

# **Hochsensibilität als Fähigkeit erkennen und nutzen**

Leitfaden für die Begleitung hochsensibler  
Menschen

Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs  
Lebens- und Sozialberatung 2021 – 23  
im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von  
Doris Brodesser, B.A.

Betreuung durch  
Johanna Sonntagbauer

Laakirchen, im Oktober 2023

## **Danksagung und Widmung**

Ein großes Danke gilt meiner Familie für die zeitliche und mentale Unterstützung, damit ich diese Ausbildung überhaupt durchführen konnte.

Weiters gilt mein Dank allen TrainerInnen und dem gesamten Team vom Institut Huemer und meinen AusbildungskollegInnen für die kompetente und einführende Wissensvermittlung, Unterstützung, die ausgezeichnete Versorgung und die gute Zusammenarbeit. Dabei möchte ich mich besonders bei unserem Lehrgangleiter Andreas Urich für die geduldige Begleitung und bei Johanna Sonntagbauer für die wertschätzende Rückmeldung und sorgfältige Begutachtung meiner Diplomarbeit bedanken.

Einen besonderen Dank sende ich auch an alle, die bei meiner Umfrage mitgewirkt, sie weitergeleitet und teilgenommen haben.

Diese Arbeit widme ich allen Menschen, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen, sich weiterentwickeln, ihren Horizont erweitern und ein besseres Mit-Sich-Selbst-Sein und ein besseres Miteinander entwickeln möchten.

## Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

.....

.....

Datum

Unterschrift

## **Abkürzungsverzeichnis**

LSB – Lebens- und Sozialberatung

HS – Hochsensibilität

HSM – Hochsensible Menschen/Hochsensibler Mensch

HSP – Hochsensible Personen

NSM – normal sensible Menschen

AD(H)S – Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-) Störung

ASS – Autismus-Spektrum-Störung

HsK – hochsensible Kinder

nsK – normal sensible Kinder

Für die bessere Lesbarkeit meiner Diplomarbeit verwende ich bei meinen weiteren Ausführungen bei personenbezogenen Bezeichnungen und genderbezogenen Nomen (z.B. der Klient) durchgängig die männliche Form. Ich weise darauf hin, dass sie geschlechtsunabhängig gemeint ist und sich in gleicher Weise auf alle Geschlechter (divers, weiblich, männlich) bezieht.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bekanntheit von HS.....	15
Abbildung 2: Typen der HS.....	22
Abbildung 3: Gehirn.....	25
Abbildung 4: Bedürfnispyramide nach Maslow.....	28
Abbildung 5: Stressampel.....	29
Abbildung 6: einschneidend Belastendes.....	36
Abbildung 7: schwierige Alltagssituationen.....	37
Abbildung 8: Energien-Modell.....	43
Abbildung 9: Befinden von hochsensiblen Menschen.....	44
Abbildung 10: Eisenhower-Prinzip.....	52
Abbildung 11: To-Do Liste.....	53
Abbildung 12: Energiefass.....	55
Abbildung 13: Wünsche der HSM an das Umfeld.....	72
Abbildung 14: Wurde Unterstützung in Anspruch genommen?.....	81
Abbildung 15: Welche Art der Hilfe?.....	81
Abbildung 16: Welche Hilfe war am hilfreichsten?.....	82
Abbildung 17: Der Grund warum keine Hilfe in Anspruch genommen wurde.....	83

## **Abstract**

In dieser Arbeit wird das Thema Hochsensibilität, sowohl dessen Merkmale und Typen, als auch wissenschaftliche Untersuchungen dazu beschrieben. Da hochsensible Menschen schneller in Stress geraten als normal sensible Menschen, gehe ich auf das Thema Stress, Stressentstehung, Möglichkeiten der Stressbewältigung und Umgang mit Emotionen genauer ein. Es befinden sich auch kurze Übungen, die rasch in den Alltag integriert werden können, in dieser Arbeit. Wichtig erscheint mir auch, die Vorteile dieses Wesenszuges am Ende dieser Arbeit hervorzuheben. Einige Ergebnisse der von mir durchgeführten Online-Umfrage von sehr feinfühligem bis hochsensiblen Menschen sind bei den passenden Kapiteln eingefügt und beschrieben.

# Inhaltsverzeichnis

<b><u>DANKSAGUNG UND WIDMUNG .....</u></b>	<b><u>2</u></b>
<b><u>EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG .....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS .....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>ABSTRACT .....</u></b>	<b><u>6</u></b>
<b><u>VORWORT .....</u></b>	<b><u>11</u></b>
<b><u>1 EINLEITUNG .....</u></b>	<b><u>12</u></b>
1.1 FRAGESTELLUNG .....	12
1.2 ZIELGRUPPE.....	12
1.3 ZIEL DER ARBEIT.....	13
1.4 BEFRAGUNG VON HOCHSENSIBLEN MENSCHEN.....	14
1.5 EIGENE MOTIVATION FÜR DAS THEMA .....	15
<b><u>2 WAS IST HOCHSENSIBILITÄT? .....</u></b>	<b><u>16</u></b>
2.1 DIE VIER HAUPTMERKMALE VON HOCHSENSIBLEN MENSCHEN .....	17
2.1.1 GRÜNDLICHE INFORMATIONSVERARBEITUNG.....	18
2.1.2 ÜBERREGUNG .....	18
2.1.3 EMOTIONALE INTENSITÄT .....	18
2.1.4 SENSORISCHE EMPFINDLICHKEIT .....	19
<b>2.2 DIE 3 TYPEN DER HOCHSENSIBILITÄT .....</b>	<b>19</b>
2.2.1 EMOTIONALE HOCHSENSIBILITÄT – DIE ART ZU FÜHLEN.....	19
2.2.2 PHYSISCHE, SENSITIVE ODER SENSORISCHE HOCHSENSIBILITÄT – DIE ART WAHRZUNEHMEN .....	20
2.2.3 KOGNITIVE HOCHSENSIBILITÄT – DIE ART ZU DENKEN.....	21
<b>2.3 WISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNGEN.....</b>	<b>22</b>

<b><u>3</u></b>	<b><u>HOCHSENSIBILITÄT UND STRESS.....</u></b>	<b><u>24</u></b>
3.1	FUNKTION DES GEHIRNS .....	25
3.2	BASISBEDÜRFNISSE NACH VERA F. BIRKENBIHL UND BEDÜRFNISPYRAMIDE NACH MASLOW.....	26
3.2.1	BASISBEDÜRFNISSE .....	26
3.2.2	BEDÜRFNISPYRAMIDE .....	28
3.3	DREI EBENEN DER STRESSENTSTEHUNG.....	29
3.3.1	DER STRESSOR .....	29
3.3.2	DER PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER .....	30
3.3.3	DIE STRESSREAKTION.....	30
3.4	DIE BEWERTUNG EINER MÖGLICHEN STRESSSITUATION .....	31
3.5	DAS STRESSERLEBEN VON HOCHSENSIBLEN MENSCHEN.....	32
3.5.1	GRÜNDLICHE INFORMATIONSVERARBEITUNG.....	32
3.5.2	EMOTIONALE INTENSITÄT.....	34
3.5.3	ÜBERREGUNG.....	34
3.5.4	SENSORISCHE EMPFINDLICHKEIT.....	35
<b><u>4</u></b>	<b><u>ENERGIEN HAUSHALT NACH VERA F. BIRKENBIHL UND AUSWIRKUNGEN FÜR HOCHSENSIBLE MENSCHEN .....</u></b>	<b><u>37</u></b>
4.1	A-ENERGIEN .....	38
4.2	B-ENERGIEN .....	38
4.3	C-ENERGIEN .....	39
4.4	D-ENERGIEN .....	40
4.5	E-ENERGIEN .....	41
4.6	FAZIT .....	41
4.7	ENERGIELEVEL SICHTBAR MACHEN .....	42
<b><u>5</u></b>	<b><u>MAßNAHMEN ZUR STÄRKUNG HOCHSENSIBLER MENSCHEN.....</u></b>	<b><u>43</u></b>
5.1	WIE ENTSTEHT DER SELBSTWERT?.....	45
5.2	INSTRUMENTELLE STRESSBEWÄLTIGUNG.....	45
5.2.1	SELBSTMANAGEMENT .....	46
5.2.2	BALANCE ZWISCHEN RUHE UND AKTIVITÄT .....	46
5.2.3	DIE HOCHSENSIBILITÄT ALS KLEINKIND BETRACHTEN .....	47



5.2.4	GRENZEN ERWEITERN.....	48
5.2.5	ERNÄHRUNG .....	49
5.2.6	PROBLEMLÖSEKOMPETENZEN ENTWICKELN .....	50
5.2.7	ZEITMANAGEMENT.....	51
5.2.8	TAGESPLANUNG FÜR HOCHSENSIBLE .....	53
5.2.9	DAS ENERGIEFASS.....	54
<b>5.3</b>	<b>MENTALE STRESSBEWÄLTIGUNG .....</b>	<b>56</b>
5.3.1	SELBSTERKENNTNIS UND NEUBEWERTUNG .....	56
5.3.2	PERFEKTIONISMUS UND GRENZEN.....	57
5.3.3	ÜBUNG: SCHEITERN MIT HAPPY END.....	58
5.3.4	DANKBARKEIT UND DEMUT .....	59
5.3.5	DER BLICK AUF DAS WESENTLICHE .....	60
5.3.6	AKZEPTANZ UND VERGEBUNG.....	60
5.3.7	ARBEIT MIT GLAUBENSÄTZEN.....	61
5.3.8	ACHTSAMKEIT .....	63
5.3.9	GEDANKEN SCHLIEßEN.....	64
<b>5.4</b>	<b>REGENERATIVE STRESSBEWÄLTIGUNG .....</b>	<b>64</b>
5.4.1	REGENERATIONSTYPEN .....	65
5.4.2	ENTSPANNUNGSTECHNIKEN .....	66
5.4.3	AUSGEWOGENHEIT VON BEWEGUNG UND RUHEPHASEN.....	70
5.4.4	SOZIALE KONTAKTE UND WÜNSCHE AN DAS UMFELD .....	71
5.4.5	LERNEN, DIE KLEINEN DINGE DES ALLTAGS ZU GENIEßEN.....	72
5.4.6	AUSREICHEND SCHLAF .....	72
5.4.7	HORMONE UND SCHLAFPROBLEME.....	73
<b>5.5</b>	<b>EMOTIONSMANAGEMENT FÜR HOCHSENSIBLE.....</b>	<b>74</b>
<b>5.6</b>	<b>KURZE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG .....</b>	<b>76</b>
5.6.1	BELASTENDES ABSTREIFEN.....	76
5.6.2	STRESS ABBAUEN.....	76
5.6.3	AUS NEGATIVEN SITUATIONEN AUSSTEIGEN.....	77
5.6.4	WUT UND ÄRGER BESÄNFTIGEN.....	77
5.6.5	ANGSTGEFÜHLE BERUHIGEN .....	77
5.6.6	POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE .....	78
5.6.7	SCHENKEN SIE SICH SELBST EIN LÄCHELN.....	78
5.6.8	EIGENE GRENZEN WIEDER SPÜREN.....	78
5.6.9	GÄHNEN .....	78

5.6.10	VIEL WASSER TRINKEN .....	78
5.6.11	KÖRPERHALTUNG VERÄNDERN.....	79
5.6.12	ÜBERSTIMULIERUNG HANDHABEN .....	79
5.6.13	GEDANKENKARUSSELL DURCHBRECHEN .....	79
5.6.14	MINIPAUSE FÜR DEN KÖRPER.....	80
<b>6</b>	<b><u>WELCHE VORTEILE BRINGT HOCHSENSIBILITÄT?.....</u></b>	<b>84</b>
6.1	WAHRNEHMUNG.....	84
6.2	GEFÜHLSWELT .....	85
6.3	EMPATHIE UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN .....	85
6.4	INTUITION .....	86
6.5	SINNHAFITIGKEIT UND WERTE .....	87
6.6	KOGNITIVE FÄHIGKEITEN.....	87
6.7	ARBEITSHALTUNG .....	88
<b>7</b>	<b><u>SCHLUSSFOLGERUNGEN .....</u></b>	<b>88</b>
<b>8</b>	<b><u>QUELLENVERZEICHNIS .....</u></b>	<b>89</b>
<b>9</b>	<b><u>WEITERFÜHRENDE LITERATUR.....</u></b>	<b>90</b>
	<b><u>ANHANG 1 .....</u></b>	<b>92</b>
	<b><u>ANHANG 2 .....</u></b>	<b>93</b>

## **Vorwort**

Der Wesenszug der Hochsensibilität begleitet mich unbewusst schon mein Leben lang. Erst als ich diesen Begriff kennenlernte und mich damit genauer auseinandersetzte, konnte ich mich selbst besser verstehen. Darum liegt mir dieses Thema sehr am Herzen und möchte es auch vielen anderen Menschen zugänglich machen.

Manche sehen diese Definition als Ausrede für gewisse Grenzen und Verschiedenheiten der Wahrnehmung, die diese Fähigkeit mit sich bringt. Jedoch geht es mir mehr darum, dass ich mich und andere Menschen mit dieser Fähigkeit sich selbst besser verstehen und so inneren und äußeren Konflikten vorbeugen können. Das bedeutet auch rechtzeitig Grenzen zu setzen, sich selbst und auch anderen Menschen gegenüber.

Menschen, die nicht hochsensibel sind, möchte ich dieses Thema ebenso ans Herz legen, da ein besseres Verständnis für die Befindlichkeit hochsensibler Menschen entstehen kann.

# 1 Einleitung

Mittlerweile wird das Thema Hochsensibilität immer mehr in der Literatur und auch in den öffentlichen Medien behandelt und darüber berichtet. Dabei werden verschiedene Begrifflichkeiten in diesem Zusammenhang verwendet. In meinen Ausführungen werde ich mich dem Begriff der Hochsensibilität (HS) bedienen. Darunter fallen für mich sowohl die Begrifflichkeit der Hochsensitivität als auch der Begriff der Empathie, der Einfühlungsvermögen bedeutet. Empathie ist wie auch die Sensibilität und Sensitivität bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Hier in dieser Arbeit gehe ich auf eine sehr ausgeprägte Form von Sensibilität ein.

Hochsensibilität wird jedoch sehr kontrovers diskutiert und es bestehen nach wie vor viele Mythen bzw. Irrglauben. In dieser Arbeit erläutere ich generell die wichtigsten Merkmale der HS, gehe darauf ein wie HSM gestärkt werden können und auch welche Vorteile diese Fähigkeit mit sich bringt. Damit hoffe ich diesem Irrglauben entgegenwirken und einen Beitrag zur Aufklärung über diese Thematik leisten zu können.

## 1.1 Fragestellung

Wie können Pädagogen, Berater, Therapeuten, Sozialarbeiter, Begleiter hochsensible Menschen gut begleiten und welche Maßnahmen zur Stärkung von hochsensiblen Menschen können eingesetzt werden?

## 1.2 Zielgruppe

Diese Arbeit richtet sich an Eltern, Lehrer, Pädagogen, Berater, Therapeuten, Sozialarbeiter und alle Erwachsenen, die mit hochsensiblen Menschen arbeiten oder zu tun haben.

Gleichermaßen schreibe ich diese Arbeit auch für alle hochsensiblen Menschen generell, damit sie sich selbst und auch Menschen in ihrem Umfeld besser verstehen können und besser auf ihren Energiehaushalt und ihre Selbstfürsorge achten können.

### 1.3 Ziel der Arbeit

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass hochsensible Menschen (HSM) von normal sensiblen Menschen (NSM) nicht immer verstanden werden, weil sie dieses tiefgehende Innenleben und die erweiterte Wahrnehmung nicht besitzen und fühlen. Das meine ich durchaus neutral, jeder Mensch, auch HSM untereinander ticken und fühlen anders. Doch diese Tiefe und Weite kann nur nachempfunden werden, wenn es selbst erlebt wird.

Darum ist mein Ziel mit diesen Ausführungen Aufklärung und Verständnis zu schaffen für die ca. 20% der Bevölkerung, die mehr und tiefer wahrnehmen als andere und deshalb oft Außenseiter sind oder sich selbst als nicht dazugehörig empfinden.

Ein weiteres Ziel ist es, dass HSM, jene, die noch nicht wissen welche Fähigkeit sie in sich tragen und sich deshalb immer noch als „nicht in Ordnung“ fühlen, Kenntnis über ihren Wesenszug erlangen und verstehen, dass sie genau richtig sind, so wie sie sind. Und dass HSM, die bereits über ihren Wesenszug Bescheid wissen, noch mehr Informationen erhalten und den Ansporn entwickeln sich noch näher mit ihrer Fähigkeit auseinanderzusetzen und sie wirklich zu nutzen.

Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem Energiehaushalt von hochsensiblen Menschen, da dies für alle Altersstufen gleich wichtig ist. Dieses Wissen kann in der Beratung und Begleitung von hochsensiblen Menschen sehr nützlich sein und auch an die HSM weitergegeben werden. In dieser Arbeit finden sich Übungen und Methoden, die zum Ausgleich der verschiedenen Bereiche in unserem Leben beitragen können, in denen wir unter anderem viel Energie verbrauchen.

Mir ist dabei die Ausführlichkeit der einzelnen Themen wichtig. Einerseits, weil dies meinem Wesenszug der Hochsensibilität entspricht und andererseits, weil die Arbeit auch für Betroffene ein umfassendes Verständnis erzeugen soll.

Nicht befassen werde ich mich mit den unterschiedlichen kindlichen Phasen des Heranwachsens, den schulischen Belangen und den daraus resultierenden Herausforderungen als hochsensibles Kind. Hier bitte ich alle Eltern und Pädagogen sich die Diplomarbeit meiner Kollegin durchzulesen und mit weiterer Literatur, die sich speziell mit diesen Themen auseinandersetzt, zu befassen.

