

## Dr. Sylvia Löhken



ist Expertin für intro- und extrovertierte Kommunikation. Sie hilft als Rednerin, Autorin und Coach Fach- und Führungskräften und ihren Teams, »artgerecht« zu kommunizieren, zu handeln und zu leben. Sylvia Löhken ist Autorin des Bestsellers »Leise Menschen – starke Wirkung«. Ihr neues Buch »Intros und Extros« zeigt, wie verschiedene Persönlichkeitstypen erfolgreich zusammenwirken.  
[www.intros-extros.com](http://www.intros-extros.com)

## Warum Sport nicht immer fit und Meditation manchmal wahnsinnig macht Energiemanagement für Intro- und Extrovertierte

**Wir stressen uns zu sehr. Burn-out ist in allen Medien präsent, und Unternehmen suchen nach den besten Rezepten, um ihre Mitarbeiter gesund zu erhalten – vom E-Mail-Verbot am Abend bis hin zur Fitness am Arbeitsplatz. Aber ist es wirklich für alle gleichermaßen ideal, sich in die Ruhe des Hatha-Yoga zu begeben und sich Online-Abstinenz zu verordnen? Wenn wir die Hirnforschung und die Psychologie befragen, lautet die Antwort: nein. Energiemanagement ist dann am besten und effektivsten, wenn es der eigenen Persönlichkeit entspricht.**

**O**hne Lebensenergie ist alles Gute nicht viel wert. Gut mit der eigenen Energie umgehen – das ist deshalb eine der wichtigsten Schlüsselkompetenzen für Menschen, die gern und dauerhaft etwas leisten wollen. Um zu verstehen, wie ein gutes Energiemanagement aussehen kann, lohnt sich ein Blick auf das, was wir Stress nennen.

### **Stress: Nicht immer stressig, aber manchmal zu viel**

Denn Stress sorgt dafür, dass wir morgens tatsächlich aufstehen, dass wir später den Bericht für das Rechnungswesen mit nur leichter Verspätung abgeben, im Aufzug mit dem schnuckeligen Kollegen flirten und ein halbes Jahr später endlich unsere eigene Firma gründen.

In unserem Körper ist es das vegetative Nervensystem, das den Stress unserer Innen- und Außenwelt verarbeitet. Der Stressmediziner Gunter Frank bezeichnet es als eine Art Betriebssystem. Dieses Betriebssystem besteht aus zwei voneinander unabhängigen Nervensträngen, die sich vom Gehirn über diverse Andockstellen ihren Weg in den ganzen Körper bahnen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Für den Stress ist der Sympathikus zuständig. Seine Aktivität produziert einen aktivierenden Hormoncocktail und bringt damit Hirn und Muskeln ordentlich auf Trab. Ein Leben ohne Stress aus dem Sympathikus würde uns ohne Antrieb irgendwo herumliegen lassen. Also ist das Zeichen eines guten Lebens nicht die Stressvermeidung, sondern die richtige Dosis und die richtige Art von Stress. Genauer gesagt: Wir brauchen Stressfaktoren, die nicht zu lange auf uns einwirken und die wir außerdem in den Griff bekommen können. Gefährlich wird es umgekehrt dann, wenn wir uns hilflos ausgeliefert fühlen – dem cholerischen Chef oder der dauernden Überlastung im Büro oder dem launischen Teenager zu Hause. Ganz kritisch wird es, wenn wir uns nach einer stressreichen Situation – dem Meeting mit austickendem Vorgesetzten, der heftigen Diskussion mit der 15-Jährigen über das neue Mobiltelefon, knallende Türen inklusive – nicht erholen können, wenn also der *Anspannung* keine *Entspannung* folgt.

Entspannung ist also dringend notwendig. Zuständig im vegetativen Nervensystem ist der Gegenspieler des aktionsorientierten Sympathikus: der Parasympathikus. Der Parasympathikus sorgt für Erholung, für Verdauung und für die Herstellung neuer Energie. Für diese Vorgänge und den Entspannungseffekt ist es wichtig, dass sich der Sympathikus nach getaner Arbeit zurückziehen kann. Nur mit seinem Gegenspieler lassen sich die Kraftreserven für das nächste Meeting mit dem Chef herstellen, und nur mit ihm lässt sich Luft holen, um die Teenager-Tochter bei ihrem nächsten Auftritt augenrollend zu ertragen, anstatt sie endgültig in gute Hände abzugeben. Auch der nächste Bericht ins Haus wird besser, wenn man den Stress mit dem Rechnungswesen erst einmal verarbeiten kann – und die besten schöpferischen Ideen für die Firmengründung kommen erwiesenermaßen aus der Entspannung. Selbst etwas so Schlichtes wie eine gute Konzentration lässt sich nur in erholtem Zustand aufrechterhalten.

