

# Die Stärke der Stillen

Es gibt sie, die leisen Kinder. Sie sind in der Schule eher ruhig und schüchtern und brauchen viel Zeit für sich. Eltern sorgen sich oft um diese Kinder und halten sie für «anders», für «seltsam» oder «nicht richtig». Dabei ist Zurückhaltung kein Defizit, sondern eine **wertvolle Ressource**, die gezielt eingesetzt werden kann.

Text: Christine Amrhein

**S**arah findet es anstrengend, neue Leute kennenzulernen. Sie ist gerne alleine und hängt ihren Gedanken nach. «In der Schule bin ich ständig von Menschen umgeben und viele Aufgaben müssen mündlich gelöst werden», erzählt die 17-Jährige aus Baden. «Ich glaube, der ständige Kontakt und das viele Sprechen kosten mich mehr Energie als andere. Zu Hause ziehe ich mich dann erst mal zurück. Das brauche ich, um neue Energie zu tanken.» Typisch für sie sei auch, dass sie von sich aus eher keine Unterhaltung beginnt. Sarah gehört zu den Stillen, Ruhigen, wenig Forschern. Mit ihrem Temperament ist Sarah ein introvertierter Mensch.

«Warum bist du immer so still?» oder «Geh doch mal mehr aus dir heraus!» – solche Sätze hören introvertierte Kinder und Jugendliche häufig von Erwachsenen. Denn wir leben in einer lauten Gesellschaft: Nicht nur bei Erwachsenen zählen

ein hohes Selbstbewusstsein, Kontaktfreudigkeit und die Fähigkeit, sich gut zu präsentieren. Auch bei Kindern ist es ähnlich: Die lauten, gesprächigen Buben und Mädchen fallen mehr auf und bekommen viel Aufmerksamkeit. Die ruhigeren werden dabei eher «übersehen» – und ihre besonderen Fähigkeiten oft gar nicht erkannt. Nicht selten fragen sie sich: «Was ist eigentlich mit mir los?» Oder bekommen mit der Zeit das Gefühl: «Mit mir stimmt etwas nicht» – weil sie sich intuitiv mit anderen, selbstbewussteren Kindern vergleichen oder weil Eltern, Lehrer oder Mitschüler ihnen vermitteln, sie sollten doch «anders» sein – mutiger, lebhafter und geselliger.

## Die Übersehenen ins Licht rücken

Die Persönlichkeitseigenschaft Extraversion – aus dem Lateinischen extra = aussen, vertere = wenden – zeigt auf, wie umgänglich und nach aussen orientiert jemand ist. Für jemanden, der beispielsweise hohe Extraversionswerte in einem Persönlichkeitstest aufweist, ist das Leben ein grosser Trubel. Diese Personen sind gern unter Menschen, lieben gesellige Treffen und sind oft sehr energiegeladen.

Jemand mit niedrigen Extraversionswerten, also hoher Intra-version, ist weniger nach aussen

gerichtet, weniger ausgelassen und an sozialen Aktivitäten beteiligt, sondern allgemein eher ruhig und zurückhaltend.

Das Konzept von Intro- und Extraversion wurde erstmals 1921 vom Psychiater Carl Gustav Jung beschrieben. Er nahm an, dass introvertierte Menschen ihre Aufmerksamkeit und Energie stärker nach innen, extravertierte dagegen stärker nach aussen richten würden. Später wurde die Dimension «Introversion – Extraversion» von Persönlichkeitsforschern in das «Fünf-Faktoren-Modell» (englisch «Big Five»-Modell) der Persönlichkeit integriert. Die meisten Fachleute gehen davon aus, dass etwa ein Drittel der Menschen introvertiert und ein Drittel extravertiert ist. Das übrige Drittel bestreiten die sogenannten «Ambivertierten». Tatsächlich ist der Begriff ein Kunstwort. «Ambivertiert» beschreibt einen Zwischenzustand, in dem man sich mal intro- und mal extravertiert verhält.

