

## **Bist du introvertiert, extrovertiert oder von beidem etwas?**

### **Mach' den Test und finde es heraus.**

Bist du laut oder leise? Kannst du offen auf fremde Menschen zugehen oder bist du eher zurückhaltend und hältst dich lieber im Hintergrund auf? Introvertiertheit, Extrovertiertheit und Ambivertiertheit sind Charaktereigenschaften, die unsere Persönlichkeit ausmachen und unser Verhalten bestimmen. Wissenschaftler sind der Meinung, dass wir bereits von Geburt an die Veranlagung in uns tragen, ein überwiegend introvertierter, extrovertierter oder auch ambivertierter Mensch zu sein.

Tatsächlich gibt es biologische Unterschiede zwischen extrovertierten und introvertierten Menschen. Die Hirnaktivität und Blutzirkulation introvertierter Menschen sei anders als bei Extrovertierten. Sie nähmen selbst bei geringer Stimulanz mehr von außen wahr, so dass sie schnell überreizt und erschöpft seien. Extrovertierte bräuchten hingegen eine Menge äußerer Stimulanz, um sich aktiviert zu fühlen.

Keine der beiden Charaktereigenschaften ist besser als die andere, auch wenn uns oft vorgegaukelt wird, dass Extrovertierte erfolgreicher seien. In Wirklichkeit haben beide Eigenschaften Vor- und Nachteile. In unserer Gesellschaft brauchen wir beides: risikofreudige, tatkräftige Menschen, die schnell Entscheidungen fällen und vorsichtige, planende Menschen, die Konsequenzen abwägen und durchdachte Entscheidungen treffen.

Wenn du weißt, welche Persönlichkeit du hast, hilft dir das auch in deiner Berufswahl weiter. Eine eher introvertierte Person arbeitet vielleicht lieber im Büro, möchte wenig Kundenkontakt und weniger Verantwortung übernehmen, eine extrovertierte Person hingegen strebt dann wahrscheinlich eher nach einer Stelle als Führungskraft und liebt es, direkt am Kunden zu arbeiten. Finde mit meinem Selbsttest heraus, welcher Typ du bist.

Vielleicht erkennst du dich in dieser Beschreibung schon wieder? Finde mit dem Test heraus, welche Persönlichkeit du hast oder überprüfe damit, ob deine Tendenz stimmt.

## Dein Selbsttest: Bin ich introvertiert, extrovertiert oder ambivertiert?

Dein Selbsttest zeigt dir, ob du extrovertiert, introvertiert oder ambivertiert bist und was diese Eigenschaft für dich und deine berufliche Zukunft bedeutet. Entscheide dich spontan aus dem Bauch heraus für eine Aussage und mache dort dann dein Kreuz. Am Ende zählst du alle Ja-Kreuze bei Extrovertiert, und alle Ja-Kreuze bei Introvertiert zusammen und schaust, wo du die meisten Kreuze gemacht hast. Das ist dann dein Ergebnis.

Wenn du bei beiden Eigenschaften die gleiche Anzahl Kreuze hast, bist du ein ambivertierter Typ. Auch, wenn du viele Fragen nicht eindeutig mit „Ja“ beantworten konntest, zählt das für eine Ambivertiertheit.

Was das Ergebnis aussagt, findest du unter dem Selbsttest.

