

---

## Extro- oder extravertiert?

Wie heißt es richtig? Im Duden werden beide Begriffe gleichgesetzt, ihre Bedeutung ist identisch, sie sind somit austauschbar. Ursprünglich stammt das Wort »Extraversion« aus der differenziellen Psychologie. Im wissenschaftlichen Kontext wird darum »extravertiert« verwendet und lange Zeit stand auch nur diese Variante im Duden. Im allgemeinen Sprachgebrauch ist aber »extravertiert« als Gegenteil von »introvertiert« mittlerweile zugunsten von »extrovertiert« verdrängt worden. Daher verwende ich diesen Begriff hier im Buch.

---

Bist du introvertiert, dann bevorzugst du eher ruhige Umgebungen, machst beispielsweise einen entspannten Spaziergang durch den Wald oder setzt dich in eine Bibliothek. Große Menschenansammlungen bereiten dir Unbehagen, sodass du überfüllte Partys oder Clubs lieber meidest. Am wohlsten fühlst du dich entweder allein, mit der Familie oder im engsten Freundeskreis. Gern verbringst du Zeit mit deinem Partner oder in einer kleinen Freundesgruppe. Ein gemütlicher Abend mit vier bis sechs Freunden bereitet dir ebenso Freude wie ein entspannter Feierabend zu Hause allein in deiner Wohnung.

WAS SAGT DIE WELT  
DAZU?

Kein Wunder, dass introvertierte Menschen häufig still und zurückhaltend wirken. Sie agieren überlegt und nehmen oftmals die Rolle eines passiven Beobachters ein. In der heutigen Gesellschaft aber sind andere Werte auf den vorderen Plätzen der So-bist-du-richtig-Skala. Da kommt es vor allem darauf an, sich gut zu verkaufen. Aus diesem Grund werden einem Menschen, der sich gut darzustellen weiß, bessere Chancen zugesprochen. Das kennst du vielleicht und hast es selbst schon erlebt: Introvertierten wird eher eine Rolle als Außenseiter zugeschrieben. Aber stimmt das wirklich?

## 25 PROZENT SIND KEINE KLEINE GRUPPE

Die Fachliteratur gibt an, dass ungefähr ein Viertel der Menschheit introvertiert ist. Dabei unterscheiden sich die Angaben von

Autor zu Autor, da sich genaue Zahlen kaum eruieren lassen. Auf jeden Fall ist klar: Die Introvertierten sind keine Minderheit.

## INTROVERTIERTE PASSEN NICHT INS KLISCHEE

Wie Introvertierte wahrgenommen werden, kann ganz unterschiedlich sein. Bei manchen treffen typische Merkmale zu, bei anderen nicht. Deswegen werden Introvertierte von ihrer Umgebung oft gar nicht als solche gesehen. Man sagt zum Beispiel oft, dass sie nicht gern reden. Das scheint logisch, ist es aber nicht. Introvertierte Menschen reden in der Regel nämlich nur, wenn sie etwas zu sagen haben. Small Talk ist ihnen eher unangenehm, deshalb meiden sie ihn. Wenn allerdings ein Thema zur Sprache kommt, das dem Betreffenden liegt, hört er oft nicht mehr mit dem Reden auf. Auch ich

kann dann reden wie ein Wasserfall. Keiner käme in so einer Situation darauf, es mit einer Introvertierten zu tun zu haben. Intros sind einfach weder alle über einen Kamm zu scheren, noch entsprechen sie gängigen Vorurteilen.

---

## Ein historisches Beispiel

Als ich Kind war, sprach mein Vater oft über Mark Aurel und sein Werk »Selbstbetrachtungen«. Es war das erste philosophische Buch, das ich las. Es hat mich ebenso geprägt wie mein leiser Vater. Mark Aurel lebte von 121 bis 180 und war fast zwanzig Jahre lang römischer Kaiser und Feldherr. Sein letztes Lebensjahrzehnt verbrachte er vorwiegend auf