

Introvertiert und agil?
Na klar!

@KatrinRabow



Tara J. Brannigan 🐱

@kindofstrange



"I don't understand how someone really introverted like you enjoys public speaking"

"What's not to love? I get to share my insight, with ZERO small talk, and then go hide in my hotel room"

[Tweet übersetzen](#)

9:04 vorm. · 29. Apr. 2019 · [Twitter for Android](#)

492 Retweets **3,6 Tsd.** „Gefällt mir“-Angaben

Introvertiert und agil? Na klar!

@KatrInRabow

Agiles Manifest

Individuen und Interaktionen mehr als Prozesse und Werkzeuge

Funktionierende Software mehr als umfassende Dokumentation

Zusammenarbeit mit dem Kunden mehr als Vertragsverhandlung

Reagieren auf Veränderung mehr als das Befolgen eines Plans

Source: Auszug aus den Prinzipien des agilen Manifests (<https://agilemanifesto.org/iso/de/manifesto.html>)

Introvertiert und agil? Na klar!
@KatrInRabow

Agiles Manifest

Fachexperten und Entwickler müssen während des Projektes täglich zusammenarbeiten

Die effizienteste und effektivste Methode, Informationen an und innerhalb eines Entwicklungs-teams zu übermitteln, ist im Gespräch von Angesicht zu Angesicht

In regelmäßigen Abständen reflektiert das Team, wie es effektiver werden kann und passt sein Verhalten entsprechend an.

Gib ihnen das Umfeld und die Unterstützung, die sie benötigen und vertraue darauf, dass sie die Aufgabe erledigen.

Bias

„Ein kontaktfreudiges Umfeld führt zu Kreativität und Produktivität“?

„Als Führungskräfte sind Extravertierte besser geeignet“?

„Gute Mitarbeiter sind aufgeschlossen und kommunikativ“?

Aber: Softwareentwicklung ist was für Nerds?!?

Agilität ist super, um gute Software zu entwickeln

Aber: Ziel ist nicht, extravvertiert zu sein!

Unsere Arbeitswelt

Globalisierung

Digitalisierung

Vernetzung

Offene Arbeitsräume

Teamarbeit

Kommunikation

Herausforderung agiles Arbeiten

Kleinarbeitsräume werden „missbraucht“

Noise Cancelling Kopfhörer gegen Außengeräusche

Open Space != Großraumbüro

Rückzugsmöglichkeiten anbieten

Home Office?

These

Unser Arbeitsumfeld ist im Moment eher für die lauten, kommunikativen, extravertierten konzipiert
Mit einem gemeinsamen Ziel kann man auch einen Weg finden, der allen Bedürfnissen gerecht wird

Persönlichkeit

Persönlichkeitseigenschaften:

[...] Tendenzen, bestimmte Situationen in bestimmter Weise zu erleben und sich dort in bestimmter Weise zu verhalten.[...]

Background

Die Big-Five-Faktoren	Die Persönlichkeitsfacetten zu den Faktoren	
Extraversion	Herzlichkeit Geselligkeit Durchsetzungsfähigkeit	Frohsinn Aktivität Erlebnishunger
Natürliche Reaktionen (Neurotizismus)	Ängstlichkeit Reizbarkeit Launenhaftigkeit	Soziale Befangenheit Stressempfindlichkeit

Source: Persönlichkeitsmodell Big Five abgerufen von <https://www.123test.com/de/Das-Pers%C3%B6nlichkeitsmodell-der-Big-Five/> , zuletzt am 12.09.2019