Extrovertiert	X	Introvertiert	X
Bist du gerne unter Menschen und gibst dir diesen Kontakt zur Außenwelt Energie?		Ziehst du eher Energie aus deinem Inneren, indem du alleine bist?	
Fällt es dir schwer abzuschalten?		Brauchst du regelmäßig Ruhephasen, um Kraft zu tanken?	
Läufst du gerade unter Zeitdruck zu Höchstformen auf bzw. macht dir dieser Druck nichts aus?		Kannst du Zeitdruck schlecht ertragen?	
Fühlst du dich in Gesellschaft wohler, als wenn du lange Zeit alleine bist?		Wird es dir schnell zu viel, wenn du längere Zeit unter Menschen bist und atmest auf, wenn es wieder ruhiger um dich wird?	
Gehst du gerne auf Menschen zu, auch wenn du sie nicht kennst?		Bist du eher zurückhaltend und abwartend, wenn es um neue Kontakte geht?	
Übernimmst du in Gesprächen gerne die Führung?		Hältst du dich in Gesprächen erstmal zurück?	
Redest du lieber, als dass du zuhörst und neigst dazu, andere zu unterbrechen?		Bist du ein/e gute/r und geduldige/r Zuhörer/Zuhörerin?	
Liebst du viele verschiedene Reize und kannst zu viel Ruhe schlecht ertragen?		Bist du schnell überreizt und magst es lieber ruhiger?	
Sind dir grelles Licht, Lärm, Temperaturwechsel o.ä. egal?		Stören dich grelles Licht, Lärm, Temperaturwechsel o.ä.?	
Empfindest du Unterbrechungen als willkommene Ablenkung und hast		Empfindest du Hintergrundgeräusche (Radio, TV etc.) als störend und wirst	

oftmals Radio oder Fernseher im Hintergrund laufen?		ungern unterbrochen, wenn du konzentriert arbeitest?	
Arbeitest du gerne an mehreren Themen gleichzeitig?		Arbeitest du ungerne an mehreren Sachen gleichzeitig, sondern konzentrierst dich lieber auf ein Thema, bevor du das nächste angehst?	
Liebst du es, schnell Entscheidungen zu treffen und triffst auch mal Entscheidungen schnell aus dem Bauch heraus?		Neigst du dazu, dich gut zu informieren und die Konsequenzen abzuwägen, bevor du zu einer Entscheidung kommst? Schläfst du gerne mal eine Nacht darüber?	
Magst du gerne Small Talk und lockere Gespräche?		Magst du am liebsten tiefsinnige Gespräche über für dich interessante Themen?	
Redest du oft schnell und hast schnelle Gedankengänge? Kommen dir andere im Vergleich zu dir oft langsam vor?		Redest du eher langsamer und denkst oft erstmal nach, bevor du dich zu etwas äusserst? Hättest du manchmal gerne etwas Bedenkzeit?	
Empfindest du dich als dominant im Umgang mit anderen, d.h. gibst du gerne den Ton an, trittst selbstbewusst auf und redest anderen auch schon mal rein?		Empfindest du dich eher als zurückhaltend im Umgang mit anderen, als abwartend, beobachtend und weniger selbstbewusst?	
Suchst du den Blickkontakt zu deiner/deinem Gesprächspartner/in, während du redest und verringerst ihn, während du zuhörst, um auch auf deine Umgebung zu achten?		Vermeidest du teilweise Blickkontakt zu deiner/deinem Gesprächspartner/in, um dich besser konzentrieren zu können und siehst du sie/ihn eher an, wenn du ihm/ihr zuhörst, um alle Informationen aufzusaugen?	
Hast du ein gutes Kurzzeitgedächtnis und schnelle Gedankengänge, vergisst aber einiges auch schnell wieder?		Fällt es dir manchmal schwer, Informationen sofort zu verarbeiten und hast dafür ein gutes Langzeitgedächtnis (du vergisst so schnell nicht, was du einmal verinnerlicht hast)?	
Stellst du dich gerne neuen Herausforderungen, bist abenteuerlustig und risikofreudig?		Scheust du Risiken und findest ungewohnte Situationen und Orte nicht attraktiv?	
Bist du ein Adrenalinjunkie und liebst Unternehmungen, die andere eher als waghalsig empfinden (z.B.		Gehst du aufregenden Unternehmungen lieber aus dem Weg (z.B. Fallschirmspringen, Rafting, Achterbahnfahren etc.)?	