Ebenfalls werde ich nicht genauer auf HS und Partnerschaft und HS und Berufswahl eingehen. Die Abgrenzung zwischen HS und AD(H)S und ASS und anderen Krankheiten oder Diagnosen würden den Rahmen dieser Arbeit ebenfalls sprengen, es gibt jedoch gute Bücher diesbezüglich. Zu all den Themen werde ich im Anhang weiterführende Literatur anführen.

## 1.4 Befragung von hochsensiblen Menschen

Durch eine anonyme Online-Umfrage habe ich verschiedene Daten erhoben. Die Umfrage hat sich an sehr feinfühlig bis hochsensible Menschen gerichtet. Folgende Themen wurden darin gefragt:

- Geschlecht
- Alter (in Altersgruppen)
- in welchem Land sie derzeit wohnhaft sind
- in welcher Altersspanne die Betroffenen gemerkt haben, dass sie HS sind
- wie es den Betroffenen mit der Fähigkeit der HS geht
- welcher Typ der HS sie sind
- welche Situationen im Alltag als schwierig empfunden werden
- welche Bereiche der HS einschneidend belastend waren oder sind
- ob sie bereits Unterstützung in Anspruch genommen haben
- wenn ja, welche Unterstützung und welche am hilfreichsten war
- wenn nein, aus welchem Grund keine Hilfe in Anspruch genommen wurde
- ob HS in der Familie und im Umfeld bekannt ist
- ob die Betroffenen das Gefühl haben von der Familie und ihrem Umfeld ernst genommen zu werden
- welche Wünsche an das Umfeld vorhanden sind

Es konnten 170 Antworten von 152 Frauen und 18 Männern generiert werden. Diese Antworten werde ich zum Teil in dieser Arbeit bei den passenden Themenbereichen hinzufügen und in Diagrammen präsentieren. An dieser Stelle möchte ich gleich die Ergebnisse der Frage über die Bekanntheit der HS einfügen. Das Diagramm zeigt die Wichtigkeit auf, dieses Thema mehr zu behandeln und auch in der Öffentlichkeit zu besprechen. Der Großteil des Umfeldes von hochsensiblen Menschen, die über HS Bescheid wissen, ist selbst hochsensibel. Viele HSM sprechen mit ihrem Umfeld nicht über ihre Fähigkeit der HS. Das hat zur Folge, dass sie sich nicht mit anderen Gleichgesinnten vernetzen können, wobei dieser Austausch sehr wertvoll und unterstützend wäre.

### 13. Ist HS in Ihrer Familie und Ihrem Umfeld bekannt?

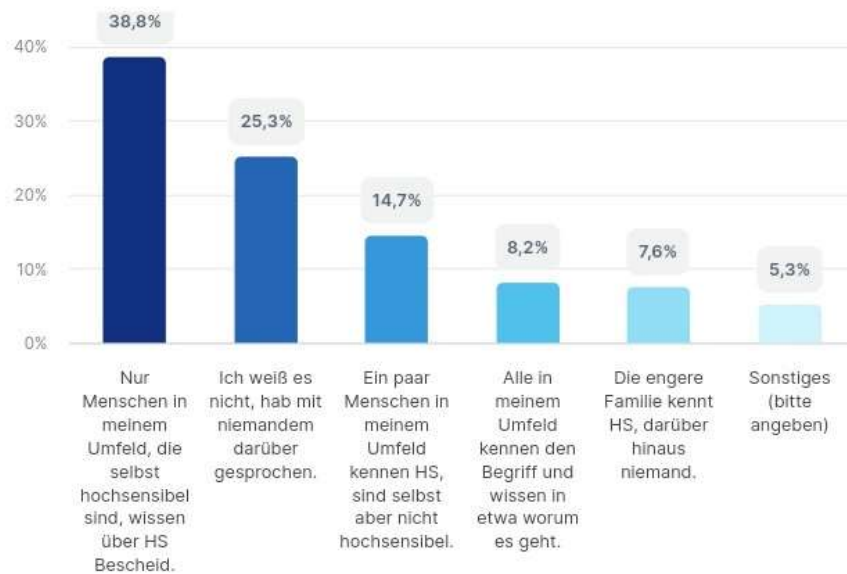


Abbildung 1: Bekanntheit von HS (Umfrageergebnis)

#### 1.5 Eigene Motivation für das Thema

Wie bereits erwähnt, besitze ich selbst auch die Fähigkeit der Hochsensibilität. Als hochsensibles Kind in einer Zeit aufzuwachsen, in der noch niemand (zumindest nicht in meinem Umfeld und ich selbst auch nicht) über diesen Wesenszug Bescheid wusste, war sehr schwierig. Ich war eines von diesen Kindern, das sich zurückzog, um nicht aufzufallen, weil ich schon wusste, dass ich anders bin und glaubte, dass mit mir etwas nicht stimmte. Aber ich wusste nicht warum. Gleichzeitig konnte ich jedoch auch sehr stur sein und mich sehr aufregen, wenn ich das Gefühl hatte ungerecht behandelt worden zu sein. In der Pubertät konnte ich sehr schwer mit all den Veränderungen innerlich und äußerlich umgehen. Da gab es einige Wutausbrüche und Umwege, die ich ging, bis ich zu Menschen kam, die mir wirklich helfen und mich begleiten konnten, damit ich meine Fähigkeiten entdecken durfte.

## 2 Was ist Hochsensibilität?

Jeder Mensch besitzt ein Nervensystem und jeder Mensch reagiert auf innere und äußere Reize sehr individuell. Daher werden diese täglichen Reize auch unterschiedlich aufgenommen und verarbeitet.

Elaine N. Aron schreibt dazu: „In der gleichen Situation und bei ein und demselben Reiz ist das Erregungsniveau des Nervensystems individuell unterschiedlich.“<sup>1</sup>

Hochsensible Menschen (HSM) nehmen, laut Aron und auch aus eigener Erfahrung, diese Reize intensiver und detailreicher wahr als normal sensible Menschen (NSM). HSM verarbeiten diese Reize auch detailreicher und tiefergehend, haben ein reiches Innenleben und neigen schneller zu Reizüberflutung.

Prof. Dr. Philipp Yorck Herzberg definiert in einem Interview Hochsensibilität wie folgt „Es ist eine erhöhte Wahrnehmungssensitivität für äußere Reize, also Geräusche, Gerüche und alles was von außen kommt und für innere Reize, Schmerz, Hunger, Wahrnehmung, die aus dem Körper kommen, und eine andere Wahrnehmungsschwelle, dass sie die Dinge viel viel eher wahrnehmen und auch anders verarbeiten, viel differenzierter, darüber dann nachdenken wo kommen diese Reize her, diese Sinneseindrücke.“<sup>2</sup>

Für alle Menschen ist es wichtig ein gesundes Maß an Aktivität und Entspannung zu haben. Niemand möchte gelangweilt oder überfordert sein. Bei HSM ist es jedoch noch bedeutender auf eine gesunde Balance von Ruhe und Aktivität im Alltag zu achten. Aufgrund der Reizüberflutung kann es bei HSM schneller zu Erschöpfung und Überforderung kommen als bei normal sensiblen Menschen.

Aussagen wie „Heulsuse! Angsthase! Sei kein Spielverderber!“<sup>3</sup> haben die meisten HSM schon gehört. HSM selbst haben oft das Gefühl nicht richtig, nicht in Ordnung zu sein. Sie äußern oft „Ich dachte, dass mit mir etwas nicht stimmt.“<sup>3</sup> Viele HSM sagen über sich selbst, dass sie sich als schwarzes Schaf in der Familie fühlen und glauben anders zu sein und nicht verstanden zu werden.

---

<sup>1</sup> Aron (2022)

<sup>2</sup> Psychologie im Alltag (2022) <https://www.youtube.com/watch?v=sFiHrfWEfOs>

<sup>3</sup> Aron (2022)



„Sehr sensibel zu sein in einem Umfeld, das eine solche Empfindsamkeit nicht schätzt, ja, sie oft nicht wahrnimmt bzw. für nicht wahr hält, wenn darauf aufmerksam gemacht, das kann sicherlich eine Quelle steten Leids sein.“<sup>4</sup> So schreibt Parlow in seinem Buch und findet bei vielen Betroffenen Zustimmung. Denn in einer Welt, in der die hochsensiblen Menschen, wie wir später noch hören, in einer (nicht zu unterschätzenden) Minderheit sind, richten sich die Regeln und sozialen Normen nicht nach deren Bedürfnissen.

Betonen möchte ich hier und das schreibt Yakins in ihrem Buch, dass HSM, insbesondere „hochsensible Kinder (HsK) weniger belastbar als normalsensible Kinder“ sind „und das können sie selbst überhaupt nicht steuern oder beeinflussen. HsK sind weder zart besaitet noch Weicheier, wie es leider immer wieder behauptet wird. Sie sind lediglich stärker mit Reizen überflutet und müssen aus diesem Grund anders reagieren als nsK. Keinem Menschen steht es zu, ein Werturteil über diese verminderte persönliche Belastungsgrenze zu fällen.“<sup>5</sup>

Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass sich Eltern hochsensibler Kinder, aber auch Pädagogen und Betreuer mit diesem Thema auseinandersetzen. Dies kann sehr viel Frust und Zeit für Erziehende und Kinder ersparen. Vor allem hilft es den hochsensiblen Kindern, sich zu einem selbstbewussten und fröhlichen Menschen entwickeln zu können. Dafür brauchen die Erziehenden viel Verständnis, Geduld und Einfühlungsvermögen. Das gleiche brauchen auch erwachsene Hochsensible, nämlich zuallererst das eigene und dann auch das Verständnis des Umfeldes für ihre Fähigkeit der Feinfühligkeit, die manch anderer Regeln und Normen bedürfen.

## **2.1 Die vier Hauptmerkmale von hochsensiblen Menschen**

Kurz zusammengefasst benennt Elaine Aron vier Hauptmerkmale von hochsensiblen Menschen, nämlich die gründliche Informationsverarbeitung, die Überregung, die emotionale Intensität und die sensorische Empfindlichkeit.

---

<sup>4</sup> Parlow (2003)

<sup>5</sup> Yakins (2020)

### **2.1.1 Gründliche Informationsverarbeitung**

HSM nehmen mehr Informationen auf als normal sensible Menschen. Diese Informationen werden nicht nur bewertet und dann in eine „Schublade“ abgelegt, sondern HSM überlegen welche Konsequenz ihre Bewertung haben könnte und stellen gleichzeitig Querverbindungen zu bereits abgespeicherten Informationen her.

Darum denken sie viel tiefgründiger über Ereignisse, die eigene Biografie und den Sinn des Lebens nach. Sie beschäftigen sich mehr mit Ethik und Werten und wägen bei einer Entscheidungsfindung die verschiedensten Möglichkeiten ab. Das beansprucht Zeit und kann zu Entscheidungsschwierigkeiten führen.

### **2.1.2 Überregung**

„Durch Überreizung entsteht bei Hochsensiblen ein hohes Erregungsniveau im vegetativen Nervensystem, das zu Stressreaktionen führt, wie nassen Händen, erhöhtem Puls oder zum Beispiel die Angst, in der Öffentlichkeit zu sprechen. Chronische Überregung kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen und zu Erschöpfung führen.“<sup>6</sup> Ebenso können Veränderungen im Leben wie Umzug, Heirat, Geburt oder auch nur kleine Veränderungen in der Alltagsroutine großen Stress auslösen. Durch Leistungsdruck oder einen rigiden Führungsstil lassen sich HSM leicht verunsichern. Um diese Reizüberforderung verarbeiten zu können, ziehen sich viele HSM zurück und brauchen mehr Ruhe als andere.

### **2.1.3 Emotionale Intensität**

Egal ob positive oder negative Gefühle, HSM reagieren intensiver in ihrer Emotionalität als NSM auf verschiedene Lebensereignisse. „Besonders soziale Gefühle, wie Scham, Schuld, Mitgefühl oder Angst vor dem Verlassenwerden, erleben sie besonders intensiv.“<sup>6</sup> Aber auch die Berührtheit aus Freude oder Traurigkeit und verschiedene Kunstformen werden tiefgreifender ausgelebt und erlebt. HSM drücken sich auch gerne durch diese Kunstformen aus.

---

<sup>6</sup> Harke (2019)

### 2.1.4 Sensorische Empfindlichkeit

Dieses Merkmal bezieht sich auf die körperliche Empfindungsfähigkeit und auf unsere 5 Sinne wie hören, riechen, fühlen, schmecken und sehen. Da bei HSM ein oder mehrere dieser Sinne sehr ausgeprägt sind, kann diesen Menschen „schnell etwas zu viel werden: etwa die Geräusche in einem Café, das Kratzen eines Schilds im Ausschnitt eines T-Shirts, Berührung oder grelles Licht.“<sup>7</sup>

Weiters ist zu beobachten, dass HSM schneller auf Medikamente oder Aufputzmittel wie Kaffee reagieren. Meist haben sie eine niedrigere Schmerzschwelle und sie leiden häufiger an Kontaktallergien.

## 2.2 Die 3 Typen der Hochsensibilität

Susanne Yakins unterscheidet zwischen drei verschiedenen Bereichen der Hochsensibilität. Diese decken sich zum Teil mit den zuvor beschriebenen Merkmalen der HS, sie unterteilt es jedoch in drei Typen.

Sie bezieht ihre Ausführungen auf Kinder, jedoch ziehe ich ihre Ausführungen heran und beziehe dies generell auf HSM, weil dies aus meiner Erfahrung heraus auch für hochsensible Erwachsene gelten kann. Erwachsene haben schon mehr Lebenserfahrung und in manchen Bereichen das ein oder andere schon gelernt und in ihr Leben integriert.

Hochsensible Personen können Eigenschaften von allen drei Typen aufweisen, jedoch sind meist ein bis zwei Typen verstärkt ausgeprägt. Im Folgenden werden die drei verschiedenen Typen beschrieben.<sup>8</sup>

### 2.2.1 Emotionale Hochsensibilität – die Art zu fühlen

Nicht nur eigene, sondern auch Gefühle anderer werden von HSM sehr intensiv wahrgenommen. HSM erkennen sämtliche Stimmungsveränderungen bei ihrem Gegenüber und können die Stimmungen in einem Raum wahrnehmen. Dies kann sich bei negativen Stimmungen hinderlich auswirken, aber es hat auch den Vorteil, dass HSM Bedrohungen schneller wahrnehmen und dient dem Selbstschutz.

---

<sup>7</sup> Harke (2019)

<sup>8</sup> Vgl. Yakins (2020): S. 25-31

Durch die intensive Gefühlswelt werden HSM schneller von Emotionen überwältigt, sind berührbarer und verletzlicher als andere. Aber HSM sind auch begeisterungs- und sehr genussfähig.

Aufgrund der hohen Empathiefähigkeit können HSM gut zuhören, sich in andere gut hineinversetzen und erkennen dadurch rasch, wenn es anderen nicht gut geht. Das kann aber auch dazu führen, dass sie mit anderen mitleiden und im Leid anderer zerfließen. Das heißt sie können sich nicht abgrenzen und übernehmen oft die Emotionen und Gefühle anderer. HSM helfen daher gerne und wollen das Problem für andere lösen, wobei sich HSM dann oft selbst in den Hintergrund stellen und auf vieles verzichten. Dadurch vermitteln die HSM sich selbst, dass sie weniger wichtig sind und mindern den eigenen Selbstwert.

Werte und Normen sind für emotional sensible Menschen auch von besonderer Bedeutung. Sie wissen und fühlen, dass das Gegenüber bestimmte Dinge von ihnen erwartet „und möchten diese Erwartungen bestmöglich erfüllen, um keine Enttäuschung hervorzurufen.“<sup>8</sup> Es besteht ein hoher Sinn für Gerechtigkeit. Das und die Fähigkeit sich einzufühlen bzw. Emotionen zu übernehmen, können zur sozialen Ausgrenzung führen. Entweder, dass sie ausgeschlossen werden oder, dass sich HSM selbst zurückziehen, um den Kontakt, die vielen Reize und Emotionen zu vermeiden. Hier ist es wichtig zu lernen „emotionale Bindungen einzugehen ohne selber darunter zu leiden.“<sup>9</sup>

### **2.2.2 Physische, sensitive oder sensorische Hochsensibilität – die Art wahrzunehmen**

Diese Art der Hochsensibilität bezieht sich auf alle Körperempfindungen. Dabei können ein oder mehrere Sinne sehr stark ausgeprägt und empfindlicher sein. So können visuelle, akustische, kinästhetische, olfaktorische und gustatorische Reize eine Herausforderung für HSM darstellen.

Grelles Licht oder Farben, laute Geräusche, eine überfüllte U-Bahn oder die Gerüche in einer Parfümerie können bereits Kopfschmerzen oder andere körperliche Reaktionen hervorrufen.

Durch das intensive Wahrnehmen von Geschmacksrichtungen kann es durchaus vorkommen, dass HSM einzelne Lebensmittel herauschmecken und vor allem bei Kindern ist dann zu beobachten, dass sie einzelne kleine Stücke von Kraut oder Gemüse herauspicken.

---

<sup>9</sup> Yakins (2020)

Ebenso spielt die Konsistenz der Nahrung eine Rolle. Gefühle von Hunger und Durst sind, vor allem für hochsensible Kinder, kaum ertragbar und brauchen eine sofortige Befriedigung dieses Bedürfnisses. „In solchen Momenten können dann keinerlei sonstige Anforderungen an das Kind gestellt werden.“<sup>10</sup>

Durch die Empfindlichkeit der Haut werden Kleidung und verschiedene Stoffe als kratzig empfunden und nicht ausgehalten. Viele HSM, vor allem Kinder, haben große Probleme beim Haare waschen. „Das Gefühl von prasselndem Wasser auf dem Kopf ist für sie nicht nur beängstigend, sondern auch wirklich ausgesprochen unangenehm bis schmerzhaft.“<sup>9</sup> Die Wetterlage wie Wind, direkte Sonneneinstrahlung und Regen kann mit Schwierigkeiten verbunden sein, wie rasches Schwitzen oder Frieren. Aufgrund der niedrigeren Schmerztoleranz werden auch leichte Schmerzen intensiver wahrgenommen.

