

Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?

Hallo!

Schön, dass du hier bist und dich mit deiner Mentalität befasst! Introversion und Extroversion (oder auch Extraversion) sind zwei sehr spannende Ausprägungen der menschlichen Mentalität und zeichnen sich durch überaus unterschiedliche Lebensauffassungen und Bedürfniswelten aus.

Dieser Test möchte dir nicht nur helfen, dich selbst besser kennenzulernen, er mag dir auch dabei dienlich sein, dir deiner und der Bedürfnisse anderer Menschen bewusster zu werden. Dich und andere besser zu verstehen und das Miteinander auf diese Weise leichter zu machen.

Die folgenden Fragen habe ich basierend auf meinen seit 2012 gesammelten Erfahrungen mit der Erforschung meiner introvertierten und extrovertierten Anteile für dich gesammelt. Mögen sie dir helfen zu erkennen, ob du zu den Introvertierten oder Extrovertierten zählst bzw. wie sich extrovertierte und introvertierte Anteile in dir vereinen. Denn die Ausprägung von Intro- und Extroversion sind stets sehr individuell.

Beantworte die Fragen am besten so spontan wie möglich und gern nach einer kleinen Meditation oder einem entspannenden Spaziergang, damit du deine Intuition antworten lassen kannst.

Schätze deine Zustimmung oder Ablehnung auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft vollkommen zu) ein.

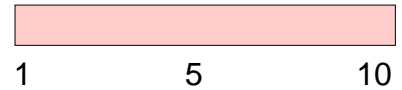
Du kannst den Test ausdrucken oder gleich online ausfüllen.
Hab' viel Freude dabei!

Deine Inga

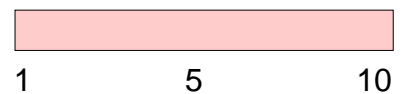
Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?

Teil 1: Auswertung deiner introvertierten Anteile

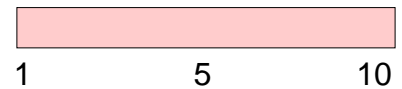
1. Ich mag es, Zeit mit mir selbst zu verbringen.



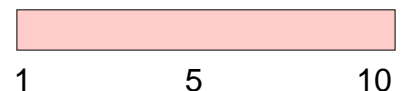
2. Ich finde den Kontakt mit anderen Menschen spannend.
Aber ich freue mich auch, mich danach zurückziehen zu können.



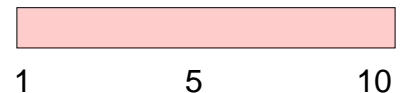
3. Ich beobachte gern und lerne viel dabei.



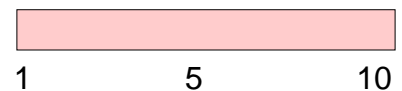
4. Mein Innenleben ist reich und bunt.



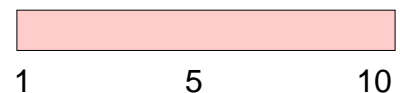
5. Ich empfinde mich als zurückhaltend.



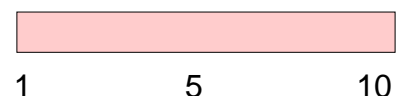
6. Ich überlege gern gründlich, bevor ich mich äußere.



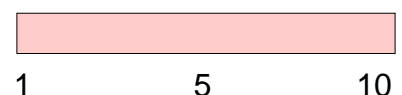
7. In größeren Gruppen melde ich mich meist nicht als erste zu Wort, sondern nehme erst einmal die Atmosphäre im Raum und in der Gruppe in mich auf.



8. Ich brauche regelmäßig Zeiten des Rückzugs und der Stille, z.B. in der Natur oder in meinem eigenen Raum.

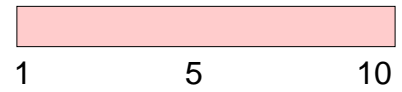


9. In Konfliktsituationen oder Diskussionen fallen mir oft erst im Nachhinein passende Antworten ein.

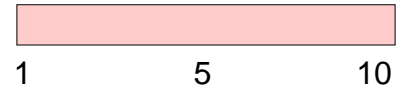


Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?

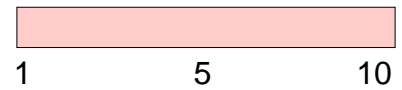
10. Dauerplauderer und Vielredner ermüden mich.



