
16_ Quiet Leadership – Stille Führung

»... Look for the best in each other, and always do your best to bring it out.«

1. Thessalonicher 5,15 (The Message)

Das bedeutet Introversion und Extraversion

Was bedeutet es eigentlich, extrovertiert zu sein? Und wann ist jemand eher introvertiert? In der Psychologie ist die Extraversion eine von fünf Grunddimensionen der menschlichen Persönlichkeit.

Extraversion und Introversion sind zwei entgegengesetzte Ausprägungen eines Persönlichkeitsmerkmals, das unser Verhalten im sozialen Umfeld bestimmt. Beide Wörter haben ihren Ursprung im Lateinischen. Extraversion setzt sich aus den lateinischen Wörtern „extra“ (außen) und „vertere“ (wenden) zusammen, Introversion aus „intro“ (hinein) und „vertere“ (wenden).

Diese Wortbedeutungen lassen erahnen, dass tendenziell introvertierte und extrovertierte Menschen unterschiedliche Verhaltensweisen und Eigenschaften haben.

Extraversion oder Extroversion?

Wie heißt es eigentlich richtig: Extraversion oder Extroversion? Klare Antwort: Laut Duden ist nur Extraversion richtig – entsprechend der Herkunft des Worts. Aber aufgepasst: Neben extrovertiert kennt der Duden auch extrovertiert. Und diese Form hat sich umgangssprachlich sogar durchgesetzt. Einfacher sieht es bei Introversion und introvertiert aus: Der Duden listet nur diese beiden Wörter auf, keine anderen Schreibweisen.

Was bedeutet extrovertiert sein?

Extrovertierte Personen sind typischerweise aktiv, gesellig und gern unter Menschen. Sie lieben Gesellschaft, ob bei der Arbeit oder im Privatleben. Ein Meeting reiht sich an das nächste, und es stehen mehrere Teamprojekte an? Kein Problem.

Zwischendurch ein Plausch in der Kaffeeküche und nach Feierabend etwas Geselliges mit Freunden unternehmen – bei so viel Trubel blühen Extrovertierte richtig auf. Zudem sind sie zumeist herzlich, fröhlich und generell recht abenteuerlustig. Extrovertierte haben oft auch eine eher dominante Seite, die für sie besonders in der Arbeitswelt häufig von Vorteil ist. Sie setzen sich in der Regel gut durch, übernehmen gern die Führung und bestimmen, was zu tun ist.

Was bedeutet introvertiert sein?

Im Gegensatz zu Extrovertierten wirken introvertierte Menschen eher ruhig, bedacht und ernst. Im Job arbeiten sie lieber konzentriert und für sich allein. Statt sich in den Mittelpunkt zu stellen, nehmen introvertierte Menschen in größeren Gruppen zudem oft die Beobachterrolle ein.

Diese eher zurückhaltende Art wirkt auf viele distanziert oder sogar schüchtern. Auch nach Feierabend lassen es viele Introvertierte ruhiger angehen. Sie tanken neue Kraft im Alleinsein oder bei tiefen, ausführlichen Gesprächen mit vertrauten Menschen. Zahlreiche Introvertierte reagieren zudem auf äußere Einflüsse besonders empfindsam. Sie gehen direkten Konflikten oftmals eher aus dem Weg oder geben schneller nach.

Selbsteinschätzung:

So, mit diesem Wissen kommt die Frage: „Extrovertiert oder doch eher introvertiert?“

DEINE AUFGABE:

- **Schätze dich selbst ein** und begründe es für dich.
- **Frage 2 – 3 Leute**, die dich gut kennen, nach ihrer Einschätzung. Gib ihnen gerne die Seite 1 dieses Arbeitsblattes, damit sie gut orientiert sind.

Wie setzt sich euer Team zusammen?

Wertschätzung:

- Was schätzt du an der **extrovertierten Persönlichkeit**?

- Was schätzt du an der **introvertierten Persönlichkeit**?

Vertiefen?

Du willst mehr über deine Ausprägung erfahren? Dann nutze den BIG 5 Persönlichkeitstest. Er baut auf dem Fünf-Faktoren-Modell auf („Big Five“). Das Modell beschreibt verschiedene Persönlichkeitsfaktoren – mit denen Persönlichkeitsunterschiede von Menschen in allen Kulturen erfasst werden können.

Zu den Big Five zählen folgende fünf Persönlichkeitsfaktoren:

1. **Neurotizismus:** Der Persönlichkeitsfaktor bezieht sich auf die emotionale Stabilität. Gibt es eine Tendenz zu Nervosität und Ängstlichkeit?
2. **Extraversion:** Dieser Persönlichkeitsfaktor beschreibt bei einer deutlichen Ausprägung eine Tendenz zur Geselligkeit, Heiterkeit und Dominanz.
3. **Offenheit für neue Erfahrungen:** Hier geht es beispielsweise um Kultur und Intellekt. Wie sehr ist jemand daran interessiert, sich mit schöngestigen oder tiefsinnigen Themen zu befassen?
4. **Verträglichkeit:** Der Persönlichkeitsfaktor beschäftigt sich mit der Tendenz zu Harmonie und Freundlichkeit.
5. **Gewissenhaftigkeit:** Die Begriffe Selbstdisziplin und Fleiß stehen hier im Mittelpunkt. Wie zielstrebig ist jemand und besitzt die Person eine Tendenz zum langfristigen Planen?

Gemessen werden die Persönlichkeitsfaktoren übrigens meist mit Fragebögen – die Anwender und Anwenderinnen können verschiedene Antworten wie „gar nicht“ oder „wenig“ auswählen. Der Fragebogen könnte beispielsweise folgende Aussagen zur Bewertung freigeben: Extraversion: Ich bin sehr kontaktfreudig, Gewissenhaftigkeit: Meine Aufgaben erledige ich immer sehr genau.

[Mit diesem Link geht es zum kostenfreien BIG-FIVE Persönlichkeitstest.](#)