

Stefanie  Stahl



So
bin
ich
eben!

Erkenne dich selbst
und andere

Mit Persönlichkeitstest

Von der
Autorin des
Bestsellers




kailash

Zum Buch

Beurteile ich Dinge rational oder entscheide ich aus dem Bauch heraus? Blühe ich in Gesellschaft auf oder erhole ich mich in der Stille? Lege ich Wert auf Details oder denke ich eher in großen Zusammenhängen? Wenn wir uns selbst und andere richtig einschätzen können, zeigen sich das eigene Verhalten und das unserer Mitmenschen plötzlich in einem ganz neuen Licht. Bestsellerautorin Stefanie Stahl stellt 16 grundsätzliche Charaktertypen vor, die auf dem Myers-Briggs-Typenindikator (MBTI) basieren. Anhand eines Persönlichkeitstests lässt sich das eigene Charakterprofil ermitteln. Eine unentbehrliche Gebrauchsanweisung für sich selbst und die anderen, die das Miteinander ungemein erleichtert und auch bei der richtigen Wahl des Partners hilft.

Zu den Autoren

Stefanie Stahl, Diplom-Psychologin und Buchautorin in freier Praxis in Trier, ist Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin. Sie hält regelmäßig Vorträge und Seminare zu ihren Spezialgebieten Bindungsangst, Liebe und Selbstwertgefühl. Mit dem Modell vom Sonnen- und Schattenkind hat sie eine besonders bildhafte und praxisnahe Methode zur Arbeit mit dem inneren Kind erschaffen, die über die Grenzen Deutschlands hinaus auf große Resonanz stößt. Stefanie Stahls Bücher wie „Das Kind in dir muss Heimat finden“ oder „Jeder ist beziehungsfähig“ stehen seit Jahren auf den Top-Rängen der Bestsellerlisten und haben sich millionenfach verkauft. Die Autorin ist eine begehrte Keynote Speakerin und wird regelmäßig als Expertin für Presse und Talkshows angefragt.

Weitere Informationen untern <https://www.stefaniestahl.de>

Stefanie Stahl

So bin ich eben!

Erkenne dich selbst und andere

Mit Persönlichkeitstest



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Neuausgabe © 2020 Kailash Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Zuerst erschienen im Ellert & Richter Verlag GmbH, Hamburg, 2016

Lektorat: Petra Kunze

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München

Fotos der Autorin: Roswitha Kaster

Illustrationen im Innenteil und auf den Innenklappen: Reimo Schaupp, un-cover Agentur

ISBN 978-3-641-26115-3

V003

www.kailash-verlag.de

Für meine ehemalige Co-Autorin und liebe Freundin Melanie Alt

Inhalt

Bin ich noch normal oder ein bisschen daneben?

Meine persönliche Gebrauchsanweisung

Die vier psychologischen Dimensionen

Die erste Dimension: extra- oder introvertiert?

Kleine Gebrauchsanweisung für den Umgang mit Extravertierten

Kleine Gebrauchsanweisung für den Umgang mit Introvertierten

Die zweite Dimension: abstrakt oder konkret?

Kleine Gebrauchsanweisung für den Umgang mit Abstrakten

Kleine Gebrauchsanweisung für den Umgang mit Konkreten

Die dritte Dimension: Fühl- oder DenkEntscheider?

Kleine Gebrauchsanweisung für den Umgang mit FühlEntscheidern

Kleine Gebrauchsanweisung für den Umgang mit DenkEntscheidern

Die vierte Dimension: organisiert oder locker?

Kleine Gebrauchsanweisung für den Umgang mit Organisierten

Kleine Gebrauchsanweisung für den Umgang mit Lockeren

Die 16 Minister

Jeder Typ: mehr als nur vier Buchstaben!

Der Persönlichkeitstest

Testanleitung

Die Fragen

Testauswertung

IADL: die Theoriminister

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

EADL: die Zukunftsminister

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

IADO: die Strategieminister

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

EADO: die Kompetenzminister

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

IAFL: die Tugendminister

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

EAFL: die Ideenminister

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

EAF0: die Beziehungsminister

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

IAFO: die Erkenntnisminister

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[IKFO: die Harmonieminister](#)

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[EKFO: die Sozialminister](#)

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[IKDO: die Präzisionsminister](#)

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[EKDO: die Planungsminister](#)

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[IKFL: die Toleranzminister](#)

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[EKFL: die Vergnügungsminister](#)

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[EKDL: die Krisenminister](#)

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[IKDL: die Freiheitsminister](#)

Arbeit

Liebe und Freundschaft

Elternschaft

Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten

Persönliche Gebrauchsanweisung

[Kleine Gebrauchsanweisung für das Miteinander](#)

[Literatur zum Thema](#)

[Register](#)

Es scheint, als sei die Analyse des Charakters die höchste Form
menschlicher Unterhaltung. *Isaac Bashevis Singer*

Sie können, wenn Sie es gern möchten, den Persönlichkeitstest machen, bevor Sie mit der Lektüre anfangen. Diese finden Sie ab S. 68 oder auf meiner Homepage www.stefaniestahl.de.