Nach diesen Ausführungen ist ersichtlich, das HSM mit vielen verschiedenen Reizen konfrontiert sind und das schon an gewöhnlichen Tagen, ohne außergewöhnlichen Vorkommnissen. Wenn nun sehr viel los ist am Tag, brauchen HSM mehr Ruhe als andere und wollen meist den Abend alleine verbringen.

### **2.2.3 Kognitive Hochsensibilität – die Art zu denken**

HSM in diesem Bereich besitzen meist eine hohe Intelligenz und sind auch oft, jedoch nicht zwingend, im Bereich der Hochbegabung zu finden. Dies kann sich bei Kindern in der Schule zeigen, dass sie komplizierte Zusammenhänge sofort erfassen und über den Tellerrand hinausdenken. Sie finden rasch kreative Lösungen und denken um die Ecke. Sie sind wissbegierig und geben nicht auf, bis sie die Lösung gefunden haben. Das kann zu dem Image „Streber“ oder „Nerd“ führen. Aber nicht alle kognitiv hochsensiblen Kinder können in der Schule ihre Fähigkeiten zeigen, weil sie genau wie die Kinder der anderen beiden Typen, unter Ablenkung und Reizüberflutung leiden. Demnach ist auch die Konzentration eingeschränkt. Manchmal beginnen sie auch im Unterricht zu stören, weil sie mit den Inhalten unterfordert sind. Dann kann es vorkommen, dass sie sich zurückziehen, um nicht weiter aufzufallen.

Generell ist hier anzumerken, dass auch im Erwachsenenalter all die erwähnten Merkmale fortauern können. Auch hochsensible Erwachsene denken vernetzt, wollen Zusammenhänge herstellen und intensiv verstehen.

---

<sup>10</sup> Yakins (2020)

Sie möchten den Dingen auf den Grund gehen und verarbeiten Informationen intensiver. Das ist ein Grund warum oft mehr Zeit zum Lesen oder zur Aufgabenerfüllung benötigt wird. Sie grübeln sehr stark und denken intensiver nach. Sie können schwer etwas loslassen, das noch nicht gelöst ist.

Im folgenden Diagramm ist ersichtlich, dass sich von den 170 Teilnehmer mehr als 50 Prozent als emotionalen Typ einschätzen. An zweiter Stelle liegt der kognitive und knapp dahinter der physisch, sensorische Typ. Bei dieser Frage war nur eine Antwortmöglichkeit gegeben.

## 6. Welcher Typ der Hochsensibilität sind Sie vorwiegend? (Selbsteinschätzung)

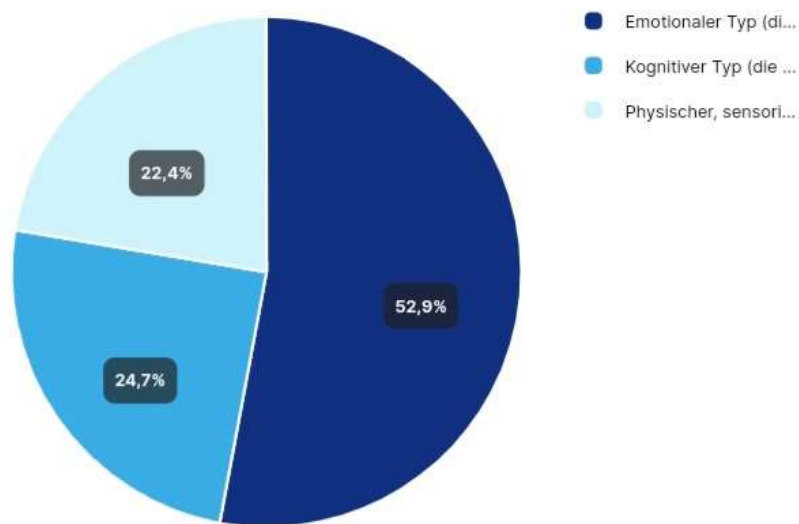


Abbildung 2: Typen der HS (Umfrageergebnis)

### 2.3 Wissenschaftliche Untersuchungen

„Tatsächlich liegt der Schlüssel zur Hochsensibilität nachweislich im Gehirn.“<sup>11</sup> So schreibt Susanne Yakins in ihrem Buch „Hochsensible Kinder verstehen und stärken“. Sie führt weitere wissenschaftliche Untersuchungen von Pawlow, Kagan und Aron, die in Zusammenhang mit der Hochsensibilität von Bedeutung sind, an.

<sup>11</sup> Yakins (2020)

Iwan Petrowitsch Pawlow, Mediziner, Verhaltensforscher und Psychologe hat durch die „transmarginale Hemmung“ wertvolle Erfahrungen für die HS gesammelt. Er hat herausgefunden, dass Menschen unter massiver Stimulation wirklich zusammenbrechen und bewusstlos werden. Bei den Versuchen gab es ca. 20% der Menschen, die unter dieser massiven Stimulation früher bewusstlos wurden, als die anderen Versuchspersonen.

Jerome Kagan, Professor für Entwicklungspsychologie untersuchte zuerst das Verhalten von Säuglingen, die starken Reizen ausgesetzt wurden. Es waren wieder ca. 20% der Säuglinge, die sehr intensiv auf die starke Stimulation reagiert haben. Diese Säuglinge hatten u.a. eine erhöhte Herzfrequenz und ihre Pupillen weiteten sich früher, wenn sie diesen Reizen, also Stress ausgesetzt waren. Genau diese Säuglinge haben dann in den weiteren Jahren des Heranwachsens und bei weiteren Untersuchungen von Kagan eine erhöhte und raschere Reaktion auf Reize gezeigt.

Dr. Elaine N. Aron, Psychologin, Psychotherapeutin, Universitätsprofessorin und Vorreiterin in diesem Gebiet hat jahrelang zum Thema HS geforscht, viele hunderte Beratungsgespräche mit hochsensiblen Menschen geführt und auch Workshops zu diesem Thema geleitet. Aus ihrer jahrelangen Forschung ergab sich ebenfalls eine Zahl von ca. 15-20% der Bevölkerung, die den Wesenszug der Hochsensibilität in sich tragen.<sup>12</sup>

In Deutschland zeigte der Biologe und Forscher Max Wolf „durch Grundlagenforschung mit Computersimulation“, „wie sich bei Tieren und Menschen bestimmte Persönlichkeitsmerkmale innerhalb der Evolution herausbilden. Dabei habe sich gezeigt, dass ein Teil der Population die Fähigkeit entwickle, seine Umwelt genauer wahrzunehmen und sich vorsichtiger zu verhalten. Hier wurde erneut bewiesen, dass auch Tiere hochsensibel sein können.“<sup>13</sup>

Weiters hat die Dipl.-Psychologin Franziska Borries eine Doktorarbeit an der Universität Bielefeld zum Thema Hochsensibilität verfasst. „Sie befragte 898 Personen (darunter 73% Frauen) mit Hilfe von Fragebögen. Dabei kam sie zu dem Ergebnis, dass es Hochsensibilität tatsächlich gibt.“<sup>13</sup> In ihrer Stichprobe stellte sich heraus, dass 17,5% hochsensibel sind.<sup>14</sup>

Der deutsche Prof. Dr. Phillip Yorck Herzberg, Persönlichkeitspsychologe und psychologischer Diagnostiker, erforscht mit seinem Team an der Helmut-Schmidt Universität, Universität der Bundeswehr Hamburg seit Jahren das Thema Hochsensibilität.

---

<sup>12</sup> Vgl. Yakins (2020)

<sup>13</sup> Harke (2019)

<sup>14</sup> Vgl. Harke (2019): S.28

Mit dem Messinstrument, das er entwickelt hat, einen Fragebogen, kann Hochsensibilität und die Ausprägung dieser festgestellt werden. Prof. Dr. Herzberg äußert in einem Interview 2022, dass noch nicht gesagt werden könne, wie die Hochsensibilität entsteht. Es wird davon ausgegangen, dass dies ein „Zusammenspiel von Genetik und Umwelt, also Erfahrung“ ist. Manches kommt von innen und dürfte angeboren sein, jedoch „wie man mit diesen Reizen umgeht, hat viel mit Erfahrung zu tun, ist also veränderbar“.<sup>15</sup>

Diese unterschiedlichen Forschungen zeigen, dass Menschen unterschiedlich auf Reize reagieren und ca. 15-20% in einer Gruppe von Menschen früher auf Reize reagieren, weniger belastbar sind und den Wesenszug der Hochsensibilität in sich tragen.

### 3 Hochsensibilität und Stress

Hans Selye, der Vater der Stressforschung, beschreibt „Stress als eine körperliche und psychische Reaktion auf eine Situation, die als nicht bewältigbar wahrgenommen wird.“<sup>16</sup> Alle Menschen können Stress empfinden, wobei Selye zwischen Eustress (positivem Stress) und Distress (negativem Stress) unterscheidet. Eustress hilft uns z.B. sportliche Anstrengung zu bewältigen. Ebenso können Glücksmomente wie Heirat oder die Geburt des eigenen Kindes Eustress-Situationen auslösen. Distress wird erzeugt durch Anforderungen und Situationen, die wir als negativ empfinden. Diese Situationen werden von der Person bewertet und als nicht handhabbar eingestuft. Wobei auch Eustress, wenn positive Situationen beginnen zu überfordern, zu Distress werden kann.

Distress kann auch durch angestaute Energien oder durch die Vergeudung von Energien entstehen. In der Urzeit waren meist gefährliche Tiere eine stressauslösende Situation, dafür wurde vom Körper Energie erzeugt, um rasch weglaufen oder kämpfen zu können. Wenn heutzutage z.B. im Büro durch zu viel Arbeit, zu viele Anforderungen unser Körper in die Stressalarmierung gebracht wird, können diese Energien in der Regel nicht durch Weglaufen oder mit dem Chef kämpfen abgebaut werden. Darum sprechen wir von aufgestauten Energien, die zusätzlich zum eigentlichen stressauslösenden Reiz noch dazu kommen und den Stress verstärken.

Die Vergeudung der Energien tritt dann ein, wenn wir zu wenig Pausen machen und uns keine Erholung gönnen, zB durch Überarbeitung oder zu wenig Schlaf.

---

<sup>15</sup> Psychologie im Alltag (2022) <https://www.youtube.com/watch?v=sFiHrfWEfOs>

<sup>16</sup> Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer



Nach beiden Phasen, Eustress und Distress, sind Erholungsphasen für Körper und Geist notwendig.<sup>17</sup>

Warum empfinden wir Menschen nun generell Stress und warum ist dies bei HSM schneller der Fall?

Dazu schreibt Vera F. Birkenbihl, dass das Gehirn der „Schlüssel des Streß-Geschehens“<sup>18</sup> ist. Darum werfen wir einen Blick auf die Funktion unseres Gehirns.

### 3.1 Funktion des Gehirns

Kurz gesagt, gibt es zwei Wege, wie das Gehirn reagiert, wenn in Stresssituationen ein Reiz auf unser Gehirn trifft. In beiden Fällen schlägt die Amygdala (Mandelkern) Alarm und gibt Informationen zum einen ganz schnell an Gehirnregionen und den Körper weiter, um mit Flucht, Kampf oder Erstarren reagieren zu können. Der zweite Weg ist etwas länger und informiert zusätzlich noch andere Gehirnteile, dass Gefahr in Verzug ist. Bei beiden Wegen werden Stresshormone ausgeschüttet, die in manchen Stresssituationen hilfreich sein können, jedoch nicht immer zielführend sind. Die Amygdala gehört zu unserem alten Teil des Gehirns, zum Hirnstamm, dem Reptiliengehirn und funktioniert automatisch, also autonom.

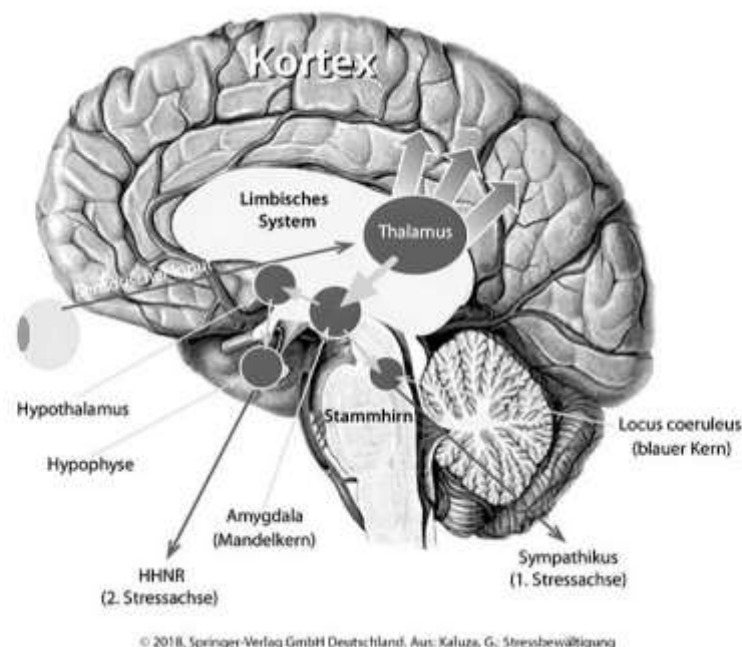


Abbildung 3: Gehirn<sup>19</sup>

<sup>17</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer; Birkenbihl (2013)

<sup>18</sup> Birkenbihl (2013)

<sup>19</sup> <https://www.mindkraft.at/post/stress-gehirn>

Durch diese gesamte Alarmierung im Körper werden 85% Stresshormone und 15% Endorphine ausgeschüttet, die dazu beitragen den Körper zu mobilisieren und die Gefahrensituation durch Kampf (Fight) oder Flucht (Flight) zu überleben. In neueren Ausführungen werden auch Reaktionen wie Einfrieren (Freeze) und Hofieren/Einschmeicheln (Fawn) genannt.

Das Großhirn, das sich erst später entwickelte, ist für die Denkprozesse und das Sprechen verantwortlich und hat dazu beigetragen, dass sich der Mensch zum Homo Sapiens entwickeln konnte. Bei Gefahr legt sich allerdings, durch die Ausschüttung der genannten Hormone, ein sogenannter psychologischer Nebel, der unsere Wahrnehmung verzerrt, über das Denkhirn.

Ausschlaggebende Stresshormone sind u.a. das Adrenalin, Noradrenalin und das Cortisol. Die wichtigste Aufgabe von Noradrenalin ist die Weiterleitung von Signalen über das zentrale Nervensystem. Zu viel Adrenalin bewirkt u.a., dass der Blutdruck und der Herzschlag steigen, dass das Schmerzempfinden sinkt und die Verdauung weniger arbeitet. Das Cortisol ist für viele lebenswichtige Funktionen im Körper und die Aktivität während des Tages zuständig und wirkt in geringen Mengen entzündungshemmend. Ein Übermaß an Cortisol jedoch schwächt das Immunsystems, erzeugt innere Unruhe, fördert Schlaflosigkeit und depressive Verstimmungen und steigert das Schmerzempfinden.

Ist die Gefahrensituation vorüber werden die Stresshormone wieder abgebaut, wobei die Cortisolkurve langsamer absinkt als sie angestiegen ist. Wenn Cortisol jedoch immer wieder ausgeschüttet wird, befinden wir uns im Dauerstress, das zu verschiedenen Krankheiten führen kann.<sup>20</sup>

## **3.2 Basisbedürfnisse nach Vera F. Birkenbihl und Bedürfnispyramide nach Maslow**

### **3.2.1 Basisbedürfnisse**

Um Stress zu vermeiden und das Denkhirn in seiner Funktionalität nicht einzuschränken, legen wir unseren Blick auf die Basisbedürfnisse, wie Vera F. Birkenbihl auch in ihrem Buch ausführt.

---

<sup>20</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer; Birkenbihl (2013); Leuze (2021); Urich, A. (2021-2023), Grundlagen 1, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

„Das Denkhirn kann nur dann funktionieren, wenn die Basisbedürfnisse der alten Hirnteile befriedigt worden sind. Je weniger dies der Fall ist (z.B. durch Krankheit, Müdigkeit, Gefährdung der inneren Sicherheit etc.) desto mehr Energien werden dem Denkhirn >>entzogen<<, weil das Reptiliengehirn diese Energien zur Wiederherstellung der biologischen Homöostase benötigt. [...] Erst ein gesunder und ausgeglichener Mensch kann beginnen, sein Denkhirn wirklich richtig einzusetzen.“<sup>21</sup>

Diese Basisbedürfnisse umfassen natürlich die Sauerstoffzufuhr, die Nahrungsaufnahme und dessen Ausscheidung und Schlaf.

Darüber hinaus brauchen wir auch einen ständigen Strom an Reizen, damit wir uns in der Welt orientieren können. Diese Reize müssen „gewisse Lust- oder Unlustareale im limbischen System durchlaufen“<sup>21</sup> und lösen elektrische Erregung aus. Dadurch werden in uns Gefühle hervorgerufen. Gefühle von Lust, wie u.a. Freude, Wohlbefinden, Zufriedenheit, Erregung, sexuelle Lust, Ekstase oder Unlust, wie u.a. Angst, Unsicherheit, Hemmungen, Scham, Schuldgefühle, Aggression, Wut, Zorn, Schmerz, Trauer, Panik, Unwohlsein. Die Lustareale erlauben Lernprozesse, ohne die ein Überleben nicht möglich wäre und sind untrennbar mit Herzschlag, Atemfunktion und anderen Überlebens-Mechanismen gekoppelt.