Doch wenn Entspannung so wichtig ist: Wie geben wir ihr in unserem hektischen Alltag Raum, wenn das Tun das Ausruhen zunehmend in die Ecke drängt und der Sympathikus in einen dauerhaften Alarmzustand gezwungen wird? Die Antwort lautet: Dem Parasympathikus das geben, was er braucht, um uns zur Ruhe kommen zu lassen. Was der Parasympathikus braucht, hängt dabei auch von Ihrer Persönlichkeit ab.

### **Artgerechte Erholung: Der andere »kleine Unterschied«**

Genau hier kommt der »andere kleine Unterschied«, nämlich der zwischen Intro- und Extrovertierten, ins Spiel. Intros und Extros unterscheiden sich in ihrer Ausstattung zwischen den Ohren: genauer gesagt, in verschiedenen Regionen des Gehirns. Das hat auch Folgen für die Art, sich über den Parasympathikus zu erholen. Schön deutlich wird das an den O-Tönen einer Extrovertierten und eines Introvertierten:

*»Seit ich Yoga mache, weiß ich nicht mehr, wo mir der Kopf steht.«  
(Restaurantbesucherin – wahrscheinlich extrovertiert –  
am Nebentisch von @littlewischen, via Twitter)*

»Papa, für mich ist Fußball aber Stress.«

(unser introvertierter Sohn im Alter von 7 Jahren)

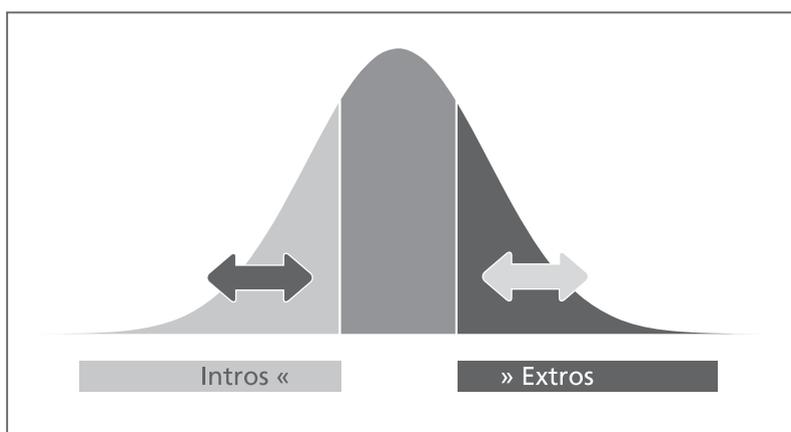
Solche Wahrnehmungen sind erhellend: Als Intro helfen Ihnen beim Entspannen und Aufladen andere Maßnahmen als einem Extro. Deshalb helfen Standardrezepte zur Entspannung wenig: Der Parasympathikus will artgerecht behandelt werden. Sowohl die Dame im Restaurant als auch unser Sohn haben erfahren, was es bedeutet, nach Standardempfehlungen vorzugehen: Beide bewegten sich in Yoga und Fußball außerhalb ihrer Komfortzone.

Damit Sie sich wirklich entspannen können, ist es wichtig, dass Sie wissen, was Sie dazu brauchen. Intro- und Extrovertierte unterscheiden sich vor allem in zwei Bereichen:

<b>Intros ...</b> 	<b>Extros ...</b> 
... sind von vielen Eindrücken leicht überwältigt und mögen deshalb Überschaubares und Kalkulierbares. <b>Grund:</b> Hohe Aktivität im Bereich des bewussten Denkens begrenzt die Verarbeitung von Sinneseindrücken.	... mögen viele unterschiedliche Eindrücke und deshalb auch den Wechsel zwischen verschiedenen Informationen und Medien. <b>Grund:</b> viele Andockstellen für Sinneseindrücke im Gehirn
... schätzen Sicherheit und Berechenbarkeit. <b>Grund:</b> stärker ausgebildetes Angstzentrum im Gehirn	... schätzen Belohnungen und reizvolle Ziele. <b>Grund:</b> stärker ausgebildetes Belohnungszentrum im Gehirn