Introvertiert und agil? Na klar!
@KatrInRabow

Background

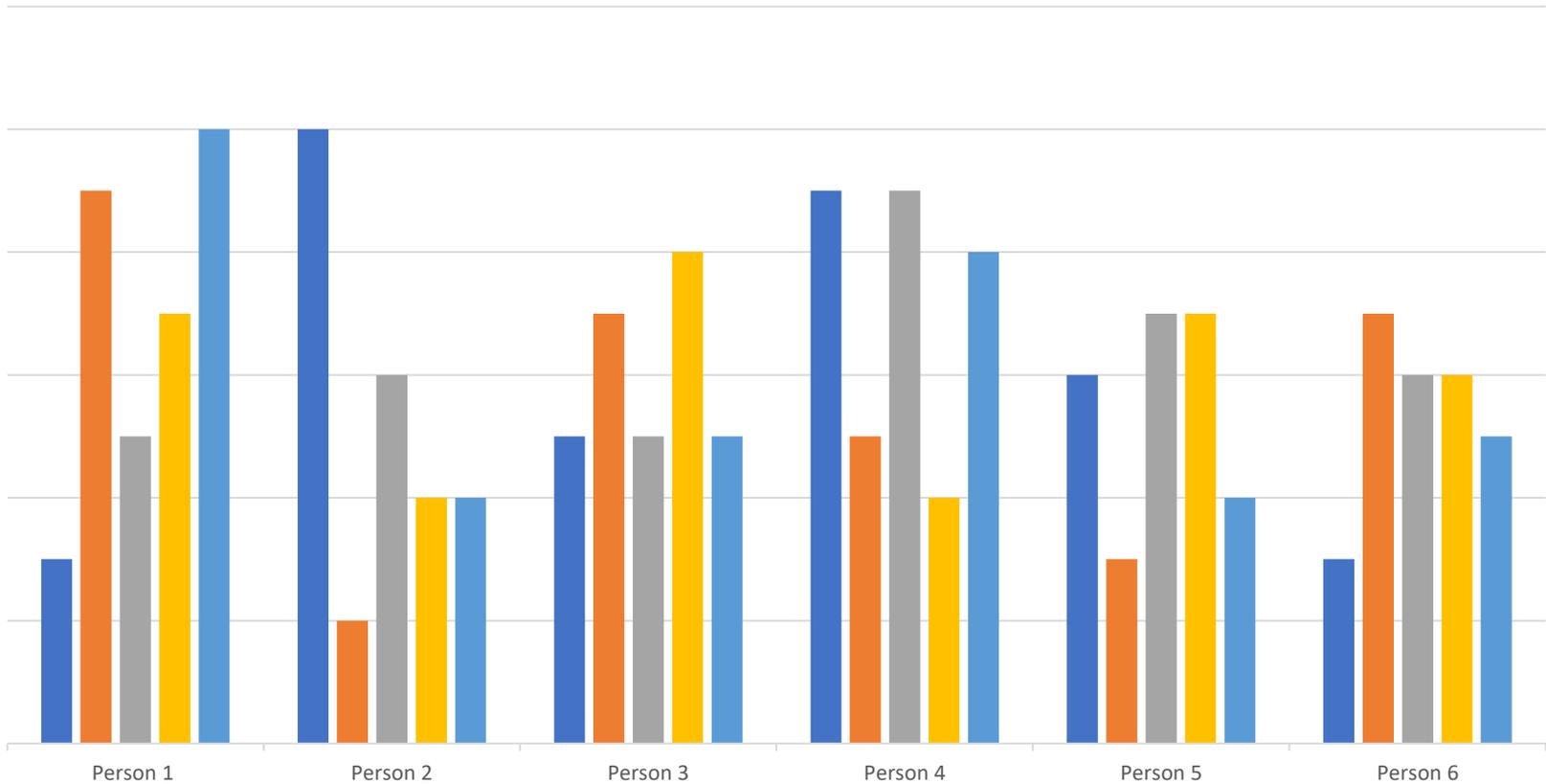
Die Big-Five-Faktoren	Die Persönlichkeitsfacetten zu den Faktoren	
Offenheit für Erfahrungen	Vorstellungsgabe Künstlerische Interessen Gefühlstiefe	Experimentierfreudigkeit Intellektuelle Neugier Toleranz für Vielfalt
Gewissenhaftigkeit	Kompetenzbewusstsein Ordnung Verantwortungsbewusstsein	Leistungsstreben Selbstdisziplin Besonnenheit
Verträglichkeit	Vertrauen in andere Aufrichtigkeit Altruismus	Entgegenkommen Bescheidenheit Mitgefühl