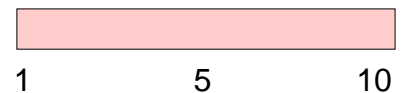
11. Ich gelte als bedächtig, ruhig und ausgleichend.



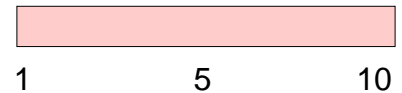
12. Wut, Ärger und andere starke Emotionen lebe ich lieber im stillen Kämmerlein aus, statt sie anderen allzu stark zu zeigen.



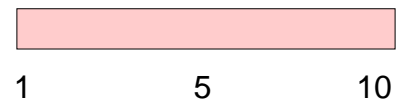
13. Ich lese gern.



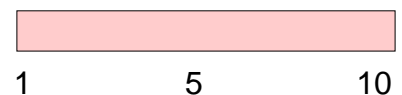
14. Meine Hobbys sind überwiegend unglamourös.



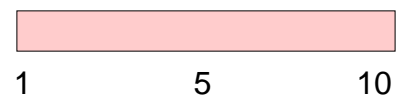
15. In meiner Freizeit betreibe ich gern Einzelsport oder Sport in kleinen Gruppen.



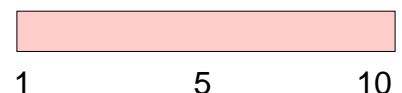
16. Ich mag es, mich auch beim Sport oder bei meinen Hobbys in mich zu versenken und mich, andere, eine Sache oder Methode und mein Innenleben zu erforschen.



17. Ich finde es ermüdend, wenn in Meetings viel diskutiert wird und eine Lösung schwer zu finden ist.

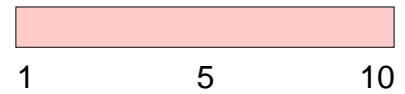


18. Gespräche, in denen ich mich auf eine Person konzentrieren kann, finde ich nährend und konstruktiv.

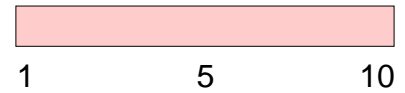


Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?

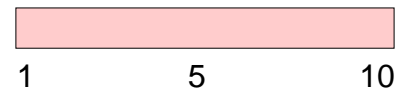
19. In kleinen Gruppen von drei bis sechs Menschen fühle ich mich recht wohl.



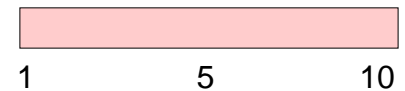
20. Gruppen mit mehr als zwölf Personen finde ich anstrengend.



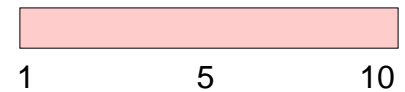
21. Für mich hat ein gesprochenes Wort Verbindlichkeit.



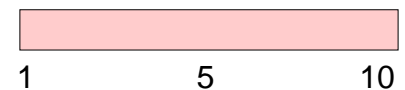
22. Was ich verspreche, halte ich.



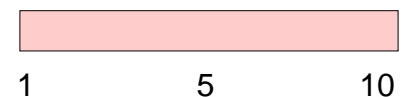
23. Was ich sage, meine ich auch so, denn ich habe es wohl durchdacht.



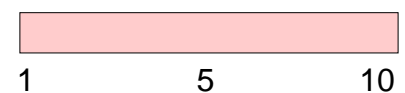
24. Mein Freundeskreis ist klein, fein und handverlesen.



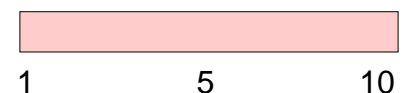
25. Meine Freundschaften erlebe ich als frei und offen. Wir pflegen Kontakt, wenn es passt. Qualität geht vor Quantität.



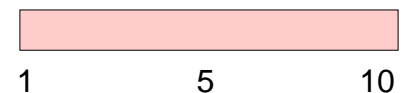
26. Eine FreundIn, mit der ich jeden Schritt meines Lebens teile, habe ich eigentlich nicht.



27. Ich gelte als ernsthafter Mensch.



28. Andere finden mich still.



Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?

29. Mein Humor ist tiefgründig.
Oberflächliche Witze nerven mich schnell.
- 1 5 10
30. Nach dem Arbeitstag noch mit Kollegen
etwas trinken zu gehen und zu netzwerken,
finde ich anstrengend.
- 1 5 10
31. Probleme mache ich mit mir selbst aus.
- 1 5 10
32. Ich ziehe mich immer mal wieder zurück,
um mit mir ins Reine zu kommen.
- 1 5 10
33. Ich bin oft ruhender Pol und bewahre
in turbulenten Zeiten einen kühlen Kopf.
- 1 5 10

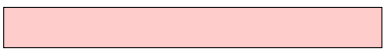
Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?

