

DEBORA SOMMER

ROLF SOMMER

Intro *liebt* **EXTRO**



Beziehungsdynamiken verstehen
und daran reifen

Hänssler

DEBORA SOMMER

ROLF SOMMER

Intro *liebt* **EXTR**O

**Beziehungsdynamiken verstehen
und daran reifen**

Hänssler

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
haenssler.de

Die Bibelstellen sind folgender Ausgabe entnommen: Das Buch

Lektorat: Cordula Orth
Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart
(Coveridee und Gestaltung)
Titelbild: Phil Wenger Photography, www.philwenger.ch
Innengestaltung: Kathrin Spiegelberg, spika-design.de
Druck und Bindung: FINIDR s.r.o.
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7751-6270-8
Bestell-Nr. 396.270

Einladung zur Reise 13

Wer dich auf dieser Reise begleitet.....	15
Ein Thema mit Sprengkraft	19
Das Echo der »leisen Weltveränderer«	20
Warum es dieses Buch braucht	21
Für wen dieses Buch gedacht ist.....	22
Vertiefungsangebot: Beziehungskompass	23

1. Bevor wir aufbrechen 25

Introvertiert und extravertiert – mehr als Verhalten.....	26
Wo liegt deine natürliche Energiequelle?.....	30
Das größere Bild im Hinterkopf.....	36
Hochsensibilität als ergänzende Dimension	38
Adieu Festlegungen – willkommen Weite!	40

2. Zwei Betriebssysteme – Warum wir unterschiedlich ticken 43

Etappe 2.1 Entscheidungen treffen	44
Etappe 2.2 Event-Time	47
Etappe 2.3 Soziale Interaktionen	51
Etappe 2.4 Vom Problem zur Lösung	53
Etappe 2.5 Kraftinseln im Alltag	56
Fazit – Zwei Betriebssysteme	58

3. Selbstbild und Fremdbild – Mit unterschiedlichen Brillen durchs Leben gehen 61

Etappe 3.1 Zwei Welten – innen und außen	62
Etappe 3.2 Stilles Wasser und offenes Buch	65
Etappe 3.3 Selbstbild – zu viel oder zu wenig?	69
Etappe 3.4 Raum für Missverständnisse	72

Etappe 3.5 »Wieso änderst du dich nicht?«	75
Fazit – Selbstbild und Fremdbild.....	79

4. Zwei Sprachen, ein Gespräch – Wie Intros und Extros kommunizieren 83

Etappe 4.1 Small Talk und Tiefe	84
Etappe 4.2 Reden und Schweigen.....	88
Etappe 4.3 Schriftlich oder mündlich?	91
Etappe 4.4 Konflikte klären	95
Fazit – Zwei Sprachen, ein Gespräch	100

5. Die vier F – Familie, Freizeit, Freunde und Ferien – Ein Alltag, zwei Erlebniswelten 103

Etappe 5.1 Endlich Feierabend?!	104
Etappe 5.2 Wochenende – zwei Wege der Erholung	109
Etappe 5.3 Freunde, so weit das Auge reicht	113
Etappe 5.4 O du fröhliche – zwischen unseren Herkunftsfamilien	117
Etappe 5.5 Urlaub – zwei Erholungstypen auf Reisen	121
Fazit – Die vier F (Familie, Freizeit, Freunde, Ferien).....	124

6. Arbeit und Sinn – Wie wir arbeiten und was uns antreibt 127

Etappe 6.1 Arbeitstag im Homeoffice	128
Etappe 6.2 Hoch motiviert – von innen oder außen?	133
Etappe 6.3 Ergibt das alles einen Sinn?	137
Etappe 6.4 Im Team zu Hause?!	141
Etappe 6.5 Gemeinsam zur Bestform	144
Fazit – Arbeit und Sinn.....	147

7. Nähe und Intimität – Zwei Wege, verbunden zu sein **149**

Etappe 7.1 An-NÄHE-rung	150
Etappe 7.2 Nähe wagen.....	153
Etappe 7.3 Nähe durch kleine Berührungen	156
Etappe 7.4 Sexuelle Nähe.....	159
Fazit – Nähe und Intimität	162

8. Wenn die Zeit stillsteht – Wie wir uns in Krisenzeiten verlieren und wiederfinden **165**

Etappe 8.1 Winterzeiten	166
Etappe 8.2 Körpergrenzen	170
Etappe 8.3 Abschied und Trauer	173
Etappe 8.4 Familiengrippe	177
Fazit – Wenn die Zeit stillsteht.....	182

9. Was uns trägt – Fünf Schlüsselprinzipien für ein starkes Miteinander **185**

Ein Gruß zum Schluss **193**

Weiterführende Impulse **197**

Anmerkungen **201**

EINLADUNG

zur Reise

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass du dieses Buch gefunden hast. Vielleicht hast du gezielt danach gesucht. Vielleicht ist es dir zufällig begegnet. Wie auch immer es dazu kam – wir freuen uns, dass du hier bist.

