

Kommunikation mit introvertierten Menschen

Was machen introvertierte Menschen in der Kommunikation oft anders?

Extraversion - zeichnet sich durch eine nach außen gewandte Haltung aus. Extravertierte Charaktere empfinden den Austausch und das Handeln innerhalb sozialer Gruppen als anregend.

Introversion - Introvertierte Charaktere wenden ihre Aufmerksamkeit und Energie stärker auf ihr Innenleben. In Gruppen neigen sie eher zum passiven Beobachten als zum Handeln und werden häufig als still, zurückhaltend und ruhig beschrieben. Introversion ist nicht unbedingt gleichzusetzen mit Schüchternheit.

Definition Lexikon der Psychologie

introversion; lat. intro nach innen; vertere wenden, richten], [PER], Persönlichkeitseigenschaft ... Persönlichkeitsmerkmal), die sich auf die Dimension Ich-Umwelt bezieht, als bipolares Konstrukt mit den Polen **Introversion** und **Extraversion**.

Bei dem Pol der **Introversion** handelt es sich um gesteigerte Ichbetonung und mangelnde Beziehung zur Außenwelt

Definition Psychology Today

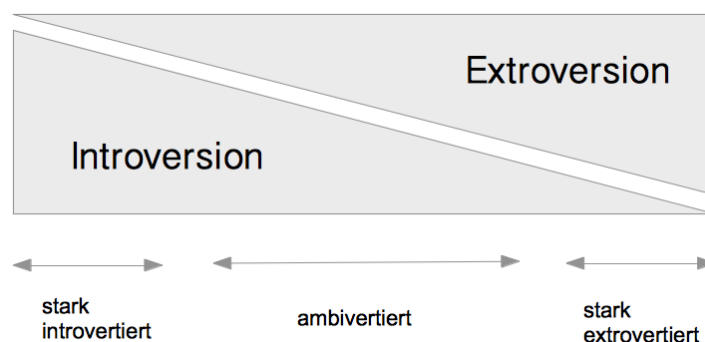
Introversion is a basic personality style characterized by a preference for the inner life of the mind over the outer world of other people. One of the Big Five dimensions that define all personalities, introversion sits on a continuum at the opposite end of which is extroversion. Compared to extroverts, introverts enjoy subdued and solitary experiences.

Introverts do not fear or dislike others, and they are neither shy nor plagued by loneliness. A crowded cocktail party may be torture for introverts, but they enjoy one-on-one engagement in calm environments, which is more suited to the make-up of their nervous system. Evidence suggests that, unlike with extroverts, the brains of introverts do not react strongly to viewing novel human faces; in such situations they produce less dopamine, a neurotransmitter associated with reward.

introversion

Definition Psychologische Gesellschaft Amerika

orientation toward the internal private world of one's self and one's inner thoughts and feelings, rather than toward the outer world of people and things. Introversion is a broad personality trait and, like extraversion, exists on a continuum of attitudes and behaviors. Introverts are relatively more withdrawn, retiring, reserved, quiet, and deliberate; they may tend to mute or guard expression of positive affect, adopt more skeptical views or positions, and prefer to work independently. [concept originated by Carl Jung for the study of personality types] —introversive adj. —introvert n. —introverted adj.



Eigenschaften introvertierter Menschen (entnommen introvertiert.org)