Wenn das Testergebnis nicht gleich zu mindestens 90 Prozent Ihre Zustimmung findet, könnte es nicht passend sein. Dann wäre es ratsam, erst das Buch zu lesen und den Test zu einem späteren Zeitpunkt zu machen, um erst einmal das zugrunde liegende Konzept zu verstehen. Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und viele neue Erkenntnisse!

Ihre Steffi Stahl

Bin ich noch normal oder ein bisschen daneben?

»So bin ich eben!« Wie oft haben Sie diesen Satz schon gehört? Wie oft haben Sie das schon gesagt oder sagen wollen? Wie oft haben Sie diese vier Wörter als Erklärung gehört oder als Erklärung gegeben – für Ihr Handeln, Ihr Denken und Ihre Gefühle? Für Situationen, in denen Sie sich so oder so, aber eben nicht anders hätten verhalten können. Und wie oft haben Sie diesen Satz schon benutzt, um das Verhalten eines anderen zu erklären? – »So ist er/sie eben!«

Menschen sind verschieden. Das wissen wir. Und wir wissen, dass Menschen, eben weil sie verschieden sind, auch unterschiedlich handeln, denken und fühlen. Doch obwohl die Unterschiede bei Menschen eine der größten Selbstverständlichkeiten sind – was wissen wir wirklich über uns? Auch wenn jeder schon einmal festgestellt hat: »So bin ich eben!« oder »So bin ich eben nicht!«, muss man entweder sehr naiv oder sehr überheblich sein, wenn man von sich behaupten wollte, man wüsste genau über sich Bescheid. Was macht mich aus? Warum bin ich so, wie ich bin? Warum handle, fühle und denke ich so und nicht anders? Bin ich normal oder doch ein bisschen »daneben«? Bin ich etwas Besonderes oder ganz gewöhnlich? Sind meine Eltern verantwortlich für das, was ich bin, oder bin ich so auf die Welt gekommen? Warum fühle ich mich von manchen Menschen angezogen, während bei anderen die Chemie überhaupt nicht stimmt? Diese und ähnliche Fragen stellt sich fast jeder.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit einem Fahrstuhl in Ihr Unbewusstes hinabfahren und sich dort in aller Ruhe in der Schaltzentrale umgucken und jene Mechanismen betrachten, die Ihr Handeln, Denken und Fühlen, Ihre Entscheidungen und Ihre Wahrnehmungen bestimmen. Stellen Sie sich weiterhin vor, dass Sie dabei nicht nur etwas über Ihre persönlichen Mechanismen und Muster erfahren, sondern auch einen Kurs belegen mit dem Titel »Wie tickt der Mensch?«. Zudem bekommen Sie noch eine persönliche Gebrauchsanweisung sowie eine für Ihre Mitmenschen ausgehändigt. Das wäre schön – oder? Aber auch ein bisschen beängstigend, deshalb wollen es viele von uns lieber nicht so genau wissen, könnten da unten doch einige »Leichen« herumliegen, über die wir lieber nicht stolpern wollen. Wer weiß, was an diesem dunklen Ort, dem Unbewussten, so alles

herumgeistert, welche Schatten uns dort umfassen, welche Gespenster der Vergangenheit dort umherwandeln, mit denen wir lieber nichts zu tun haben möchten?

Sie können ganz beruhigt sein, ich führe Sie nicht an jene inneren Orte, die Sie ungern besuchen. Ich geleite Sie nicht in die hintersten Winkel Ihrer Seele. Das könnte ich auch kaum, schließlich kenne ich Sie nicht persönlich. Trotzdem können Sie einige grundlegende Muster von sich und anderen verstehen. Denn neben unseren individuellen Lebenserfahrungen und Erziehungseinflüssen, die unser Wesen prägen, haben wir auch alle eine genetische Ausstattung mitbekommen, die einen wesentlichen Einfluss auf unsere Persönlichkeit nimmt. Die psychologische und neuropsychologische Wissenschaft hat herausgefunden, dass es gewisse Persönlichkeitsmerkmale gibt, die jeder Mensch aufweist. Sie sind angeboren. Es ist die ganz eigene Ausprägung dieser Merkmale, die – unter anderem – unsere Individualität ausmacht. Von diesen Persönlichkeitsmerkmalen und ihren Ausprägungen wird dieses Buch handeln. Es basiert auf der psychologischen Typenlehre, die ursprünglich auf den bedeutenden Arzt und Psychoanalytiker Carl Gustav Jung (1875-1961) zurückgeht und die von den beiden Amerikanerinnen Katharine Briggs und Isabel Myers bereits in den 1960er-Jahren weiterentwickelt wurde – mit ganz erstaunlichen Resultaten.

