



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

Empfohlen  
von



SAT.1

**30 MINUTEN**

Sylvia Löhken

# Intro, Extro oder Zentro?

GABAL

**Sylvia Löhken**

**30 Minuten**

# **Intro, Extro oder Zentro?**

© 2016 SAT.1 [www.sat1.de](http://www.sat1.de) Lizenz durch ProSiebenSat.1  
Licensing GmbH, [www.prosiebensat1licensing.com](http://www.prosiebensat1licensing.com)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-  
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle  
Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag kön-  
nen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch  
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-707-1

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- ***Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.***
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Nach innen oder nach außen gewandt?</b>	<b>9</b>
Der „andere kleine Unterschied“ und seine Auswirkungen	10
Die biologischen Wurzeln der Persönlichkeit	13
Der Unterschied im Nervensystem	15
<b>2. Akku oder Windrad?</b>	<b>23</b>
Parkplatzsorgen im Hirn	24
Längere Leitungen und ihre Vorteile	28
Intros, Extros und Energiemanagement	32
<b>3. Sicherheit oder Anreiz?</b>	<b>39</b>
Die Vorsichtszentrale	40
Die Belohnungszentrale	42
Andere Stärken – andere Hürden	44
<b>4. Welche Menschendosis?</b>	<b>51</b>
Kontakt heißt „mit Berührung“	52
Netzwerken mit Persönlichkeit	56
Begegnungen mit dem anderen Typus	59
<b>5. Holzkohlegrill oder Lagerfeuer?</b>	<b>67</b>
Der wärmende Holzkohlegrill: Beständigkeit	68
Das lodernde Lagerfeuer: Aufmerksamkeit	69
Warum die Welt Intros, Extros und Zentros braucht	71

<b>6. So finden Sie Ihren eigenen Weg!</b>	<b>75</b>
Ihr Testergebnis	76
Die starken Seiten der Zentros	77
Die große Kunst: das Leben artgerecht gestalten	81
<b>Fast Reader</b>	<b>87</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>92</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>93</b>
<b>Register</b>	<b>95</b>

# Vorwort

Introvertiert, extrovertiert – diese Begriffe kennen Sie bestimmt schon. Die Unterscheidung kommt in so gut wie jedem Persönlichkeitstest vor. Zu Recht: Denn sie ist ähnlich wichtig wie die Differenzierung zwischen männlich und weiblich.

Aber Hand aufs Herz: Wissen Sie, worin genau sich „Intros“ und „Extros“ unterscheiden? Und was die Unterschiede für uns selbst und den Umgang mit anderen bedeuten?

Dieses Buch gibt Antworten auf diese Fragen. Sie finden auf den nächsten Seiten alle wichtigen Merkmale, die uns zu Intro-, Extro- oder Zentrovertierten machen.

Dabei endet jedes Kapitel mit sechs Aussagen, die Sie am besten direkt nach dem Lesen bewerten. Am Ende Ihrer Lektüre finden Sie die Auswertung, und wenn Sie dieses Buch aus der Hand legen, dann kennen Sie Ihre intro- und Ihre extrovertierten Persönlichkeitsanteile genau.

Quasi nebenbei erfahren Sie auch einige weiterführende Aspekte: Bedeutet introvertiert zwingend auch schüchtern? Und haben Extros wirklich die besseren Karrierechancen? Welche Stärken haben Intros und Extros?

Ein spannendes Thema sind auch zentrovertierte Persönlichkeiten: Als „Zentro“ sind Sie viel mehr als bloß die neutrale Ausprägung in der Mitte. Deshalb

finden Sie zu Ihrer Persönlichkeit einen eigenen Abschnitt. Das ist mir wichtig, weil es über die Stärken und auch die Stolperfallen und Bedürfnisse der gleichermaßen Intro- wie Extrovertierten bisher viel zu wenig zu lesen gibt.

Am Ende profitieren alle davon, wenn wir wissen, was wir beruflich und privat brauchen, um „artgerechte“ Bedingungen für das zu schaffen, was uns wichtig ist. Das habe ich selbst (Intro ☺) im Leben mit meiner Familie und im Austausch und der Zusammenarbeit mit Kollegen immer wieder erfahren. Wenn Sie nach der Lektüre mehr wissen wollen, könnte vielleicht eines meiner umfangreicheren Bücher zum Thema passen. Ganz hinten finden Sie genaue Informationen, sodass Sie den für Sie passenden Stoff zum Weiterlesen leicht entdecken.

Und los geht es – ich hoffe, Sie finden viele Impulse, die Sie zu einer besseren Kommunikation mit sich selbst und Ihren Mitmenschen begleiten.

Alles Gute auf Ihrem ganz eigenen Weg wünscht Ihnen

*Ihre Sylvia Löhken*





# 30 MINUTEN

**Was bedeutet „nach innen“ und „nach außen“ gewandt?**

**Seite 9**

**Introvertiert – extrovertiert – zentrovertiert: Was können Sie daran erkennen?**

**Seite 10**

**Wo genau liegen die Unterschiede?**

**Seite 13**

# 1. Nach innen oder nach außen gewandt?

Wahrscheinlich halten Sie dieses Buch in der Hand, weil Sie etwas mehr über sich erfahren wollen. Oder Sie wollen einen anderen Menschen besser verstehen, der wichtig für Sie ist. Womöglich sind Sie auch einfach neugierig und wollen die Unterschiede zwischen Intros und Extros auf den Punkt gebracht kennenlernen.

Welcher von diesen drei Gründen auch immer Ihrer ist: Ich glaube, Sie sind an der richtigen Stelle. Denn intro- und extrovertiert sind Eigenschaften, die unsere **Persönlichkeiten tief prägen** und die sich im Laufe des Lebens nur wenig verändern. Doch die meisten Menschen haben nur unklare Vorstellungen von diesen wichtigen Persönlichkeitsmerkmalen.

In diesem Kapitel erfahren Sie, warum unsere Persönlichkeit **sehr handfeste physische Grundlagen** hat und was es bedeutet, als Intro, Extro oder Zentro auf die Welt zu blicken.