Source: Persönlichkeitsmodell Big Five abgerufen von <https://www.123test.com/de/Das-Pers%C3%B6nlichkeitsmodell-der-Big-Five/> , zuletzt am 12.09.2019

Introvertiert und agil? Na klar!
@KatrinRabow

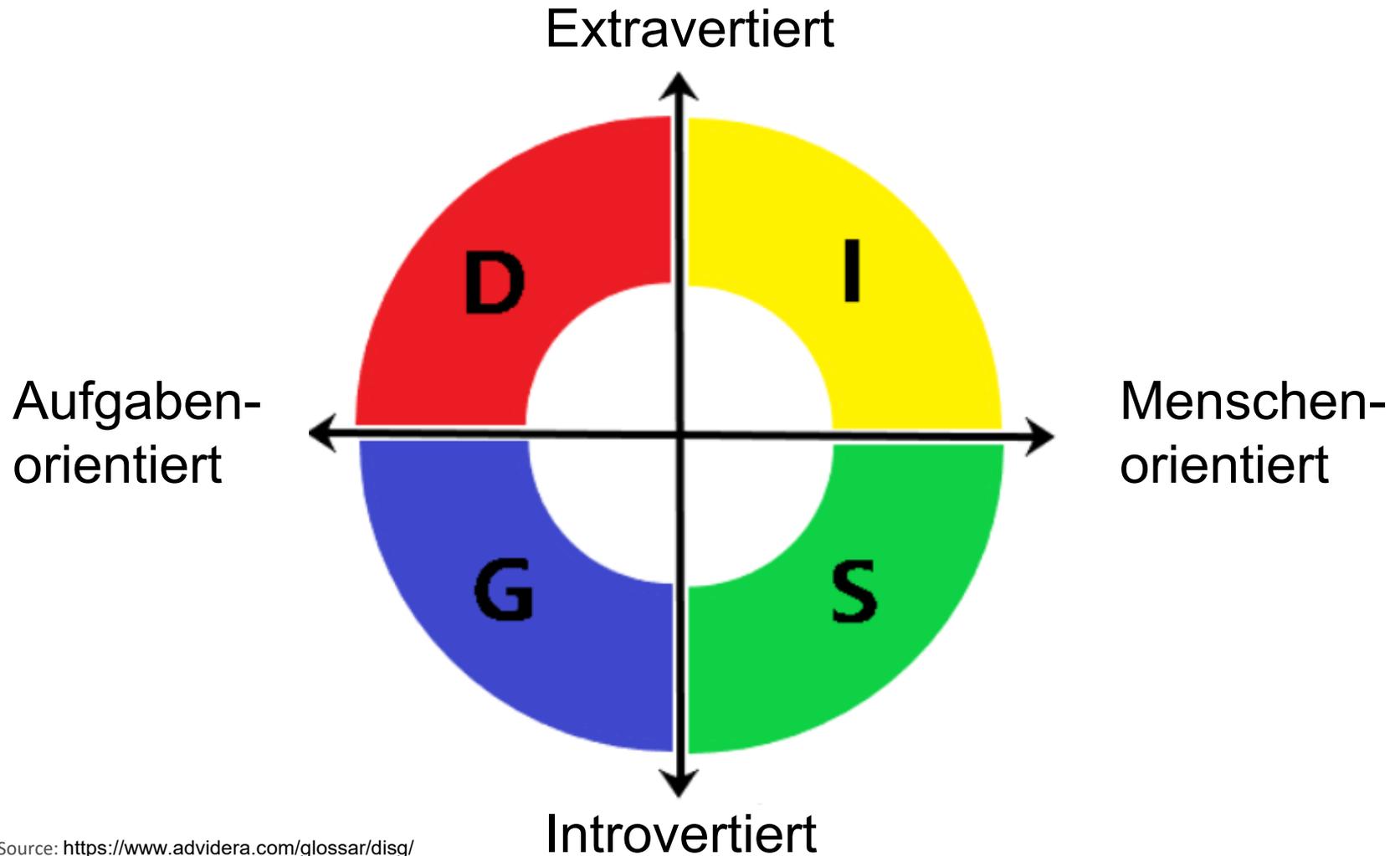
Big five - 10 item test

Unser Team



Introvertiert und agil? Na klar!
@KatrinRabow

DISG Modell



Source: <https://www.advidera.com/glossar/disg/>

Introvertiert und agil? Na klar!
@KatrInRabow

Neuere Definitionen

Extravertierte Personen schöpfen Kraft aus der Interaktion mit anderen

Stimulation liefert ihnen Energie

Introvertierte Personen schöpfen Kraft aus sich selbst
Zuviel Stimulation wirkt energieraubend



Allen Holub @allenholub · 24. Apr. 2019

Introverts are ppl who can focus intently, don't mind working alone, recharge in quiet environments. They think before acting. Introverts aren't shy (many are great public speakers). They're not antisocial. Please stop insulting me by using "introvert" as a synonym for sociopath.



Michelle Epps @michelleepps · 24. Apr. 2019

I'm an introvert and often have people argue with me that I'm not. So much misunderstanding. The key for me is recharging by myself and managing my energy.



Eric Brosch
@ucfgeek

Antwort an [@michelleepps](#) und [@allenholub](#)

I love being around people, cracking jokes, having deep conversations. That said, I can only be "on" for a certain amount of time. After that, I need some time away to recharge. It's surprisingly tiring after a while.

[Tweet übersetzen](#)

7:47 nachm. · 24. Apr. 2019 · Twitter Web Client

Verständnis entwickeln