So bin ich eben! erschien erstmals 2005. Seitdem arbeite ich mit dieser Typenlehre und bin nach wie vor von ihrer Treffsicherheit und ihrem Tiefgang begeistert. In all den Jahren habe ich viele neue Erkenntnisse gewonnen, die in die nachfolgenden Ausgaben eingeflossen sind. Nun erscheint diese überarbeitete Neuausgabe – zeitgleich mit meinen anderen frühen Büchern – bei Kailash. Es soll Ihnen auf verständliche Weise helfen, sich die Typenlehre anzueignen. Denn sie ist ein hervorragendes Instrument zum Ausbau der Selbsterkenntnis und der Menschenkenntnis, das uns dabei hilft, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen harmonischer und glücklicher zu gestalten.

Meine persönliche Gebrauchsanweisung

Ein wichtiger Baustein dabei ist eine eigene »Gebrauchsanweisung« für jeden Persönlichkeitstyp, die viel Ärger und Konflikte ersparen und zum wechselseitigen Verständnis beitragen kann. Eine »Gebrauchsanweisung für Menschen«? Darf und kann es so etwas überhaupt geben? Natürlich gibt es für niemanden eine Anleitung, die seiner Individualität, seiner persönlichen Geschichte und seinen Entwicklungsmöglichkeiten vollkommen gerecht werden würde. Und doch ermöglicht die Typenlehre eine Gebrauchsanweisung für jeden Persönlichkeitstyp, die sehr hilfreich ist und neue Erkenntnisse bringt. Bevor ich Ihnen also die Typenlehre vorstelle, möchte ich Ihnen einen ersten Eindruck vermitteln, wie eine solche Gebrauchsanweisung aussehen könnte.

Zunächst einmal sollte sie Auskunft über wichtige Wesensmerkmale eines Menschen liefern. Beispielsweise so: *Nina ist in ihrem Wesen offen und kontaktfreudig. Sie spricht gern und kann ausgesprochen unterhaltsam sein. Außerdem ist sie eine gute ZuhörerIn, weil sie sich sehr für das Leben anderer Menschen interessiert. Deswegen verfügt sie auch über eine gute Menschenkenntnis. Nina braucht viel Nähe und Anerkennung. Das Alleinsein fällt ihr schwer, weil sie die meisten Anregungen und die besten Gedanken aus dem Kontakt mit Menschen zieht. Sie setzt sich sehr für ihre Familie und ihre Freunde ein. Konflikten geht sie jedoch gern aus dem Weg, weil sie ein ausgesprochen starkes Harmoniebedürfnis hat ...*

Des Weiteren sollte die Gebrauchsanweisung einiges zu wichtigen Lebensbereichen wie etwa Arbeit, Liebe und Beziehungen oder Elternschaft aussagen. Zum Beispiel: *Nina liebt ein gut strukturiertes Arbeitsumfeld. Sie kann sehr gut planen und organisieren, dies liegt ihr mehr, als ständig flexibel auf Unerwartetes zu reagieren. Ihre Talente liegen im sprachlichen, weniger im naturwissenschaftlichen oder technischen Bereich. Aufgrund ihrer sehr zugewandten und freundlichen Art und ihrer guten Menschenkenntnis wird sie Erfolg in allen Berufen haben, in denen sie in Kontakt mit Menschen steht, beispielsweise als Anwältin, Psychologin, Krankenschwester oder Kundenberaterin – also in allen Berufen, die dienstleistungsorientiert sind. Ihre sympathische Art macht sie bei Kollegen und Vorgesetzten beliebt. Sie vermag gut Führungsaufgaben zu übernehmen, sofern sie darauf achtet ...*

Zum Thema Liebe und Beziehung könnte in Ninas Gebrauchsanweisung Folgendes stehen: *Liebe und Partnerschaft sind für Nina sehr hohe Werte. Wenn sie sich verliebt, dann zumeist Hals über Kopf. Nina liebt Romantik. Mehr als andere Typen träumt sie von der idealen Beziehung und möchte, dass die Beziehung immer so bleibt wie in der verliebten Anfangsphase. Sie neigt dazu, die Realität zu weit aus dem Beziehungsalltag auszublenden, weswegen sie gefährdet ...*

