

Introvertiert/extravertiert – und **du?**

Unterschiede kennen – Stärken nutzen!

Sicht von Introversion:

- Vor wenigen Jahren:
 - Schwäche, Schüchternheit, Empfindlichkeit
 - Behandlungsbedürftig, für die laute/lärmende Umwelt irritierend
- Aktuelle Sicht:
 - 30-50% aller (!) Menschen, unabhängig von der Lebenskultur
 - Teil der Big-Five-Skala/Persönlichkeitsmerkmale (angeboren, kaum änderbar!)
 - Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Offenheit für Neues, Verträglichkeit, Introversion/Extraversion

Introvertierte/Extravertierte

- **Selbst-Test:** „Was verleiht mir Energie? Das Alleinsein oder die Gesellschaft?“
- **Introvertierte**
 - Gehirn stärker durchblutet/ständig höhere Aktivität
 - Blut fließt durch viele unterschiedliche Hirnareale
 - Besonders: Planung, Gedächtnis, Problemlösen
 - Denken intensiver, beziehen mehr Informationen ein
 - Denkprozesse: längere Schleifen im Gehirn
 - Besonders ausgeprägt: analytisches Denken, Konzentration, Beharrlichkeit
 - Kein Unterschied bei Schüchternheit/sozialer Angst
 - Manager-Ergebnisse: bessere Bilanzen, Zurückhaltung beim Geldausgeben
 - Vorsichtiger, diplomatischer, insgesamt: gute Zuhörer
 - Biologisch:
 - Wichtig: nach innen gerichteter Parasympathikus
 - Nur in Ruhesituationen ausgeschütteter Neurotransmitter Acetylcholin
 - Beim Neurotransmitter Dopamin: sensible Reaktion/Folge: „in trubeligen Situationen schnell müde, überreizt, überfordert“
- **Extravertierte**
 - Durchblutete Gehirnbereiche/Verarbeitung: akustische, visuelle und andere Sinneseindrücke

- Denken knapper und schneller
- Manager: großzügiger mit dem Geldausgeben
- Biologisch:
 - Nach außen gerichteter Sympathikus
 - Wird „durch den Neurotransmitter Dopamin ‚angeknipst‘, also dann, wenn wir Abenteuer erleben, es laut und wuselig zugeht.“

Unterschiede/Zusammenfassung:

- „Laute Geräusche, Trubel, viele Reize und Überraschungseffekte können introvertierte Menschen tatsächlich weniger gut vertragen als Extravertierte. Die Stillen sind manchmal schon von minimalen Reizen überfordert.“
- Matheaufgaben/Hintergrundmusik: „Während Extravertierte mit Musikunterma- lung bessere Leistungen brachten, waren Introvertierte schon von leiser Musik so abgelenkt, dass sie viele Fehler machten.“

Partnerschaften

- Intros/Extras: Reibereien
 - Wochenendplanung:
 - Intros: gemütlicher Abend zuhause
 - Extras: Action, Abenteuer, Rambazamba
 - Lösung: mal das Eine, mal das Andere
 - Oder auch: „Wenn der Extravertierte auf eine Party geht, bleibt der Introvertierte zu Hause.“
- Intros/Intros: igeln sich gerne ein („gleich und gleich gestellt sich gern“)
- Extras/Extras: fehlende gemeinsame Ruhezeit
- Intros/Extras:
 - **wechselseitige Anziehung** („Gegensätze ziehen sich an/les extrêmes se touchent“), **gegenseitige Wertschätzung und Bereicherung**
 - Literarisch: „... Denn wo das Strenge mit dem Zarten, / Wo Starkes sich und Mildes paarten, / Da gibt es einen guten Klang...“ (Schiller: „Lied der Glocke“)

Sendung: <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

