

Introvertiert – anders, aber nicht daneben!

Die Sätze, die 2011 mich ins Reine mit mir brachten:

„Geht es Ihnen auch so? Sie sind gerne allein. Wenn Sie tagelang keine Zeit finden, um in Ruhe ein Buch zu lesen, Musik zu hören ... oder nur ganz einfach Ihren Gedanken nachzuhängen, werden Sie nervös und geraten unter Stress. Gerne treffen Sie sich mit einem Kollegen oder einer Freundin zum Gedankenaustausch; in einer größeren Gruppe finden Sie sich oft fehl am Platze. Vor einem großen Publikum eine Rede zu halten, das können Sie. Aber danach sind Sie froh, wenn Sie nicht noch allzu viele Fragen beantworten und mit den Veranstaltern einen trinken gehen müssen. Partys sind Ihre Sache nicht, Sie hassen Smalltalk, und Sie sind nicht begierig darauf, mit wildfremden Menschen Kontakt zu knüpfen. Und natürlich kämen Sie nie auf die Idee, Mitglied bei Facebook zu werden, um Ihren Freundeskreis zu erweitern.“

Persönlichkeitsmerkmal: Introversion

- Gehört zu den Big Five – genetisch festgelegt, kaum änderbar!
 - Introversion/Extraversion, Neurotizismus, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Offenheit für Neues
 - Introversion/Extraversion: nur extreme Pole ein und derselben Charaktereigenschaft
- Zahl der Introvertierten unterschätzt
 - Werden nicht so bewusst wahrgenommen
 - Machen nicht den Lärm der Extravertierten um sich
 - Geschätzte Zahl: 30 – 50%, weltweit, unabhängig der Kultur

Unterscheidung: schüchtern/introvertiert

- Schüchterne Menschen
 - Wunsch: sozialen Kontakt
 - Versagensängste
 - Ständiges Sich-Beobachten in der Öffentlichkeit
 - Soziale Kontakte: angstbesetzt
- Introvertierte Menschen
 - Nicht die Ängste der Schüchternen
 - Schätzen:
 - Zusammensein mit wenigen (Zweiergespräche)
 - E-Mail-Kontakt
 - Kein Problem beim Besuch größerer gesellschaftlicher Ereignisse

- Stehen dort eher am Rand – für sie aber kein Problem
- Beobachten das Geschehen
- Aber:
 - Sie ermüden schneller in Gesellschaft, dann Sehnsucht nach Stille und Alleinsein
 - Handy oft ausgeschaltet, kein ständiges E-Mail-Checken
 - Laden der eigenen Batterie nur in reizarmer Umgebung möglich

Introversions-Reaktionen: Begründung dank Hirnforschung

- Höhere Hirnaktivitäten (im Ruhezustand + bei Herausforderungen)
 - Schutz vor zu vielen Reizen – für optimalen Erregungslevel
 - Besondere Hirnaktivitäten im frontalen Kortex
 - Zentral für Konzentration und Aufmerksamkeit für innere Vorgänge:
 - Lernen, Entscheidungsfindung, Problemlösung, Erinnerung
- Erfolgreiches Lernen: nur in ruhiger Umgebung – im Gegensatz zu den Extravertierten

Introvertierte: fremd in der eigenen Kultur

- Nicht so wichtig:
 - Ständiger Glückskick
 - Viele Freunde + Beliebtheit bei vielen
 - Betreiben von Networking
 - Voller Terminkalender am Wochenende
- Kompletter anderer Kommunikationsstil:
 - Introvertierte denken nach, bevor sie sprechen
 - Extravertierte denken, während sie sprechen
 - Introvertierte werden zugetextet, bis sie resignieren u. nur noch zuhören

Sendung:

„Introvertiert/extravertiert“: <https://www.youtube.com/watch?v=zgTWr6bu1F0>

Klaus Schenck, OSR. a.D.
Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)
Klaus.Schenck@t-online.de

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de