## Den Betroffenen die Augen öffnen

Mit ihrem Buch «Still. Die Kraft der Introvertierten» hat die frühere US-Anwältin Susan Cain erstmals eine grosse Öffentlichkeit auf den «ruhigen Teil» der Menschen aufmerksam gemacht. Ihre Idee dabei: In einer Zeit, in der vor allem >>>

*Die lauten, gesprächigen Buben und Mädchen fallen mehr auf und bekommen viel Aufmerksamkeit.*





>>> Kommunikation und ein hohes Selbstbewusstsein zählen, über die typischen Merkmale und Stärken von Introvertierten aufzuklären. Dabei möchte sie auch den Betroffenen selbst die Augen öffnen – und ihnen helfen, sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Das Buch wurde schnell zum Bestseller. «Viele Tausend Menschen erzählten mir einfach nur diesen Gedanken: dass ihr stilles Herangehen bei richtiger Nutzung eine starke Kraft darstellt», schreibt Cain. Dieser Prozess der Bewusstwerdung habe das Leben

vieler Menschen tatsächlich verändert. Aber wie lässt sich erkennen, ob jemand ein «Intro» oder ein «Extra» ist?

Die Psychologin Brigitte Stirnemann sagt: «Die Schlüsselfrage lautet: Wie verhält sich ein Mensch, wenn er nach einer anstrengenden Zeit seine Batterien aufladen möchte?» Stirnemann ist Psychologin, systemische Beraterin für Paare und Familien und Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Zürich. «Introvertierte tun dies vor allem durch Rückzug auf sich selbst, in einer reizarmen Umgebung und ohne viele Worte. Extravertierte gewinnen ihre Energie dagegen aus dem Kontakt mit anderen Menschen.»

#### **Introversion als Makel**

Zwar machen längst nicht alle introvertierten Kinder und Jugendliche negative Erfahrungen. «Allerdings

hat die Fähigkeit, sich zeigen zu können und aktiv mit anderen in Kontakt zu treten, in der westlichen Welt einen hohen Stellenwert», sagt Stirnemann. «Das sind Dinge, die Introvertierten nicht so leichtfallen.» Negative Erfahrungen können dann entstehen, wenn introvertierte Kinder von ihren Eltern oder anderen Menschen ausgesprochen oder unausgesprochen «pathologisiert» würden – ihnen also vermittelt wird, sie seien nicht normal. «Weiter können diese Kinder in der Schule oder anderswo eher unsanft dazu gedrängt werden, ihre Zurückhaltung aufzugeben», so die Expertin. «Zum Beispiel, wenn der Lehrer zu einem Kind sagt: Du hältst jetzt mal einen Vortrag ganz allein. Ich weiss gar nicht, wo das Problem liegt.»

Auf der anderen Seite sei das Verhalten der Lehrpersonen heute mehr von Verständnis geprägt als früher, so Stirnemann. «Die meisten Lehre-

*Probleme können entstehen, wenn introvertierten Kindern vermittelt wird, sie seien nicht normal.*

rinnen und Lehrer akzeptieren die Kinder so, wie sie sind, und lassen auch zu, dass ein Kind sich nicht so stark am Unterricht beteiligt.»

Gleichzeitig sind die ruhigen Kinder für Lehrpersonen oft angenehm, weil sie nicht auffallen und «einfach mitlaufen». Das bestätigt auch die Mutter von Sarah, der jungen Frau aus unserem Beispiel. «Bei unserer Tochter gab es nie wirklich Probleme mit ihrem eher ruhigen Verhalten», berichtet Céline Mahieux. «Die Lehrer haben zwar immer wieder angemerkt, sie solle sich mehr am Unterricht beteiligen. Aber sie haben ihr Verhalten akzeptiert und es hat sich nie nachteilig auf die Noten ausgewirkt.»

### Die Introversion erkennen

Allerdings werden die ruhigen Kinder im Unterricht oft «übersehen» und können ihr Potenzial gar nicht richtig entfalten. Für Eltern und Lehrer ist es daher wichtig, zunächst einmal zu erkennen, dass ein Kind introvertiert ist. «Lehrer sollten zum Beispiel nicht vorschnell denken, dass ein Kind, das sich wenig am Unterricht beteiligt, unaufmerksam oder desinteressiert ist», sagt Sina Bardill, Psychologin und Coach mit

eigener Praxis in Scharans GR und Luzern. Sie hat sich auf Introversion spezialisiert und veranstaltet Vorträge, Seminare und Fortbildungen zum Thema. Zum Beispiel können Lehrpersonen versuchen, mehr persönlichen Kontakt zum Kind herzustellen, um es besser kennenzulernen und einschätzen zu können.