Introvertierte wirken manchmal verschlossen, aber sind nicht sozial inkompetent, sondern einfach zufrieden mit sich alleine

Soziale Gehemmtheit oder Ängstlichkeit ist nicht das gleiche wie Introvertiertheit!

Introvertierte neigen eher dazu, ihre Schwächen zu sehen, Extravertierte eher ihre Stärken

Extravertierte

gehen mehr Risiken ein

lassen sich schneller begeistern

sind spontaner

kommunizieren lieber mündlich

sind leichtsinniger

langweilen sich schneller

reagieren in schwierigen Situation aggressiver

konzentrieren sich schwerer

Introvertierte

vermeiden Kontakte

scheuen Konflikte

kommunizieren lieber schriftlich

verlieren sich manchmal in Details

versetzen sich leichter in andere hinein

verleugnen eher ihre eigenen Bedürfnisse

bleiben länger bei einer Sache

planen strukturierter

Aus der Vielfalt profitieren

Durch ihre ruhige Art bringen Introvertierte das Team oft voran

Zuhören können ist eine ganz wichtige Stärke

In Gesprächen kann die vorsichtige Art vieler Intros für ein gutes Klima sorgen und deeskalierend wirken

Konzentriertes analytisches Denken hilft allen

Meetings

Raum schaffen für Redebeiträge von Introvertierten

Menschen sind unterschiedlich schnell mit ihren Beiträgen

Extravertierte denken während des Redens

Introvertierte denken erst, reden dann

Darauf achten, dass die Lauten nicht alles entscheiden

Rückzug

Allein sein fördert oft die Kreativität – auch bei Extravertierten

Erklären, warum man sich zurückzieht

Zieht sich jemand (räumlich) zurück, annehmen, dass es aus dem bestmöglichen Grund geschieht

Verstehen, dass Leute nicht mitgehen zum Feierabend-Bier, weil sie Ruhe brauchen

Und dann kam COVID-19...