Nachdem wichtige Lebensbereiche von Nina dargestellt wurden, sollte die Gebrauchsanweisung mit konkreten Ratschlägen für den Umgang mit ihr schließen: *Nina liebt es, über das Leben und über zwischenmenschliche Beziehungen nachzudenken. Sie will vor allem die Zusammenhänge verstehen. Reine Sach- und Faktenthemen interessieren sie weniger. Wenn Sie eine gute Unterhaltung mit ihr führen wollen, quälen Sie sie bitte nicht mit zu vielen Sachinformationen und Detailschilderungen, das ermüdet und langweilt sie schnell. Nina engagiert sich sehr für ein harmonisches Miteinander, manchmal mehr, als bei oberflächlichem Hinschauen zu bemerken ist. Diese starke Seite ist jedoch zugleich ihr wundester Punkt: Sie fühlt sich kläglich und fürchterlich unverstanden, wenn ihre Bemühungen nicht anerkannt oder sogar ins Gegenteil gedeutet werden. Sagen Sie ihr deshalb, wie sehr Sie ihren Beitrag schätzen, sie hört es gern. Wenn Sie ihr Kritik nahebringen wollen, tun Sie das bitte vorsichtig, sie reagiert recht empfindlich. Am besten erwähnen Sie zunächst das Positive ...*

Wie soll eine so umfangreiche Einschätzung überhaupt möglich sein? Wie kann man so viel über einen Menschen schreiben, ohne seine persönliche Geschichte zu kennen? Und überhaupt: So eine

»Gebrauchsanweisung«, das ist doch nichts als Voreingenommenheit und Schubladendenken! Oder noch fundamentaler: Eine Gebrauchsanweisung für Menschen ist eine Anmaßung, denn sie respektiert die Einzigartigkeit des Individuums nicht!

So oder so ähnlich könnten die Einwände gegen das bisher Gelesene lauten. Deswegen werde ich Ihnen in den folgenden Kapiteln erklären, worum es bei der Typenlehre geht. Sie werden sehen, sie ist weder Zauberei noch Scharlatanerie, geschweige denn moralisch verwerflich. Im Gegenteil, die Typenlehre trägt zu einem besseren Verständnis unter den Menschen bei, sie ist psychologisch fundiert, hochinteressant und: Sie macht Spaß!

Die vier psychologischen Dimensionen

Wir kommen mit bestimmten Veranlagungen auf die Welt, die dann durch Umwelteinflüsse geformt, gefördert oder auch verformt werden, je nachdem, welche Erfahrungen wir als Kind und Erwachsener machen. Ein wesentliches Persönlichkeitsmerkmal ist beispielsweise die Intelligenz einer Person. Sie ist bis zu 80 Prozent genetisch festgelegt. Somit haben Eltern nur 20 Prozent Spielraum, um die Intelligenz ihres Kindes zu trainieren. Auch unser Gemüt ist uns mit auf den Weg gegeben, sei es etwas träge oder lebhaft, sei es robust oder dünnhäutig, sei es eher ängstlich oder kühn, um nur einige Varianten zu nennen. Natürlich werden auch die Gemütsanlagen eines Menschen durch Erziehung und Umwelt beeinflusst. Es gibt Eigenschaften, die einen sehr hohen genetischen Anteil aufweisen, und welche, die eher auf die Erziehung zurückzuführen sind. Zu Letzteren gehört zum Beispiel die Charaktereigenschaft »Ehrlichkeit«. Die Eigenschaften, die die Typenlehre behandelt, sind in hohem Maße genetisch festgelegt.

In der Typenlehre wird von vier psychologischen Dimensionen ausgegangen, die unsere Persönlichkeit, unseren Wesenskern bestimmen. Unter einer psychologischen Dimension versteht man, dass es zwei theoretische Endpunkte und dazwischen viele Abstufungen gibt.

Bevor Sie die vier Dimensionen genauer kennenlernen, hier ein Überblick:

Extravertiert	Introvertiert
Konkret	Abstrakt
DenkEntscheider	FühlEntscheider
Organisiert	Locker

Die meisten Menschen neigen auf jeder Dimension eher zu der einen oder zu der anderen Ausprägung, die Intensität der Ausprägung ist individuell verschieden. Manche befinden sich auch auf der einen oder anderen Dimension eher in der Mitte. Viele haben jedoch sehr klare Ausprägungen.