«Das absolut Wichtigste für introvertierte – wie für alle – Kinder ist jedoch, dass sie sich so, wie sie sind, angenommen und geliebt fühlen. Das sollten Eltern und Lehrer ihnen auch vermitteln», betont Bardill. «Ziel sollte es sein, dass ein introvertiertes Kind seine Bedürfnisse mit der Zeit gut kennt und lernt, im Alltag gut mit ihnen umzugehen – zum Beispiel, genügend Zeit für sich allein einzuplanen. Wichtig ist zudem, dass es die Möglichkeit hat, seine Fähigkeiten zu entfalten.»

So können Eltern und Lehrer die typischen Merkmale der Introversion auf vielfältige Weise loben und fördern. Falls ein Kind bereits ungünstige Erfahrungen gemacht hat, sollten sie versuchen, es aus seinem Defizitdenken wieder herauszuholen, seine Stärken hervorheben und gezielt fördern. >>>

### Das sind die Stärken der Introvertierten

- Introvertierte können gut zuhören, sind einfühlsam und interessieren sich wirklich für ihr Gegenüber. Deshalb sind sie oft auch gute Ratgeber.
- Sie strahlen Ruhe aus und können so Ruhe in ihr Umfeld bringen.
- Sie denken zuerst nach, bevor sie etwas sagen, und beziehen viele Informationen ein. Was sie sagen, hat dann meist Substanz.
- Sie können sich gut in eine Aufgabe vertiefen und ausdauernd dabei bleiben. So erzielen sie oft sehr gute Leistungen.
- Sie können gut allein sein, ohne sich einsam zu fühlen, und sind oft sehr unabhängig in ihrem Denken.
- Sie haben eine gute Selbstwahrnehmung und eine gute Wahrnehmung für ihre Umgebung, etwa für Stimmungen um sie herum.
- Sie können gut allein arbeiten.
- Sie können sich oft gut schriftlich ausdrücken.



Sind Sie oder ist Ihr Kind introvertiert? Der Test:  
[qr.fritzundfraenzi.ch/introvertiert](http://qr.fritzundfraenzi.ch/introvertiert)

### *Introvertierte Eltern, die sich ihrer Stärken nicht bewusst sind, können diese auch nicht an ihre Kinder weitergeben.*

>>> Für Eltern, die selbst introvertiert und keine Selbstdarsteller sind, ist es oft einfacher, die Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen und darauf einzugehen. «Sie wissen, was ihm guttut und was für das Kind eher schwierig ist», sagt Stirnemann. «Extravertierte Eltern, denen die ruhige, zurückhaltende Art eher fremd ist, sollten gemeinsam mit ihrem Kind schauen, was es braucht. Zum Beispiel können sie herausfinden, wofür es sich besonders interessiert, und dann diese Interessen gezielt fördern oder die intensive Freundschaft mit nur einem oder wenigen Kindern unterstützen und wertschätzen.»

«Ich habe erst lernen müssen, mich bei Sarah auch mal zurückzunehmen, ihr Zeit zum Antworten zu lassen oder eher aktiv zu fragen», berichtet Céline Mahieux. Mit ihrem Vater verstehe sich Sarah dagegen oft einfach ohne grosse Worte. Sarahs 13-jähriger Bruder Raphael ist wie die Mutter extravertiert. «Wegen des grossen Altersunterschieds haben wir nicht so ein enges Verhältnis», erzählt Sarah. «Schwierigkeiten zwischen uns gibt es aber auch nicht. Er kommt eher auf mich zu als umgekehrt – aber das ist für uns beide in Ordnung so.»

Auch Susanne Schild, Mutter von zwei Söhnen, 13 und 15, ist in einer Familie aufgewachsen, in der alle eher ruhig und zurückhaltend waren. Die 45-Jährige sieht sich, ähnlich wie Susan Cain, als Botschafterin, die Eltern und Lehrpersonen für das Thema Introversion sensibilisieren möchte. Durch

Gespräche mit Eltern, Vorträge und Blogbeiträge möchte sie dazu beitragen, Missverständnisse aufzuklären und Introvertierten zu mehr Selbstakzeptanz zu verhelfen. «Das ist aus meiner Sicht der Schlüssel dafür, dass Kinder sich selbstsicher und stark fühlen können», sagt die 45-jährige Personalfachfrau aus Baden. Introvertierte Eltern, die sich ihrer Stärken nicht bewusst seien, könnten diese auch nicht an ihre Kinder weitergeben. «Viele Menschen denken, man müsste extravertiert sein, um im Leben erfolgreich zu sein», sagt Schild. «Aber das ist Unsinn. Auch introvertierte Menschen können sehr erfolgreich sein, wenn sie lernen, ihre Stärken richtig einzusetzen.»