 **Dr Configa (PHD)** @Configa · 17. März 2020

Lmao! Shout out to all my fellow introverts out there 😂😂

[#introvert](#) [#corona](#) [#coronavirus](#) [#quarantine](#) [#hiphop](#) [#boombap](#) [#oldschoolhiphop](#) [#classichiphop](#) [#ilovehiphop](#) [#undergroundhiphop](#) [#hiphopjunkie](#) [#goldenera](#) [#hiphopheads](#) [#newschoolhipbop](#) [#80shipop](#) [#90shipop](#) [#hiphopstyle](#)

When you find out your normal daily lifestyle is called “quarantine”



2 2 30

 **Matthew** @CrowsFault

CDC: To prevent coronavirus stay home, avoid physical contact and don't go into large crowds.

Introverts: I've been preparing for this moment my entire life.

1:31 PM · Feb 28, 2020 · Twitter Web App

Mietschie .°*.*. 🐱💜 @MietschieCore · 17. März 2020

Alle so: *krepeln ihr komplettes Leben um, um so viel sozialen Kontakt zu meiden wie möglich* 🙄

Ich: *lebt genau wie vorher* 😊.... (mit weniger Klopapier)

Endlich zahlt es sich aus [#sociallyawkward](#) und [#introvertiert](#) zu sein \o/

3 32

 **Elena** 🏳️‍🌈 @elena_joestar · 14. März 2020

Ich hab für diese Zeit mein Leben lang trainiert. Kein Kontakt zu menschen? Das krieg ich wunderbar hin 😂 [#COVID-19](#) [#introvertiert](#) [#Schulschliessung](#)

1

Introvertiert und agil? Na klar!
@KatrinRabow

Ergänzung - COVID-19

- Introvertierte neigen zur Sicherheit. Diese Situation ist aber komplett unsicher, niemand weiß, wie es weitergeht
- Die fehlenden Rückzugsmöglichkeiten, zum Beispiel innerhalb von Familien, die nun viel Zeit auf engem Raum miteinander verbringen: "Das Alleinsein ist eigentlich eine Fiktion, die Leute hängen sich auf der Pelle."
- Für Menschen, die normalerweise stark auf Reize von außen angewiesen sind, wächst die Gefahr, beim Social Distancing zu vereinsamen. Sie müssen sich andere Wege suchen, um Energie zu tanken => viel Kommunikation über Social-Media Plattformen etc.
- Corona kann hervorragend als Ausrede benutzt werden, um sich zurückzuziehen. Das ist gefährlich, besonders für die Menschen, die nicht nur introvertiert sind, sondern auch mit Schüchternheit, sozialen Ängsten oder Depression zu kämpfen haben.

Anregungen

Einfach zugängliche Ruheräume

Stillarbeitstage oder –stunden

Einzelbüros mit Ampelschildern

Freie Entscheidung, ob Großraumbüro, Home Office, Coworking Space, Couchecke,...

Menschen nicht mit Gewalt aus ihrer Comfort Zone holen

Anregungen

Anonyme Retrospektive

Retro mal nur mit Zettel und Stift

Daily per Slack

Themen vorab einreichen

Klare Agenda vorab bekanntgeben

Zu späterem Feedback ermuntern

Fazit

Respektieren, dass jeder Mensch anders ist

Je reifer das Team, umso besser sind häufig
Bedürfnisse abgestimmt

Höheres Vertrauen macht es leichter, die eigenen
Bedürfnisse zu äußern

Jedes neue Teammitglied verändert das Team

Vielen Dank!

#followme
@Katrin Rabow

Für Interessierte

- Susan Cain: “Still: Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt”
- Sylvia Löhken: “Intros und Extros: Wie sie miteinander umgehen und voneinander profitieren”
- https://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts/transcript?language=de
- https://www.gesis.org/fileadmin/upload/forschung/publikationen/zeitschriften/mda/Vol.7_Heft_2/MDA_Vol7_2013-2_Rammstedt.pdf
- Cullen-Lester, Kristin L., et al. "Energy's role in the extraversion (dis) advantage: How energy ties and task conflict help clarify the relationship between extraversion and proactive performance." *Journal of Organizational Behavior* 37.7 (2016): 1003-1022.