Dein privater Coach
Andreas Becker
https://dein.privater.coach

Introversion – Was ist das?

Introversion ist *keine Schüchternheit*, bei der du Hemmungen oder Ängste vor etwas hättest, das du eigentlich tun möchtest. Introversion ist ein **Persönlichkeitsmerkmal** – Also eine Eigenschaft, die von Kindesbeinen an zu dir gehört!



Der Psychiater C.G. Jung hat introvertierte Menschen so beschrieben, dass ihre „Energie" nach innen gerichtet ist. In modernen Persönlichkeitsmodellen wie dem Big Five-Modell ist die Introversion mit Eigenschaften assoziiert, wie zum Beispiel Bedächtigkeit, Ernsthaftigkeit oder allgemeine Distanziertheit.

Wenn diese Eigenschaft nun also fest zu dir gehört – Denkst du, es ist sinnvoll, dass du versuchst, sie dir abzugewöhnen? Oder möchtest du dein Leben so leben, wie es sich für dich richtig anfühlt? Ich helfe dir gerne dabei – Als Life Coach und Wegbegleiter. Besuch mich gerne auf https://dein.privater.coach!

Wichtig: Introvertierte Menschen haben häufig eine andere Energie, was Begegnungen mit anderen Menschen angeht.

Solltest du jedoch feststellen, dass du sehr darunter leidest, dich immer mehr von anderen isolierst oder Symptome wie Angstschweiß, Panikattacken o.ä. entwickelst – Zögere nicht, ärztlichen Rat einzuholen und ggf. therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Coaching ersetzt keine Psychotherapie!

Mehr zum Thema Introversion findest du auf meinem **YouTube-Kanal** und ganz besonders im Video zu diesem Thema **„Was ist Introversion?"**

Grafik "Yin und Yang farbige Variation" von Andreas Becker, veröffentlicht unter https://flic.kr/p/2swQERu, lizenziert unter der CC BY 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Author: Andreas Becker
Published under the CC BY 4.0 license
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/