Dieses Buch ist eine Einladung, dich auf eine Reise zu begeben und Neuland zu entdecken. Du kannst sie allein antreten oder gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin. Für euren gemeinsamen Weg findet ihr im Buch immer wieder Gesprächszeiten, die euch helfen, einander besser kennenzulernen, tiefer zu verstehen und euer Miteinander zu stärken. Wenn du allein unterwegs bist, kannst du die Impulse für dich reflektieren und auf deine eigene Situation anwenden.

Es ist uns eine große Freude, dich – oder euch – auf dieser Reise zu begleiten. Danke für dein Vertrauen. In diesem Buch geben wir weiter, was uns auf unserem eigenen Weg geprägt und weitergebracht hat.

Mehr Wissen über unsere Persönlichkeitsmerkmale, mehr Verständnis füreinander und eine liebevolle Achtung unserer Unterschiedlichkeit haben in den vergangenen Jahren viel Heilbares in unserer Ehe und Familie bewirkt.

Möge dieses Buch dich und eure Beziehung stärken – egal, wie unterschiedlich ihr gestrickt seid. Möge es euch helfen, einander neu zu begegnen und gemeinsam neue Horizonte des Miteinanders zu entdecken.

Von Herzen

Debora und Rolf

Strengelbach, im September 2025

Wer dich auf dieser Reise begleitet

Wenn dieses Buch erscheint, sind wir seit fast drei Jahrzehnten als Ehepaar gemeinsam unterwegs. Wir sind Eltern von zwei erwachsenen Kindern und haben in dieser Zeit so einiges erlebt – Schönes und Schmerzhaftes, Ermutigendes und Herausforderndes. Unsere Beziehung hat Phasen von Nähe und Distanz, von Klarheit und Unsicherheit durchlaufen. Heute sind wir dankbar, dass sich unser Miteinander gelassener, tiefer und verbundener anfühlt als je zuvor.

Es war kein geradliniger Weg, den wir gegangen sind, sondern ein Weg des Wachsens und Reifens, auf dem wir immer wieder Halt in unserem Glauben an Jesus Christus fanden. Unsere Beziehung wäre heute nicht das, was sie ist, wenn wir nicht in diesem Glauben unsere Mitte und Ausrichtung gefunden hätten. Der dreieinige Gott war – und ist – die Kraft, die uns verbindet, trägt und weiterführt, mitten in aller Unterschiedlichkeit. Wie unterschiedlich wir tatsächlich sind, zeigt sich in unseren Selbstvorstellungen.

Rolf – der extravertierte Steinstoßer

Hi, ich bin Rolf – der extravertierte Ehemann.

Ich bin 1966 in einer Schweizer Familie aufgewachsen, die einen Gasthof in einer 10 000-Seelen-Stadt führte – ein Ort voller Stimmen, Begegnungen und Geschichten. Tag für Tag gingen bei uns Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebenswelten ein und aus: Reisende, Stammgäste, Handwerker, Geschäftsleute. Das hat meine Kindheit geprägt.

Neben der Schule packten wir Kinder überall dort mit an, wo Hilfe gebraucht wurde – in der Küche, im Service oder beim Abräumen des gebrauchten Geschirrs. So kam ich früh in Kontakt mit vielen verschiedenen Menschen. Am Gästestammtisch unseres Familienbetriebs erlebte ich, wie Geschichten erzählt, gemeinsam musiziert, Sorgen geteilt und das Leben in all seinen Facetten besprochen wurde. Schon damals faszinierte es mich, wie verschieden Menschen sind – und wie viel man lernen kann, wenn man einfach zuhört. Diese Neugier und Offenheit begleiten mich bis heute.