#### **Introversion versus Schüchternheit**

Oft ist es für Aussenstehende auch nicht einfach, zu erkennen, ob hinter einer stillen Wesensart Introversion

oder Schüchternheit steckt. Wie lässt sich Introversion von Schüchternheit unterscheiden? Schüchternheit ist eine Form sozialer Angst. Auch sie ist zum Teil genetisch bedingt, kann sich jedoch durch negative Erfahrungen verstärken und durch positive abschwächen. Schüchterne Menschen wünschen sich den Kontakt zu anderen Menschen, haben aber oft Angst, in sozialen Situationen zum Beispiel abgelehnt zu werden oder sich zu blamieren. Introvertierte haben dagegen keine Angst vor dem Kontakt. Dieser wird ihnen eher «zu viel» und sie brauchen dann Ruhe und Zeit für sich.

«Introversion ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das ein Leben lang weitgehend gleich bleibt», erläutert Brigitte Stirnemann. «Schüchternheit entsteht dagegen vor allem durch ungünstige soziale Erfahrungen. Sie kann durch günstige soziale Erfahrungen abgeschwächt oder überwunden werden.» Auch ein introvertiertes Kind könne durch negative Erfahrungen schüchtern werden, so die Psychologin. «Allerdings kann es auch sein, dass ein Kind eher ruhig ist und beobachtet, ohne dass es sich damit unwohl fühlt.» Hier gelte es deshalb, genau hinzuschauen.

«Man kann nicht einfach aus dem äusseren Verhalten Schlüsse ziehen,

#### **Links und Buchtipps zum Thema**

- Webseite von Sina Bardill, Psychologin, Supervisorin und Coach, die sich auf das Thema Introversion spezialisiert hat: [www.intro-coach.ch](http://www.intro-coach.ch)
- Webseite von Brigitte Stirnemann, Psychologin, systemische Beraterin und Coach sowie Dozentin an der Pädagogischen Hochschule (PH) Zürich: [www.brigitte-stirnemann.ch](http://www.brigitte-stirnemann.ch)
- Blog von Patrick Hundt, einem Betroffenen mit Gedanken zu Introversion in verschiedenen Lebenssituationen: [www.introvertiert.org](http://www.introvertiert.org)
- Susan Cain: «Still. Die Kraft der Introvertierten». Goldmann 2013, 464 Seiten, ca. 18 Fr. und «Still und stark: Die Kraft introvertierter Kinder und Jugendlicher», Goldmann 2017, 304 Seiten, ca. 25 Fr.
- Sylvia Löhken: «Intros und Extros. Wie sie miteinander umgehen und voneinander profitieren». Gabal 2014, 360 Seiten, ca. 36 Fr.

wie es einem Kind geht», betont Sina Bardill. «Wichtig ist daher, dass Eltern und Lehrer eine gute Beziehung zum Kind aufbauen, in der es Zuwendung erfährt und in seiner Persönlichkeit wahrgenommen wird. Dann kann gut eingeschätzt werden, ob das Kind ruhig und psychisch stabil oder aber gestresst und unglücklich ist.»

Und wann braucht ein Kind psychologische Unterstützung? Zum Beispiel wenn es grosse Ängste in sozialen Situationen hat. «Dann kann es sinnvoll sein, die Angst im Rahmen einer kinderpsychologischen Abklärung oder Therapie zu behandeln», so Stirnemann.

Haben introvertierte Kinder ungünstige Erfahrungen gemacht, sei es sinnvoll, ein Beratungsgespräch mit den Eltern zu führen, erläutert Sina Bardill. «Hier geht es

zum Beispiel darum, dass die Eltern lernen, ihre Wesensart bei sich selbst und ihrem Kind zu akzeptieren.» Weiter wird in der Beratung geschaut, was die Eltern tun können, um ihr Kind zu unterstützen. «Schliesslich sollten sich auch Eltern und Lehrer, denen die Wesensart eines Kindes fremd ist, nicht scheuen, eine Beratung aufzusuchen», betont Stirnemann.

