



Energiequellen für psychische Widerstandsfähigkeit: Tipps für Extrovertierte und Introvertierte

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, dass Sie nicht “dazugehören”? Vielleicht fühlen Sie sich auch manchmal verunsichert, wenn Sie mit anderen interagieren? Die Tatsache, dass Menschen extrovertiert oder introvertiert sind - und die mit diesen Persönlichkeitstypen verbundenen Eigenschaften - könnte eine Rolle dabei spielen, wie sie auf bestimmte Situationen reagieren.

In vielen Aspekten unserer Arbeit und unseres gesellschaftlichen Lebens interagieren und arbeiten wir mit anderen Menschen zusammen. Mit der Zunahme der Fernarbeit, die zu weniger persönlichen Treffen und mehr virtueller Zusammenarbeit führt, haben sich auch die Ebenen und Arten der Zusammenarbeit verändert.

Inzwischen hat das erhöhte Kommunikationsniveau aufgrund der Explosion der sozialen Medien eine “always on“-Kultur geschaffen. Wenn Sie extrovertiert sind, kann eine solche Kultur eine angenehme Umgebung sein. Wenn Sie introvertiert sind, fühlen Sie sich vielleicht fehl am Platz.

Sie können auch irgendwo zwischen den beiden Enden des Spektrums liegen.

Indem Sie Ihre Selbstwahrnehmung verbessern, können Sie verstehen, wie sich Extrovertiertheit und Introvertiertheit auf Ihr tägliches Leben auswirken, und so Ihre psychische Widerstandsfähigkeit verbessern.

Was sind Introversion und Extroversion?

Extrovertiertheit und Introvertiertheit, allgemein anerkannte Aspekte der Persönlichkeit, stellen die entgegengesetzten Enden eines Spektrums dar. Wenn Sie eine Mischung aus introvertierten und extrovertierten Zügen haben, befinden Sie sich irgendwo zwischen den beiden Enden dieses Spektrums.



Wenn Sie sich in der Nähe anderer Menschen und durch soziale Interaktionen angeregt fühlen, dann sind Sie wahrscheinlich extrovertiert. Wenn Sie sich eher mit Ihren Gefühlen als mit externen Stimulationsquellen verbinden und Ihre Energie nach innen richten, sind Sie höchstwahrscheinlich introvertiert. Dies bedeutet jedoch nicht, dass extrovertierte Menschen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen wollen und introvertierte Menschen sozial ängstlich oder schüchtern sind.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine “Batterie”. Sie wird durch soziale Interaktionen entladen, wenn Sie introvertiert sind, und sie wird aufgeladen, wenn Sie extrovertiert sind.

Unabhängig davon, welche Eigenschaften Sie haben, wie können Sie Ihre Stärken ausspielen, um psychisch belastbar zu bleiben?

Wie man als Introvertierter erfolgreich ist



Introvertiert zu sein in einer Welt, die Erfolg oft mit Profil und Leistung gleichsetzt, kann schwierig sein. Wenn Sie dazu gehören, finden Sie hier einige Tipps, die Ihnen helfen, sich zu entfalten.

Verstehen Sie sich selbst:

- Anstatt sich den gesellschaftlichen Erwartungen anzupassen, sollten Sie sich selbst gegenüber ehrlich sein, wer Sie als Person sind - Ihre Stärken, Ihre Werte und das, was Sie in die Gesellschaft einbringen.

Kennen Sie Ihre Grenzen:

- Grenzen sind wichtig, um das Gleichgewicht im Leben aufrechtzuerhalten und die wohlverdiente Zeit zum Auftanken zu haben. Seien Sie sich über Ihre Grenzen im Klaren, kommunizieren Sie sie frühzeitig und halten Sie sie ein.

Wenn Sie bei der Arbeit sind, machen Sie das Beste aus Ihren Sitzungen:

- Widerstehen Sie dem Drang, sich in den Hintergrund zu drängen. Wenn Sie sich nicht wohl dabei fühlen, oft zu sprechen, sprechen Sie früh, um Ihre Präsenz im Raum zu zeigen.