Später, als Augenoptiker und Optometrist (FH)¹, hatte ich täglich mit einer Vielzahl von Kundinnen und Kunden zu tun. Oft waren es nicht nur Anliegen rund ums Sehen, sondern auch persönliche Geschichten, die mir anvertraut wurden. Ich lernte, wie heilsam ein offenes Ohr sein kann – und wie wichtig der achtsame Blick auf den Menschen hinter dem Anliegen ist.

Der frühe Tod meiner Schwester führte mich schließlich zu einem neuen Weg: Ich ließ die Optometrie hinter mir, studierte Theologie und wirkte mit meiner Frau Debora sechs Jahre als Pastor in einer christlichen Freikirche. Auch hier war ich täglich mit Lebensfragen konfrontiert – mit Zweifeln, Hoffnungen, Krisen und Neuanfängen. Es war eine intensive Zeit, geprägt von vielen bewegenden Begegnungen.

Nach meinem Abschied aus dem Pastorenamt absolvierte ich eine Weiterbildung zum Coach und engagierte mich anschließend als Job- und Integrationscoach in einem Sozialunternehmen. Dort begleitete ich Jugendliche auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz, ebenso wie Menschen in der Lebensmitte auf dem Weg zurück ins Berufsleben. Bis zu zwanzig Menschen durfte ich gleichzeitig unterstützen – jeder mit seiner ganz eigenen Geschichte und Herausforderung.

Heute arbeite ich als Berufs-, Studien- und Laufbahnberater mit Masterabschluss sowie als freiberuflicher Paar- und Krisencoach. Die Vielfalt an Menschen, mit denen ich tagtäglich in Kontakt komme, bereichert mich nach wie vor. Kein Tag gleicht dem anderen – und genau das liebe ich an meiner Arbeit.

Kommunikation ist meine Stärke, echtes Interesse an Menschen mein innerer Antrieb. Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit zu verstehen, ihnen neue Perspektiven zu eröffnen und sie zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen – das erfüllt mich.

Begegnung und Bewegung gehören für mich untrennbar zusammen. Das gilt auch für den Sport, der mich seit meiner Kindheit begleitet: Fußball, Schwingen, Kampfsport, Volleyball, Triathlon, Kraftsport und in den letzten Jahren vor allem das traditionsreiche Schweizer Steinstoßen. Sport ist für mich ein wohlthuender Ausgleich zum Beruf, ein Ort der Erdung und der Erholung.

So bin ich dankbar für einen reich gefüllten, abwechslungsreichen Alltag mit vielen wertvollen Begegnungen. Am Abend komme ich oft müde, aber glücklich nach Hause – dankbar für das, was diese Begegnungen auch in mir selbst wachsen lassen.

Debora – die introvertierte Wortsammlerin

Hallo, ich bin Debora – die introvertierte Ehefrau.

Ich wurde 1974 als zweite Tochter in eine Pastorenfamilie hineingeboren. Unser Zuhause in einem ruhigen Dorf im Schweizer Mittelland war ein Ort der Begegnung und der Stille. Viele Menschen fanden bei meinen Eltern ein offenes Ohr. Und wenn die Tür sich schloss und das Telefon schwieg, kehrte eine wohltuende Ruhe ein. Wir saßen häufig gemeinsam in der Wohnstube – besonders an den Sonntagen, oft alle vertieft ins eigene Buch oder anderweitig für sich beschäftigt. Es gab keinen Fernseher und auch sonst wenig Ablenkungen. Wir hörten viel klassische Musik; manchmal musizierten und sangen wir gemeinsam als Familie.

In meiner Teenagerzeit zog ich mich am liebsten in die Stille meines Zimmers zurück. Dort konnte ich ungestört lesen, denken, dichten, lernen und basteln. In unserer Familie hatten alle Raum für eigene Tätigkeiten – ruhig, selbstständig und ohne große Erwartungen aneinander. Gleichzeitig waren wir als Familie sehr aktiv in der christlichen Gemeinde, in der mein Vater Pastor war.

Langeweile kannte ich nicht. Bücher gehörten zu meinen engsten Gefährten. Sie eröffneten mir neue Horizonte und entführten mich in andere Zeiten und Welten. Auch die Musik – besonders Klavier und Gesang – wurde zu einem heilsamen Ort für mich.

In der Stille meines Zimmers tauchte ich ein in mein komplexes Innenleben, das mich oft überforderte. Dort durften Tränen fließen. Dort konnte ich meinem Tagebuch und Jesus Christus, mit dem ich seit meiner Kindergartenzeit unterwegs bin, mein Herz ausschütten. Ich spürte, dass ich anders war – aber mir fehlten damals die Worte, um dieses Erleben zu verstehen.