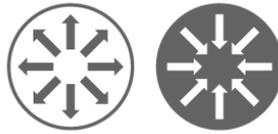
Wichtig zu verstehen ist, dass kein Mensch sich nur extravertiert oder nur introvertiert verhält, nur konkret oder abstrakt wahrnimmt oder ausschließlich denkorientiert oder gefühlorientiert entscheidet. Wir benutzen immer beide Ausprägungen, jedoch weisen die meisten Menschen eine Neigung auf, der einen oder anderen Ausprägung unbewusst den Vorzug zu geben. Deswegen spricht man in der Typenlehre auch von Neigungen beziehungsweise Präferenzen. Dies kann man mit der Händigkeit vergleichen: Die meisten Menschen bevorzugen entweder die rechte oder die linke Hand, jedoch wird auch die andere benutzt, sie ist nur die weniger geübte. Die Typenlehre geht davon aus, dass diese Neigungen angeboren sind und sich sehr früh in der Entwicklung eines Menschen einspüren. Selbstverständlich beeinflusst auch die Umwelt, wie stark ein Mensch seine angeborene Neigung entwickelt. Das elterliche Verhalten kann der entsprechenden Anlage eines Kindes entgegenwirken oder sie fördern. Allerdings kann man nie gänzlich die Richtung ändern. Hier sind den Erziehungseinflüssen Grenzen gesetzt.

Die vier Dimensionen, also die Ausprägung eines Menschen auf jeder Dimension, bestimmen maßgeblich, was wir mögen und was uns nicht gefällt. Sie liefern sehr viele Informationen über die Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster eines Menschen. Da jeder Mensch auf jeder Dimension eher zu einer Ausprägung neigt, gibt es viermal vier verschiedene Kombinationsmöglichkeiten. Daraus ergeben sich 16 mögliche Kombinationen, die jeweils einem bestimmten Persönlichkeitstyp entsprechen, also 16 Persönlichkeitstypen. Dies möchte ich wieder an Nina verdeutlichen: Sie ist

extravertiert	E
abstrakt	A
FühlEntscheider	F
organisiert	O

Nina ist »extravertiert-abstrakt-FühlEntscheider-organisiert« – für dieses Wortmonster habe ich Kürzel eingeführt und immer jene Buchstaben markiert, die als Kürzel verwendet werden. Hiernach ist Nina ein EAFO. Wäre Nina hingegen introvertiert, wäre sie ein IAFO. Wäre sie introvertiert und eine Konkrete, wäre sie entsprechend ein IKFO usw. Das Prinzip dürfte

klar geworden sein: Mithilfe des Tests in diesem Buch kann man die Ausprägung eines Menschen auf jeder Dimension bestimmen, kombiniert die daraus resultierenden vier Ausprägungen und versieht sie mit dem entsprechenden Kürzel. Bevor es aber um die Typenfindung geht, stelle ich Ihnen die vier Dimensionen genauer vor. Denn diese helfen nicht nur, unsere Persönlichkeit zu beschreiben, sondern auch, sie zu finden, sie zu formulieren und sie so gewissermaßen handhabbar zu machen.



Die erste Dimension: extra- oder introvertiert?

Wenn du nicht weißt, was ein Extravertierter denkt, hast du nicht zugehört!

Wenn du nicht weißt, was ein Introvertierter denkt, hast du nicht gefragt!

Jack Falt, Psychologe

C. G. Jung beobachtete zwei grundsätzliche Quellen, aus denen ein Mensch seine Energie beziehen kann: aus der Außenwelt oder aus seinem Innenleben. Diese beiden Grundeinstellungen bezeichnete Jung als *Extraversion* (außenorientiert) und *Introversion* (innenorientiert). Jungs Beobachtungen haben bis heute ihre Gültigkeit – es gibt sehr umfangreiche psychologische Forschungen zum Thema Extra- und Introversion. (Umgangssprachlich sagt man meistens extrOvertiert, aber korrekterweise muss es extrAvertiert heißen. Sie können aber auch gern weiterhin extrovertiert sagen – es ist nicht so wichtig. Ich habe mich nur im Laufe der Zeit so an das extravertiert gewöhnt, dass ich es hier beibehalte.)

Es gibt wenige Menschen, die sehr extra- oder sehr introvertiert sind und viele Abstufungen dazwischen. Manche Menschen liegen auch so ziemlich in der Mitte. Diese nennt man neuerdings »zentrovertiert«. Das Persönlichkeitsmerkmal der Extra- beziehungsweise Introversion ist zu circa 90 Prozent genetisch bestimmt.

Extravertierte benötigen einen hohen Input an äußeren Reizen, um sich stimuliert zu fühlen. Sie tanken Energie aus der Welt und im Kontakt mit Menschen. Sie sind nicht gern allein. Äußere Ruhe kann bei ihnen schnell zu Langeweile und Unterstimulation führen. Extras mögen Aktivitäten und sind oft voller Tatendrang.

Introvertierte beziehen hingegen viel Stimulation aus ihrem Innenleben. Sie reflektieren, lesen, schauen Filme und sind mit ihren inneren Verarbeitungsprozessen beschäftigt. Sie benötigen viel weniger äußeren Input als Extras und fühlen sich schnell überstimuliert. Sie sind zwar auch

gern unter Menschen, jedoch benötigen sie zwischendurch äußere Ruhe und inneren Rückzug, um ihre Batterien aufzuladen.

