**Hvorfor er det vigtigt at udfolde den introverte styrke?**

Blandt de 250 deltagere ved to arrangementer om introvert styrke, som Lise holdt for Dansk Magisterforening i sidste måned, var der en introvert og sensitiv kvinde, som fortalte:

*Det er alene, jeg træffer de allerbedste beslutninger og "knækker de svære nødder" på mit arbejde. Jeg er leder og har ekstroverte opgaver meget af tiden. Jeg er rigtig god til kontakten med mine medarbejdere og holder meget af det. Men det er især i enetiden, at jeg kommer ind i et dybt og produktivt flow. Jeg elsker at være alene og lader bedst batterier op med en stille weekend eller de tidspunkter, hvor jeg er helt sikker på, at ingen forstyrrer mig. Bare tanken om, at nogen skal banke på døren - også selvom de ikke gør det - kan få mig ud af det dybe flow.
Når jeg har sammenlignet mig selv med de udadvendte, har jeg fået dårlig samvittighed over mit behov for ro. Derfor har jeg ikke altid taget den tid, jeg egentlig har brug for. Jeg savner virkelig at gøre det. Det er en fantastisk hjælp at indse så klart, at det ikke er spild af tid, men netop det omvendte - ekstremt produktivt og nyttigt både for mig selv og andre.*
Fra forskningen er det kendt, at det kan gøre ondt at være anderledes. Når man handler eller tænker på en anden måde end flertallet, kan man opleve et ubehag. Det er også omtalt som "smerte ved uafhængighed", hvor hjerneområder, som er forbundet med frygt, er aktive. Lignende områder er aktive hos dyr, der føler sig truede af udstødelse fra flokken. Når man giver efter for gruppepres, er gevinsten, at man slipper for at mærke den type smerte. Men prisen for ikke at lytte til sine introverte behov kan være mindre flow og flere negative følelser i både privatliv og arbejdsliv. En ond cirkel kan fødes, hvor man derved får mindre overskud til ekstroverte udfordringer. Derfor har både introverte og ekstroverte sensitive mennesker brug for at finde styrken til at afvige fra normen og stå ved sig selv. Det kan indimellem gøre ondt, være ubehageligt og føles ensomt. Men det er nødvendigt og helt essentielt i opbygningen af personlig styrke.

Med ønske om at give inspiration, viden og opmuntring i denne proces har vi oprettet arrangementerne: [Introvert overskud i arbejdslivet](http://www.sensitiv.dk/introvert_indadvendt_sensitiv) og [Introvert styrke](http://www.sensitiv.dk/introvert_styrke_indadvendt_srligt_sensitiv) Det er bedst, at de gode og styrkende vaner bliver grundlagt allerede i barndommen, og derfor har vi også oprettet et kursus til forældre: [Styrk dit introverte sensitive barn.](http://www.sensitiv.dk/introverte_indadvendte_sensitive_brn)

I denne tid hører man ofte spørgsmålet: *Hvad er bedst: at være introvert eller ekstrovert?* De fleste svarer, at tiden vi lever i, hylder de ekstroverte værdier, mens introverte værdier bliver anset for at være negative. F.eks. ser introverte sjældent en jobannonce, der efterlyser deres personlighedstræk. [Se videoklip fra vores DVD her](http://www.sensitiv.dk/arbejdsliv). Resultatet er mangel på balance, som helt tydeligt rammer introverte. Men få tænker over, at de ekstroverte også rammes, og at længslen efter mere ro, nærvær og fordybelse også er udbredt blandt dem. En ekstrovert deltager reflekterede over de rum og rammer, vi skaber for arbejdslivet:  *Hvordan kan det være, at alle arkitekter er så forhippede på at skabe åbne rum? Hvad gør det ved vores fokus og flow i arbejdslivet? Hverken introverte eller ekstroverte har gavn af konstante forstyrrelser, når de skal være produktive.*Det kendetegner introverte og sensitive mennesker, at de kan komme i et meget dybt og produktivt flow, hvor alle styrkerne ved deres personlighed kan komme til udtryk. Flow er forbundet med livets højdepunktsoplevelser, positive følelser og fravær af psykisk uro og ængstelse. Derfor er det meget vigtigt at sikre flow i hverdagen. [Læs mere her](http://www.sensitiv.dk/fordybelsestrning).

En ekstrovert kvinde var mødt op for at blive bedre til at forstå sin introverte mand og bemærkede:
*Jeg kan bedst lide at have mindst én introvert på mit team. De fleste introverte følger ting til dørs, de er gode til at lytte og giver andre plads - de er ofte ekstremt dygtige ledere.* *Min mand er én af dem, og jeg værdsætter alt det, jeg lærer af ham. Det ville ikke kun være et kæmpe tab for ham, hvis han mistede kontakt til de introverte sider af sin personlighed. Jeg ville også selv miste rigtig meget.*

Nogle særligt sensitive er introverte, andre er ekstroverte. Det vigtige spørgsmål er ikke, hvad der er bedst - spørgsmålet fører tit til magtkamp og negativitet. Det vigtige spørgsmål er, hvordan vi kan anerkende både introverte og ekstroverte personlighedstræk. Hvert træk har fordele og ulemper. Det gælder om at skabe rum - fysiske rum, sociale rum og kulturelle rum - der gør det muligt at få det bedste frem i begge typer. Kun på den måde kan vi skabe en balance, som vil styrke den enkelte og samfundet.

[Læs mere i temaet](https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&shva=1#1420517b562af18f_tema). Hold også øje med kommende nyhedsbreve, hvor vi sætter fokus på ekstroverte sensitive og på trivslen hos både introverte og ekstroverte sensitive børn.

Vi ønsker alle læsere af nyhedsbrevet held og lykke med at udfolde den introverte styrke og lade den spille positivt sammen med andre sider af personligheden og med andre mennesker. Samtidig sender vi en stor tak for de mange tilbagemeldinger på sidste nyhedsbrev og vil lave en opfølgning på temaet om bevidst brug af vrede.

Bedste hilsner
Lise og Martin August