Ursprünglich wollte ich Lehrerin werden. Doch nach einem prägenden geistlichen Erlebnis entschied ich mich für ein Theologiestudium. Während dieser Zeit heirateten Rolf und ich. Es folgten sechs Jahre in der Innerschweiz als Pastorenfamilie – eine wertvolle, aber auch herausfordernde Phase zwischen Familienleben und offenen Zukunftsfragen.

In dieser Zeit wuchs in mir die Gewissheit, ein Doktoratsstudium in Theologie aufzunehmen. Mit Rolfs Unterstützung konn-

te ich es einige Jahre später zu einem guten Abschluss bringen. Mit der Publikation meiner Doktorarbeit begann mein Weg als Autorin. Gleichzeitig erhielt ich zunehmend Anfragen als Referentin. Diese Aufgabe verstehe ich bis heute als wichtigen Bestandteil meiner Berufung. Dabei erfahre ich viel Freude und Erfüllung – auch wenn mich der Dienst in der Öffentlichkeit Überwindung kostet und einen sorgsamsten Umgang mit meiner Energie erfordert.

2012 wurde ich promoviert und im selben Jahr am Theologischen Seminar St. Chrischona angestellt, wo ich dreizehn Jahre tätig war – zunächst im Aufbau und als Leiterin des Fernstudiums, später als Dozentin im Fernstudium, unter anderem für Kirchengeschichte.

Nach der Veröffentlichung meiner Bücher über Introversion² und Hochsensibilität³ aus christlicher Perspektive wandten sich zunehmend feinfühligere Personen an mich, die eine persönliche Begleitung wünschten. Nach entsprechenden Weiterbildungen erweiterte ich meine Tätigkeit 2022 um die Begleitung feinfühligere Menschen als NeuroCoach nach Dr. Patrice Wyrsh® und wagte im Herbst 2025 den Schritt in die Selbstständigkeit.

Meine Selbstständigkeit erlaubt mir heute, Rückzug und Begegnung in ein gutes Gleichgewicht zu bringen. Meine größte Leidenschaft bleibt das Schreiben. Hin und wieder träume ich im Stillen von meinem kleinen Häuschen am Meer – mit Raum für all die Bücher, die noch in mir warten. Ein Ort voller Ruhe. Mit Blick aufs Wasser.

Ich liebe das Gefühl, vor einer leeren Seite zu sitzen. Alles ist möglich. Ich darf gestalten. Unterwegs sein – zu Gott, zu mir und zu anderen Menschen.



Vielleicht hast du bei unseren Vorstellungen bereits gespürt, wie unterschiedlich wir sind. In unserem Fall traf die Redewendung *Gegensätze ziehen sich an* tatsächlich ins Schwarze. Und damit stehen wir nicht allein. Viele Paare erleben, dass Unterschiedlichkeit am Anfang anzieht und fasziniert.

Doch genau das, was zunächst spannend ist, wird im Alltag oft zur Herausforderung – besonders dann, wenn die dahinter-

liegenden Persönlichkeitsdynamiken noch nicht erkannt oder durchschaut werden. Reaktionen wirken dann schnell unverständlich oder verletzend.

In einer schwierigen Lebensphase wurde unsere Unterschiedlichkeit zu einer schier unüberwindbaren Hürde. Unsere Ehe stand auf der Kippe. Wir verstanden einander nicht mehr – weder im Denken noch im Fühlen. Uns fehlten die Worte dafür.

Ein Wandel begann, als wir die Dynamik hinter unseren Persönlichkeitsveranlagungen besser verstehen lernten. Dieses Verständnis hat unsere Beziehung entlastet, erneuert und gestärkt. Genau deshalb liegt uns dieses Thema – besonders in Bezug auf Paarbeziehungen – so am Herzen.

Ein Thema mit Sprengkraft

Sich mit der Unterschiedlichkeit von introvertierten und extrovertierten Menschen zu beschäftigen, ist kein »nice to know« (nett zu wissen). Es ist eine wesentliche Grundlage für das Verstehen zwischenmenschlicher Dynamiken. Persönlichkeitsveranlagungen bestimmen, wie wir wahrnehmen, fühlen, kommunizieren, entscheiden und neue Energie gewinnen.

