



Südostschweizjobs.ch
Arbeiten in der Region

INERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Bonaduz, Ilanz, Lenzerheide
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:
www.Südostschweizjobs.ch

Überzeugt introvertiert

Extravertierte sind nach aussen gerichtet, sie suchen Gesellschaft und entwickeln ihre Gedanken im Gespräch. Introvertierte hingegen überlegen zuerst und äussern sich danach. Sie schöpfen Energie aus sich selbst und brauchen die Stille zur Regeneration.

Von Sina Bardill*



Stille Wasser ...

Bild zvg

Sowohl Extravertierte wie Introvertierte brauchen soziale Kontakte. Für Extravertierte kann es gern lebhaft und auch mal laut zu und her gehen, sie lieben Feste und laufen in Gruppen zu Hochform auf. Introvertierte bevorzugen Kontakte unter vier Augen. Sie sind Meister im Zuhören und können sich gut in andere Menschen einfüh-

len. Ihr Freundeskreis besteht oft aus wenigen, aber engen und langfristigen Kontakten.

Eine extravertierte Zeit

Extraversion ist im Trend. Kommunizieren, was das Zeug hält, das ist die Devise. Schon Internet und Mail haben die Kommunikation vervielfacht, die sozialen Medien wie Facebook und Twitter tun das ihre dazu. Dabei ist Tempo und Menge beachtlich, die Substanz hingegen bleibt oft auf der Strecke. In Stelleninseraten werden die Profile mit Kommunikationsfreudigkeit und Teamfähigkeit ergänzt, fast egal in welchem Gebiet. Wer sich selbst gut verkaufen kann, hat gute Karten. Dies sind in der Regel die Extravertierten.

Sich akzeptieren

Introvertierte denken viel über sich nach und sind dabei oft auch kritisch mit sich. Da es als normal gilt, dauernd mit anderen im Kontakt zu sein, fühlen sich viele Introvertierte neben den Schuhen. Stimmt mit ihnen etwas nicht, weil sie auch gern mal

allein sind? Sind sie eigenbrötlerisch, weil sie gern ruhig und konzentriert an einer Arbeit dran sind und nicht immer dazwischen mit dem Kollegen plaudern mögen? Wenn man von den Resultaten ausgeht, dürften Introvertierte selbstbewusster auftreten. Sie liefern oft gute Arbeit ab, sie sind sorgfältig und verlässlich. Sie tragen durch ihre ruhige und einfühlsame Art zu einem guten Teamklima bei. Und nicht selten warten sie mit gut überlegten Anstössen für Verbesserungen und Innovationen auf.

Und wie geht das zusammen?

Die Zusammenarbeit zwischen Introvertierten und Extravertierten ist oft von Missverständnissen geprägt. Die einen finden die anderen oberflächliche Plaudertaschen und beneiden sie um ihre Verkäuferqualitäten. Die anderen checken oft gar nicht, mit was für Perlen sie zusammenarbeiten und wie viel sie von deren fundierter Arbeit profitieren. Es lohnt sich also, ein Auge auf die unterschiedlichen Persönlichkeitsstile zu haben und die gegenseitigen Qualitäten anzuerken-

nen. Dafür ist es wichtig, sich der eigenen Stärken bewusst zu sein und diese selbstbewusst einzubringen. Dies gilt ganz besonders für Introvertierte, für die es oft nicht selbstverständlich ist.

* Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO. Sie arbeitet seit 2003 als Beraterin in eigener Praxis. www.gestaltungs-raum.ch

Impulsreferate und Impulstag

Sie sind introvertiert und möchten sich mit Ihren Stärken auseinandersetzen – mit Dr. Sina Bardill und lic. phil. Jacqueline Hurt

Impulsreferate:

Donnerstag, 16. Januar 2014,
18 Uhr in Chur und
Donnerstag, 13. Februar 2014,
18 Uhr in Zürich

Impulstag:

Samstag, 8. März 2014, in Zürich
Infos unter www.gestaltungs-raum.ch