Introvertiert liebt Extrovertiert

Talk, Samstag, 13. April 2019, 16.40 Uhr auf SRF 1

«Stimmt etwas nicht mit mir?», sorgte sich Debora Sommer lange. Bis sie erkannte, dass stark introvertiert sein eine genetische Veranlagung mit vielen Stärken ist. Zusammen mit ihrem extrovertierten Mann erzählt sie von der Herausforderung und Chance, mit sich selbst und dem anderen Extrem zu leben.

Still. Zurückhaltend. Distanziert. Eigenschaften von Introvertierten werden oft als Schwäche ausgelegt. Sogar von ihnen selbst. Auch Dr. **Debora Sommer** meinte lange, dass mit ihr etwas nicht stimme. «Ich spürte immer, dass ich anders bin. Die Sorge darüber, dass etwas nicht in Ordnung mit mir ist, belastete mich sehr.»

Heute weiss sie, dass es keine Schande ist, stark introvertiert und zudem hochsensibel zu sein. Sie hat gelernt mit den damit verbundenen depressiven Verstimmungen, der Unsicherheit und dem Selbstzweifel zu leben. Und sie ist sich auch ihrer vielen Stärken wie Einfühlungs- und Vorstellungsvermögen, analytisches Denken, Tiefgründigkeit und vorausschauendes Handeln bewusst.

Die Autorin des Buches «Die leisen Weltveränderer» kennt auch das pure Gegenteil ihrer eigenen genetischen Veranlagung. Ihr Ehemann **Rolf** ist stark extrovertiert. Was für sie herausfordernd, aber auch bereichernd ist. Ein Gespräch über die Unterschiede, Herausforderungen und Begabungen von intro- und extrovertierten Menschen.

Wiederholungen:

- Samstag, 13. April 2019: 18.30 Uhr auf SRF info
- Sonntag, 14. April 2019: 10.55 Uhr auf SRF zwei und 17.35 Uhr auf SRF info
- Online-Video nach der Erstausstrahlung auf www.sonntag.ch, Play SRF und YouTube