Wer diese Unterschiede nicht kennt oder unterschätzt, gerät leicht in Muster von Missverständnissen, Rückzug oder Konflikten. Das betrifft nicht nur Paare, sondern ebenso Freundschaften, Familien, Teams sowie christliche und soziale Gemeinschaften. Viele alltägliche Spannungen lassen sich auf genau diese grundlegenden Unterschiede zurückführen.

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung prägte 1913 die Begriffe *Introversion* und *Extraversion* und gab ihnen erstmals eine psychologische Grundlage. Der jungsche Psychologe Alfred Ribi war der Meinung, Jung hätte »vor vielen andern den Friedensnobelpreis verdient«⁴, weil er »mit seiner Typenarbeit den größten Beitrag zum Weltfrieden geleistet« habe. Er bedauerte, »dass die Welt das Heilmittel verschmäh und dass die Ty-

penarbeit noch lange nicht die ihr gebührende Verbreitung und Anerkennung gefunden hat«.

Und genau hier liegt die positive Sprengkraft dieses Themas: Wo wir lernen, die Andersartigkeit des Gegenübers nicht als Bedrohung, sondern als Ergänzung zu sehen, dürfen sich alte Muster lösen, Begrenzungen fallen – und es entsteht Raum für eine neue, tragfähige Beziehungsqualität.

Das Echo der »leisen Weltveränderer«

Wie alltagsnah und bedeutsam dieses Thema ist, wurde uns 2018 auf besondere Weise bewusst – mit dem Erscheinen von Deboras Buch *Die leisen Weltveränderer – von der Stärke introvertierter Christen*⁵. Die Erwartungen waren gering. Manche meinten sogar, dieses Buch brauche es nicht.

Doch es kam anders. Die Resonanz war unerwartet groß. Ein Gespräch mit Ruedi Josuran in der Schweizer TV-Sendung *Fenster zum Sonntag*,⁶ Interviews in christlichen Zeitschriften und zahlreiche persönliche Rückmeldungen machten sichtbar, wie sehr dieses Thema Menschen bewegt.

Es folgten Einladungen zu Talk-Gottesdiensten, Klausuren für Pfarrerinnen und Pfarrer, Frauenfrühstückstreffen, Seminaren, Konferenzen für christliche Leitungspersonen und Weiterbildungen. Immer wieder durften wir erleben, wie ein wachsendes Verständnis für Intro- und Extraversion heilsame Prozesse in Gang setzt – in Beziehungen, Familien, am Arbeitsplatz und in christlichen Gemeinden.

Auch in unserer eigenen Familie wurde das Buch zu einem Wendepunkt. Der erwähnte TV-Beitrag über uns als Familie berührte viele Menschen, weil er ehrlich zeigte, wie herausfordernd – und zugleich heilsam – der Weg zueinander sein kann. Besonders dankbar sind wir für das, was sich in der Beziehung zu unseren Kindern verändern durfte. Was lange belastend war, durfte sich Schritt für Schritt wandeln. Das erfüllt unser Herz mit tiefer Dankbarkeit.

Dass *Die leisen Weltveränderer* 2023 in einer überarbeiteten vierten Auflage erschienen sind, unterstreicht das anhaltende Interesse an diesem Thema. Auch die Resonanz in Deboras privater Facebook-Gruppe⁷ für introvertierte Christen bestätigt das große Bedürfnis nach Verständnis und Ermutigung.

Doch tiefgreifende Veränderung in Beziehungen geschieht nicht dort, wo Introvertierte unter sich bleiben. Sie wächst im Dialog: im gemeinsamen Hinschauen, im vertieften Verständnis und im Lernen voneinander. Erst wenn Introvertierte und Extravertierte sich gegenseitig ernst nehmen, entsteht ein tragfähiges Miteinander. Genau hier setzt unser Buch an.

Warum es dieses Buch braucht

Vielen Menschen – besonders in Paarbeziehungen – ist nicht bewusst, wie stark Persönlichkeitsunterschiede ihre Beziehung prägen. Introversion und Extraversion zählen zu den grundlegenden Dimensionen der Persönlichkeit und sind zentrale Konzepte der Persönlichkeitspsychologie.

Dennoch wird dieses Thema in Beratungen sowie fachlichen Aus- und Weiterbildungen oft nur gestreift – oder ganz ausgeklammert. Auch die verfügbare Literatur ist erstaunlich überschaubar. Bücher, die das Zusammenspiel von Introversion und Extraversion im Beziehungskontext aufgreifen, lassen sich bis heute an einer Hand abzählen.⁸

Hinzu kommt ein weitverbreitetes Durcheinander rund um Begriffe wie *Introversion*, *Extraversion* und *Hochsensibilität* – häufig vermischt mit sozialen Verhaltensmustern, wie etwa Schüchternheit, Ängstlichkeit oder sozialer Unsicherheit.

