

Vragenlijst Introvert/Extravert.

Bron: Susan Cain, schrijfster van boeken over Introvert en Extravert. Marijke van Dusseldorp van Mimicri training stelde dit document ter beschikking.

Zet voor het cijfer een W(waar) als dat voor jou geldt.

1. Ik geef de voorkeur aan één op één gesprekken boven groepsactiviteiten.
2. Ik geef er vaak de voorkeur aan om mezelf via schrijven tot uitdrukking te brengen.
3. Ik geniet ervan om op mezelf te zijn.
4. Ik lijk minder dan mijn vrienden te genieten van weelde, roem, en status.
5. Ik heb een hekel aan het praten over koetjes en kalfjes, maar ik vind het heerlijk om diepgaand te praten over onderwerpen die me aan het hart gaan.
6. Mensen zeggen tegen me dat ik goed kan luisteren.
7. Ik neem niet graag grote risico's .
8. Ik beleef plezier aan werk waarin ik helemaal ongestoord kan opgaan.
9. Ik vind het fijn om mijn verjaardag op kleine schaal te vieren, met slechts één of twee nabije vrienden of familieleden.
10. Mensen beschrijven me vaak als 'zachtaardig' of 'mild'.
11. Ik geef er de voorkeur aan om mijn werk pas te laten zien of te bespreken als het af is.
12. Ik heb een hekel aan conflict.
13. Ik kan het best mijn werk doen als ik op mezelf werk.
14. Ik heb de neiging om te denken voor ik spreek.
15. Ik voel me uitgeput als ik erop uit ben gegaan met veel mensen, ook al heb ik mezelf uitstekend vermaakt.
16. Ik laat de telefoon vaak overgaan naar de voice mail.
17. Als het aan mij ligt, heb ik liever een weekend met helemaal niets te doen, dan één waarin er te veel afspraken staan.
18. Ik vind multitasken niet fijn.
19. Ik kan me makkelijk concentreren.
20. Als het gaat om een leersituatie heb ik liever een lezing dan een werkgroep.

Hoe vaker je de vragen met 'waar' beantwoordt, hoe groter de waarschijnlijkheid dat je introvert bent. Als je ongeveer de helft van de vragen met 'waar' beantwoordt, ben je mogelijk een ambivert. Je gedrag is daarmee niet voorspelbaar.

Mensen kunnen zich goed aanpassen aan hun omstandigheden. Waarom je dan zou moeten weten of je introvert bent of meer extravert? Je blijft makkelijker in balans als je keuzes maakt die passen bij je temperament.