Fallschirmspringen, Rafting, Achterbahnfahren etc.)?			
Bist du gerne in Bewegung und kannst nicht lange still sitzen?		Kannst du gut still sitzen und magst Aktivitäten, die eher ruhiger sind?	
Brauchst du es, dich auszupowern (z.B. beim Joggen, Fitnessstraining, Kampfsport, Radfahren)?		Brauchst du es, ruhige Zeit für dich zu haben (z.B. Yoga machen, meditieren, ein Buch lesen, Tagträumen nachhängen)?	
Verleihst du deinen Gefühlen und Gedanken oft Ausdruck, indem du mit den Händen beim Reden gestikulierst und deine Emotionen in deinem Gesicht zu lesen sind?		Sieht man dir eher nicht an, was du gerade denkst und fühlst und neigst du dazu, gewisse Gedanken und Gefühle für dich zu behalten?	
Bevorzugst du mündliche Gespräche, da du dich so besser ausdrücken kannst?		Äußerst du dich gerne schriftlich anderen gegenüber, da du dadurch über deine Worte nochmals nachdenken kannst und nichts Unüberlegtes von dir gibst?	
Schließt du leicht Freundschaften (auch oberflächliche)?		Schließt du nicht so leicht Freundschaften und brauchst mehr Zeit, um auf Leute zuzugehen und sie näher kennenzulernen?	
Hältst du deine eigene Meinung ungerne zurück, auch wenn es dadurch zu Konflikten kommen kann?		Äußerst du deine Meinung manchmal nicht, weil es sonst zu einem Konflikt kommen könnte?	
<b>Kreuze gesamt:</b>			

Vorweg: kein Mensch ist absolut extrovertiert oder introvertiert, sondern wir reden hier von einer Tendenz. Es ist allerdings wertvoll sich darüber Gedanken zu machen, in welchen Situationen man sich extrovertiert und wann introvertiert verhält.

### **Ja, ich bin eher extrovertiert:**

Du bist kontaktfreudig, aufgeschlossen und von deiner Persönlichkeit her nach außen gerichtet. Du triffst spontane Entscheidungen, bist meist zielgerichtet, ehrgeizig und risikofreudig. Meistens reagierst du impulsiv und energisch. Auch Abenteuerlust und Willensstärke sind die Charaktereigenschaften eines Extrovertierten. Du brauchst außerdem mehr Reize von außen, um aktiviert zu werden und fühlst dich im Kontakt zu anderen Menschen sehr wohl.

### **Ja, ich bin eher introvertiert:**

Du bist eher in-dich-gekehrt und zurückhaltend. Du ziehst deine Energie aus dir selber, machst dir viele Gedanken und benötigst oft eine ruhige Atmosphäre um dich herum. Tiefsinnige Gespräche führen, aber auch Zuhören und Beobachten liegt dir. Du kannst Konsequenzen besonders gut abschätzen und denkst lieber zweimal über eine Entscheidung nach, anstatt spontan zu reagieren.

### **Ja, ich bin ambivertiert:**

Du verhältst dich je nach Situation oder den Menschen um dich herum mal introvertiert und mal extrovertiert. Wenn du dich zum Beispiel unter Freunden selbstbewusst präsentierst, viel redest und vorangehst, aber bei fremden Menschen eher zurückhaltend und schüchtern bist und nicht gerne im Mittelpunkt stehst, ist das ein Zeichen für Ambivertiertheit. Du kannst dich emotional gut in andere Personen hineinversetzen, hast ein gutes soziales Umfeld und magst trotzdem zwischendurch, einfach mal für dich alleine zu sein.

Na, was ist bei dir herausgekommen? Möchtest du mehr darüber wissen, welche Vor- und Nachteile beides haben kann? Möchtest du Tipps dazu bekommen, wie du mit deiner Extrovertiertheit, Introvertiertheit oder Ambivertiertheit besser umgehen und sie beruflich sinnvoll einsetzen kannst? Möchtest du wissen, welche anderen Eigenschaften und Stärken du hast und welche berufliche Richtung du damit einschlagen kannst? Dann ist mein 8 wöchiges Online Programm zur Berufsorientierung für dich genau das Richtige.

Lass' uns doch einfach mal in einem kostenlosen Kennenlerngespräch miteinander sprechen. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dir dabei zu helfen, dich beruflich zu orientieren.

Hier kannst du dich zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch anmelden:  
[www.nicolebrianda.de/kontakt](http://www.nicolebrianda.de/kontakt)