

## Extraversion und Verträglichkeit

# Was ist deine Persönlichkeitsmelodie?



Ursula Blatti

Quelle: [bcb-schweiz.ch](http://bcb-schweiz.ch)

Die Persönlichkeit des Menschen besteht aus diversen Faktoren, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Das bietet eine Vielfalt von Kombinationen. Ursula Blatti beschreibt zwei davon und erklärt, warum es wichtig ist, sich damit zu beschäftigen.

Kennst du das Kaleidoskop? Schaust du hindurch, entdeckst du faszinierende Bilder, die sich beim Drehen verändern. Zig Varianten an faszinierenden Bildern entstehen. Genauso spannend und komplex wie die Bilder des Kaleidoskops ist die menschliche Persönlichkeit. Wie wir die Welt sehen und mit anderen interagieren, ist sehr individuell und geprägt von verschiedenen Facetten der Persönlichkeit. Die Persönlichkeit ist ein faszinierendes, wunderbares Geschenk

Gottes.

Beim [bcb Bildungszentrum christliche Begleitung & Beratung](#) arbeiten wir mit dem Persönlichkeitsinventar NEO-PI-R, entwickelt von Paul T. Costa Jr. und Robert R. McCrae. Dieses bietet einen faszinierenden Einblick in die Welt der Persönlichkeit. Es identifiziert fünf Hauptdimensionen: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrung, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Alle Menschen finden sich zwischen geringer und starker Ausprägung dieser Faktoren.

## **Lieber mit vielen Menschen oder allein?**

Die Dimension «Extraversion» sagt etwas darüber aus, auf welche Weise und in welchem Mass Menschen mit ihrem Umfeld interagieren. Die stark Extravertierten blühen auf, wenn sie unter Menschen sind. Sie knüpfen leicht soziale Kontakte, sind gesellig, energiegeladen und investieren sich gerne in die Aussenwelt. Am anderen Ende der Skala stehen die introvertierten Menschen, die sich wenig ins Aussen, in die zwischenmenschliche Umwelt investieren. Soziale Kontakte zu knüpfen ist anstrengend, sie pflegen meist einen kleinen Freundeskreis. Kontakte schätzen sie einzeln oder in kleinen Gruppen. Sie sind auch ganz gerne mal alleine.

In welcher Form pflegst du am liebsten Beziehungen? In welchem Umfeld blühst du auf? Wie kannst du mit deiner ganz eigenen Art anderen Menschen ein Gegenüber sein?

## **Gestaltung von Beziehungen**

Verträglichkeit beschreibt die Art und Weise, wie Menschen Beziehungen gestalten. Sie sagt etwas darüber aus, wie umgänglich, mitfühlend und kooperativ eine Person sich verhält. Hoch verträgliche Partner sind oft bereit, Kompromisse einzugehen, um Konflikte zu lösen. Sie schaffen ein unterstützendes und harmonisches Umfeld, welches das Wohlbefinden beider Partner fördert. Sie gehen auf die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen ein, manchmal auch über ihre Kräfte hinaus. So sind sie besonders gefordert, den «Nein-sage-Muskel» zu trainieren. Hat jemand eine tiefe Verträglichkeit, ist er weniger auf sein Gegenüber ausgerichtet, Abgrenzung und das Einstehen für die eigenen Bedürfnisse fällt ihm leichter. Möglicherweise werden aber die Anliegen anderer übersehen.

Aus dem Mix der beiden Persönlichkeitsdimensionen Extraversion und Verträglichkeit ergeben sich Unterschiede im Interaktionsstil. In welcher Kombination findest du dich tendenziell?

### **Hohe Extraversion - hohe Verträglichkeit:**

Du bist energisch, ohne bedrohlich zu sein. Dir fällt es leicht, Kontakte aufzubauen und Menschen abzuholen. Kann es sein, dass du etwas zu nachgiebig bist und im Eifer manchmal dich selbst aus dem Blick verlierst?

### **Hohe Extraversion - niedrige Verträglichkeit:**

Du bist kontaktfreudig, energisch und dominant. Du scheust dich nicht, deine Meinung kundzutun. Bist du dir bewusst, dass du andere eventuell überrollen kannst? Wie kannst du üben, dich in andere einzufühlen und nach ihren Bedürfnissen zu fragen?

### **Niedrige Extraversion - hohe Verträglichkeit:**

Du bist bescheiden und stellst deine eigenen Bedürfnisse zurück. Du bleibst lieber im Hintergrund. Du suchst die Kooperation, passt dich eher der Konsensmeinung an und bist auf das Wohl der Mitmenschen bedacht. Was hilft dir, auch deine Anliegen im Blick zu behalten?

### **Niedrige Extraversion - niedrige Verträglichkeit:**

Du bleibst eher für dich. Anderen Menschen kommst du nicht unbedingt entgegen. Du blühst auf in deiner ganz eigenen Welt. Wie kannst du auf deine Art andere Menschen auf deine ganz eigene Art mit deinen Fähigkeiten bereichern?

Dieser Artikel beschränkt sich auf zwei der fünf Dimensionen. Und doch entstehen bereits verschiedene Bilder im Kaleidoskop. Noch bunter wird das Bild, wenn auch Gewissenhaftigkeit, Offenheit für Erfahrungen und Neurotizismus berücksichtigt werden. Auch diese haben grosse Auswirkungen auf die Gestaltung von Beziehungen. Faszinierend, welche Vielfalt Gott schafft (vgl. [Psalm 139, Verse 13-16](#)): Jeder Mensch ist ein Original.

Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Persönlichkeitsmerkmalen, können wir einerseits unsere eigenen Verhaltensweisen besser einschätzen, wie auch das Gegenüber besser verstehen. Das macht den Weg frei für die nachhaltige Stärkung von Beziehungen, in denen wir aufeinander eingehen,

Unterstützung bieten und gemeinsam wachsen können.

Das bcb bietet Kurse zu Lebens-, Begleitungs- und Beratungskompetenz an.  
Weitere Informationen finden sich [hier](#).

Zum Thema:

[Sich dem Thema stellen: Die Tücke der Depression](#)

[«Stilles Strahlen»: Schüchtern sein ist keine Schwäche](#)

[Debora und Rolf Sommer: Einheit trotz Verschiedenheit](#)

Datum: 01.05.2024

Autor: Ursula Blatti

Quelle: BCB Schweiz

Tags

[Beziehungen](#)

[Ratgeber](#)