- Introvertierte sind gehemmt. In vielen Situationen fühlen sie sich nicht frei und locker, z.B. in Gruppen oder wenn sie sich öffnen sollen.
- Introvertierte fühlen sich unwohl in großen Gruppen. „Je mehr Leute desto besser“ könnte aus Sicht eines Introvertierten nicht falscher sein. Sie fühlen sich am wohlsten in kleinen Runden.
- Introvertierte können schnell überstimuliert werden. In einer rasanten Welt sind Introvertierte erschöpft und überfordert, wenn sie gegen ihre Natur leben.
- Introvertierte brauchen mehr Pausen, um das hohe Stimulationslevel in der extrovertierten Welt zu vertragen.
- Introvertierte reden langsamer, denn sie denken bevor sie sprechen.
- Introvertierte reden nicht gern vor anderen Menschen. Insbesondere spontane Reden sind für sie eine Horrorvorstellung (für viele andere Menschen aber auch).
- Introvertierte reden eher leise.
- Introvertierte drücken sich lieber schriftlich aus. Sie mögen keine Telefone, dafür E-Mail umso mehr.
- Introvertierte sind bei einem hitzigen Streit den meisten Extrovertierten unterlegen, da zu schnell geredet wird.
- Introvertierte tun sich schwer damit, Menschen mit Stories zu unterhalten.
- Introvertierte mögen keinen Small Talk. Sie können es von Natur aus auch nicht besonders gut.
- Introvertierte zögern oft bevor sie sprechen.
- Introvertierte neigen dazu, über einige Dinge zu viel nachzudenken.
- Introvertierte feiern selbst in kleinem Rahmen (wenn überhaupt). Sie verbringen lieber Zeit mit 2-3 engen Freunden.
- Introvertierte meiden Augenkontakt – vor allem beim Sprechen.
- Introvertierte sind etwas langsamer bei der Erfüllung von einfachen Aufgaben oder bei der Entscheidungsfindung. Informationen werden ausführlicher verarbeitet und das dauert.
- Introvertierte sind nicht besonders spontan. Sie beobachten lieber erst andere, bevor sie selbst aktiv werden.
- Introvertierte sind schmerzempfindlicher (sensibler).
- Introvertierte können sich nur schwer öffnen und erzählen nur wenig über sich selbst.
- Introvertierte sind für andere Menschen sehr schwer zu lesen.
- Introvertierte fühlen sich unwohl, wenn sie auf neue Leute treffen oder gar auf sie zugehen.
- Introvertierte fühlen sich oft unterlegen, wenn sie auf Menschen mit mehr Erfahrung treffen.
- Introvertierte werden unruhig, wenn sie zu viele Dinge auf einmal erledigen sollen.
- Introvertierte werden nervös unter Beobachtung. Sie können ihre Leistung nicht abrufen, wenn sie sich beobachtet fühlen.
- Introvertierte lächeln weniger. Sie sind nach innen gerichtet und laden die Außenwelt daher mit ihrem Gesichtsausdruck nicht zu Reaktionen ein. Das geschieht unbewusst und heißt nicht, dass sie weniger glücklich sind.
- Introvertierte gehen nicht aus sich heraus, weil sie in einigen Situationen gehemmt sind und grundsätzlich weniger Euphorie verspüren.

Kommunikationsstile introvertierter Menschen

- Sprechen dann, wenn sie auch wirklich etwas zu sagen haben
- Hören passiv zu
- Sind eher zurückhaltend
- Reden weniger über sich selbst
- Chaten lieber als telefonieren, telefonieren lieber als Zoom, Zoom lieber als persönliches Meeting
- Machen längere Pausen
- Sind in einem Meeting die, die nie das erste Wort ergreifen
- Haben teilweise Schwierigkeiten vor anderen zu sprechen

Welche Fehler können in der Gesprächsführung passieren?

- *Missachten des Tempos* - sprechen wir zu schnell, überfordern wir unsere GesprächspartnerInnen
- *Missachten der Pausen* - in die Pausen sprechen ist ein immer wieder auftretender Fehler
- *Überfragen* - oft neigen wir dazu, zu viele Fragen auf einmal zu stellen, Introvertierte werden damit eher überfordert
- *zu persönliche Fragen* - vor allem zu Beginn eines Gesprächs kann dies Introvertierte irritieren
- *auf die körpersprachliche Distanz negativ reagieren* - dies gilt sowohl beim passiven Zuhören (wenig Reaktion), beim Augenkontakt und bei sonstiger eher zurückhaltender Körpersprache
- *Zurückhaltung als Unwissenheit oder Desinteresse deuten* - Introvertierte brauchen mehr Zeit und vor allem ein hohes Maß an Sicherheit

Fazit

Introvertierte Menschen haben enorme Stärken, die im beruflichen Alltag einen wunderbaren Ausgleich zu den oft allzu extrovertierten Verhaltensweisen darstellen. Dabei gilt es sich als GesprächspartnerIn auf diese Stärken zu konzentrieren. Diese liegen vor allem in überlegten Äußerungen, dem guten Zuhören und höherer Empathie.