

Tag et kig på nedenstående oversigt og overvej hvor du er henne på ekstroversions-spektrumslinjen - og husk på, at der kun er tale om præferencer, og at der vil være individuelle forskelle.

	Ekstroverte personer	Introverte personer
Energi	Får energi af at være sammen med andre. Stimuleres af oplevelser og den ydre verden. At være alene for lang tid dræner for energi.	Får energi indefra – genopladning. Stimuleres af indre oplevelser. At være sammen med andre i længere tid dræner for energi.
Socialt	Har behov for at være sammen med andre - bruge tid sammen med familie og venner.	Har behov for at være alene eller på tomandshånd.
Venner	Mange venner.	Få men nære venner.
Tænkning	Tænker mens de snakker: Udvikler deres meninger og holdninger mens de snakker.	Tænker før de snakker: Udvikler deres meninger og holdninger inden de udtrykker disse.
Kommunikation	Er ofte snaksaglige, åbne og nemme at lære at kende. Beskriver ofte ting mere abstrakt og med mindre brug af detaljer.	Er ofte reserverede, stille og skal se andre an, før at de åbner op. Beskriver ofte ting præcist og detaljeret.
Fokus	Udad fokus. Søger i bredden.	Indad fokus. Søger i dybden.
Koncentration	Bliver ofte let distraheret. Er ofte mere produktive i omgivelser, der indbyder til samarbejde.	Er dybt koncentreret i længere tid ad gangen. Er ofte mere produktive i omgivelser, der tillader koncentration og uden afbrydelser.
Forandringer & muligheder	Accepterer let forandringer. Er åbne over for nye indtryk og muligheder.	Skal bruge længere tid på at vænne sig til forandringer. Er forbeholden over for nye indtryk og muligheder.

Tabel: Ekstroversion og Introversion - præferencer

Indsigten omkring egne præferencer er vigtig i forhold til din egen trivsel, men også i forhold til at forstå andre og deres behov.

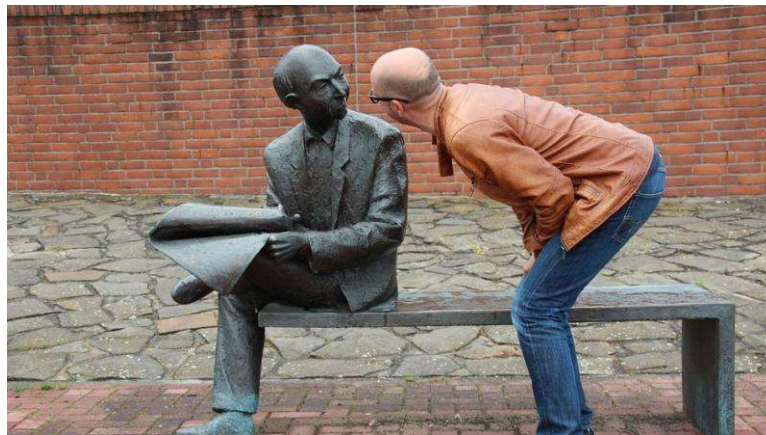


Foto (Pixabay): Forstå og anerkend at andre kan have andre behov og præferencer end dem du har.



Med forståelsen kan du undgå nogle af de typiske udfordringer henholdsvis introverte og ekstroverte personer oplever:

- Når den ekstroverte forventer, at den introverte kan agere mere udadvendt
- Når den ekstroverte ikke giver den introverte tid nok til at tænke tingene igennem inden et svar
- Når den introverte forventer, at den ekstroverte kan læse tankerne.
- Når den ekstroverte tror, at den introverte er sur, fordi at vedkommende ikke siger noget.
- Når den introverte tror, at den ekstroverte er pralende, fordi at vedkommende hele tiden taler.
- Når den ekstroverte og introverte overser hinandens mange gode evner, men også de forskellige behov.

Kontakt venligst NORBYE, såfremt du gerne vil høre mere om ekstroversion, ambivert og introversion, eller ønsker hjælp til selvindsigt.

-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

NORBYE drives af Marianne Norbye de Paoli, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autisemekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.

Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