Zuhören ist Ihre Superkraft:

- Introvertierte Menschen sind in der Regel ausgezeichnete Zuhörer und können so Dinge bemerken, die anderen, die im Mittelpunkt des Gesprächs stehen, entgehen könnten. Nutzen Sie diese Stärke zu Ihrem Vorteil und ergänzen Sie die Stärken anderer, eher extrovertierter Personen in Ihrer Umgebung.

Wie man sich als Extrovertierter die Welt zu eigen macht



Viele Situationen können für extrovertierte Menschen schwierig sein. Dazu gehören lange Zeiten der Stille und ein Mangel an Interaktion mit Menschen. Hier sind ein paar Tipps, die extrovertierten Menschen helfen, sich zu entfalten.

Schliessen Sie sich zu Beginn Ihres Tages mit anderen zusammen:

- Beginnen Sie Ihren Morgen mit einem persönlichen oder virtuellen Gespräch mit einem Freund, Familienmitglied oder Kollegen. Es kann schon Wunder wirken, wenn Sie auf dem Weg zur Arbeit freundliche Gesichter grüssen. Es motiviert Sie, früh anzufangen, und bringt ein soziales Element in Ihren Tag.

Hören Sie Musik:

- Extrovertierte Menschen verbinden Gefühle der Freude mit ihrer Umgebung. Wenn Sie die Möglichkeit haben, spielen Sie Ihre Lieblingssongs laut oder über Kopfhörer ab, um Hintergrundgeräusche zu erzeugen und so die Stimulation um Sie herum zu erhöhen.

Sorgen Sie für Geselligkeit vor oder nach der Arbeit:

- Wenn Sie in einer ruhigen oder abgelegenen Umgebung arbeiten, sollten Sie ausserhalb Ihrer Arbeitszeit soziale Aktivitäten mit anderen suchen. Sie könnten sich zum Beispiel vor der Arbeit mit einem Freund im Fitnessstudio treffen oder am Ende des Arbeitstages mit Ihren Kollegen/Freunden zum Abendessen ausgehen.

Hilfreiche Tipps für alle



Setzen Sie auf Ihre Stärken:

- Machen Sie sich Ihren Persönlichkeitstyp zu eigen. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Stärken zu erkennen und sie in Ihre Situation einzubringen.

Erfahren Sie mehr:

- Suchen Sie in einem Buch oder im Internet nach weiteren Informationen über Extroversion und Introversion, um zu verstehen, wie sich diese Persönlichkeitsmerkmale auf Sie auswirken.

Hier sind einige praktische Ideen zur Förderung des Wohlbefindens von introvertierten und extrovertierten Menschen am Arbeitsplatz:

- Auswirkungen von Arbeitsstilen: Erkennen Sie Faktoren, die Stress auslösen können. Allein zu arbeiten, über längere Zeiträume ohne Pause zu arbeiten und sich intensiv auf eine Sache zu konzentrieren, kann für extrovertierte Menschen eine grössere Herausforderung darstellen. Für Introvertierte kann es stressiger sein, häufige Interaktionen zu haben, schnell handeln zu müssen oder mehrere Tätigkeiten gleichzeitig zu erledigen.
- Inklusiv Methoden: Wenn Sie eine Gruppe von Personen um Beiträge bitten, sollten Sie verschiedene Methoden anwenden. Während Sie extrovertierte Personen in einer Gruppe anhören können, können Sie auch introvertierte Personen ausserhalb der Sitzung um Beiträge bitten, z. B. in schriftlicher Form.
- Unterschiede wertschätzen: Überlegen Sie, wie Ihre Interaktionen für alle Persönlichkeitstypen einladend sein können. Diese Bemühungen lohnen sich - eine Vielfalt von Perspektiven trägt in der Regel dazu bei, dass Teams innovativer und effektiver sind.

Unterschiede der anderen im täglichen Miteinander zu respektieren ist ein einfacher, aber entscheidender Weg, um das psychische Wohlbefinden aller zu fördern. Eine kleine Geste des Verständnisses und der Freundlichkeit kann einen grossen Beitrag zur Resilienz leisten.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte stehen.