

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. $\leftarrow \rightarrow$ Meine Aufmerksamkeit ist häufiger nach draußen und auf die anderen gerichtet. Da kann schon mal die Sensibilität für mich zu kurz kommen.

nach innen	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> </tr> </table>									nach außen
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">7</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7				

Soziale Beweglichkeit

Beim Kontakt aufnehmen und informellen Zusammensein mit eher Unbekannten, bei Beziehungsgestaltung ohne Funktion für mich, bin stark befangen $\leftarrow \rightarrow$ ganz unbefangen

Stark befangen	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> </tr> </table>									Ganz unbefangen
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">7</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7				

Energiehaushalt

In Gesellschaft anderer oder auf „öffentlichen Bühnen“ erschöpfen sich meine Akkus und ich brauche Erholung $\leftarrow \rightarrow$ laden sich meine Akkus eher auf und ich bin voller Kraft.

Akkus entladen sich	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> </tr> </table>									laden sich auf
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">7</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7				

Selbstfindung

Wenn ich mich nicht mehr gut spüre, begeben ich mich gerne in eine vertraute Umgebung und wende mich meinen Themen zu $\leftarrow \rightarrow$ begeben ich mich gerne „auf Achse“ und suche Anregungen in neuen Begegnungen.

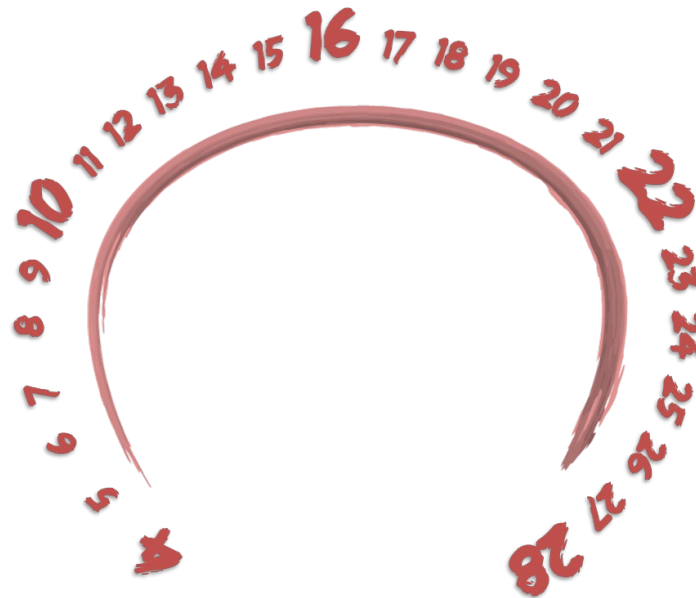
durch Selbstbesinnung	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> </tr> </table>									durch Anregung mit anderen
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">7</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7				

Für den Gesamtwert einfach die Werte für

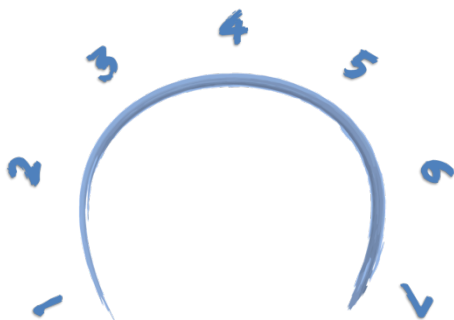
Aufmerksamkeit, Soziale Beweglichkeit, Energiehaushalt und Selbstfindung aufaddieren.

--

Extravertiert? (versus Introvertiert)



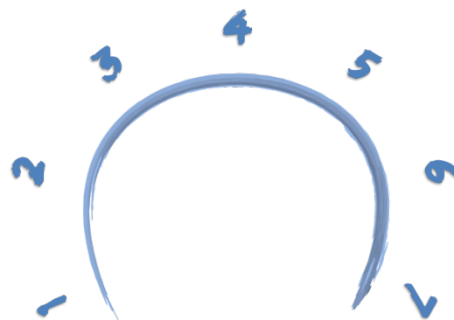
Aufmerksamkeit



nach innen

➤ nach Außen

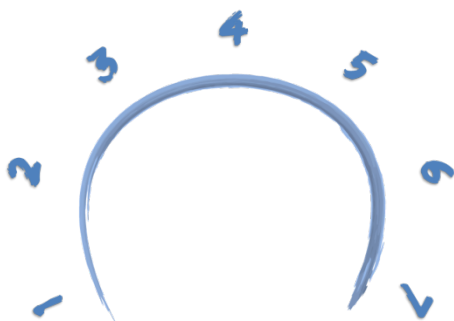
Soziale Beweglichkeit



stark befangen

➤ ganz unbefangen

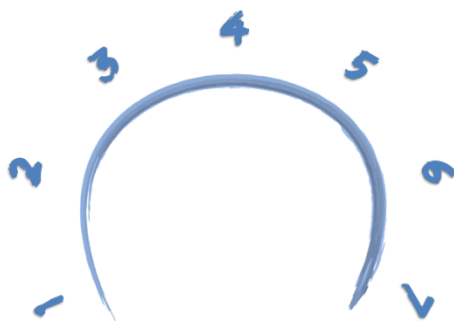
Energiehaushalt



Akkus entladen

➤ Akkus laden auf

Selbstfindung



Selbstbesinnung

➤ Anregung von anderen