



BOG

INTROVERT (/BOEGER/INTROVERT)

Af Anna Skyggebjerg (/forfattere/anna-skyggebjerg) (2013)

LÅN PÅ BIBLIOTEKET ([HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?SEARCH_BLOCK_FORM=870970-](https://bibliotek.dk/da/search/work/?search_block_form=870970-)

BASIS%3A29938830&FRAGMENT=CONTENT)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/introvert) for at anmelde

Facebook ([http://www.facebook.com/share.php?](http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/introvert&title=Introvert)

Tweet ([https://twitter.com/intent/tweet?](https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/introvert&status=Introvert+http://litteratursiden.dk/boeger/introvert)

[u=http://litteratursiden.dk/boeger/introvert&title=Introvert](http://litteratursiden.dk/boeger/introvert&title=Introvert)) [url=http://litteratursiden.dk/boeger/introvert&status=Introvert+http://litteratursiden.dk/boeger/introvert](https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/introvert&status=Introvert+http://litteratursiden.dk/boeger/introvert)

Denne bog er til alle de introverte, der ikke længere gider høre på, at det er bedre at være udadvendt. Bogen er den ultimative guide til, hvordan man trives som introvert i en verden, der forventer, at vi er på hele tiden. I familien, blandt venner og på arbejdspladsen. Bogen er en hyldelse til introverte, fuld af forfatterens bedste råd til, hvordan man som introvert lærer at stå ved sig selv og dermed få et bedre liv.

ANMELDELSE



18 mar.13



(/users/jette-s-f-holst)

Af **Jette S. F. Holst** (/users/jette-s-f-holst)
Skribent

Har du lyst til at gemme dig på toilettet, når du er til fest? Går du i sort, når nogen vil have din mening om noget LIGE NU! Så er du måske introvert, og Skyggebjergs bog kan blive en øjenåbner.

For knap ti år siden læste jeg bogen 'Fordelen ved at være indadvendt i en udadvendt verden' af Marti Olsen Laney, og den vendte op og ned på mit liv. Pludselig fik jeg ord på mange af de problemstillinger, jeg havde tumlet med i hele mit liv, og det gik op for mig, at der ikke var noget galt i at være, som jeg er. Jeg fandt endda ud af, at mange har det som mig, men at de - ligesom mig - ofte forsøger at skjule det. Den viden gav mig en ny grad af selvsikkerhed og har fremadrettet gjort mit liv utroligt meget nemmere.

Anna Skyggebjergs bog vil på samme måde være en øjenåbner for både introverte og ekstroverte, idet hun på en lidt mere uhøjtidelig og lettilgængelig måde skriver om samme emne. Skyggebjerg beskriver sig selv som temmelig udpræget introvert, og i bogen fortæller hun om det at være introvert. Og hvad betyder det så?

Den korte version er, at introverte får energi af at være alene, mens ekstroverte får energi af at være sammen med andre mennesker. Det betyder for eksempel, at man som introvert ofte har lyst til at takke nej til sociale sammenkomster, selv med mennesker man holder af, fordi det er udmattende for én, mens ekstroverte elsker at være sammen med andre, både kendte og fremmede, idet det giver dem energi.



Udover at beskrive forskellene på introverte og ekstroverte giver Anna Skyggebjerg også gode råd til, hvordan man klarer sig igennem tilværelsen som introvert uden at give køb på sig selv, både i privatlivet og i arbejdslivet. Endelig har hun også et kapitel om, hvordan man støtter sit introverte barn, og det er et kapitel, alle forældre bør læse og faktisk også alle lærere. Det introverte barn er nemlig ikke nødvendigvis hverken genert, nørd eller en sær enspænder. Det er blot introvert, hvilket for eksempel betyder, at det måske arbejder bedst alene frem for i grupper, at det formentlig ikke taler særligt meget i timerne og ikke har en kæmpe flok venner på besøg hver anden dag. Til gengæld er barnet ofte rigtig god til at arbejde koncentreret i lang tid og fordyber sig gerne i emner, der interesserer det.

Anna Skyggebjerg inddrager den nyeste hjerneforskning, og der er ingen tvivl om, at hun har styr på sit emne. Hun skriver friskt - til tider lidt for frisk efter min smag - men det rækker ikke ved, at hun har skrevet en god og tilgængelig bog om det at være introvert. Læseren får en lang række brugbare råd, som kan gøre hverdagen for introverte nemmere, og så kan bogen faktisk også være en øjenåbner for ekstroverte forældre med introverte børn.

Bagerst findes en litteraturliste, hvis du har lyst til at læse mere.

BOGDETALJER



Brugernes anmeldelser

0 anmeldelse

Log ind (</user/login?destination=/boeger/introvert%23comment-form>) eller opret en konto (</user/register?destination=/boeger/introvert%23comment-form>) for at skrive kommentarer

Kontakt →

Om Litteratursiden →

Følg os

