

Test: Sind Sie introvertiert?

Schritt 1: Kreuzen Sie alle Sätze an, die für Sie persönlich wahr sind:

1	Wenn ich im Gespräch bin, werde ich leicht ungeduldig, wenn andere viel Zeit zum Antworten brauchen.	
2	Ich rede lieber mit einer einzelnen Person als mit mehreren.	
3	Meine Gedanken werden mir selbst leichter deutlich, wenn ich sie anderen gegenüber äußere.	
4	Ich mag es, wenn meine Umgebung sauber und ordentlich ist.	
5	Ich handle lieber zügig und „aus dem Bauch heraus“, anstatt lange nachzudenken.	
6	Wenn ich erschöpft bin, ziehe ich mich am liebsten zurück.	
7	Menschen, die schnell reden, strengen mich an.	
8	Ich habe einen sehr eigenen, ausgeprägten Geschmack.	
9	Wenn ich kann, meide ich große Menschenmengen.	
10	Small Talk fällt mir auch mit Unbekannten meist leicht.	
11	Wenn ich lange unter Menschen bin, werde ich oft müde oder sogar gereizt.	
12	Wenn ich rede, hören die anderen mir meist gut zu.	
13	Wenn ich zu Hause länger Gäste habe, erwarte ich, dass sie mithelfen.	
14	An einem Projekt arbeite ich lieber in kurzen Abschnitten als längere Zeit an einem Stück.	
15	Manchmal bin ich nach vielen oder lauten Gesprächen sehr erschöpft.	

16	Ich brauche nicht viele Freunde. Dafür lege ich Wert auf echte, verlässliche Freundschaften.	
17	Ich denke nicht viel darüber nach, was in anderen vorgeht.	
18	Ausschlafen finde ich sehr wichtig.	
19	Neue Orte und Umgebungen finde ich anregend.	
20	Plötzliche Störungen und unerwartete Situationen strengen mich an.	
21	Ich glaube, Menschen halten mich oft für zu ruhig, langweilig, distanziert oder schüchtern.	
22	Ich beobachte gern und habe einen guten Blick für Kleinigkeiten.	
23	Reden ist mir lieber als schreiben.	
24	Bevor ich mich für etwas entscheide, informiere ich mich meistens genau.	
25	Zwischenmenschliche Spannungen bekomme ich oft erst spät mit.	
26	Ich habe ein ausgeprägtes ästhetisches Empfinden.	
27	Manchmal finde ich Gründe, um nicht zu einer Feier oder zu einem anderen sozialen Anlass gehen zu müssen.	
28	Ich schenke Menschen relativ schnell Vertrauen.	
29	Ich liebe es, nachzudenken und den Dingen auf den Grund zu gehen.	
30	Sprechen vor einem großen Publikum vermeide ich, wenn irgend möglich.	
31	Zuhören gehört nicht zu meinen größten Stärken.	
32	Ich lasse mich manchmal zu sehr von den Erwartungen anderer unter Druck setzen.	
33	Persönliche Angriffe kann ich meist sportlich nehmen.	

34	Ich langweile mich schnell.	
35	Wenn es etwas Besonderes zu feiern gibt, darf es gern ein größerer Rahmen sein: ein richtiges Fest oder ein Essen mit vielen Menschen.	

Schritt 2: Ordnen Sie nun Ihre angekreuzten Aussagen zu.

Die Intro-Aussagen sind: 2, 6, 7, 9, 11, 15, 16, 20, 21, 22, 24, 27, 29, 30, 32

Anzahl: _____

Die Extro-Aussagen sind: 1, 3, 5, 10, 12, 14, 17, 19, 23, 25, 28, 31, 33, 34, 35

Anzahl: _____

Differenz: _____

Die Aussagen 4, 8, 13, 18 und 26 haben mit Intro- und Extroversion nichts zu tun und nur einen Zweck: Sie sollen verhindern, dass Sie in eine Antwort-Routine verfallen.

Wie sieht Ihr Ergebnis aus?

Sie sind ein Intro, wenn Sie mindestens drei Intro-Aussagen mehr als Extro-Aussagen haben:

Je mehr Aussagen Sie bejaht haben, desto stärker ausgeprägt ist Ihre Introversion.

Sie haben ungefähr die gleiche Anzahl an Intro- und Extro-Aussagen, d. h. nicht mehr als zwei Aussagen Unterschied:

Sie sind in der Mittelzone zwischen Intro und Extro und können als sogenannter „Zentrovertierter“ oder „Ambivertierter“ mit beiden Persönlichkeitstypen gut umgehen. Ihr Verhalten ist besonders flexibel.

Sie sind ein Extro, wenn Sie mindestens drei Extro-Aussagen mehr als Intro-Aussagen haben:

Je mehr Extro-Aussagen Sie bejaht haben, umso stärker ausgeprägt ist Ihre Extroversion.