Teil 2: Auswertung deiner extrovertierten Anteile



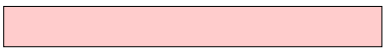
10 5 1

1. Im Kontakt mit anderen Menschen fühle ich mich wohl.



10 5 1

2. Ich finde es entspannend, mit anderen zu plaudern.



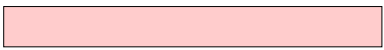
10 5 1

3. Ich feiere gern mit Freunden und Bekannten.



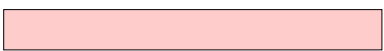
10 5 1

4. Ich gehe gern auf Partys.



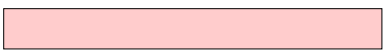
10 5 1

5. Sport mache ich am liebsten mit anderen gemeinsam.



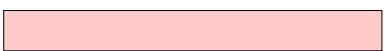
10 5 1

6. Ein bisschen bunter und lebendiger könnte es in der Welt ruhig zugehen.



10 5 1

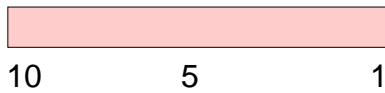
7. Ich knüpfe gern neue Kontakte.



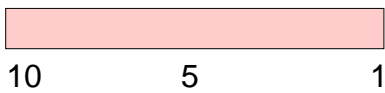
10 5 1

8. Mit anderen Menschen komme ich schnell ins Gespräch.

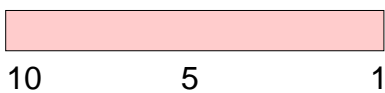
Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?



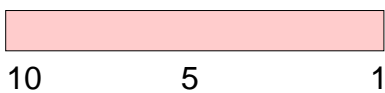
9. Ich kann andere gut motivieren und mitreißen.



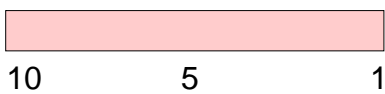
10. Ich bin begeisterungsfähig und engagiert.



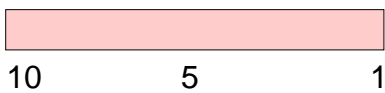
11. Mich irritiert es, wenn sich Kollegen oder Freunde so gar nicht in Gespräche einbringen.



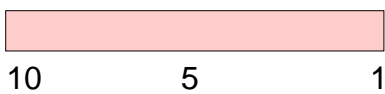
12. Ich bin recht schlagfertig.



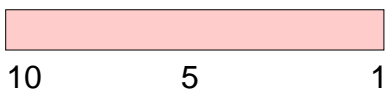
13. Problemlösungen erarbeite ich gern mit anderen.



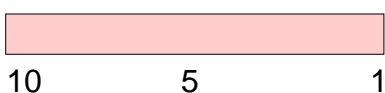
14. Im Austausch mit anderen kann ich gut aufarbeiten, was mich innerlich beschäftigt.



15. Wenn Gesprächslücken entstehen, finde ich das eher unangenehm und ich lasse mir etwas einfallen, damit das Gespräch lebendig bleibt.

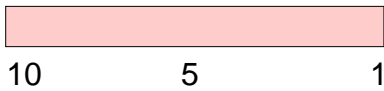


16. Ich übernehme gern die Gesprächsführung.

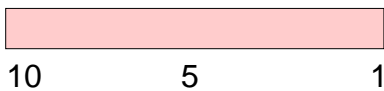


17. In meiner Freizeit unternehme ich gern etwas mit anderen.

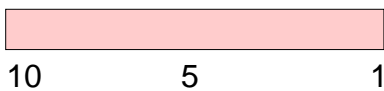
Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?



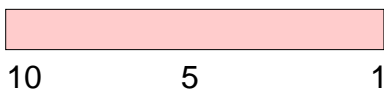
18. Ich telefoniere gern und viel.



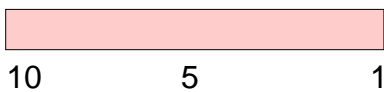
19. Bevor ich eine E-Mail schreibe, greife ich lieber zum Hörer oder suche den persönlichen Kontakt.