Weiters zählt Birkenbihl noch die Berührung zu den Basisbedürfnissen und verweist auf die Forschungen von Rene Spitz zum Thema Hospitalismus.<sup>22</sup> Rene Spitz hat in Weisenheimen untersucht welche Auswirkungen es auf Kinder hat, wenn sie zwar körperlich versorgt werden, jedoch keine persönliche Zuwendung, wie anlächeln und angesprochen werden, erhalten. Ebenso fehlt ihnen die Beziehung zu einer konstanten Bezugsperson. Kinder, denen überhaupt keine persönliche Zuwendung, auch kein Lächeln, geschenkt wurde, verstarben sogar. Andere, die ein geringes Maß an Zuwendung erhielten, überlebten, jedoch hatten sie psychische und körperliche Schäden und Defizite. Somit zählt zu der Berührung auch die persönliche Zuwendung zu den Bedürfnissen, die für uns Menschen notwendig sind.

---

<sup>21</sup> Birkenbihl (2013)

<sup>22</sup> Birkenbihl (2013): S. 13-21

### 3.2.2 Bedürfnispyramide

Vielseits gelehrt und bekannt ist auch die Maslowsche Bedürfnispyramide, die hier kurz erwähnt werden soll. Als Basis sind hier die physiologischen, also körperlichen Bedürfnisse genannt, daraufhin folgen die Sicherheitsbedürfnisse, also die körperliche und seelische Sicherheit und sich materiell grundsätzlich abgesichert zu fühlen. Wenn dies alles erfüllt ist, entstehen die sozialen Bedürfnisse, also der Wunsch nach Kontakten, der Austausch mit anderen, Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe, Zuneigung, sexuelle Intimität und Liebe.



Abbildung 4: Bedürfnispyramide nach Maslow; eigene Darstellung

Im Gegensatz zu den Ausführungen von Fr. Birkenbihl wird von Maslow das Zuwendungsbedürfnis auf die Liebe bezogen, die nicht nur empfangen, sondern auch gegeben werden will. Zusätzlich ist dieses Zuwendungsbedürfnis nicht ganz unten an der Basis angesiedelt, sondern erst im dritten Schritt. Die Individualbedürfnisse beziehen sich einerseits auf den Wunsch nach Ansehen, Anerkennung, Respekt, Wertschätzung und Wichtigkeit, die von den Mitmenschen erhalten wird. Andererseits auch der Wunsch nach mentaler und körperlicher Stärke, Unabhängigkeit, Freiheit, Vertrauen, Erfolg und Selbstbestätigung. Ganz oben auf der Pyramide steht die Selbstverwirklichung. Diese Bedürfnisse seine Talente, Kreativität und Potenziale leben und entfalten zu können, sich weiter zu entwickeln, das eigene Leben gestalten zu können und ihm einen Sinn zu geben, entstehen erst, wenn alle zuvor genannten Bedürfnisse erfüllt worden sind.

Diese Pyramidenform darf jedoch nicht statisch gesehen werden. Denn die Bedürfnisse einer Kategorie müssen nicht zu 100 Prozent erfüllt werden, dass die Bedürfnisse der nächsten Ebene überhaupt erst entstehen oder wahrgenommen werden. Es reicht oft ein gewisses Maß an Befriedigung der jeweiligen Bedürfnisse aus, dass auch Bedürfnisse und Wünsche der nachfolgenden Ebenen spruchreif werden und nach Erfüllung suchen. Das hängt auch stark mit der individuellen Entwicklung jedes einzelnen Menschen zusammen. Darum dürfen diese Ebenen auch dynamisch ineinanderfließen.

### 3.3 Drei Ebenen der Stressentstehung

Bei der Entstehung von Stress spielen drei Ebenen eine wichtige Rolle, der Stressor, der persönliche Stressverstärker und die Stressreaktion. Gert Kaluza fasst diese Ebenen unter dem Begriff der „Stress-Ampel“ zusammen. Sie sollen deutlich machen wie Stress entsteht und dass es auf jeder Ebene Möglichkeiten zur Bewältigung der aufkommenden Stresssituation für uns gibt.<sup>23</sup>



Abbildung 5: Stress-Ampel<sup>24</sup>

#### 3.3.1 Der Stressor

Stressoren sind Reize, die von außen auf uns treffen, z.B. Leistungsanforderungen, zu viel Arbeit, soziale Konflikte, Zeitdruck, Geldmangel, eine Scheidung, unangenehme Körperempfindungen, ein bedrohlicher Mensch, ein knurrender Hund, ein Wäscheberg, ein schreiendes Baby. Die Liste kann unendlich weitergeführt werden, da es im Alltag sehr unterschiedliche Reize gibt und diese auch sehr individuell wahrgenommen werden. „Welcher Reiz als Stressor empfunden wird, ist also kein Naturgesetz, sondern sehr subjektiv!“<sup>25</sup>

<sup>23</sup> Leuze (2021): S. 18-28; Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

<sup>24</sup> <https://www.feel-ok.at/files/themen/at-stressmanagement-stressampel-01.jpg>

<sup>25</sup> Leuze (2021)

Um die eigenen Stressoren herauszufinden können Sie sich selbst folgenden Satzanfang aufschreiben und für sich selbst weiterführen: „Ich gerate in Stress, wenn...“

Bei der instrumentellen Stressbewältigung gehe ich auf hilfreiche Methoden dazu ein, wie zB Zeitmanagement, Nein sagen lernen und weitere.

### **3.3.2 Der persönliche Stressverstärker**

Die Stressverstärker sind sehr individuell und sind abhängig von unseren Erfahrungen und Lernprozessen, die wir im Laufe des Lebens schon durchlaufen haben. Aufgrund dieser Erfahrungen bewerten wir den Stressor als bewältigbar oder nicht. Dabei spielen Glaubenssätze, Antreiber, Perfektionismus, übertriebenes Harmoniebedürfnis, Ungeduld, Kontrollstreben, Einzelkämpfertum und Selbstüberforderung eine große Rolle.

Um die eigenen Stressverstärker zu entdecken, verwenden Sie wieder folgenden Satzanfang: „Ich setze mich selbst unter Stress, indem...“

Die mentale Stressbewältigung ist die Methode, um persönliche Stressverstärker zu reduzieren. Die Übungen dieser Methode werden am häufigsten benötigt und angewandt.

### **3.3.3 Die Stressreaktion**

Der Reiz ist zum Stressor geworden und die eigenen Ressourcen reichen zur Bewältigung nicht aus, dann beantworten wir ihn schließlich mit einer oder mehreren Stressreaktionen.

Diese Reaktionen können sich auf verschiedenen Ebenen, auch gleichzeitig, zeigen.

Auf der körperlichen Ebene können sich Kopfschmerzen, Herzklopfen, Verspannungen, und alle körperlichen Reaktionen, die durch die Ausschüttung der Hormone bereits weiter oben beschrieben wurden, zeigen. Bei länger anhaltendem Stress und Dauerstress bis hin zu Infarkt, Tinnitus, Neurodermitis, Erschöpfung und weiteren Krankheiten.

Auf der emotionalen Ebene zeigen sich Gereiztheit, Ängstlichkeit, Hilflosigkeit, Unruhe, Nervosität, Schuldgefühle, Grübeln, Lustlosigkeit, Schlafstörungen bis hin zu Panik, dadurch sinkt das Selbstwertgefühl. Wir erinnern uns an die Amygdala, sie ist für die Emotionen und Gefühle zuständig und stellt die Angst- und Alarmzentrale in unserem Gehirn dar.

Auf der mentalen Ebene können sich Leistungsabfall, Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen breit machen. Unser Großhirn ist von einem psychologischen Nebel überzogen und kann in solchen Situationen nicht mehr richtig arbeiten.

Auf der Verhaltensebene können Rückzug, Gähnen, Ungeduld und Tics Auswirkungen sein.

Alle Bereiche und Übungen, die zur regenerativen Stressbewältigung gehören, eignen sich als hilfreiche Mittel, z.B. soziale Kontakte, Pausen, Sport, Hobbys, kreative Tätigkeiten, Musik, singen, etc.

Den Stressbewältigungsmethoden für alle drei Ebenen wenden wir uns in Kapitel 5 noch genauer zu.

### **3.4 Die Bewertung einer möglichen Stresssituation**

Eine Situation wie z.B. ein schreiendes Baby, das Läuten des Telefons, eine überfüllte U-Bahn, ein übler Geruch, ein grelles Licht kann für manche Menschen zu einer Stresssituation werden, jedoch muss dies nicht für alle der Fall sein. Das hängt von der eigenen Bewertung der Situation oder des Reizes ab.

Es wird innerlich eine primäre und sekundäre Bewertung durchgeführt. Bei der primären Bewertung wird der Stressor interpretiert, also das Ereignis oder der Reiz. Das Ereignis kann nun als positiv, irrelevant oder als gefährlich eingestuft werden. Als Gefahr können z.B. eine Herausforderung, eine Bedrohung, ein Verlust angesehen werden. Die sekundäre Bewertung ist die Analyse der verfügbaren Ressourcen. Bei ausreichenden Ressourcen hat die Person Handlungsmöglichkeiten und kann konstruktiv mit dem Stressor umgehen. Bei mangelnden Ressourcen entsteht Stress. Primäre und sekundäre Bewertung sind nicht als Reihenfolge zu verstehen, sondern fließen ineinander.

Die Stressbewältigung (Coping) kann problemorientiert – die Situation selbst ändern - oder emotionsorientiert – den Bezug zur Situation ändern – geschehen.<sup>26</sup>

Durch die Handhabung der Situation und der Stressreaktion können eine Neubewertung des Stressors vollzogen und Lernprozesse durchlaufen werden.

---

<sup>26</sup> Vgl. Urich, A. (2021-2023), Grundlagen 1, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

### **3.5 Das Stresserleben von hochsensiblen Menschen**

Der Schlüssel für Hochsensibilität und der Schlüssel für das Stressgeschehen liegen beide im Gehirn. Da bei HSM mehr Reize ins Gehirn gelangen, also der Filter mehr von den Wahrnehmungen in unsere Gehirnregionen weiterleitet, kommen mehr Stressoren in unser Nervensystem.

Erinnern wir uns nun an die von Elaine Aron beschriebenen vier Hauptmerkmale der Hochsensibilität, die gründliche Informationsverarbeitung, emotionale Intensität, die Überregung und sensorische Empfindlichkeit. Anhand dieser Merkmale gehe ich auf die Faktoren ein, die hochsensible Menschen mehr in Stress geraten lassen als normal sensible Menschen. Der Grad der Sensibilität kann auch bei hochsensiblen Menschen unterschiedlich sein und variieren. Darum ist auch der Grad des Stressempfindens unterschiedlich und kann nur selbst von den Betroffenen eingeschätzt werden.

#### **3.5.1 Gründliche Informationsverarbeitung**

Hier sind bei HSM besonders das tiefsinnige Nachdenken, der Sinn des eigenen Lebens, Normen und Werte wichtig. Dabei spielen eigene Glaubenssätze, vor allem in Bezug auf Leistung, Bindung und eigene Grenzen, eine große Rolle. Die sozialen Normen geben stark vor wieviel oder wie lange Leistung erbracht werden soll, je nach Unternehmen, sind die Pausen auch vorgegeben.

Ein stressauslösender Glaubenssatz kann sein „Ich muss perfekt sein.“ Das zeigt sich im ausgeprägten Perfektionismus, den HSM öfter an den Tag legen.

Bei sozialen Interaktionen können folgende Gedanken bewusst oder unbewusst HSM beeinflussen. „Ich muss beliebt sein.“ „Ich muss es allen recht machen.“ „Ich will dazugehören.“ Das kann dazu führen, dass HSM nicht ihre Bedürfnisse äußern und sich auch ihre Grenzen nicht eingestehen. Das wiederum bestärkt einen weiteren möglichen Glaubenssatz „Ich muss durchhalten.“ Das beinhaltet die Gefahr sich mit normal sensiblen Menschen zu vergleichen und setzt die selbstwertmindernden Gedanken in Gang „nicht gut genug zu sein“ bzw. werden diese verstärkt.

Die Erwartungen, die gesellschaftlichen Normen nicht erfüllen zu können, weil öfter Pausen benötigt werden, die Belastbarkeit geringer ist, grausame Filme nicht angeschaut werden können oder beruflichem Druck nicht standgehalten werden kann, kann sich durch Ablehnung, Ausgrenzung und anderen negativen Konsequenzen äußern.



Auch wenn die Ablehnung oder Missbilligung nur unterschwellig zu spüren ist, „nehmen die empfindsamen Hochsensiblen diese Missbilligung natürlich nur allzu gut wahr.“<sup>27</sup>

Manchmal ist es notwendig eine Entscheidung zu treffen für einen kurzfristigen oder langfristigen Stress. Langfristig kann sich der Stress weiterziehen, wenn sich HSM anpassen und (versteckt) darunter leiden, ihre Bedürfnisse nicht äußern und leben können. Kurzfristiger Stress entsteht dann, wenn sich HSM für das eigene Wohlergehen entscheiden, sich Pausen gönnen, die soziale Norm nicht einhalten und deshalb verurteilt werden oder schlechte Nachrede auf sich ziehen. Manchmal können auf Grund dessen sogar handfeste Nachteile wie zB eine Kündigung die Folge sein. Das Bewusstwerden dieser Konsequenzen, sowohl die kurzfristigen als auch die langfristigen, ist von Bedeutung. Denn aufgrund dessen, können sie eine für sich stimmige Entscheidung treffen.

Weiters ist den HSM, die sehr vernetzt denken und wahrnehmen, oft bewusst, dass es eine Lebensvision gibt, einen Lebensauftrag, die sie zu erfüllen haben und die ihnen Sinn im Leben gibt. Hier besteht oft eine Ambivalenz, da die aktuellen Lebensumstände nicht dieser Lebensvision entsprechen. Schmerzliche Erfahrungen aus der Vergangenheit können eine Sogwirkung entfalten und so ein Lebensdrama entstehen lassen bzw. festigen. Aus dieser Ambivalenz zwischen Lebensdrama und gleichzeitiger Gewissheit „für ihre Mitwirkungsmöglichkeiten an der Verwirklichung einer über sie selbst hinausweisenden Vision“<sup>27</sup> heraus, entwickelt sich der Stress diese Ambivalenz aufzulösen und diese erfüllen zu wollen.

Wenn nun eine sinnvolle, erfüllende Tätigkeit gefunden wurde und die Betroffenen ein bewusstes, gesundes, als richtig und sinnvoll empfundenenes Leben führen können, löst sich der Dauerstress auf. Die Ruhelosigkeit kann zu einem Gefühl der inneren Zufriedenheit werden. Der Weg der Selbstverwirklichung lohnt sich auf jeden Fall und bringt ein weit entspannteres Dasein.<sup>28</sup>

Zu diesen Themen lohnt es sich die in Kapitel 5 unter Punkt 5.3.7 beschriebene Arbeit mit Glaubenssätzen durchzuführen und sich die Fragen zur „Inventur in Ihrem Leben“ in Kapitel 5.2.6 Problemlösekompetenzen zu beantworten.

---

<sup>27</sup> Leuze (2021)

<sup>28</sup> Vgl. Leuze (2021): S. 31-35

### 3.5.2 Emotionale Intensität

Die angesprochenen Bereiche überschneiden sich auch mit der emotionalen Intensität, da durch die Glaubenssätze, die Missbilligung und diese Ambivalenz auch intensive Gefühle und Emotionen entstehen können. Vor allem, wenn die eigenen Bedürfnisse unterdrückt werden, HSM sich anpassen und ihre Lebensvision nicht leben, entsteht Distress durch angestaute Energien. Diese werden in der Regel irgendwann entweder, wie bei einem Druckkochtopf, durch emotionales Verhalten zum Ausbruch kommen, oder sich durch verschiedenste körperliche Symptome bemerkbar machen.

Darüber hinaus können HSM den passiven Stress, den sogenannten „Second Hand Stress“<sup>29</sup> erleben. Dies ist ein Stress, den andere Menschen spüren oder in sich erzeugt haben. Aufgrund des hohen Einfühlungsvermögens und der mangelnden Abgrenzung zur anderen Person, übernehmen HSM diesen Stress. Dabei werden ganz ähnliche körperliche und mentale Reaktionen ausgelöst, als bei dem eigenen Stresserleben. Zusätzlich fühlen sich HSM hilflos, da sie die Bewältigung dieses Stresses nicht selbst in der Hand haben. Dem anderen dann zu helfen, indem Aufgaben übernommen werden, kann auf die Dauer bei den HSM selbst zu Stress führen.<sup>30</sup>

### 3.5.3 Überregung

Bei der Überregung oder Überreizung haben wir schon gehört, dass das vegetative, also autonome Nervensystem eine große Rolle spielt. Im Gehirn werden die eintretenden Reize zuerst gefiltert und entschieden welcher Reiz überhaupt bis zu unserem Bewusstsein vordringt. Da dieser Filter bei einem HSM mehr Reize durchlässt, er diese stärker wahrnimmt und umfassender verarbeitet, muss ein HSM „mit viel mehr potenziellen Stressoren zurechtkommen als jemand, den die gleichen Reize kaum berühren oder der sie von vornherein auszusortieren vermag.“<sup>29</sup> Hier können die verschiedensten Reize, also sensorische, emotionale, informative, berufliche Aufgaben, etc. auf die hochsensible Person einprasseln. Oft macht es die Summe der Reize aus, die Stress erzeugen und somit auch normale Aufgaben, die in Phasen des Ausgeglichenenseins rasch und ohne weiters erledigt werden können, die Stressreaktion noch verstärken.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Leuze (2021)

<sup>30</sup> Vgl. Leuze (2021): S. 35

<sup>31</sup> Vgl. Leuze (2021): S. 29-30

### 3.5.4 Sensorische Empfindlichkeit

Bei der Überregung haben wir bereits gehört, dass die Summe der Reize, in diesem Fall nun die körperlichen, zu Stress führen können. Jedoch auch einzelne Sinnesorgane, die Gerüche, Lichtintensitäten, Geschmäcker oder Geräusche intensiver aufnehmen und unangenehm sind bis hin zu körperlichen Reaktionen führen können. Als Beispiel sei genannt, dass in der U-Bahn oder in einem überfüllten Bus der Geruch von Schweiß oder der Lärm darin oder auch das Gefühl der Beengtheit bei einem hochsensiblen Menschen Stress auslösen kann. Dies kann zu Kopfschmerzen oder auch Angst sich übergeben zu müssen und sich nicht der sozialen Norm entsprechend verhalten zu können führen.

