre



35 Jahre



43 Jahre



38 Jahre

8. In der Arbeitswelt braucht es die Fähigkeiten der introvertierten Menschen



Verhandeln und verkaufen



Netzwerken

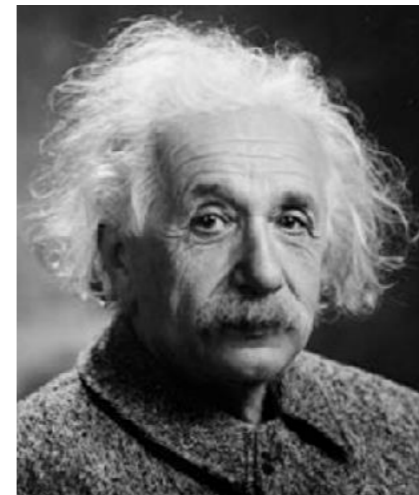
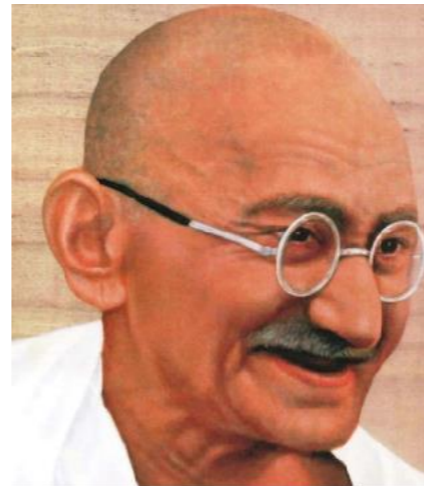


Führen

In der Ruhe liegt die Kraftund der Erfolg



Ohne sie gäbe es keine
Evolutions- und Relativitätstheorie,
kein Microsoft, kein Facebook und
keinen Harry Potter





intro
wert



susanne@introwert.ch, <https://www.introwert.ch>

Unterlagen zum Vortrag: <https://introwert.ch/schule>

Videos



TED Talk from Susan Cain

<https://www.youtube.com/watch?v=c0KYU2j0TM4>

The quiet power of introverts | BBC Ideas

<https://www.youtube.com/watch?v=o1Y4Z0oh1GE>

The power of introverts, Growth Mindset

<https://www.youtube.com/watch?v=pFTaroyAZH0&t=72s>

Websites, Blogs und Tests



<https://www.quietrev.com>

<https://www.intros-extros.com>

<https://www.introvertiert.org>

<https://www.teamintrovertiert.de>

<https://wanderlust-introvert.com>

<https://intropower.de>

<https://vanilla-mind.de>

<https://www.introwert.ch>

Tests

<https://www.intros-extros.com/intros-und-extros/online-test>

<https://www.16personalities.com/de>

Stärken der Introvertierten



- Gute Zuhörer
- Strahlen Ruhe und Besonnenheit aus
- Können gut alleine arbeiten
- Gute analytische und konzeptionelle Fähigkeiten
- Gute Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Gründlich und tiefgründig
- Können gut schreiben / schriftlich kommunizieren
- Zuverlässig und gewissenhaft
- Wenig risikofreudig
- Eher intrinsisch motiviert



Schwächen der Introvertierten



- sie werden durch ihre zurückhaltende Wesensart oft unterschätzt
 - in grösseren Gruppen wirken sie weniger souverän
 - sie hinterfragen oft zu viel, bevor sie ins Handeln kommen
 - sie fühlen sich in einem extrovertierten Umfeld, in einer ausgelassenen Stimmung eher unwohl und ziehen sich dann in ihr Schneckenhaus zurück
 - sie können durch ihre verschlossene Wesensart auf andere arrogant und unnahbar wirken
 - sie fühlen sich eher unwohl, wenn sie sich oder eine Sache vorstellen müssen
 - es mangelt ihnen häufig an Spontanität
 - sie neigen zu Perfektionismus
 - sie bevorzugen die schriftliche Konversation, auch wenn das direkte Gespräch evtl. erfolgsversprechender ist
 - ihnen fällt es schwer, sich gegenüber Extrovertierten durchzusetzen
 - sie laufen Gefahr, in ein belastendes Gedankenkarussell zu geraten, tendieren zu Grübeleien
 - sie weichen Konflikten aus, „fressen“ mehr in sich hinein und werden nicht so schnell laut, auch wenn es angebracht wäre
-

Stärken der Extrovertierten

- Kontaktfreudig, unterhaltsam, gesellig
- Kommunikativ, gut im Smalltalk, schlagfertig
- Können andere leicht begeistern und motivieren
- Entscheidungsfreudig und entscheidungsschnell
- Souveränes Auftreten
- Scheuen sich nicht vor Konflikten
- Kommen schnell auf den Punkt, lösungsorientiert
- Eher risikofreudig
- Eher extrinsisch motiviert



Schwächen der Extrovertierten



- sie wollen/können weniger zuhören, reden lieber selbst
 - sie sind oft weniger empathisch, wodurch sie im Zwischenmenschlichen andere schneller verletzen
 - sie sind oft zu impulsiv
 - sie haben in der Regel ein hohes Mitteilungsbedürfnis, was für ihr Umfeld nervend sein kann
 - sie langweilen sich schnell, suchen die Abwechslung
 - sie neigen zu Ungeduld
 - sie können nicht gut alleine sein
 - sie neigen dazu, sich selbst zu sehr in den Mittelpunkt zu stellen, und werden dadurch eher als Selbstdarsteller/Angeber wahrgenommen
 - sie legen oft übermässigen Wert auf Statussymbole und ihre Aussenwirkung
 - die mangelnde Selbstreflexion kann zu „sturen“ Einsichten führen, mit denen sie andere vor den Kopf stossen
-