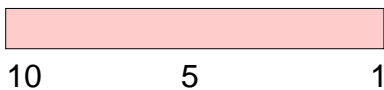
20. In meiner Freizeit engagiere ich mich gern gemeinsam mit anderen in Vereinen oder Projekten.



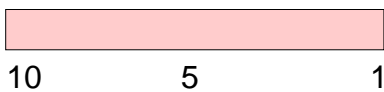
21. Ich mag Mannschaftssport.



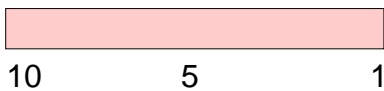
22. Ich Sorge gern für gute Laune.



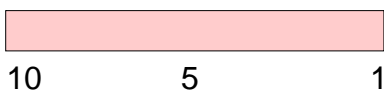
23. Ich mag es, wenn in der Nachbarschaft etwas los ist. Dann fühle ich mich nicht so einsam.



24. Ich bin auch mal ganz gern allein mit mir, aber danach freue ich mich wieder sehr auf Kontakt.



25. Wenn jedes Wort auf die Goldwaage gelegt wird, finde ich das anstrengend.



26. Ich bin gesellig.

Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?

10 5 1

27. Ich netzwerke gern und viel.

10 5 1

28. Wenn mich Familie oder Freunde um Hilfe bitten, bin ich sofort da.

10 5 1

29. Mein Freundeskreis ist groß und ich pflege ihn gut.

10 5 1

30. Ich kenne immer wen, der wen kennt, um das eine oder andere zu deichseln oder Probleme zu lösen.

10 5 1

31. Stubenhocker und stille Menschen locke ich gern aus dem Haus oder aus der Reserve, damit sie mal auf andere Gedanken kommen oder „in die Pötte kommen“.

10 5 1

32. Ich gelte als gesellig.

10 5 1

33. Ich habe immer einen flotten Spruch auf den Lippen.

Selbsttest – Bin ich introvertiert oder extrovertiert?

Auswertung:

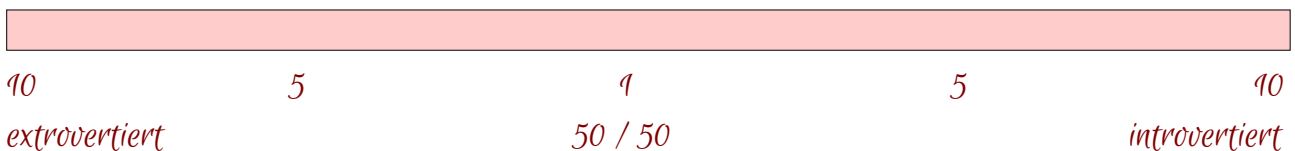
Vorab sei angemerkt, dass dieser Selbsttest eine Momentaufnahme ist. Er gibt dir Auskunft darüber, wie du deine Mentalität *jetzt* gerade wahrnimmst.

Selbsttests können natürlich nicht den Anspruch absoluter Neutralität und Gewissheit erfüllen, denn sie verleiten dann und wann zur positiven Überhöhung der eigenen Person oder zur „Untertreibung“, je nachdem aus welchem Blickwinkel du dich betrachtest. ;-)

Dennoch kann dir dieser Test eine Orientierungshilfe schenken. So wertest du ihn aus:

Je mehr deiner Antworten aus Teil 1 in Richtung 5 „Punkte“ und mehr tendieren, desto ausgeprägter ist deine introvertierte Seite. Umgekehrt gilt: Je mehr deiner Antworten aus Teil 2 in Richtung 5 „Punkte“ und mehr tendieren, desto ausgeprägter ist deine extrovertierte Seite.

Wenn du sowohl in Teil 1 als auch in Teil 2 mehr 1 bis 5 „Punkte“ vergeben hast, trägst du beide Seiten relativ ausgewogen in dir. Du kannst deine im Test gewonnenen Erkenntnisse auch sichtbar machen, in dem du sie in dieser Grafik zusammenfasst:



In meinem Blog unter www.zart-stark.de schreibe ich viel über mein Leben mit Hochsensibilität und auch über Introversion.

Bist du eher extrovertiert, mögen dich mein [Artikel „Wenn Hochsensible extrovertiert sind“](#), mein [SpiritualLifeBlog](#) und mein [WisdomOfNature-Blog](#) interessieren.

Schau doch mal rein, wenn du magst.

Lass es dir gut gehen & Lebe deine Einzigartigkeit!

Alles Liebe, deine Inga