Weil Extra- bzw. Introversion angeboren ist, bleibt nicht viel Raum für »Umerziehung«. Deswegen kann man es schon im Kindesalter beobachten: Ein extravertiertes Kind springt mit beiden Beinen in die Welt – es geht auf den Spielplatz und spielt mit. Es knüpft schnell Kontakt zu anderen, und seine Eltern warnen es häufig, nicht zu vertrauensselig auf jeden Menschen zuzugehen. Das introvertierte Kind beobachtet erst einmal das Geschehen vom Rand aus und spielt dann mit – vielleicht. Die Eltern ermutigen es häufig, mehr auf andere Menschen zuzugehen.

Ein introvertiertes Kind wird man niemals zu einem Draufgänger erziehen können, auch wenn die (extravertierten) Eltern hierfür die besten Vorbilder wären. Ein extravertiertes Kind wird sich niemals still und konzentriert über viele Stunden mit einem Buch beschäftigen, auch dann nicht, wenn seine (introvertierten) Eltern dies mit Hingabe tun. Gerade weil diese Merkmale jedoch genetisch bestimmt sind, kommt es eher selten vor, dass beide Eltern eine andere Ausprägung haben als ihr Kind. Wie bei den anderen Persönlichkeitsmerkmalen, mit denen wir uns noch beschäftigen werden, ist es wichtig festzuhalten:

- Die Merkmale sind angeboren. Man hat sie sich nicht ausgesucht!
- Das eine ist nicht besser oder schlechter als das andere! Beide haben ihre Vor- und Nachteile.

Die Gehirne von Intro- und Extravertierten funktionieren unterschiedlich. Der Sympathikus und der Parasympathikus sind die zwei großen Gegenspieler des vegetativen Nervensystems, also jenes Systems, das automatisch abläuft und nur bedingt zu beeinflussen ist. Der Sympathikus ist sozusagen der Aktivitätsnerv. Er ist auf Leistung ausgerichtet und bereitet den Körper auf Kampf und Flucht vor. Der Parasympathikus ist der Ruhenerve – er sorgt dafür, dass der Körper regeneriert und sich ausruht. Der Botenstoff (Neurotransmitter) des Sympathikus ist Dopamin und jener des Parasympathikus Acetylcholin. Extras werden stärker durch den Sympathikus und Intros stärker durch den Parasympathikus bestimmt. Extras benötigen entsprechend eine höhere Menge an Dopamin, um sich

angeregt und stimuliert zu fühlen. Ist ihr Dopaminspiegel zu niedrig, verursacht ihnen das Stress in Form von Langeweile. Sie haben mehr Drang nach »Action« als die Intros. Sie lieben Geselligkeit, Unternehmungen, Events – überhaupt, dass irgendwas passiert. Die Intros reagieren hingegen gereizt, wenn ihr Acetylcholinpiegel zu niedrig ist – wenn sie also zu viel Input und »Action« haben.

Die höhere Dopamin-Ausschüttung der Extras führt auch dazu, dass ihr Belohnungszentrum im Gehirn (Nucleus accumbens) aktiviert ist. Das bedeutet, dass Extras vor allem die Aussicht auf Belohnung in Gang setzt. Ihr Hirn süchtelt nach Kicks. Gutes Essen, Sex, Alkohol, Gewinne, beruflicher Erfolg setzen Dopamin frei, das Extras dringender als Intros für ihr Wohlbefinden benötigen. Um an die ersehnte Belohnung heranzukommen, sind Extras auch bereit, Risiken einzugehen. »No risk, no fun« ist ein typischer Spruch von Extras. Das hat seine Vor- und Nachteile: Einerseits können sie durch ihren Mut zum Risiko viel gewinnen – aber, wenn sie zu unbesonnen handeln, auch viel verlieren. Sie mögen schnelles Handeln. Dies verführt sie jedoch manchmal dazu, sich nur oberflächlich mit den Dingen und Menschen auseinanderzusetzen. Dies in Kombination mit ihrer Risikofreude kann zu fatalen Fehlern führen. Die positive Seite sind ihr Mut und ihre Tatkraft. Dabei sind sie flexibel und anpassungsfähig.

Überhaupt neigen Extras – dopaminbedingt – zu mehr Euphorie, Begeisterung und Überschwang als Intros. Allerdings sind sie auch impulsiver als Introvertierte. Unter Stress kann dies sogar in Aggressivität ausarten. Das ist eine ihrer Schattenseiten.