Julie Leuze führt in ihrem Buch weiters die Disposition für chronischen Stress bei HSM an. Aus Untersuchungen von HSM ist bekannt, dass Cortisol (ein Stresshormon) bei HSM dauerhaft erhöht ist und nur langsam sinkt. Also auch in der Erholungsphase nach dem Stresserleben, verringert sich Cortisol nur langsam im Körper von HSM. Siehe dazu auch die Forschungen von J. Kagan, die in Kapitel 2.3. angeführt sind.<sup>32</sup>

Doch es sei nicht gesagt, dass HSM dauerhaft unter Stress stehen müssen. „Hochsensibilität, betont, die HSP-Expertin Susan Marletta Hart, ist nicht dasselbe wie chronischen Stress erleben. Das eine ist eine Charaktereigenschaft, das andere ein Kennzeichen einer aus dem Gleichgewicht geratenen Person.“<sup>33</sup> Dazu möchte ich noch betonen, dass wir diese Disposition im Auge behalten dürfen. Der Umgang mit diesen Reizen liegt nämlich in unserer Hand. Und wir können darauf achten regelmäßig den Cortisolspiegel zu senken, indem wir uns in den Tiefschlafphasen vor Mitternacht erholen und im Wachzustand z.B. durch Gebet, spirituelle Praktiken und Zeiten kontemplativer Stille. Genaueres dazu, erkläre ich in Kapitel 5 zur Stressbewältigung. Wie auch Dr. Herzberg äußert, könne vieles durch Erfahrung gelernt und verändert werden. Somit müssen wir nicht eine aus dem Gleichgewicht geratene Person sein oder bleiben.

In der Umfrage habe ich die Frage nach einschneidend belastenden Bereichen im Leben von HSM gestellt. Hier waren Mehrfachnennungen möglich. Am meisten wurde hier die familiäre Situation genannt, Beruf und Partnerschaft sind danach ziemlich gleich auf. Der Schulbesuch als Kind wurde auch von vielen als belastend erlebt. Zum Schluss folgen die Freizeitgestaltung und die Ernährung.

---

<sup>32</sup> Vgl. Leuze (2021): S. 36-37

<sup>33</sup> Vgl. Leuze (2021)

Bei den individuellen Angaben im Punkt Sonstiges gibt es verschiedene Stimmen. Einige befinden HS als nicht belastend, vereinzelt war HS bis zu dieser Umfrage auch nicht bekannt. Jedoch werden auch belastende Themen wie Mobbing, Neid, Eifersucht oder wenig Austauschmöglichkeiten genannt. Wenige benennen die extrem vielen Interessen als belastend. Weiters werden Haushalt, soziale Beziehungen, das Schulsystem, gesellschaftliche Integration, Einkäufe erledigen, Medikamente, Umgang mit Klienten, Umgang mit Tieren und die Alltagsbewältigung, da diese Person allem gerecht werden möchte, aufgezählt. Eine Person hat angegeben es weniger als Belastung und mehr als Gabe zu sehen.

## 8. In welchen Bereichen war oder ist die HS einschneidend belastend für Sie?

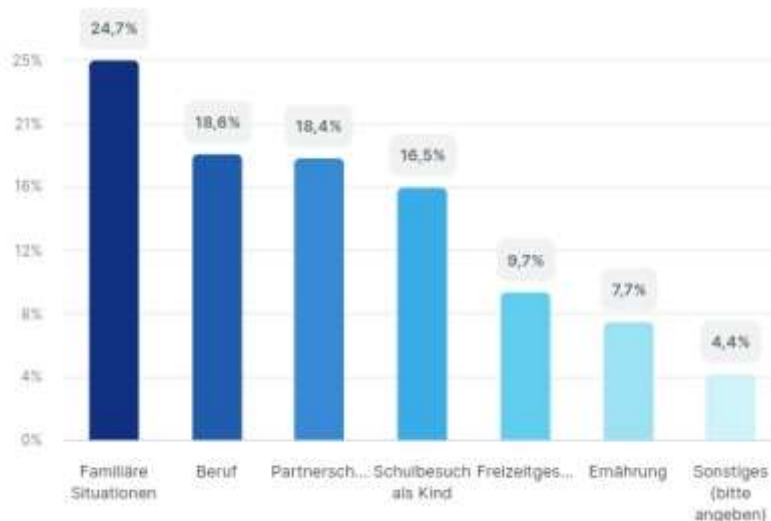


Abbildung 6: einschneidend Belastendes (Umfrageergebnis)

Nicht nur sehr belastende Bereiche können Stress auslösen, sondern auch bereits schwierige Situationen im Alltag. Dazu habe ich in der Umfrage ebenfalls eine Frage gestellt. Der Umgang mit Ungerechtigkeiten und Menschenansammlungen liegen dabei knapp beisammen und ganz vorne. Nicht weit entfernt folgen der Umgang mit Sinnesüberreizung und das Empfinden, dass die Betroffenen keine Wertschätzung erhalten. Die Schwierigkeit sich selbst motivieren zu können und der Umgang mit eigenen Emotionen bilden die nächsten beiden Säulen. Der Umgang mit anderen Menschen und die Möglichkeiten der Ernährung wurden am wenigsten angekreuzt. Unter dem Punkt Sonstiges gibt es einige individuelle Angaben, die ich wiedergeben möchte. Hier wurde das Thema der Abgrenzung mehrmals angeführt und das Mitleiden mit anderen im näheren familiären Kreis.

Ebenso wird das Spüren negativer Emotionen anderer Menschen und generell im Raum als schwierig empfunden. Einer Person fällt es schwer die eigenen Emotionen von denen der anderen zu differenzieren. Weiters werden konstanter Lärm um mich herum, unangenehme Geräusche (z.B. Schmatzen), Selbstwertgefühl, Umgang mit Tieren, Entscheidungen treffen und eine fehlende Neuordnung - Umgang mit alten Systemen genannt.

## 7. Welche Situationen im Alltag empfinden Sie als schwierig?

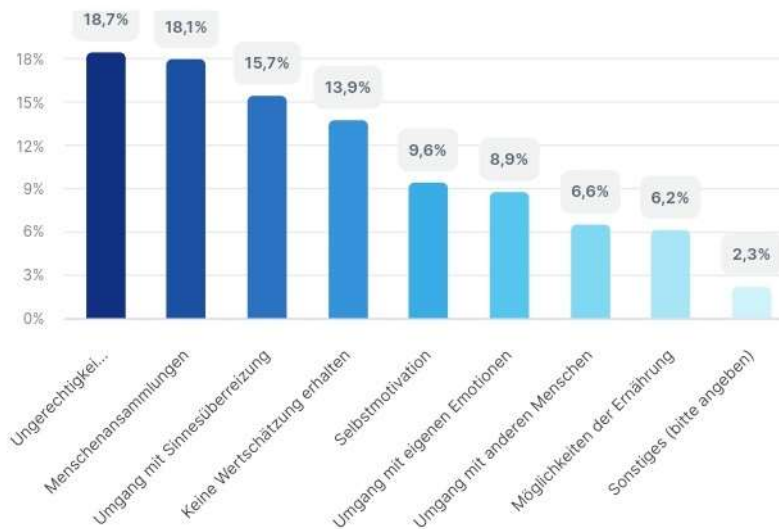


Abbildung 7: schwierige Alltagssituationen (Umfrageergebnis)

## 4 Energien Haushalt nach Vera F. Birkenbihl und Auswirkungen für hochsensible Menschen

Kommen wir nun zu einem Modell, dass Vera F. Birkenbihl in ihrem Buch „Freude durch STRESS“ beschreibt. In diesem Buch bezieht sie dieses Modell auf den Umgang mit Stress im Alltag. Da hochsensible Menschen oft mehr und schneller Stress und Druck verspüren als normal sensible Menschen und auch anfälliger für Stresskrankheiten sind, erscheint mir die Wichtigkeit sehr hoch, dieses Modell hier zu erwähnen und zu analysieren. Wir werfen dabei einen Blick auf den Umgang mit unseren Energien, wofür wir eigentlich Energie brauchen und wie sie uns womöglich zu schnell abhandenkommt. Dafür verwendet Frau Birkenbihl die Bezeichnungen A-Energien, B-Energien, C-Energien, D-Energien und E-Energien.

## 4.1 A-Energien

A steht für autonom. Das heißt diese Energien brauchen wir für automatische Prozesse wie u.a. Atmung, Verdauung, Wahrnehmungsverarbeitung, Temperaturregelung unseres Körpers. „Über A-Energien können wir nicht frei verfügen.“<sup>34</sup> Diese Energien braucht der Körper um zu funktionieren. Alle anderen Energien „stellen den Bereich dar, über den wir frei verfügen können.“<sup>34</sup>

Bei einer Erkrankung benötigt unser Körper mehr Energie als sonst. Diese Energie holt er sich aus den anderen Bereichen, um rasch wieder gesund zu werden. Dies ist in der Regel bei allen Menschen gleich.

Körperliche Bedürfnisse, wie Hungergefühle und Schlafmangel beeinträchtigen das Wohlbefinden. Sind diese körperlichen Bedürfnisse nicht ausreichend gestillt, können HSM mehr als andere mit Unwohlsein, Ärger, Frust, Weinerlichkeit etc. reagieren und wirken für das Umfeld alles andere als einfühlsam. Ein weiterer Aspekt ist die Wahrnehmungsverarbeitung. Da HSM mehr Reize als andere aufnehmen und intensiver verarbeiten, beeinflusst dies ebenfalls das Wohlbefinden und verbraucht A-Energien, da diese Reizüberflutung Stress auslöst. Ebenso können verschiedene Nahrungsmittel, wie Koffein, Zucker, Alkohol und dgl. oder auch generelle Unverträglichkeiten Stress im Körper auslösen und verbrauchen mehr Energie.

## 4.2 B-Energien

Das B steht für „Bin ich ok?“ Diese Energien werden für persönliche Themen aufgebraucht, insbesondere für das Selbstwertgefühl.

„Wenn Sie sich o.k. fühlen, dann brauchen Sie nur wenig B-Energie und haben dementsprechend mehr für die nachfolgenden Bereiche (also für das eigentliche Leben) übrig.“<sup>34</sup>

Da dieser Bereich alles andere beeinflusst, ist „unser Selbstwertgefühl der zentrale Faktor, der unseren Erfolg ermöglicht.“<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Birkenbihl (2013)

Wenn wir uns nicht in Ordnung fühlen, dann brauchen wir dafür sehr viel Energie, die in den anderen Bereichen fehlt. Dann verschlingen Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen, Verteidigungshaltungen, Gefühle wie Ärger, Zorn, Wut und Frust sehr viel Energie. Laut Frau Birkenbihl fressen „Ärgergefühle wohl am meisten Zeit und Energien [...] Ärger droht besonders, wenn jemand sich anders verhält als unsere Programme in unserem Kopf es uns vorschreiben.“<sup>35</sup>

Darum ist es sehr hilfreich, sich über die eigenen Handlungsweisen und -muster bewusst zu werden. So beugt man Ärgergefühlen vor und kann andere Denkweisen und Handlungen anderer Menschen leichter akzeptieren. Somit sind wir in unserem Selbstwert weniger angreifbar und viel selbstsicherer.

Vor allem HSM stellen sich sehr oft selbst in Frage und sind sehr kritisch mit sich selbst. Das verbraucht viel Zeit und Energie, da sie viel mehr darüber nachdenken und die Gefühle viel intensiver erleben als andere. Da wir soziale Wesen sind, hat das Gefühl der Dazugehörigkeit ebenfalls Auswirkungen auf den Selbstwert. Wie wir bereits wissen, fühlen sich HSM oft anders und nicht dazu gehörig. Darum brauchen HSM viel Energie, um u.a. darüber nachzudenken „Bin ich in Ordnung? Warum hat mich der andere gerade so angeschaut? Hat das etwas mit mir zu tun?“ Erwähnt wurde auch, dass HSM sich gerne für andere einsetzen, die Probleme anderer oft fühlen oder sogar übernehmen und diese für die anderen lösen wollen. Das führt wiederum dazu, dass ihr Selbstwert sinkt, weil sie sich dadurch selbst, oft unbewusst, die Botschaft vermitteln „Ich bin weniger wert, als die anderen.“

### 4.3 C-Energien

C steht für chronos und chairios, die zwei Begriffe für Zeit im Griechischen. Chronos steht für die lineare Zeit, den „Zeitpfeil: diese Art von Zeit geht stetig voran, sie treibt uns an, und von ihr haben wir anscheinend immer zuwenig.“<sup>35</sup> Chairios beinhaltet den Zeitpunkt, das Hier und Jetzt. Wenn ein Kind spielt, ist es vollkommen versunken in diesem Moment, es denkt nicht daran, dass die Zeit vergeht. „Es befindet sich sozusagen in einer Zeitblase, eben jenem magischen Zeit-Punkt der, wie ein geometrischer Punkt, keinerlei Ausdehnung hat.“<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Birkenbihl (2013)

Im Gegensatz dazu neigen wir Erwachsenen dazu von einem Termin zum anderen zu hetzen, wir fühlen uns angetrieben und die Zeit vergeht viel zu schnell. Dies ist dann chronos, denn chairis drängt nicht.

Ganz viel C-Energien verbrauchen wir, wenn wir Routinetätigkeiten mit Zeitdruck ausüben, uns gedrängt fühlen und einfach eines nach dem anderen abarbeiten. „Und das ist weit mehr Kraft als uns die Routine-Tätigkeiten selbst je kosten würden!“<sup>36</sup> Das heißt, wenn wir nun dieselben Tätigkeiten ohne Zeitdruck ausführen, vollkommen im Hier und Jetzt sind, im gegenwärtigen Augenblick, verbrauchen wir keine C-Energien und im besten Fall erhalten wir noch Energie.

HSM können einen mehr oder weniger ausgeprägten Perfektionismus entwickeln. Das führt dann dazu, dass diese Routinetätigkeiten mit mehr Zeit- und Energieaufwand ausgeführt werden. Je nach Persönlichkeit des hochsensiblen Menschen kann es jedoch auch vorkommen, dass wenig Struktur in der Durchführung dieser Tätigkeiten ist und somit viel begonnen, jedoch nichts fertig gemacht wird. Gleichzeitig können Gedanken an Zukünftiges oder Vergangenes viel Energie verbrauchen.

#### 4.4 D-Energien

D steht für Durchführung von Tätigkeiten. Dazu gehören Aktivitäten wie unsere Arbeit, Erledigungen im Haushalt, Üben eines Musikinstrumentes oder auch das Sporttraining. Wir benutzen „die D-Energien für die bewußte Durchführung von Tätigkeiten, im Gegensatz zu Routine-Handlungen im C-Bereich und der Auseinandersetzung mit Neuem (E-Enerien, darüber gleich mehr).“<sup>36</sup>

Dabei ist es sehr wichtig, sich zu fragen: Wie sinnvoll ist das, was ich gerade tue?

„Eine Tätigkeit ist dann sinnvoll, wenn sie dazu beiträgt, daß wir uns unseren großen Zielen im Leben nähern können.“<sup>36</sup> Weiters ist eine Tätigkeit auch hilfreich, wenn sie mir selbst oder anderen hilft.

Gerade HSM denken viel über die Sinnhaftigkeit von Tätigkeiten nach. Dies kann jedoch zu einer selbst gebauten Falle werden.

---

<sup>36</sup> Birkenbihl (2013)



Da sie sehr kritisch sind und durch den möglichen Perfektionismus womöglich diese Tätigkeiten so lange wiederholen, bis sie selbst zufrieden sind. Das verbraucht natürlich mehr Energie als bei anderen Menschen. Es macht jedoch durchaus Sinn sich selbst zu reflektieren und einen passenden Beruf zu wählen und gegebenenfalls zu wechseln. Es gibt spezielle Ratgeber, die sich damit auseinandersetzen welche Berufe speziell für hochsensible Menschen gut geeignet sind. Da gilt es jedoch auch wieder gut auf die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten zu achten und die Entscheidung danach auszurichten.

#### **4.5 E-Energien**

E steht für Erweiterung, die eigene Entwicklung und spannende Entdeckungen. Diese Energien tragen maßgeblich zu Entwicklung und Veränderung bei, die mit Neugierde, Faszination und Begeisterung einhergehen. Für das seelisch/geistige Wachstum, also die Selbstverwirklichung werden diese Energien benötigt. Leider werden die Energien in den anderen Bereichen so sehr verbraucht, dass oft für diesen Bereich nichts mehr übrigbleibt. Das ist bei hochsensiblen Menschen meist noch gravierender.

Das hat zur Folge, dass die Angst vor Neuem, vor Veränderung wächst, weil die Flexibilität der E-Energien fehlt.

#### **4.6 Fazit**

Die Hauptaufgabe sieht Vera F. Birkenbihl nun darin, den größten Energiedieb zu betrachten, nämlich die B-Energien, den Selbstwert. Das kann so weit gehen, dass der B-Bereich so viel Energie in Anspruch nimmt, dass selbst für Routinetätigkeiten, den C-Bereich, keine Energien mehr zur Verfügung stehen.

Deshalb können wir im Bereich der Routinetätigkeiten schon feststellen wie unser Befinden ist. Sind wir gestresst, gehetzt und unter Zeitdruck, dann befinden wir uns in zu viel chronos. Wenn wir mehr von chairis in unser Leben lassen, gewinnen wir Zeit für wichtige Dinge. Damit wir mehr chairis in unser Leben lassen können, braucht es genug B-Energien, also das Empfinden, dass wir OK sind.