Das macht uns betroffen.

In der Begleitung von Paaren erleben wir immer wieder, wie bereits grundlegendes Wissen in diesem Bereich einen entscheidenden Unterschied macht. Sobald Zusammenhänge sichtbar werden, entsteht Raum. Missverständnisse verlieren an Gewicht. Das Miteinander wird zugewandter und respektvoller.

Darum schreiben wir dieses Buch: um zu sensibilisieren, Sprache für das eigene Erleben zu finden und Paaren, die in ihrer Beziehung feststecken, Mut zu machen, sich neu aufeinander einzulassen. Es ist kein theoretisches Fachbuch, sondern ein Praxisbuch, das unser Wissen und unsere Erfahrungen aus vielen Jahren der Paarbegleitung bündelt – mit bewährten Impulsen für mehr Klarheit und einem tieferen Verständnis füreinander.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch richtet sich an Paare, die unterschiedlich ticken und sich fragen, wie diese Unterschiedlichkeit im Alltag nicht zur Last wird, sondern zur Stärke – verbunden mit dem Wunsch nach mehr Verständnis, Respekt und Leichtigkeit in ihrer Beziehung.

Es versteht sich als Einladung, sich mit diesen Unterschieden auseinanderzusetzen – im eigenen Leben, in Beziehungen und im gemeinsamen Unterwegssein. Es eignet sich ebenso für Menschen, die zunächst allein lesen und vielleicht später mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin ins Gespräch kommen möchten.

Das Wahrnehmen und Verstehen solcher Unterschiede hilft überall dort, wo Menschen einander nahe sind und sich aufeinander einstellen müssen – in der Familie, im Beruf, in Freundschaften, in christlichen Gemeinschaften und darüber hinaus.

Dieses Buch ist bewusst so geschrieben, dass es auch für Menschen geeignet ist, die eher wenig lesen. Die Inhalte sind in kurze, klare Einheiten gegliedert – damit man schnell zum Wesentlichen findet, ohne sich in Details zu verlieren.

Es ist aus einem christlichen Verständnis von Beziehung heraus entstanden – geprägt von der Überzeugung, dass wir einander nicht zurechtbiegen müssen, sondern in unserer von Gott geschenkten Einzigartigkeit ergänzen und freisetzen dürfen.

Wenn du Einfachheit magst, Klarheit schätzt und offen bist für Wachstum, bist du hier richtig. Dieses Buch lädt ein, die eigene Beziehung mit wachen Augen zu betrachten – und neue gemeinsame Wege zu entdecken.

Vertiefungsangebot: Beziehungskompass

Vielleicht hast du bereits verschiedene Ratgeber gelesen oder dich mit Kommunikationstechniken beschäftigt – und dennoch erlebt, dass sich Spannungen in eurer Beziehung nicht einfach auflösen. Das kann frustrierend sein und Fragen aufwerfen.

Der Grund dafür liegt meist nicht in fehlendem Bemühen, sondern darin, dass unterschätzt wird, wie stark Persönlichkeitsunterschiede die Paardynamik prägen. Genau hier setzt unser Beziehungskompass an.

Er greift 22 typische No-Gos auf – verletzende Aussagen, die einer Beziehung schaden können – und hilft euch, die zugrunde liegende Dynamik klarer zu erkennen und konkrete Schritte im Miteinander zu gehen.

Zum kostenlosen Beziehungskompass gelangst du über den QR-Code.



1. **BEVOR WIR** aufbrechen

Bevor wir im nächsten Kapitel in den Alltag eintauchen, verschaffen wir uns hier einen Überblick. Dieses Kapitel legt das Fundament für alles, was folgt: Es richtet unseren Blick auf das, was unser Miteinander prägt.

Im ersten Teil geht es um die Unterscheidung zwischen Introversion und Extraversion. Ein klares Verständnis dieser beiden Pole eröffnet neue Perspektiven und hilft, eigene Erfahrungen einzuordnen. Anschließend laden wir dich zu einer einfachen Selbsteinordnung ein – als behutsame Annäherung an deine persönliche Tendenz.