Da Extras insgesamt mutiger als die besorgten Intros sind, scheuen sie auch keine Auseinandersetzung, wenn sie diese für nötig halten. Sie sind konfliktfähiger als die harmonieliebenden Intros und folglich auch durchsetzungsfähiger. Damit geht einher, dass es ihnen leichtfällt, »ein gutes Wort in eigener Sache einzulegen«, sprich: Sie können ihre Anliegen gut vertreten. Überhaupt sind Extras oft – im positiven Sinne – gute Selbstdarsteller und Bühnenmenschen.

Sie müssen jedoch aufpassen, sich in ihrer Umarmung mit der Welt nicht zu sehr zu verausgaben. Sie neigen dazu, die Auseinandersetzung mit sich selbst zu vernachlässigen, sich zu sehr von äußeren Dingen ablenken und auch blenden zu lassen. In diesem Fall können Extravertierte auch sehr anstrengend sein: Sie reden dann nur von sich, sind schlechte Zuhörer und

verhalten sich dominant und ichbezogen. Im negativen Fall artet ihre Fähigkeit, sich selbst darzustellen, in eine nervige Selbstinszenierung aus.

In den Intro-Gehirnen spielt weniger das Belohnungszentrum als der Mandelkern (Amygdala) eine wichtige Rolle. Der Mandelkern ist das Angstzentrum. Folglich benötigen Intros vor allem ein Gefühl der Sicherheit und Stetigkeit, um sich wohlfühlen. Aufgrund ihrer höheren Angstbereitschaft sind sie jedoch auch wachsender und aufmerksamer für Informationen aus der Außenwelt. Sie sind genaue Beobachter und haben aufgrund dieser Eigenschaften auch tatsächlich weniger Unfälle als die zur Sorglosigkeit neigenden Extras. Intros benötigen also einen gewissen Sicherheitsabstand zur Welt. Sie sind eher ruhige Zeitgenossen, die ihre Energie im Inneren wirken lassen.

Oft versinken sie in ihren Gedanken und es ist nicht leicht festzustellen, was in ihnen vorgeht. Sie gehen vorsichtig und besonnen durchs Leben. Zur Meditation fühlen sich Intros weitaus häufiger als Extras hingezogen. Ihnen fällt es relativ leicht, sich in sich selbst zu versenken, während bei Extras schnell Ungeduld und Langeweile aufkommt.

Wenn Intros sich für etwas interessieren, können sie sich stundenlang konzentrieren und sich ihrer Beschäftigung ganz hingeben. Sie brauchen dann keinen Menschen – manchmal tagelang nicht. Insgesamt sind sie recht unabhängig von der äußeren Welt. Sie genießen ihre Privatsphäre und werden unruhig, wenn ihnen nicht genügend Zeit für sich bleibt. Aufgrund ihrer Fähigkeit, sich ausdauernd mit einer Sache zu beschäftigen, verfügen einige von ihnen über eine ausgezeichnete Allgemeinbildung und/oder sind Experten auf einem oder mehreren Fachgebieten. Extras können zwar auch sehr gebildet sein beziehungsweise über ausgezeichnete Fachkenntnisse verfügen, aber die stundenlange, stille Beschäftigung mit einem Thema liegt ihnen einfach nicht so sehr. Viele Intros schreiben auch gern. Schreibend fällt es ihnen leichter, ihre tiefeschürfende Gedankenwelt und ihr reichhaltiges Innenleben auszudrücken. Entsprechend sind viele, natürlich nicht alle, Schriftsteller introvertiert.

Über persönliche Gefühle und Gedanken sprechen Introvertierte zögerlich und am liebsten nur mit engen Freunden. Kommt das Thema jedoch auf ihre Hobbys und Interessen, können sie durchaus gern und viel erzählen. Introvertierte sind nicht grundsätzlich schüchterner oder gehemmter als Extravertierte, wie manchmal angenommen wird, sie haben lediglich keinen

so starken Mitteilungsdrang. Allerdings sind sie aufgrund ihrer höheren Angstbereitschaft anfälliger für Schüchternheit und soziale Ängste als Extras. Introvertierte können Gefahr laufen, sich zu sehr in ihrer inneren Welt zu verlieren, sie geben sich dann Tagträumen, Fantasien und unrealistischen Theorien hin, sodass ihr Realitätsbezug zu locker wird. Mit sehr introvertierten Personen kann eine Unterhaltung recht zäh werden. Ihre Zurückgezogenheit kann manchmal geradezu abweisend, mitunter sogar arrogant wirken.