Hier sind zwei Fragen essenziell:

„Wie sehr mag ich mich selbst?“ und „Wie sehr mag ich andere?“<sup>37</sup>

Wenn wir uns über uns selbst und andere immerzu ärgern, vergeuden wir Zeit und B-Energien, die für sinnvolle Tätigkeiten nicht mehr zur Verfügung stehen.<sup>37</sup> „Deshalb ist die Häufigkeit von Ärger ein guter Indikator dafür, wieviel unserer wertvollen Energien wir für unseren persönlichen Erfolg zur freien Verfügung haben ...“<sup>38</sup>

Darum ist es wichtig uns selbst zu stärken bzw. als Berater, Begleiter, Therapeut, Pädagoge zu wissen wie HSM gestärkt werden können.

#### 4.7 Energielevel sichtbar machen

Dieses Modell kann in der Praxis den Klienten ganz einfach verdeutlicht werden.

1. Nehmen Sie eine große durchsichtige Flasche gefüllt mit Dekorationssand. Dieser Sand stellt die gesamte Energie dar, die wir für einen Tag zur Verfügung haben.
2. Stellen Sie 5 Gläser auf, die für die einzelnen Energiekategorien stehen.
3. Danach können Sie gemeinsam mit dem Klienten die Gläser nach seinem aktuellen Energielevel befüllen.
  - a. Wieviel Energie fließt in die A-Energien, die automatischen Prozesse, die Wahrnehmungsverarbeitung, die Genesung des Körpers aufgrund von Krankheit oder psychischen Herausforderungen?
  - b. Das zweite Glas steht für die B-Energien, den Selbstwert. Wieviel Selbstwert besitzt Ihr Klient, macht er sich viele Gedanken, ob er richtig ist oder alles richtig macht, nimmt er vieles persönlich, braucht er viel Zeit um Entscheidungen zu fällen?
  - c. Die C- und D-Energien können Sie in den nächsten beiden Gläsern zusammenfassen. Ein Glas davon steht für die Quantität, die Menge der Tätigkeiten, die der Klient durchführen muss, Routinetätigkeiten und bewusste Aktivitäten. Das zweite Glas steht für die Qualität, also wie diese Tätigkeiten durchgeführt werden. Ist der Klient im Hier und Jetzt, bekommt er durch diese Tätigkeiten wieder Energie, da dies für ihn Sinn macht und ihm Freude bereitet, führt er diese Tätigkeiten ohne Stress und Hektik aus? Je mehr Tätigkeiten er mit Unlust ausübt, desto mehr Sand fließt in das Glas der Quantität, wenn es jedoch mehr Aktivitäten gibt, die mit Präsenz und zumindest einer neutralen inneren Haltung durchgeführt werden, gießen Sie mehr Sand in das Glas der Qualität.
  - d. Das letzte Glas zeigt wieviel E-Energien, also für die Weiterentwicklung und Selbstverwirklichung, noch übrig bleiben. Was macht der Klient für diesen Bereich? Liest er Bücher zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung, nimmt er sich Zeit für Meditation, Yoga oder dgl., besucht er Kurse, Seminare oder trifft sich regelmäßig in Gruppen, in denen er sich Input für das persönliche Wachstum holt?

---

<sup>37</sup> Vgl. Birkenbihl (2013): S. 65-66

<sup>38</sup> Birkenbihl (2013)

Durch dieses Sichtbarmachen erhalten die Klienten Kenntnisse und vielleicht auch Aha-Erlebnisse über ihre aktuelle Situation. Das ermöglicht Ihnen gemeinsam mit Ihrem Gegenüber geeignete Maßnahmen zur Stabilisierung und Stärkung zu erarbeiten.<sup>39</sup>



Abbildung 8: Energien-Modell (eigene Darstellung)

## 5 Maßnahmen zur Stärkung hochsensibler Menschen

Sehen wir uns zuerst die Ergebnisse meiner Umfrage zum Thema Befinden der Betroffenen an. Ich habe diese Umfrage an verschiedene Menschen ausgesandt und auch gebeten diese weiterzuleiten. Zum Teil haben diese Umfrage Menschen erhalten, die selbst an verschiedenen Ausbildungen teilnehmen, bereits als Coach, insbesondere als Coach für HSM arbeiten oder sehr bewusst lebende Menschen sind. Darum gibt es die Vermutung, dass sich viele Teilnehmer schon mit Persönlichkeitsentwicklung befassen und mögliche Belastungen bereits kennen und damit umgehen können. Die Mehrheit, nämlich 43,5% der Teilnehmer geben an, dass es ihnen gut geht, sie sich selbst und ihre Fähigkeit der HS kennen, sie aber nicht zur Gänze nutzen.

An zweiter Stelle gibt es den Balken mit 22,4% aller Teilnehmer, denen es sehr gut geht und die diese Fähigkeit auch nutzen. 13,5% stufen ihr Befinden als neutral ein und insgesamt 20,6% geben an, dass es ihnen nicht so gut geht bzw. die Umstände sogar belastend für sie sind. Darum ist dieses Kapitel sehr wichtig, um diese Menschen zu stärken und auch den 43,5% der Teilnehmer im weiteren Kapitel den Nutzen ihrer Fähigkeit näher zu bringen.

<sup>39</sup> Vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=utiV3L56YWE>

## 5. Wie geht es Ihnen mit Ihrer Fähigkeit der HS?



Abbildung 9: Befinden von hochsensiblen Menschen (Umfrageergebnis)

In erster Linie ist es wesentlich sich selbst mit all seinen Fähigkeiten, Eigenheiten, Besonderheiten zu akzeptieren und anzunehmen. Das betrifft alle Menschen, nicht nur HSM. Nach all den Ausführungen zum Thema Hochsensibilität, den Merkmalen und Typen, zum Thema Stress und Stresserleben und dem Energien-Haushalt wissen wir bereits sehr viel über HSM. Generell bedeutet dies für HSM, dass sie für eine gewisse Zeit womöglich bewusst mehr Energie in das Thema Selbstwert investieren dürfen. Nämlich um sich selbst gut zu kennen und den eigenen Selbstwert zu stärken. Daraus resultiert, dass gezieltes Selbstmanagement und Stressprävention durchgeführt werden können. So können sich HSM in Zeiten des Wohlergehens bereits auf Stresssituationen vorbereiten und sich Strategien und Möglichkeiten zurecht legen diese in Situationen der Überstimulierung einzusetzen. Dies fördert die Eigenwahrnehmung, die Stresskompetenzen und hilft im Bedarfsfall gerüstet zu sein. Bei Bedarf ist es auch sinnvoll Unterstützung durch Therapien oder Beratung in Anspruch zu nehmen, denn „Ziel ist nicht, die Hochsensibilität loszuwerden, sondern sie zu verstehen, zu akzeptieren und mit ihr zu leben.“<sup>40</sup>

<sup>40</sup> Zeitschrift Spektrum PSYCHOLOGIE 06.22

## 5.1 Wie entsteht der Selbstwert?

Da dieses Thema so zentral ist für HSM und am meisten Energie verbraucht, wenn sie sich als „nicht OK“ fühlen, sei hier nun die Entstehung des Selbstwertes kurz zusammengefasst. Das ist vor allem für kognitive Typen sehr wichtig, dass ein Verständnis über den Begriff des Selbstwertes besteht und sie diesen somit auch gut stärken können.

Wir haben ein Bild von uns selbst, das Selbstbild. Das kommt nur in unserer Vorstellung vor und lässt sich jederzeit ändern. Das Selbstbild wird erzeugt aus unseren Erfahrungen, Prägungen, unseren Stärken und Schwächen, aus den Glaubenssätzen, aus dem was uns einmal gesagt oder nicht gesagt wurde und was wir über uns selbst denken, bewusst oder unbewusst. Wenn mir nun bewusst wird, welches Bild ich von mir selbst habe, entsteht das Selbstbewusstsein. Daraus wiederum entsteht durch gute Selbstfürsorge der Selbstwert und daraus resultiert auch das Selbstvertrauen.

All die weiteren Ausführungen und Übungen zur Stressbewältigung und Stressprävention gehören für mich zur Selbstfürsorge und stärken so den Selbstwert.

Für eine bessere Übersicht ziehe ich das Modell der „drei Säulen der persönlichen Stresskompetenz“ nach Gert Kaluza heran, beschreibe es und ergänze es mit Ansichten, Strategien und Übungen anderer Experten und meiner eigenen Erfahrung. Somit gliedern sich diese Säulen in die instrumentelle, mentale und regenerative Stresskompetenz bzw. Stressbewältigung und ich zeige nochmals die Verbindung zu den Ebenen der Stressentstehung auf. Weiters widmen wir uns dem Emotionsmanagement für Hochsensible und ich führe kurze Übungen, die im Alltag leicht und schnell angewendet werden können, an.

## 5.2 Instrumentelle Stressbewältigung

Dieser Ansatz befasst sich mit der 1. Ebene der Stressentstehung, also direkt mit den Stressoren, den stressauslösenden Reizen. Es geht darum die „äußeren Belastungen und Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich zu verändern, soweit möglich zu verringern oder ganz abzubauen.“<sup>41</sup> Im besten Fall wird von vornherein verhindert, dass Stress überhaupt entsteht.

---

<sup>41</sup> Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

Dies kann u.a. durch die Erweiterung von fachlichen Kompetenzen, wie zB Fortbildungen oder Austausch mit Kollegen oder auch organisatorische Verbesserungen am Arbeitsplatz geschehen. Genauso wichtig ist die soziale Komponente, nämlich lernen Nein zu sagen, Grenzen zu setzen und mit Kollegen und Freunden klärende Gespräche zu führen. Dadurch kann der bereits entstandene Druck, im Job oder im privaten Umfeld, funktionieren und der sozialen Norm entsprechen zu müssen, verringert werden. Gleichzeitig kann auf diese Art ein unterstützendes Umfeld geschaffen werden.<sup>42</sup>

### **5.2.1 Selbstmanagement**

Selbstmanagement am Arbeitsplatz aber auch in der Freizeit ist ein großes Schlagwort, das viel beinhaltet. Ziel durch dieses Management, also die Art mit sich selbst umzugehen und sein Leben zu gestalten, ist ein freudvolles, möglichst stressfreies Leben mit sozialen Kontakten führen zu können. Das umfasst alle Bereiche des Lebens, wie zB. Wie gestalte ich meine Zeit, führe ich Aktivitäten durch, die mich stärken oder eher schwächen, gönne ich mir genug Schlaf und schaffe ich mir Rückzugsmöglichkeiten, wie denke ich über mich und andere? Auf dieses Selbstmanagement gehe ich nach und nach in den weiteren Ausführungen ein.

Ich wurde auch schon gefragt: „Wie kann ich die Hochsensibilität loswerden?“ Hier muss ich Sie leider enttäuschen, falls Sie zu dieser Gruppe HSM gehören, die Ihren Wesenszug am liebsten abgeben möchten. Diese Fähigkeit gehört zu Ihnen und lässt sich nicht wegoperieren. Die gute Nachricht ist, dass es viele Möglichkeiten gibt, den Umgang damit zu lernen und die positiven Eigenschaften darin zu sehen und nutzen zu können.

### **5.2.2 Balance zwischen Ruhe und Aktivität**

Das Selbstmanagement beinhaltet ebenso eine gute Balance zu finden zwischen Rückzug und Selbstüberforderung durch soziale Interaktion oder Aktivitäten. Hierfür können eine gute Zeitplanung und Arbeitsorganisation, dem inbegriffen Prioritäten setzen und Aufgaben delegieren, sehr hilfreich sein. Dabei kann es sein, dass unsere verschiedenen Persönlichkeitsanteile verschiedene Bedürfnisse und Wünsche haben. Diese aufeinander abzustimmen und ein gemeinsames Ziel zu finden ist für diese Balance ausschlaggebend.

---

<sup>42</sup> Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

Viele kennen sicher diese inneren Konflikte zwischen Ausruhen möchten, bzw. verlangt der überreizte Teil in uns danach, und doch noch mit den Freunden tanzen gehen zu wollen. Denn ein Teil in uns liebt das Tanzen und die Musik. Vielleicht melden sich bei einigen noch mehrere innere Anteile, die alle ihre Berechtigung haben. Dem kann mit der Übung „**Das innere Team**“<sup>43</sup> Erleichterung verschafft werden.

### 5.2.3 Die Hochsensibilität als Kleinkind betrachten

Georg Parlow beschreibt das Konzept des Kleinkindkörpers, in dem wir uns vorstellen bzw. zu uns selbst sagen, dass diese Empfindsamkeit ein kleinkindhafter Teil in uns ist. Somit können wir uns in der Vorstellung um unsere Hochsensibilität kümmern, wie um ein Kleinkind. Elaine N. Aron beschreibt es so, dass wir für uns selbst „elterlich“ sorgen sollen. Wie behandeln wir nun Kleinkinder in der Regel? Wir begegnen ihnen mit Liebe, Respekt und Verständnis.

Liebe, Respekt und Verständnis für meine Veranlagung mir selber entgegenbringen. Bei Rückschlägen handeln wir normalerweise nachsichtig und ermutigen ein Kleinkind wieder es nochmals zu versuchen. Bei Unternehmungen werden wir vorausplanen und im Vorfeld einschätzen wie diese Aktivität verlaufen wird, welche Herausforderungen unserem Kleinkind gestellt werden, wie lange es durchhält, ob es genügend zu essen und trinken gibt, oder ich selbst etwas einpacke, wann es Möglichkeiten für Pausen gibt, was ich im Vorhinein machen kann um eventuellen Stress zu reduzieren und dgl. Bei der Aktivität selbst haben wir unsere Aufmerksamkeit zu einem gewissen Teil immer bei dem Kleinkind und merken so rechtzeitig, wenn Hungergefühle, Erschöpfung oder Stress aufkommen sollten. Dann ist es ein Leichtes gleich Gegenmaßnahmen zu ergreifen und die Überreizung nicht zu groß werden zu lassen.

Diese wache Aufmerksamkeit auf den eigenen Kleinkindkörper der Empfindsamkeit aufrechtzuerhalten, hat noch einen weiteren positiven Effekt. Oft befinden sich HSM in ihren Gedanken bereits woanders und verlieren gerne mal die Bodenhaftung. Durch dieses ständige Augenmerk auf die körperlichen Bedürfnisse „wird die Verbindung zwischen Ihrem Geist und Ihrer körperlichen Präsenz gestärkt.“<sup>44</sup> Durch diese Hier und Jetzt-Orientierung wird die eigene Integrität erhöht, der Optimismus gesteigert und mehr Lebensmut gewonnen. Sozusagen bin ich für mich da und lasse mich nicht im Stich.

---

<sup>43</sup> nachzulesen im Buch von Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden: 3

<sup>44</sup> Parlow (2003)

#### 5.2.4 Grenzen erweitern

Darüber hinaus geben wir Kindern einen Rahmen um sich entwickeln und über ihre eigenen Grenzen nach und nach hinaus gehen zu können. In Bezug auf unseren Kleinkindkörper, der einen Aspekt unserer Gesamtpersönlichkeit darstellt, heißt das, dass die Belastbarkeitsgrenze bei richtiger Behandlung erweitert werden kann. Die Voraussetzungen dafür sind in erster Linie die bereits erwähnte Zuwendung zu sich selbst mit Liebe, Respekt, Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit und Geduld. Im zweiten Schritt ist es wichtig die eigenen Grenzen zu kennen und die bewusste Entscheidung zu treffen die eigenen Grenzen erweitern zu wollen. Denn für die folgende Technik ist etwas Ausdauer und Disziplin von Nöten. Die Technik selbst heißt „**an die Grenzen lehnen**“ und ist sehr einfach. Suchen Sie sich einen Bereich in Ihrem Leben, der Sie stört oder in manchen Bereichen sogar einschränkt. Im Falle von Herrn Parlow war es der Umweltlärm, der ihn schnell aus dem Schlaf riss oder tagsüber bei der Arbeit ablenkte. Ohrstöpsel konnte er nicht tragen, da dies zu Juckreiz und nach einiger Zeit auch zu körperlichen Schmerzen führte, jedoch löste es auch einen heftigen Überreizungszustand aus. Er entschied sich die Ohrstöpsel zu Beginn einmal am Tag für eine halbe Stunde zu tragen und sich langsam daran zu gewöhnen. Diese Technik dürfen Sie langsam angehen und an dem Punkt beginnen wo Ihre Grenze grad noch im grünen Bereich ist und fast schon in den orangen Bereich geht. In dem Zwischenraum, indem der Zustand zwar unangenehm aber noch erträglich ist. Das Ende dieser Ausdehnübung ist immer noch bevor es unerträglich wird, also seien Sie achtsam mit sich selbst und übertreiben Sie die Länge nicht. Somit können Sie nach und nach die Dauer dieser Übung, oder dieses Desensibilisierens, ausweiten. Im Beispiel mit den Ohrstöpseln kann die Dauer dann auf eine Stunde oder mehrmals am Tag eine halbe Stunde ausgedehnt werden, wie z.B. auch in einer überfüllten, lauten U-Bahn. Wenn Sie sich für einen Bereich, dessen Grenze Sie ausdehnen möchten, entschieden haben, dann bleiben Sie in den anderen Bereichen in Ihrer Komfortzone, damit Sie sich selbst nicht überfordern.