Diese beiden Unterschiede sind messbar – an Botenstoffen, Aktivitätszentren und elektrischen Strömen im Hirn. Allerdings gibt es nicht nur die eine oder die andere Ausprägung: Zwischen ausgeprägter Introversion und ausgeprägter Extroversion liegt eine Skala, auf der

Sie irgendwo verortet sind. Die folgende Übersicht illustriert zweierlei: Erstens sind Intro- und Extrovertierte relativ gleichmäßig verteilt. Unabhängig davon, ob eine Kultur eher introvertiert (wie Finnland) oder eher extrovertiert (wie die USA) geprägt ist, sind die Persönlichkeitstypen überall zu ungefähr gleichen Anteilen vertreten. Zweitens haben alle Menschen sowohl intro- als auch extrovertierte Eigenschaften, meist mit einem mindestens leichten Übergewicht zu einer Seite. Die Skala reicht also von ausgeprägter Introversion links über die mittleren Bereiche bis zu ausgeprägter Extroversion rechts. Wenn die Mischung besonders ausgewogen ist, sprechen wir von einer zentrierten Persönlichkeit, die genau in der Mitte liegt.



Wo sind Sie selbst angesiedelt? Die Antwort hat eine wichtige Bedeutung für die Art und Weise, in der Sie als Intro oder Extro Ihre Batterien aufladen. Mit dem Test unter <http://www.intros-extros.com/online-test/> finden Sie leicht heraus, ob und wie stark ausgeprägt Sie selbst Intro oder Extro sind.

## **Intro- oder Extro-Erholung?**

Kommen wir zurück auf unsere Ausgangsfrage nach persönlichkeitsgerechter Erholung. Die Unterschiede, die Sie gerade kennengelernt haben, führen dazu, dass Sie – je nachdem, wo Sie auf der Intro-Extro-Skala angesiedelt sind – für Ihr Energiemanagement am besten Ihre ganz eigene Rezeptur entwickeln, wenn Sie sich optimal entspannen wollen. Das ist einfacher, als es sich anhört: Die beiden neurobiologischen Unterschiede zwischen Intros und Extros, die Sie gerade kennengelernt haben, führen zu verschiedenen Erholungswegen. Es geht also einfach darum, die unterschiedliche Verarbeitung von Sinneseindrücken und die Kontraste im Belohnungs- und Angstzentrum zu berücksichtigen. Dann können Sie aus Ihrem eigenen »Buffet« an Entspannungsrezepten das auswählen, was Sie am meisten anspricht.

Ein solches Buffet, schön übersichtlich für Intros und Extros separat angerichtet, finden Sie weiter unten. Ich gehe dabei von ausgeprägten Intros und ausgeprägten Extros aus – also von Personen ganz links und ganz rechts auf der Skala oben. Die starken Kontraste machen Ihnen die Orientierung einfacher. Bitte behalten Sie beim Durchlesen der nächsten Seiten aber im Hinterkopf, dass Sie sowohl intro- als auch extrovertierte Anteile in Ihrer Persönlichkeit haben. Deshalb fragen Sie sich einfach beim Durchlesen: »Was davon trifft auf mich zu?«

Wahrscheinlich werden Sie beim Lesen merken, dass Ihnen die ein oder andere Empfehlung sympathisch vorkommt – das kann auf beiden Seiten des Buffets passieren. Markieren Sie die Stellen am besten sofort – sie sind ein guter Start für Ihr eigenes Entspannungsprogramm.