Nach dem Sprichwort »Gegensätze ziehen sich an« fühlen sich Extra- und Introvertierte bei der Partnerwahl oft voneinander angezogen: *Erik und Inge lernen sich bei der Arbeit in einer Bank kennen. Inge bewundert an Erik seine charmante und offene Art im Kontakt mit Kunden und Kollegen. Sein lockeres, selbstbewusstes Auftreten und die gute Laune, die er meistens verströmt, findet sie ungeheuer anziehend. Er macht es ihr leicht, ins Gespräch zu kommen, da er gern und viel redet und somit nicht, wie bei manch anderen Bekanntschaften, unangenehme Gesprächspausen entstehen.*

Erik findet Inges stilles Wesen sehr anziehend und tiefgründig. Inge ist eine gute Zuhörerin, und wenn sie etwas sagt, hat es immer Hand und Fuß. Ihn fasziniert ihre Unabhängigkeit. Man trifft sie eher selten beim Kaffeeklatsch mit Kollegen, auch an gemeinsamen Mittagessen nimmt sie nicht oft teil. Sie kann gut für sich sein, wirkt dabei jedoch nicht abweisend oder unfreundlich.

Erik und Inge verlieben sich ineinander. Im ersten Jahr ihrer Beziehung bemühen sich beide sehr, dem anderen zu gefallen. Allmählich treten jedoch ihre unterschiedlichen Kontaktbedürfnisse an die Oberfläche. Erik hat einen großen Freundes- und Bekanntenkreis, liebt Geselligkeiten und ist immer auf der Suche nach Unterhaltung. Inge bleibt gern allein oder zu zweit zu Hause. Ab und zu lädt sie enge Freunde zu einem Abendessen ein. Auf Partys verbringt sie die zweite Hälfte des Abends damit zu nörgeln, sie wolle nach Hause, während Erik noch voll in Fahrt ist. Sie streiten sich immer häufiger: Erik wirft Inge vor, sie sei eine »Spaßbremse« und habe Hemmungen, aus sich herauszugehen. Inge entgegnet, sein oberflächliches Platzhirschgehabe widere sie an. Außerdem macht es Erik rasend, wenn Inge bei Auseinandersetzungen »dichtmacht« und sich »hinter ihre Mauer« zurückzieht, anstatt das Problem zu klären. Inge hingegen fühlt sich oft von Erik an die Wand geredet. In Diskussionen mit ihm bleibt ihr kaum Zeit zum Nachdenken. Irgendwann

kommen sie dahinter, dass der andere nicht »stur und uneinsichtig« ist, sondern Erik lediglich extra- und Inge introvertiert ist.

Seitdem können sie ihr Anderssein viel besser verstehen und respektieren. Sie haben einen festen Abend eingerichtet, an dem sie gemeinsam zu Hause bleiben. Erik trifft sich öfter allein mit Freunden, während Inge es genießt, an jenen Abenden für sich sein zu können. Auf Partys nimmt Inge sich ein Taxi, wenn sie nach Hause möchte. Bei Meinungsverschiedenheiten akzeptiert Erik, dass Inge erst einmal Zeit zum Nachdenken braucht. Sie verabreden sich, die Diskussion am nächsten Tag fortzusetzen.

Entgegen den geschlechtstypischen Vorurteilen, nach denen Frauen schneller reden, als sie denken, und Männer alles mit sich abmachen, ist das Persönlichkeitsmerkmal der Extra- und Introversion geschlechtsunabhängig und bei Frauen und Männern etwa gleich verteilt. Das Sprichwort »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold« kann nur von einem introvertierten Menschen erfunden worden sein. Für den Extravertierten ist diese Redensart völlig abwegig: »Selbst schuld, wer aus seinem Herzen eine Mördergrube macht!«

Wenn Sie einem Extravertierten eine Frage stellen, legt er sofort los, manchmal schon, bevor Sie ausgeredet haben. Stellen Sie einem Introvertierten eine Frage, denkt er erst einmal kurz (oder auch länger) nach, bevor er antwortet. Extravertierte weisen die Fähigkeit auf, »laut zu denken«, und sind manchmal selbst im Guten wie im Schlechten überrascht, was sie so alles von sich geben. Intros müssen sich, bevor sie reden, darüber im Klaren sein, was sie sagen möchten. Damit hängt zusammen, dass Intros, wenn es um schwierige Sachverhalte – wie zum Beispiel persönliche Probleme geht – diese erst einmal für sich selbst verstehen müssen, bevor sie darüber reden können. Hier liegt ein häufiges Missverständnis zwischen Extra- und Introvertierten vor: Der Extra drängelt seinen introvertierten Partner, doch offener und spontaner über seine Gefühle und Gedanken zu sprechen, und der Intro gerät hierdurch unter Druck, weil er sich dazu nicht in der Lage fühlt. Deswegen ist es gut, einem Intro genügend Zeit und Raum zu lassen, damit er in sich gehen und seine Gefühle und Gedanken sortieren kann. Man kann sagen, dass der Extravertierte den Gedankenprozess verbalisiert, der Intro dagegen das Resultat.