Wenn Sie so etwas vorhaben, ist es wichtig auch mit Ihrem nahen Umfeld darüber zu sprechen, Ihrem Partner, Ihrer Familie, Ihren Arbeitskollegen und Freunden. Ganz wichtig ist auch, dass Sie mit Ihrem Kleinkindkörper, also Ihrem empfindsamen Aspekt in sich, kommunizieren. Wenn es um Veränderungen geht, werden der Stress oder die Unsicherheit reduziert, indem wir darüber sprechen und in etwa wissen was auf uns zukommt. So ist es auch mit solchen Übungen oder Veränderungen. Erklären Sie Ihrem Kleinkindkörper was Sie vorhaben. Während der Übung begleiten Sie den Kleinkindkörper, sprechen Sie auch laut aus, was Sie und Ihr Kleinkindkörper gerade wahrnehmen,



ermutigen und motivieren Sie ihn, zeigen Sie Zusammenhänge auf, seien Sie ehrlich und stellen Sie die Vorteile in den Vordergrund. Stellen Sie das bevorstehende Ende der unangenehmen Situation in Aussicht und sprechen Sie von der freudigen Zukunft, in der diese belastende Situation viel entspannter erlebt werden wird. Erinnern Sie an ein vergangenes Ereignis, das ähnlich belastend und gut überstanden wurde und visualisieren Sie den Erfolg und die Freude darüber durchgehalten zu haben. Versprechen Sie eine Belohnung und halten diese dann auch ein.<sup>45</sup>

### 5.2.5 Ernährung

Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist ein weiteres wesentliches Thema. HSM spüren oft das Hungergefühl erst, wenn es so groß ist, dass sie dieses nicht mehr aufschieben können. Deshalb ist es wichtig sich bewusst Essenszeiten einzuplanen und sich dafür Zeit zu nehmen. Vor allem bei Kindern ist das meistens stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen. Bei 75 Prozent der HSM leiden die Laune und die Konzentrationsfähigkeit unter dem Hungergefühl. Gleichzeitig haben fast genauso viele ausgeprägte Eigenheiten das Essen betreffend, darum ist es sinnvoll gut vorzusorgen und sich bei Unternehmungen zumindest kleine Reserven einzupacken. Ein leerer Magen und zusätzliche unangenehme Reize können zu emotionalen Reaktionen führen. Jedoch können auch manche Lebensmittel sehr stimulierend wirken. Da wir Menschen darin auch sehr unterschiedliche Bedürfnisse und Körperstrukturen besitzen, kann keine allgemeine Ernährungsanleitung gegeben werden. Das würde keinen Sinn machen. Es gibt einige Nahrungs- und Genussmittel, die generell stimulierend wirken. Dazu zählen „scharfe Gewürze, massive Lebensmittelchemie (Aromastoffe, Konservierungsmittel & Co), Knoblauch und in geringerem Maße Zwiebeln, Fleisch und Fleischprodukte, wobei Shrimps ganz oben auf der Liste stehen, ebenfalls konventionell hergestellte Wurstwaren auf Grund der verwendeten Chemie, Tee, Kaffee (und, wenn auch in viel geringerem Maße, Kakao), wobei wiederum die konventionellen Produkte merklich stärkere Auswirkungen haben als biologische; extrem Süßes, vor allem wiederum die Produkte mit dem höchsten Anteil an Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen. Mild süße Nahrungsmittel hingegen können Ihnen helfen, sich zu zentrieren.“<sup>46</sup> Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Körper uns oft Signale gibt, welche Lebensmittel ihm guttun und welche nicht.

---

<sup>45</sup> Vgl. Parlow (2003) S. 115-139

<sup>46</sup> Parlow (2003)

Wenn Sie sich mehr mit Ihrem Körper und Ihrem Körpergefühl auseinandersetzen, sich selbst mehr spüren und wahrnehmen, können Sie auch mit der Zeit, die subtilen Signale Ihres Körpers z.B. eine kleine Geste oder Mimik der Ablehnung eines Lebensmittels gegenüber, oder ein inneres leises Nein, wahrnehmen. Wenn Sie diesem Impuls folgen, muss der Körper nicht mit schmerzhaften Symptomen reagieren, um Ihnen die falsche Ernährungsweise aufzuzeigen. Grundsätzlich gilt, dass die Essgewohnheiten nicht von heute auf morgen verändert werden sollen, fangen Sie auch hier langsam an. Lassen Sie zuerst ein Lebensmittel weg und achten Sie darauf was es mit Ihnen macht. Eine generelle Lebensmittelumstellung zB zum Vegetarismus, darf auch Schritt für Schritt erfolgen. „Fast 50 Prozent der hochsensiblen Menschen haben einen Hang zum Vegetarismus“<sup>47</sup> Parlow empfiehlt für Menschen, die künstlerisch oder therapeutisch arbeiten und dazu ihre Empfindsamkeit benötigen, eher leichte vegetarische Kost. Für Menschen, die eher ein sehr flüchtiges, ätherisches Wesen ohne viel Erdverbundenheit haben, kann eine eher fettreichere Kost mit etwas Fleisch von guter Qualität zu mehr Erdschwere und einer dickeren Haut verhelfen.<sup>48</sup> Für einen individuellen und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Ernährungsplan empfehle ich einen Ernährungsberater Ihres Vertrauens aufzusuchen.

### 5.2.6 Problemlösekompetenzen entwickeln

Das Entwickeln von Problemlösekompetenzen wird Ihnen gute Dienste im Alltag leisten. Zu Beginn können die Fragen, die Prof. Dr. Herzberg empfiehlt, zur Problemlösung beitragen. Nicht nur, wenn Sie bereits unglücklich, häufig überreizt oder überarbeitet sind, sondern auch im Alltag um eine Inventur in Ihrem Leben durchzuführen, können Sie sich folgende Fragen stellen und sich selbst ehrlich beantworten:

„Übe ich eine Tätigkeit aus, die meinen Stärken und Schwächen entspricht, bin ich am richtigen Arbeitsplatz?

Bin ich mit dem richtigen Partner zusammen, der meine Besonderheiten versteht?

Habe ich meinen Platz im Leben gefunden?

Sollte ich etwas ändern?“<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Parlow (2003)

<sup>48</sup> Vgl. Parlow (2003) S. 139-141

<sup>49</sup> Psychologie im Alltag (2022) <https://www.youtube.com/watch?v=sFiHrfWEfOs>

Sollten Sie nun zu der Überzeugung gekommen sein, dass Veränderungen in Ihrem Leben Sinn machen, um manche Probleme zu lösen, können Sie sich im Bedarfsfall konkrete, professionelle Unterstützung, in Form von therapeutischen, psychologischen oder psychosozialen Beratungen, holen. Durch persönliche Erfahrungen, aus Büchern oder eben durch Unterstützung von Ihrem Umfeld oder von professionellen Helfern können Sie Ihre Problemlösekompetenzen erweitern und konkrete Lösungen finden. Persönlich habe ich im Bereich der **systemischen Aufstellungsarbeit** sehr gute Erfahrungen diesbezüglich gesammelt.

### 5.2.7 Zeitmanagement

Um Stress erst gar nicht entstehen zu lassen und einen Überblick für sich zu erhalten, welche Aufgaben Sie bereits bewusst oder gewohnheitsmäßig in Ihrem Alltag durchführen, eignet sich das Eisenhower Prinzip. Dieses Zeitmanagementmodell wurde durch den ehemaligen US-Präsidenten Eisenhower bekannt und gliedert sich in vier Bereiche. In diesen 4 Quadranten können Sie die Prioritäten für Ihre beruflichen und privaten Aufgaben festlegen. In erster Linie machen Sie sich selbst dadurch bewusst, welche Aktivitäten oder Aufgaben Sie im Laufe eines Tages wirklich durchführen. In weiterer Folge ordnen Sie diesen Aufgaben Prioritäten zu und müssen überlegen, ob diese Tätigkeit Ihnen hilft Ihrem Ziel näher zu kommen. Welches Ziel Sie verfolgen und welche Tätigkeiten dafür wichtig sind und welche nicht, ist wieder individuell, daher nicht zu vereinheitlichen. Zeitmanagement bedeutet nämlich nicht, wie schaffe ich noch mehr in weniger Zeit, sondern was ist wesentlich für mich.

Zu den A-Prioritäten zählen alle Krisen, akuten Probleme und Fristen, das gilt als dringlich und wichtig zugleich und muss sofort erledigt werden.

Die B-Prioritäten bestehen aus der Planung selbst, Erholung, Familie, Weiterbildung, Beziehungsarbeit, Vorbereitungen, Ziele, Selbstreflexion und dergleichen. Diese Aufgaben sind wichtig, jedoch weniger dringlich. Daher werden diese Aufgaben oder Aktivitäten oft vernachlässigt, bzw. es werden zu wenig Zeitfenster dafür vorgesehen. Vor allem für HSM ist Erholung, Spazieren gehen, meditieren, was auch immer für die Einzelnen wichtig ist, notwendig um sich regenerieren und alles verarbeiten zu können. Daher ist es wichtig unbedingt Termine dafür festzulegen.

Die C-Prioritäten stufen wir selbst oder im beruflichen Kontext die Chefitäten als dringlich ein, sind jedoch nicht wichtig. Manches bringt vielleicht die Illusion der Wichtigkeit mit sich. Dazu gehören Telefonate, E-Mails beantworten, Berichte, Besprechungen, im Internet surfen, Filme schauen, alle Aktivitäten, die unsere Zeit fressen, jedoch unserem

(beruflichen oder privaten) Ziel nicht näherbringen. Diese können delegiert oder durch „Nein sagen“ auch reduziert werden. Wenn es nun um Telefonate geht, bei denen ich mit meiner Freundin tiefgehende Gespräche führe, zur Psychohygiene und neue Erkenntnisse gewinne, gehört das nicht in diese Kategorie. Das zähle ich zu den B-Prioritäten.

Zu den D-Prioritäten zählen alle Dinge, die wir in den Papierkorb werfen können, wie die Werbepost, Anrufe, Nachrichten, Papierkram oder Sitzungen, die keine Ergebnisse bringen und auch bequeme Tätigkeiten. Diese Aufgaben sind weder dringlich noch wichtig und können bis zu einem gewissen Grad ignoriert werden.

Die A-Prioritäten haben Vorrang, da jede Krise sofort Aufmerksamkeit benötigt. Danach dürfen Sie sich den B-Prioritäten zuwenden, um eine gute Planung für sich zu machen. Wie bereits erwähnt, können Sie sich dadurch ungewollten Stress ersparen und alle notwendigen Aufgaben in Ruhe erledigen und Energie tanken. Wenn Sie auf diesen Bereich achten und die Tätigkeiten, die Ihnen guttun, durchführen, werden Sie langfristig davon profitieren. Bei den Zeitfressern braucht es manchmal Selbstdisziplin, um nur diejenigen Anrufe zu machen, E-Mails und Berichte zu lesen, die Ihnen auch einen Mehrwert geben. Diese Zeitdiebe können wir nicht vollständig ausschalten oder ignorieren, jedoch können wir sie reduzieren. Dazu ist es wichtig, diese Zeitfresser zu identifizieren als solche und sie zu formulieren zB. viel zu lange Gespräche, ineffektive Besprechungen, die Aufschieberitis, ständiges Telefonläuten, der eigene Perfektionismus oder es fehlen klare Prioritäten. Und im dritten Schritt ist es notwendig diese Aktivitäten zu unterlassen, zu reduzieren oder zu delegieren.<sup>50</sup>

Wichtigkeit →	<b>wichtig, aber nicht dringlich</b> Exakt terminieren und selbst erledigen	<b>wichtig &amp; dringlich</b> Sofort selbst erledigen
	<b>weder wichtig noch dringlich</b> nicht bearbeiten	<b>nicht wichtig, aber dringlich</b> delegieren
<b>Dringlichkeit →</b>		

Wichtigkeit (Ziel): Bringt es mich meinem Ziel näher?

Dringlichkeit (Zeit): Erfordert es jetzt meine Aufmerksamkeit?

Abbildung 10: Eisenhower Prinzip<sup>51</sup>

<sup>50</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

<sup>51</sup> [https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement\\_eisenhower.html](https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement_eisenhower.html)

### 5.2.8 Tagesplanung für Hochsensible

Sie können nun in Form dieser 4 Quadranten Ihre To Do's und Tätigkeiten festhalten und/oder eine Liste anlegen, wie in der Reflexionsübung von Julie Leuze „Tagesplanung für Hochsensible“ vorgestellt wird. Vor allem für Menschen, die mit chronischer Zeitnot zu kämpfen haben, wird diese Liste empfohlen.

1. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier alle Aufgaben, die Sie tatsächlich zu erledigen haben an einem Tag und alles was Sie nicht tun, aber gerne tun möchten.
  - a. alle Aufgaben und Tätigkeiten, die Sie an einem Tag zu erledigen haben
  - b. alles was Sie gerne tun möchten und in der Regel keine Zeit dafür ist,
  - c. alles was Sie bisher vielleicht nicht gemacht haben, weil es andere auch nicht brauchen oder tun, Sie selbst es jedoch gerne tun würden, wie z.B. ein Spaziergang in der Mittagspause, das Schläfchen nach dem Essen, die 5 Minuten Meditation nach einem Gespräch.
  - d. Stellen Sie sich dabei vor, der Tag hätte unendlich lange Stunden und alles was Sie tun möchten, hat Platz darin, also wie eine lange To-do-Liste. Denken Sie dabei an einen unbegrenzten Tag und an das was Sie sich wünschen.
  - e. Dabei können Sie oben mit den Tätigkeiten am Morgen beginnen, danach die Erledigungen um die Mittags- und Nachmittagszeit und am Ende alle Aufgaben am Abend festhalten.
2. Nun schreiben Sie auf dasselbe Blatt mit rotem Stift „womit Sie für gewöhnlich Ihren Feierabend sowie die kleinen Pausen füllen, die es in jedem Tagesablauf gibt.“<sup>52</sup> Es ist wichtig, dass Sie hier ehrlich und objektiv alles aufschreiben, wie zB. rasch die E-Mails durchsehen, zielloos im Internet surfen, etwas Süßes essen, fernsehen, kochen, ein Instrument spielen, für die Theateraufführung proben, die Augen kurz schließen oder was auch immer das bei Ihnen ist. Diese Tätigkeit tragen Sie ungefähr zu der jeweiligen Tageszeit ein, in der Sie diese ausführen zB. „durch Instagram scrollen“ in der Mittagspause, eine kurze „Atemmeditation“ am Nachmittag und „Serien schauen“ am Abend.
3. Bewerten Sie jede diese Tätigkeiten, die Sie nun mit Rotstift dazugeschrieben haben, mit folgenden Kriterien: Wenn diese Tätigkeit für Entspannung sorgt, schreiben Sie eine Eins für „Ja“, eine Zwei für „ein bisschen“ und eine Drei für „Nein“. Seien Sie auch hier wieder ganz ehrlich.



Abbildung 11: To-Do Liste

(eigene Darstellung)

<sup>52</sup> Leuze (2021)

4. Jetzt reflektieren Sie:
  - a. Welche dieser Tätigkeiten haben Sie mit Zwei oder Drei bewertet und tragen nicht zu Ihrer Entspannung bei? Diese streichen Sie durch.
  - b. Welche Aufgaben, auf Ihrer To-do-Liste zählen zwar zu Ihren Pflichten, sind jedoch weder wichtig noch dringlich bzw. können delegiert werden? Diese streichen Sie durch.

Vielleicht werden Sie erstaunt sein, wieviel Zeit nun frei ist und ein paar Minuten Pause am Vormittag möglich sind und eine Viertelstunde am Nachmittag oder vor dem Bettgehen noch Zeit übrig ist. Auch wenn es scheinbar nur 5 oder 15 Minuten sind, doch diese Mini-Auszeiten entscheiden bei HSM oft, ob sie überreizt und ausgepowert oder ob sie müde, aber nicht übermüdet sind.

5. Schauen Sie sich Ihre Liste deshalb nochmals an. Die gestrichenen (roten/unnötigen) Tätigkeiten können nun von anderen ersetzt werden. Welche Tätigkeiten, von denen, die für Sie wichtig sind, die bis jetzt zu kurz gekommen sind, könnten Sie hier einfügen? Z.B. Lesen statt im Internet zu surfen, Klavier üben statt Süßigkeiten zu holen, ein heißes Bad nehmen anstatt mit der Bekannten zu telefonieren, die sich immer beschwert und jammert, etwas Leckeres kochen statt zum dritten Mal in dieser Woche zu staubsaugen.
6. „Am Ende halten Sie Ihren persönlichen Idealtag in Händen: eine To-do-Liste, die sowohl Pflichterfüllung als auch regelmäßige Auszeiten, wirkliche Entspannung und beglückenden Genuss beinhaltet – und für deren Verwirklichung Sie sich weder ein Bein ausreißen noch Ihren gesamten Alltag umkrepeln müssen!“<sup>53</sup> Lassen Sie sich also von nun an immer öfter von Ihrem Idealtag inspirieren und orientieren Sie sich daran, dann wird das Gefühl der chronischen Zeitnot bald verschwinden.<sup>54</sup>

### 5.2.9 Das Energiefass

Das Energiefass ist eine Methode, in der Sie erkennen wie Ihr aktueller Energiehaushalt gerade aussieht. In der differenzierten Selbsterforschung erhalten Sie Einblick in energiespendende und energieraubende Details in Ihrem Leben.

1. Dazu zeichnen Sie ein Fass auf ein Blatt Papier, ob groß, klein, dick, dünn, ganz nach Ihrer aktuellen Laune, als Widerspiegelung Ihres aktuellen Befindens.
2. Nun zeichnen Sie ganz spontan Ihren Energielevel im Fass ein. Zu wieviel Prozent ist dieses Fass mit Energie gefüllt? Diese Prozentzahl schreiben Sie zu diesem eingezeichneten Energiestand dazu.
3. Als nächstes beantworten Sie sich folgende Fragen:  
Was hat mich in der Kindheit glücklich gemacht? Was macht mich jetzt glücklich?  
Welche Aktivitäten geben mir Energie und füllen mein Energiefass?

---

<sup>53</sup> Leuze (2021)

<sup>54</sup> Vgl. Leuze (2021) S. 106-109

Welche Aktivitäten leeren mein Energiefass? Was schlägt vielleicht Löcher in das Fass hinein?

Gibt es auch Themen, die schon länger an mir zerren, die ich schon länger mit mir herumtrage?

4. Jetzt stellen Sie sich folgende Fragen:

Welche Aktivitäten können mein Energielevel stabilisieren?

