



🕒 2 min. 👁️ 📌 05-02-2016

Sig noget – om introverte lederes betænkningstid

Introverte ledere kan være længe om at svare på et spørgsmål eller træffe en beslutning. Det irriterer de ledere, der ville ønske, de kunne svare lige så hurtigt som deres ekstroverte kolleger. Få her råd om, hvordan du bliver bevidst om dit svarmønster, så du bedre kan acceptere det og på sigt ændre det.

Skribentinfo



[Pernille Birkenfeldt](#)

Coach for ambitiøse introverte ledere

Introverte ledere er stille, eftertænsomme typer. De har brug for tid for dem selv, og lader deres batterier op, når de er alene, og bruger af deres energi, når de er sammen med andre.

Ekstroverte ledere er mere udadvendte og sociale. De har lyst til og brug for at brainstorme med kollegaer. Og de får ladet deres batterier op, når de er sammen med andre og bruger af deres energi, når de er alene.

Mange introverte ledere er kede af, at de er længe om at svare på spørgsmål og træffe beslutninger. De introverte ledere stiller krav til sig selv om, at de skal kunne svare i samme øjeblik, som spørgsmålet bliver stillet. Ligesom de ekstroverte, der taler – tænker – taler sig frem til et svar.

Men sådan hænger det sjældent sammen for de introverte. Introverte har brug for at tænke – tale – tænke.

Når den introverte skal svare hurtigt

De introverte ledere bliver frustrerede over, at de forventes at kunne svare hurtigt på spørgsmål og træffe beslutninger. De bebrejder sig selv med ukærlige ord som: "Kom nu, svar nu", "hvorfor skal du også altid

være så langt tid om at svare?", "hvorfor kan du ikke bare sige noget nu?" eller "hvorfor har du altid først de gode svar senere?".

Jo mere en introvert leder kæmper for at komme med et hurtigt svar, jo mere stille bliver der i hendes hoved, halsen snører sig sammen, og munden bliver tør.

Introverte oplever også, at de ikke kan svare på et spørgsmål om noget, som de udmærket ved og som de har arbejdet længe med. Det føles som om stikket er hevet ud mellem hjerne og stemme. Bliver de spurgt uden at være forberedt på spørgsmålet, kan de blive helt blanke.

Den introvertes hjerne

Introvertes hjerner fungerer anderledes end ekstrovertes. For når informationer skal bearbejdes i den introverte hjerne, flyder de mellem forskellige områder af hjernen. Og da introverte behandler informationer i dybden, betyder det, at informationerne flyder i længere tid end hos de ekstroverte, der ofte er hurtigere til at danne en konklusion.

Samtidig med at introverte hjerner behandler informationer i dybden, har forskning vist, at introverte i højere grad henter informationer i langtidshukommelsen. Det tager længere tid at komme til langtidshukommelsen og hente informationer. Og hertil kommer, at introverte har brug for de rigtige associationer til at finde det præcise ord, de ønsker at bruge.

Sådan ændres introvertes svarmønster og svartid

Introverte kan ændre deres svarmønster og svartid. En metode til at ændre på svartiden og svarmønsteret er at stille sig selv nedenstående spørgsmål:

1. Har jeg brugt for meget eller for lidt tankeaktivitet på spørgsmålet, inden jeg tog beslutningen?
2. Var det den rigtige tankeaktivitet, jeg foretog, inden jeg traf beslutningen?
3. Hvor vigtigt er det, at jeg kommer med et svar hurtigt? Og hvis ja, for hvem er det vigtigt, at jeg kommer med et hurtigt svar?
4. Havde mit svar været anderledes, hvis jeg havde svaret hurtigere?
5. Hvilken del af min tankeproces har jeg brug for at ændre for at kunne give et hurtigere svar?

Når du stiller dig selv spørgsmålene, bliver du bevidst om i hvilke situationer, du gerne vil ændre dit svarmønster.

Nogle gange er det vigtigt med et hurtigt svar. Her kan du være nødt til at gøre dig nogle tanker og forberede dig på et svar som fx inden et møde. Eller også må du stole på, at dit svar ikke ændrer sig, fordi du tænker længere over svaret. Andre gange er det helt ok, at vende tilbage med svaret senere.

Ved at ændre tankemønsteret, dvs. lægge hammeren væk og blive mere tålmodig med dig selv, så bliver processen mere kærlig og rummelig. Det gør, at informationerne i hjernen flyder lettere, og så kommer svarene, når de skal bruges.

Bevidsthed om dit tankemønster og hvorfor du ikke altid svarer det, der falder dig først ind, vil hjælpe dig til at opdage, at du roligt kan tage nogle chancer med at svare hurtigere.

Læs mere:

[10 misforståelser om introverte medarbejdere](#)

[Introverte tromles på arbejdspladsen](#)

[10 misforståelser om ekstroverte medarbejdere](#)