### **Kein Alphetier, aber von allen gemocht**

In Sarahs Familie dagegen wissen alle Bescheid über Sarahs Wesensart – und alle kennen ihre Stärken. «Wenn Sarah etwas sagt, sind ihre Antworten fast immer durchdacht, interessant und logisch», erzählt Céline Mahieux. Ausserdem sei Sarah emotional ausgeglichen, handle nicht impulsiv und habe

echte Freunde. «Ich denke, dass ich in der Schule nicht populär bin oder gross auffalle», sagt Sarah selbst. «Aber von anderen höre ich, dass mich alle mögen und niemand etwas gegen mich hat. Ich glaube, viele schätzen meine ruhige Art.» Ihre beste Freundin ist zudem extravertiert – und sie beide ergänzen sich prima. <<<



**Christine Amrhein**

ist Psychologin und arbeitet seit über zehn Jahren als freie Wissenschaftsjournalistin in München. Aus ihrer Sicht ist es sehr sinnvoll, in einer Welt, in der Vielredner und Selbstdarsteller viel Aufmerksamkeit bekommen, auf die besonderen Eigenschaften von Introvertierten hinzuweisen.

# «Introvertierte Kinder sind das Gegenteil von einem Durchlauferhitzer»

Respektieren, zuhören und ermutigen – das sind die Tipps der **Psychologin Sina Bardill** für Eltern von stillen Kindern.

Interview: Christine Amrhein

## Frau Bardill, warum haben es introvertierte Kinder und Jugendliche heute schwerer als früher?

Die Gesellschaft hat sich in den letzten hundert Jahren stark verändert. Früher wurde eine ruhige, bedachte, gut strukturierte Person wie etwa Abraham Lincoln oder Albert Einstein positiv bewertet. Heute werden typische Merkmale von Introversion dagegen oft kritisch gesehen. Das betrifft oft schon Kinder. Von ihnen wird zum Beispiel erwartet, dass sie viele Freunde haben, sich in der Schule aktiv beteiligen oder lieber draussen auf dem Spielplatz als alleine im Zimmer spielen.

## Die Schule verlangt viel Eigeninitiative von den Kindern.

Ja, das stimmt. Die Erwartungen und Anforderungen in der Schule haben sich deutlich verändert. Es wird erwartet und gefördert, dass die Kinder sich aktiv einbringen. Ausserdem gibt es deutlich mehr gruppenorientierte Aktivitäten und die Kinder müssen generell mehr Vorträge halten. All das ist für introvertierte Kinder tendenziell eher schwierig. Auch ständig wechselnde Gruppen oder Klassenformationen sowie Lehrerwechsel, auf die sie sich immer wieder neu einstellen müssen, können für diese Kinder ein Problem sein.

## Werden introvertierte Kinder in der Schule unterschätzt?

Ich würde sagen, sie werden fehlinterpretiert. Sie können langsam wirken, desinteressiert und zögerlich, manche nennen sie auch «dumm». Dabei denkt das Kind vielleicht viel und konzentriert mit, ist sehr bei der

Sache. Introvertierte Erwachsene werden oft als zurückhaltend und arrogant angesehen. Manche bekommen auch zu hören, dass sie sich als etwas Besseres sähen.

## Warum werden denn extravertierte Menschen positiver bewertet?

Es gibt einen Wertewandel in der Gesellschaft. Heute wird unglaublich viel Wert auf Kommunikations- und Teamfähigkeit, Durchsetzungs- und Präsentationsfähigkeit gelegt. Schnelle und spontane Antworten werden geschätzt. Auch in der Schule und in der Ausbildung. Das Problem dabei: All das sind Eigenschaften, die eher den extravertierten Menschen zugeschrieben werden.

## Geben Sie uns ein Beispiel.

Eine Lehrperson führt ein neues Thema im Fach Mensch und Umwelt ein, beispielsweise ein Tier, nehmen wir den Wolf. Sie fragt im Klassenverbund nach, wer davon schon gehört hat, wer einen gesehen hat, wer etwas darüber weiss. Dann melden sich fast immer nur die extravertierten Kinder, obwohl die introvertierten ganz bestimmt auch viel dazu zu sagen hätten.

## Warum ist das so?

Es ist für introvertierte Kinder sehr schwierig, sich in einem grossen Klassenverbund zu zeigen. Sie brauchen viel Zeit, bis sie sich artikulieren können. Zuerst lassen sie sich alles in Ruhe durch den Kopf gehen und sind dann sehr mit ihren Gedankengängen beschäftigt. Meist sind sie auch sehr perfektionistisch, ihr innerer Kritiker ist allgegenwärtig. Ihre Aufgabe ist es, sich einzubrin-

gen und zu lernen, sich zu zeigen, auch wenn ihr Wortbeitrag nicht perfekt ist. Aber das braucht viel, viel Zeit und Geduld vonseiten der Lehrperson.

