

Positioniere dich auf dem Intro-Extro-Kontinuum

Übung | Markiere in der folgenden Übersicht alle Einträge, in denen du dich wiedererkennst mit einem Haken! Wo hast du mehr Häkchen gesetzt? Wenn deine Zuordnung etwa ausgewogen verteilt ist, gehörst du womöglich zu den zentrierten Leuten. Dann kannst du mit beiden Facetten im Verhalten flexibel spielen, benötigst aber Rückzugszeiten wie ein Intro, denn auch deine Energie wird von Innen gespeist...

Introvertiert

Extrovertiert

Zentrale Frage: Woher kommt die Energie?

- Liebt es, eigenen Gedanken nachzuhängen (Innen)
- Regeneriert durch Alleinsein / Ruhe
- Braucht Pausen für sich nach Meetings und Kontakten
- Reflektiert gerne intensiv, bevor er/sie spricht
- Legt Wert auf Details und Tiefe
- Sucht Substanz
- Hört lieber zu!

- Intensität, besonders im inneren Erleben
- Nonverbale Sensibilität
- Empathie / kann anderen Raum geben
- Durchdachtes Vorgehen
- Blüht auf im Einzelgespräch oder Kleingruppen

- Zu zurückhaltend bzw. unscheinbar

- Sich zeigen / mehr zumuten
- Andere begeistern
- Spontaner sein

Eigenschaften

Stärken

Schwäche/Gefahr

Entwicklungs-Chance

- Zieht Energie aus Unternehmungen & Austausch (Außen)
- Regeneriert durch Kontakt
- Sucht äußere Stimulation
- Denkt beim Sprechen (Sprechdenker)
- Interessiert sich für Vieles
- Ist schnell zu begeistern
- Spricht lieber selbst!

- Risikobereitschaft
- Gute Selbstdarsteller
- Spontanität / wirft sich ins Geschehen
- Zieht Aufmerksamkeit auf sich / kann begeistern
- Sucht Publikum / Gut in großen Gruppen

- Zu laut bzw. Ich-zentriert

- Innehalten / zur Ruhe kommen
- Anderen mehr Raum geben
- Mehr planen und zielorientierter handeln