<b>Intro-Erholung</b> 	<b>Extro-Erholung</b> 
<p><b>Wenig Stimulation!</b></p> <p>Damit der Parasympathikus wirken kann, ist Ruhe zum Erholen wichtig. Dazu gehören niedrige Lärmpegel, womöglich Alleinsein und auch ein echtes physisches Ausruhen. Entspannung funktioniert am besten, wenn die Sinne Pause haben.</p>	<p><b>Grundstimulation!</b></p> <p>Damit der Parasympathikus wirken kann, ist auch beim Entspannen eine Grundstimulation gut, die auf angenehme Weise die Sinne anspricht. Dabei darf es gern aktiver zugehen: Auch in der Erholung darf es etwas zu tun geben.</p>
<p><b>Sicherheit!</b></p> <p>Geborgenheit, Rituale und Struktur sorgen für ein Gefühl der Sicherheit. Diese Basis ist eine optimale Voraussetzung für Erholung und Kreativität.</p>	<p><b>Belohnungen und Anreize!</b></p> <p>Für die Erholung sind reizvolle Ziele und schöne Abwechslungen förderlich – Beispiele sind Wettbewerbe, Entdeckungen und Überraschungen.</p>

Vor diesem Hintergrund lässt sich gut verstehen, warum es mehr Introvertierte gibt, die sich für Zen-Meditation erwärmen, und mehr Extrovertierte, die sich in fröhlicher Kneipenrunde mit Freunden entspannen. Es ist vor diesem Hintergrund auch ganz logisch, dass es Menschen gibt, die am Meer lieber in die Wellen sehen oder mit einem frohen Seufzer zu einem guten Buch greifen, während andere lieber Sandburgen um die Wette bauen oder ein Beachvolleyball-Turnier organisieren. Die Dame im Restaurant, der Sie eingangs begegnet sind, sollte ihre Sinne nutzen, anstatt ihnen Interessantes zu entziehen. Und unser Sohn brauchte damals nach seinem Sprung von der ersten in die dritte Klasse eine sichere Basis in der Freizeit und nicht den zusätzlichen Kitzel des Wettkampfs im Team beim Kicken.

Während eines normalen Arbeitstages zeigt sich der »andere kleine Unterschied« ebenfalls: Für Introvertierte ist es nach einem hektischen Morgen meistens ein zusätzlicher Energieaufwand, mit dem ganzen

Team gemeinsam zu Mittag zu essen – und das Meeting mit Brainstorming im Frühnachmittagsmeeting erst recht. Für Extrovertierte dagegen kann genau die gleiche Mittagspause in diesem Tagesablauf eine Kraftquelle sein.

Jetzt aber zum versprochenen Buffet. Die folgende Übersicht soll Ihnen als Inspiration dienen, Ihre persönliche Lieblingsentspannung auszuwählen. Der Weg dahin ist ganz einfach: Wählen Sie einfach die Art Entspannung, die Ihren Parasympathikus nicken lässt – sei es nach innen oder nach außen. Da wir wie gesagt alle Mischungen sind, kann es gut sein, dass Sie auch in der Spalte etwas finden, die für den jeweils anderen Persönlichkeitstyp gedacht ist. Berücksichtigen Sie deshalb Ihre ganz persönliche Mischung für Ihr Erholungsprogramm.

	
<p><b>Wenig Stimulation!</b></p> <p>Gehen Sie zum Erholen bewusst in eine stimulationsarme Situation, damit Sie die Eindrücke aus der Außenwelt in Ruhe verarbeiten und zu Ihrer Lebendigkeit zurückfinden können. Lassen Sie Musik und andere Hintergrundbeschallung weg; nutzen Sie bei unruhiger Umgebung Ohrstöpsel oder Kopfhörer.</p> <p>Gut zum Erholen im Sport sind Bewegungen, bei denen Sie nicht viel nachdenken müssen, die Sie mit Ausdauer über eine längere Zeit oder langsam durchführen. Oder einfach: Nichts, wirklich nichts tun: Für viele Intros ist der Mittagsschlaf ein echtes Dopingmittel ...</p>	<p><b>Grundstimulation!</b></p> <p>Vermeiden Sie auch in Erholungsphasen Monotonie und Langeweile. Versorgen Sie Ihr Hirn mit (überschaubaren) Eindrücken aus der Außenwelt – sie sorgen dafür, dass Sie sich lebendig fühlen. Dazu eignen sich Aktivitäten, die Sie mit netten Menschen gemeinsam verfolgen oder die Ihnen immer wieder Abwechslung verschaffen und Routinen vermeiden.</p> <p>Es strengt Sie auch nicht übermäßig an, wenn Sie in Teams aktiv sind oder Musik im Hintergrund laufen lassen. Im Sport tut Ihnen ein Auspowern gut. Auch Sport in Gruppen und Aktivitäten mit Freunden passen gut.</p>

