# Fragebogen

## Extraversion versus Introversion

Nach einem Konzept von C.G. Jung (1921) unterscheiden sich Menschen darin, ob ihre seelischen Kräfte vorwiegend nach außen oder nach innen gerichtet sind. Beides hat Vorzüge und Nachteile, auch abhängig davon, ob der Kontext eher extravertiert oder introvertiert ausgerichtet ist.

Auch wenn sich jemand, je nach Rolle und Kontext, unterschiedlich ausrichten kann, ist es doch wichtig, die eigene Hauptorientierung zu kennen. Dadurch lässt sich oft einiges der sozialen und emotionalen Entwicklung besser verstehen.

Extraversion versus Introversion ist kein klar abgegrenztes Konzept und kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Hier werden 4 **Teilperspektiven** skizziert und jeweils auf eine Skala von 1 bis 7 übertragen. Durch einfache Addition kann ein **Gesamtwert** bestimmt werden.

### Aufmerksamkeit

Meine Aufmerksamkeit ist häufiger nach innen und auf mich gerichtet. Da kann schon mal die Sensibilität für andere zu kurz kommen.🡨 🡪 Meine Aufmerksamkeit ist häufiger nach draußen und auf die anderen gerichtet. Da kann schon mal die Sensibilität für mich zu kurz kommen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| nach innen | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | nach außen |

### Soziale Beweglichkeit

Beim Kontakt aufnehmen und informellen Zusammensein mit eher Unbekannten, bei Beziehungsgestaltung ohne Funktion für mich, bin stark befangen 🡨 🡪 ganz unbefangen

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stark befangen | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | Ganz unbefangen |

### Energiehaushalt

In Gesellschaft anderer oder auf „öffentlichen Bühnen“ erschöpfen sich meine Akkus und ich brauche Erholung 🡨 🡪 laden sich meine Akkus eher auf und ich bin voller Kraft.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Akkus entladen sich | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | laden sich auf |

### Selbstfindung

Wenn ich mich nicht mehr gut spüre, begebe ich mich gerne in eine vertraute Umgebung und wende mich meinen Themen zu 🡨 🡪 begebe ich mich gerne „auf Achse“ und suche Anregungen in neuen Begegnungen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| durch Selbstbesinnung | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | durch Anregung mit anderen |

**Für den Gesamtwert einfach die Werte für**

|  |
| --- |
|  |

Aufmerksamkeit, Soziale Beweglichkeit, Energiehaushalt und Selbstfindung aufaddieren.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extravertiert? (versus Introvertiert)** | | | |
|  | | | |
| **Aufmerksamkeit** | | **Soziale Beweglichkeit** | |
|  | |  | |
| nach innen | ⮞nach Außen | stark befangen | ⮞ ganz unbefangen |
| **Energiehaushalt** | | **Selbstfindung** | |
|  | |  | |
| Akkus entladen | ⮞ Akkus laden auf | Selbstbesinnung | ⮞Anregung von anderen |

Autor: Bernd Schmid; Juni 2018

Quelle: isb