Um dem Charakter dieses Buches treu zu bleiben, konzentrieren wir uns bewusst auf das Wesentliche, ohne dabei das größere Ganze aus dem Blick zu verlieren. Zugleich zeigt unsere langjährige Erfahrung in der Begleitung von Paaren: In manchen Situationen spielt neben Introversion und Extraversion auch Hochsensibilität eine entscheidende Rolle. Warum das relevant ist, erläutern wir im entsprechenden Abschnitt.

All dies dient dazu, Paardynamiken klarer zu erkennen und einzuordnen. Jede Kombination bringt eigene Chancen und Herausforderungen mit sich – nicht nur dann, wenn ein eher introvertierter und ein eher extravertierter Mensch zusammenleben. Auch Paare mit ähnlicher Ausrichtung erleben typische Dynamiken, wenn auch in anderer Ausprägung.

Vielleicht erscheint dir dieses Kapitel auf den ersten Blick etwas theoretisch. Doch genau hier liegt der Schlüssel: Eine klare Einordnung verhindert spätere Missverständnisse und legt den Grundstein für ein tragfähiges Miteinander.

Introvertiert und extravertiert – mehr als Verhalten

Bevor wir die Begriffe *Introversion* und *Extraversion* genauer klären, laden wir dich zu einem kurzen Innehalten ein. Notiere ganz spontan, wie du dir eine introvertierte und eine extravertierte

tierte Person vorstellst – so, wie du ihnen im Alltag begegnest. Es gibt hier kein »richtig« oder »falsch«. Es geht um deine erste innere Vorstellung.



*Ich stelle mir eine introvertierte Person so vor –
das scheint mir typisch:*



*Ich stelle mir eine extravertierte Person so vor –
das scheint mir typisch:*

Oft stehen bei spontanen Beschreibungen vor allem Eindrücke und Verhaltensweisen im Vordergrund, die von außen gut sichtbar sind: Introvertierte werden häufig als ruhig, still oder zurückhaltend wahrgenommen; Extravertierte als gesellig, spontan oder redselig. Solche Zuschreibungen sind nicht falsch – sie greifen jedoch zu kurz. Denn sichtbares Verhalten allein ist kein verlässlicher Maßstab dafür, ob jemand introvertiert oder extravertiert ist.

Das kann irritieren. Etwa dann, wenn eine stark introvertierte Person – wie Debora – auf einer Bühne leidenschaftlich vor vielen Menschen spricht und sich vor und nach dem Vortrag

offen austauscht. Oder wenn eine stark extravertierte Person – wie Rolf – im Großraumbüro ungewohnt still arbeitet und sich in Sitzungen bei Diskussionen bewusst zurückhält.

Widersprüchlich wirken solche Situationen nur, wenn Introversion und Extraversion ausschließlich über sichtbares Verhalten verstanden werden. Ihr Kern liegt tiefer. Sie beschreiben die innere Ausrichtung eines Menschen und die Art, wie Energie gewonnen und verarbeitet wird – nicht das, was nach außen unmittelbar beobachtbar ist.

Der Kern von Introversion und Extraversion

Die Begriffe *Introversion* und *Extraversion* stammen aus dem Lateinischen. *Introvertere* bedeutet, sich nach innen zu wenden. *Extravertere* bedeutet, sich nach außen zu wenden.

Bereits Carl Gustav Jung machte deutlich, dass damit keine Rollen oder starren Verhaltensmuster gemeint sind, sondern eine innere Grundausrichtung. Er formulierte es so: »Wir sprechen also von Extraversion überall dort, wo das Individuum sein ganzes Interesse der äußeren Welt dem Objekt zuwendet und diesem außerordentliche Bedeutung und ebensolchen Wert zumisst«⁹; von Introversion dagegen überall dort, wo sich das Individuum vom Objekt abwendet und die subjektive Welt im Vordergrund steht.

Introversion richtet sich demnach nach innen. Gedanken, Empfindungen und Eindrücke werden zunächst innerlich sortiert und verarbeitet. Energie entsteht dort, wo Stille, Rückzug und Raum für innere Denkprozesse möglich sind.

Extraversion hingegen richtet sich nach außen. Verarbeitung entsteht eher im Austausch, in Resonanz und im Tun. Energie entsteht dort, wo Kontakt, Bewegung und Aktivität stattfinden.

MERKSATZ

Entscheidend ist nicht das Verhalten, sondern der Energieaufwand.