	
<p><b>Sicherheit!</b></p> <p>Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Zeiten der Erholung sicher und stabil fühlen. Besonders hilfreich ist es, wenn Sie bestimmte Rituale pflegen – allein die Wiederholung sorgt für das Gefühl, festen Boden unter den Füßen zu haben.</p> <p>Machen Sie also einen Wochentag zu Ihrem Sporttag oder zu Ihrem freien Tag. Setzen Sie ein bestimmtes Pensum an Bewegung täglich oder wöchentlich. Planen Sie im Arbeitsalltag bestimmte Zeiten zum Essen oder Reden mit Kollegen ein. Achten Sie auf Ihren Tagesrhythmus. Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck.</p>	<p><b>Belohnungen und Anreize!</b></p> <p>Gönnen Sie sich in Erholungsphasen reizvolle Abschnitte mit spaßbesetzter Aktivität: Das kann Fußball mit Freunden sein oder auch Leistungsvergleiche mit anderen oder mit sich selbst (z. B. können Sie Fortschritte per App verfolgen!). Wettbewerbe und Wettkampfsportarten mögen Sie wahrscheinlich auch.</p> <p>Gönnen Sie sich in stressigen Phasen die Entspannung, die Ihnen der Austausch mit Menschen in einer Gruppe bringt, und suchen Sie regelmäßig Gesellschaft und Austausch. Gönnen Sie sich Flexibilität im Tagesablauf und spontane Änderungen, wenn das passt.</p>
<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>für den Geist:</b> Mittagsschlaf, Meditation, Hatha-Yoga, Badewanne</li> <li>• <b>für den Körper:</b> Wandern, Jogging, Schwimmen, Radfahren, Tai-Chi, Aikido, Pilates, Kraftübungen und Ausdauertraining im Studio allein, körperferne Teamsportarten (z. B. Volleyball, Cricket).</li> </ul>	<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>für den Geist:</b> Bewegungsmeditation, Muskelentspannung nach Jacobson, Kundalini-Yoga</li> <li>• <b>für den Körper:</b> Teamsportarten, Kampfsport wie Karate oder Judo, Kurse im Fitness-Studio, Zirkeltraining</li> </ul>

Und wie sieht Ihre optimale Entspannung aus? Machen Sie den Test – und nutzen Sie dann die Anregungen aus der Liste. Am besten experimentieren Sie mit verschiedenen Aktivitäten und finden so heraus,

was für Sie besonders gut passt: Kegeln mit Freunden oder ein ruhiges Abendessen mit einem Freund? Tango oder Salsa? Sofa oder Kneipe?

Oft ist die Suche nach der passenden Entspannung eine Entwicklung, die eine Weile braucht. Probieren Sie also aus, was Sie beim Lesen angesprochen hat oder was Ihnen an neuen Ideen in den Kopf gekommen ist. Beobachten Sie, was Ihnen Energie nimmt und was Ihnen Energie gibt.

Unser introvertierter Sohn betreibt inzwischen seit Jahren mit Freude und Ausdauer Aikido. Wie die Extro-Dame aus dem Eingangszitat sich inzwischen entspannt, weiß ich allerdings nicht ...

Last, but not least: Es gibt Phasen im Leben, die uns einfach beuteln. Dann brauchen Sie vielleicht auch als Extro einfach einmal Ruhe oder müssen als Intro einfach einmal raus. Und Sie sind nach der Auseinandersetzung mit dem Chef vielleicht nicht in der Verfassung, abends in den Clinch mit Ihrem Teenager zu wechseln. Hören Sie darauf. Gönnen Sie sich lieber einen guten Wein oder ein Stück Domori-Schokolade. Genuss entspannt auch.

Seien Sie gut zu sich (und Ihrem Parasympathikus).

## **Literatur**

Frank, Gunter und Maja Storch: Die Mañana-Kompetenz. München, Zürich: Piper 2011

Löhken, Sylvia: Intros und Extros. Wie sie miteinander leben und voneinander profitieren. Offenbach: GABAL 2014

Loehr, Jim und Tony Schwartz: The Power of Full Engagement. New York: Free Press 2003

Steiner, Verena: Energiekompetenz. München, Zürich: Pendo 2005