

## COMPASSIE CONCREET 45: INTROVERT

*There's zero correlation between being the best talker and having the best ideas. - Susan Cain*



Wetenschappers schatten in dat ongeveer een kwart tot derde van de mensen een introvert temperament heeft. Introverte mensen halen energie uit hun innerlijke wereld van gedachten en gevoelens, terwijl extraverte mensen hun energie uit de interactie met de buitenwereld en andere mensen halen. Dat is in de hersenen zichtbaar, volgens [onderzoek](#). We bewegen ons op een continuüm van introversie, ambiversie (een combinatie van introversie en extraversie) en extraversie. Wie zichzelf als meer introvert beschouwt zal slim om moeten gaan met eigen energiebeheer, om niet uitgeput te raken aan het eind van de dag. Daar waar extraverten zich oppeppen in gezelschap of door 'iets te gaan doen', krijgen introverte mensen energie uit hun innerlijke wereld.

Voor introverte zorgmedewerkers is het dus belangrijk vanuit het oogpunt van zelfcompassie, om de agenda goed te beheren en voldoende rustmomenten in te passen. Bijvoorbeeld na een bijeenkomst met veel mensen even een rustiger activiteit in te plannen. In de samenwerking is het handig van elkaar te weten waar men energie uit haalt. Extraverten houden over het algemeen van veel in de breedte. Veel mensen, korte ontmoetingen, niets willen missen, van alles een beetje. Introverten daarentegen houden meer van diepte. Minder ervaringen, meer intens, onderwerpen uitspitten, niet te veel onderwerpen onder handen. Haal een introverte collega liever niet uit de concentratie, want dat kost veel energie. De hersenen van introverte mensen draaien op volle toeren. Wanneer men geen oogcontact met een introvert persoon kan krijgen, betekent niet dat hij iemand niet aardig vindt. Introverte mensen vermijden oogcontact omdat ze zich zo beter kunnen concentreren op wat ze zeggen en denken. Wanneer we temperamenten begrijpen kunnen we er rekening mee houden en onze energie goed managen.

**Compassie concreet**

1. Reflectie. Waar laad jij je liever aan op: je buitenwereld of binnenwereld? Hoe is het gesteld met je geestelijke energiepeil? Ben je alert en scherp of wazig en afwezig? Hoe is het met je fysieke energiepeil? Ben je uitgerust of uitgeblust? Ben je ontspannen of opgejaagd? Heb je tijd voor jezelf nodig? Hoe moet die tijd er uit zien? Waaraan heb je vandaag behoefte? Hoeveel kun je aan? Bron: *Introvert*, Mart Olsen Laney
2. Oefening. Heb je moeite het juiste woord te vinden in besprekingen? Voor mensen met een introverte voorkeur kan het helpen om woorden eerst op schrift te zetten in plaats van ze uit te spreken. Probeer het eens uit in een bijeenkomst waarbij je wel iets wilt communiceren, maar het lastig vindt de juiste woorden te vinden. Bespreek dit van te voren met de mensen die bijeen zijn. Maak bijvoorbeeld kaartjes waar je je invallen opschrijft. Kies een passend moment om je bevindingen te communiceren. Vraag eventueel ze op een later moment te mogen toelichten, als je de kans hebt gehad er nog even over na te kunnen denken. Bron: *Introvert*, Mart Olsen Laney.
3. Leestips: *Introvert*, Marti Olsen Laney en *Stil, de kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen*, Susan Cain.
4. Kijktips: [The power of the quiet](#) en [TED-talk the power of introverts](#) van Susan Cain.