## Wie können Eltern erkennen, ob ihr Kind introvertiert ist?

Ein extravertiertes Kind ist immer auf der Suche nach geistigem und körperlichem Futter. Es sucht die Aktivität geradezu, es strebt in der Tendenz immer vorwärts. Ein introvertiertes Kind dagegen versenkt sich stundenlang allein in einem Spiel, es verarbeitet ständig und ist rückwärtsgerichtet. Auch im vertrauten Rahmen spricht und erzählt es meist deutlich weniger als die nur so sprudelnden extravertierten Kinder. Man kann sagen, introvertierte Kinder sind das Gegenteil von einem Durchlauferhitzer.

## Warum ist mehr Aufklärung über Intro- und Extraversion wichtig?

Das Wissen darüber, ob jemand intro- oder extravertiert ist, und die Auseinandersetzung mit dem Thema können in Beziehungen, etwa zwischen Eltern und Kindern oder auch zwischen Erwachsenen in Partnerschaften, sehr hilfreich sein. Das Gleiche gilt auch in der Schule oder am Arbeitsplatz. Beide Merkmale haben ihre Sonnen- und Schattenseiten. Wenn beide die gegenseitigen Charakterzüge kennen, können Intro- und Extravertierte deutlich voneinander profitieren.



Zur Person

**Dr. Sina Bardill** ist Psychologin FSP, Supervisorin und Coach BSO. Sie arbeitet seit fast 20 Jahren als Beraterin und Trainerin in eigener Praxis in Scharans GR und Luzern.

## Wie können Eltern und Lehrpersonen introvertierte Kinder unterstützen und fördern?

- Wichtig ist in erster Linie, die Selbstakzeptanz und das Selbstvertrauen der Kinder zu fördern. Das Kind sollte die Erfahrung machen, dass es so, wie es ist, angenommen und geliebt wird. Eltern oder Lehrer sollten es nicht unter Druck setzen, sich anders zu verhalten, als es seiner Natur entspricht.
- Die Umgebung zu Hause und in der Schule sollte eher so gestaltet sein, dass die Kinder sich wohlfühlen und sie selbst sein können. Sie dürfen still sein und sich auch mal zurückziehen. Nach der Schule haben sie zum Beispiel erst einmal Zeit für sich und ihre Freizeit ist nicht mit Aktivitäten durchgeplant. Die Eltern sollten ihr Kind nicht mit Fragen löchern, aber Zeit und ein offenes Ohr haben, wenn es etwas erzählen möchte. Auch in der Schule sollte es Rückzugsorte geben, zum Beispiel einen ruhigen Ort zum Lesen, sowie Zeiten, in denen die Kinder einer ruhigen Tätigkeit nachgehen können.
- Wichtig ist aber auch, die Kinder zu ermutigen, ab und zu ihre «Komfortzone» zu erweitern und etwas zu wagen, was sie nicht so gerne machen – am besten behutsam und in kleinen Schritten. So können die Eltern mit ihrem Kind vereinbaren, dass es sich wenigstens zwei bis drei Mal pro Stunde meldet oder dass es eine neue Freizeitaktivität in der Gruppe ausprobiert, aber auch wieder aussteigen kann.
- Eltern und Lehrer können die Stärken der Kinder wie Ausdauer, durchdachte Ideen oder gutes Zuhören gezielt loben, ebenso wenn es etwas gewagt hat, was es nicht so gerne macht – ohne ein grosses «Trara» darum zu machen.
- Lehrer können in der Schule zwischen Aufgaben, die extravertierten Kindern, und solchen, die introvertierten Kindern liegen, wechseln – etwa zwischen Gruppen- und Einzelarbeit. Weil introvertierte Kinder nicht so spontan sind, hilft es ihnen, wenn alle ihre Gedanken zunächst auf Kärtchen schreiben, bevor die Antworten in der Klasse besprochen werden.

*Quellen: Buch «Still und stark: Die Kraft introvertierter Kinder und Jugendlicher» von Susan Cain; Empfehlungen von Sina Bardill und Brigitte Stirnemann*