Welche Maßnahmen füllen mein Energiefass wieder auf? Überlegen Sie sich drei konkrete Maßnahmen, die klein aber realistisch sind.

Und weiters achten Sie auf die Energiediebe und fragen Sie sich:

Wie können diese Energieräuber verringert werden?

Ich empfehle Ihnen diese Maßnahmen dann konsequent umzusetzen. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Energiefass, denn dies kann niemand anders für Sie füllen. Schreiben Sie sich ihre Erfolge auf, auch die kleinen Schritte, denn das gibt Ihnen die nötige Motivation beharrlich die nächsten Schritte zu setzen und dran zu bleiben. Das fördert auch Ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit, also das Gefühl Ihr Leben selbst in der Hand zu haben und gestalten zu können.

Beispiele:

Mein Energiefass füllt sich durch:

Meditation, gute Gespräche, Umarmung, lächeln, Freunde, tanzen, gute Musik, Spaziergang in der Natur, Lob, konstruktive Rückmeldung, Sport, das Gefühl der Verbundenheit, Malen, Gartenarbeit, Yoga, Zeit mit meiner Familie, ...

Mein Energiefass leert sich durch:

Abwertungen, Selbstkritik, sinnloses Surfen im Internet, Streit, Erwartungen anderer, die ich nicht erfüllen kann, Glaubenssätze, Ungerechtigkeit, mein Perfektionismus, Gartenarbeit, es allen recht machen wollen, ...



Abbildung 12: Energiefass <sup>55</sup>

<sup>55</sup><https://goodjobs.eu/blog/article/mentale-gesundheit-work-wie-wir-unsere-ressourcen-besser-kennenlernen>

Denken wir an den Energien-Haushalt von Vera F. Birkenbihl. Wenn wir diese A-B-C-D-E-Energien heranziehen, können wir alle Bereiche unseres Lebens mit den Fragen vom Energiefass durchdenken. Dadurch stellen sich vielleicht manche Tätigkeiten, Situationen, Gespräche, Orte oder das Zusammensein mit manchen Menschen als Energie- und Zeiträuber heraus. Das schreiben Sie zu Ihrem Energiefass dazu. Das Gleiche machen Sie mit den Tätigkeiten, Situationen und Menschen, die Ihnen Energie geben.

### **5.3 Mentale Stressbewältigung**

Bei der mentalen Ebene richten wir unser Augenmerk auf die innere Haltung und die persönlichen Stressverstärker, die 2. Ebene der Stressentstehung. Eigene stresserzeugende und stressverschärfende Einstellungen und Bewertungen sollen uns bewusst werden. Dann können wir diese verändern und förderliche Einstellungen und Denkweisen entwickeln.<sup>56</sup>

#### **5.3.1 Selbsterkenntnis und Neubewertung**

HSM selbst profitieren bereits davon, wenn sie die Information bzw. die Erkenntnis über ihren Wesenszug der Hochsensibilität erhalten. Das heißt sie erfahren den Grund über das erhöhte Stressempfinden, die vermehrte körperliche Empfindsamkeit oder die schnelle Ermüdung und geringe Belastbarkeit. Das bringt eine große Erleichterung mit sich, denn nun wissen die Betroffenen, dass dies völlig normal und in Ordnung ist.

Und aus diesem Blickwinkel heraus, können Sie nun Ihre Vergangenheit neu betrachten und neu bewerten. Denn aufgrund der großen Reizüberflutung und all der Merkmale, die bei Hochsensibilität zusammenspielen, waren viele scheinbare Misserfolge unvermeidbar, weil Sie selbst und auch Ihre Bezugspersonen Ihren Wesenszug nicht verstanden haben. Diese Neubewertung geschieht nicht von selbst, Sie dürfen sich dafür bewusst Zeit nehmen.<sup>57</sup> „Zu begreifen, wie Sie Ihre Vergangenheit erlebt haben, kann Ihre Selbstachtung fördern. Selbstachtung ist besonders wichtig für HSM, denn sie vermindert Reaktionen der Überreizung in ungewohnten (und daher höchst stimulierenden) Situationen.“<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

<sup>57</sup> Vgl. Aron (2022) S. 13-14

<sup>58</sup> Aron (2022)



Diese Neubewertung kann durch das sogenannte **Reframing** durchgeführt werden. Reframing bedeutet „etwas in einen neuen Bezugsrahmen setzen, etwas aus einem neuen Blickwinkel heraus betrachten.“<sup>59</sup> Dadurch können belastende Ereignisse in ein neues Licht gerückt werden und tragen so zur inneren Heilung bei.

Wenn Sie zB in der Schulzeit von anderen gehänselt wurden, weil Sie weniger Ausdauer hatten oder mehr Zeit zum Lesen eines Textes brauchten, dann können Sie diese Situation nun in den Bezugsrahmen der Hochsensibilität stellen.

### 5.3.2 Perfektionismus und Grenzen

Der oft angesprochene Perfektionismus gehört in diese Ebene. Perfektionismus entsteht meist daraus, dass wir uns nicht richtig fühlen und dadurch alles richtig machen wollen. Darum schrauben wir unsere eigenen Ansprüche ganz nach oben und wollen es noch besser als nur richtig machen. Aus diesem Grund dürfen wir eigene Leistungsansprüche kritisch hinterfragen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen, bevor der Körper mit Wehwehchen reagieren muss. Wir sind Menschen und keine Maschinen. Selbst Maschinen erfahren nach dauerhafter Höchstleistung eine Abnutzung und müssen gewartet werden. Bei uns Menschen, und vor allem bei HSM, ist das nochmal mehr der Fall. Leistungsdruck und zu hoher (eigener) Anspruch führen auf die Dauer zu folgenschweren Fehlern oder zum Zusammenbruch. Darum dürfen wir innerlich wie bei dem Zeitmanagement für Hochsensible bereits weniger Ansprüche stellen und wieder welche streichen. Das macht auf die Dauer glücklicher, gesünder und leistungsfähiger. Gleichzeitig dürfen wir uns eingestehen, dass Fehler zum menschlichen Dasein gehören. Fehler sind kein Versagen, sondern helfen uns neue Lernerfahrungen zu machen. Wenn wir die Buchstaben des Wortes FEHLER anders platzieren, ergibt sich auch das Wort HELFER daraus.

Wo liegen nun die eigenen Grenzen? Die Antwort darauf gibt uns die eigene Wahrnehmung. Um generell Ihre eigenen Grenzen herauszufinden, stellen Sie sich folgende Fragen:

Wie gut spüre ich meine eigenen Grenzen?

Merke ich recht schnell, dass gerade etwas für mich unpassend verläuft und reagiere ich darauf unmittelbar?

---

<sup>59</sup> Parlow (2003)

Oder wird mir erst in dem Moment bewusst, dass meine Grenzen übertreten wurden, in dem schon Ärger oder Wut in mir aufsteigen?

Was fühlt sich für mich gut und stimmig an und was nicht? <sup>60</sup>

Manchen HSM wird erst sehr spät bewusst, dass ihre Grenzen von anderen überschritten wurden bzw. dass sie diese Grenzüberschreitung zugelassen haben. Da sie sehr viele Reize auf einmal wahrnehmen, kann dieser Bereich zu Beginn untergehen und darum erst verspätet ins Bewusstsein eintreffen. Darum wird dies ein Prozess sein und etwas Beharrlichkeit benötigen, um die eigenen Grenzen bewusst zu machen und dies immer früher wahrzunehmen. Denn das Ziel ist es bereits vor einer Grenzüberschreitung reagieren zu können. Je nachdem welche Lernerfahrungen Sie in der Kindheit machen durften und wie mit Grenzen, Nähe und Distanz umgegangen wurde in Ihrem Umfeld, ist das Erkennen von Grenzen sehr individuell. Des Weiteren überschreiten wir auch selbst unsere eigenen Grenzen, wenn wir uns zu wenig Pausen gönnen oder über unsere Belastungsgrenzen hinausgehen. Wenn wir Aktivitäten oder Aufgaben erledigen, die unser Energiefass leeren und wir uns dabei nicht wohlfühlen, kann es sein, dass wir unsere eigenen Grenzen nicht einhalten. Hier ist es wieder wichtig, auf die inneren und körperlichen Signale zu achten und sich die benötigte Ruhe oder den Spaziergang etc. zu gönnen.

### 5.3.3 Übung: Scheitern mit Happy End

Da Perfektionismus oft mit der Angst zu Scheitern einhergeht, möchte ich die Schreibübung von Julie Leuze hier aufgreifen. Diese Übung heißt „Scheitern mit Happy End“. Dazu überlegen Sie sich eine konkrete Situation, in der Sie scheitern könnten. „ein Projekt, das Sie übernommen haben, das Sie sich aber eigentlich gar nicht zutrauen; eine Beziehung mit jemandem, dessen Sie sich – vielleicht aufgrund von mehreren in der Vergangenheit gescheiterten Partnerschaften – nicht würdig fühlen; der neue Job, in dem Sie sich so furchtbar abstrampeln müssen, um allen Erwartungen zu genügen.“<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

<sup>61</sup> Leuze (2021)

Haben Sie sich für eine konkrete Versagensangst entschieden, dann nehmen Sie sich Stift und Block zur Hand und beginnen wie folgt: „Noch vor wenigen Tagen hätte ich niemandem geglaubt, der mir gesagt hätte, dass aus meinem Scheitern etwas Gutes entstehen würde! Aber von vorne. Alles fing damit an, dass ...“

Sie führen die Geschichte nun fort, „indem Sie zunächst möglichst dramatisch schildern, wie Ihre Angst Wirklichkeit geworden ist. Das ist wichtig, denn wenn Sie als Held in Ihrer Geschichte am Tiefpunkt angelangt sind, werden Sie sehen, dass es nicht so dramatisch ist, wie Sie zuvor befürchtet haben. Es wird unangenehm sein, aber nicht das Ende. „Bestimmt kennen Sie das Sprichwort: „Wo Gott eine Tür schließt, da öffnet er ein Fenster.“ Dies geschieht nun auch in Ihrer Geschichte: Wo zunächst nur Scheitern war, erblüht ein unerwartetes Happy End“.<sup>62</sup> Vielleicht erhalten Sie in der Partnerschaft eine zweite Chance oder können nach einem Streit ein tieferes Verständnis für den Partner entwickeln, vielleicht verlieren Sie den Job, nehmen aber kurz darauf einen anderen an, in dem Sie sich wohler fühlen und sich nicht so abstrampeln müssen, vielleicht erhalten Sie die Erkenntnis, dass es nach einem Scheitern auch irgendwie weitergeht und es nicht das Ende der Welt ist und Sie nach einiger Zeit auch über die eigenen Fehler lachen können. Egal wie Ihre Geschichte weitergeht, schreiben Sie ein Scheitern mit Happy End und lassen sich danach vom wahren Leben überraschen.<sup>63</sup>

### 5.3.4 Dankbarkeit und Demut

Sehen Sie Schwierigkeiten oder Probleme nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung, die Ihnen geschenkt wurde, um Neues zu lernen. Richten Sie dabei bewusst Ihren Blick auf die positiven, erfreulichen und gelungenen Aufgaben. Seien Sie dafür dankbar, für all das was Sie bereits geschafft haben und jeden Tag aufs Neue erfolgreich meistern. Dafür empfehle ich täglich ein **Erfolgs- und Dankbarkeitstagebuch** zu führen. Diese 5 Minuten täglich am Abend für Ihr inneres Wohlbefinden und positiven Abschluss des Tages zu verwenden, ist extrem wertvoll. Kaufen Sie sich dafür ein schönes Notizbuch und schreiben Sie jeden Abend mindestens drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind oder etwas das Sie heute gut gemacht haben. Nehmen Sie sich selbst wichtig dabei, jedoch legen Sie falschen Stolz zur Seite und üben Sie sich in Dankbarkeit und Demut an der Schönheit des Lebens zu erfreuen.

---

<sup>62</sup> Leuze (2021)

<sup>63</sup> Vgl. Leuze (2021) S. 188-190

### 5.3.5 Der Blick auf das Wesentliche

Im Alltag fallen viele Aufgaben an, beruflich, privat im Haushalt, mit der Familie, Freundschaftspflege etc. Identifizieren Sie sich nicht mit diesen alltäglichen Aufgaben persönlich, sondern wahren Sie mehr innere Distanz dazu. Diese Tätigkeiten im Haushalt, Taxidienste für die Kinder und vielleicht auch noch Vereinstätigkeiten zB. können für manche einen alltäglichen „Kleinkrieg“ darstellen, indem sie den Blick auf das Wesentliche verlieren. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Stellen Sie sich diese Frage, wenn Sie dabei sind im alltäglichen Chaos den Durchblick zu verlieren.

### 5.3.6 Akzeptanz und Vergebung

Je mehr Erwartungen wir an Menschen, an das Leben, an uns selbst haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit verletzt und enttäuscht zu werden. Darum ist es wichtig auch diese Erwartungen und festen Vorstellungen zu reduzieren und die Realität zu akzeptieren. Manchmal werden wir positiv überrascht, wenn wir ohne Erwartungen in eine Situation hinein gehen und offen sind für die Geschenke des Lebens.

Da HSM tiefer wahrnehmen und auch Gefühle von Verletzungen oder Ärger noch länger nachwirken können, ist der Umgang mit diesen Gefühlen und Emotionen sehr wichtig. Das Emotionsmanagement beschreibe ich weiter unten, hier möchte ich auf den Punkt der Vergebung eingehen. Egal, ob diese negativen Gefühle mit anderen Menschen zusammenhängen oder aus eigenen Handlungen oder Gedanken entstanden sind, lassen Sie diese negativen Gefühle los um sich selbst zu befreien. Manches wird Ihnen sehr leicht fallen, um es loszulassen bzw. freizulassen. Andere Verletzungen haben sich tiefer festgesetzt und bedürfen mehr Zeit für Vergebung und Loslassen. Dabei ist es unerlässlich nicht nur anderen Menschen zu vergeben, sondern auch sich selbst und ist ein Zeichen der Selbstliebe.

Das hawaiianische **Vergebungsritual** Ho'oponopono kann Ihnen dabei helfen. Stellen Sie sich die Person, die Sie verletzt hat, Ihnen gegenüber vor. Sprechen Sie folgende Sätze zu ihr:

1. Es tut mir leid. (= Ich akzeptiere das Negative in dir und in mir. Es tut mir leid, was meine Ahnen verursacht und bewusst oder unbewusst verletzt haben.)
2. Bitte verzeihe mir. (= Ich verzeihe mir und ich verzeihe dir. Ich verzeihe mir, dass ich mich schuldig gefühlt habe. Ich verzeihe auch dir und lasse dich los.)
3. Ich liebe dich und ich liebe mich. (= Ich sehe und respektiere das Göttliche in uns. Ich liebe die Situation, weil sie mir zeigt, woran ich an mir arbeiten kann.)
4. Danke. (= Danke für die Erkenntnis. Dankbarkeit erzeugt innere Vollständigkeit.)<sup>64</sup>

<sup>64</sup> Vgl. Sonntagbauer, J. (2021-2023), Die Macht der Gefühle in Familien und Beziehungen S. 71, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

Einige **Affirmationen**, die das Loslassen lernen vereinfachen können, möchte ich Ihnen hier auch zur Verfügung stellen. Die Affirmation ist eine Technik aus dem Mentaltraining und ist eine positiv formulierte Aussage, die mit einer Zielsetzung und häufiger Wiederholung verbunden ist. Dadurch geben wir unserem Unterbewusstsein eine neue gedankliche Orientierung. Diese Veränderung der Denkweise kann unser Leben positiv verändern.

- Ich lasse die Vergangenheit hinter mir und finde Frieden in der Gegenwart.
- Ich vergebe XY und lasse ihn in Frieden gehen.
- Ich bin bereit dir zu verzeihen und meinen Frieden zu finden.
- Ich übernehme Verantwortung für mein Leben und lasse nicht länger zu, unter dem, was andere getan haben, zu leiden. Ich entscheide mich zum Loslassen. Ich befreie mich von dem Schmerz, in dem ich verzeihe.
- Ich lasse alten Ballast ziehen und bin dankbar dafür, dass er mich zu der Person gemacht hat, die ich heute bin.<sup>65</sup>

Suchen Sie sich ein oder zwei Sätze aus und wiederholen Sie diese so oft wie möglich, am Morgen bevor Sie aus dem Bett steigen, nach dem Zähneputzen vor dem Spiegel, nach dem Mittagessen, auf der Toilette und vor dem Zubettgehen. Es gibt immer ein paar Minuten, in denen Sie alleine sind und sich die Zeit dafür nehmen können.

Ich kombiniere das laute Aussprechen und Wiederholen dieser Affirmationen sehr gerne mit dem **Meridianklopfen**. Dies ist eine Klopftechnik, die Sie in vereinfachter Form auch selbst erlernen können und im Alltag eine hilfreiche und sehr effektive Unterstützung ist. Besuchen Sie dafür einen Kurs, oder fragen Sie gerne bei mir nach. Ich biete solche Kurse an bzw. kann das auch in einer Einzelberatung durchgeführt und in weiterer Folge gelernt werden.

### 5.3.7 Arbeit mit Glaubenssätzen

Innere Haltungen und Prägungen beeinflussen unser Verhalten stark und haben auch Einfluss auf unser Stressverhalten. Bestimmte „Familiengesetze“, Sprichwörter und Redensarten können sich in Form von Glaubenssätzen in uns einprägen und werden häufig zu Leitsätzen für das eigene Leben. Glaubenssätze können hinderlich oder förderlich sein und sind häufig unbewusste Gedanken und Einstellungen, die wir über uns selbst und das Leben hegen. Vor allem die hinderlichen, blockierenden Glaubenssätze möchten wir sichtbar, also bewusst machen und in förderliche verändern.

---

<sup>65</sup> Vgl. Sonntagbauer, J. (2021-2023), Die Macht der Gefühle in Familien und Beziehungen S. 71, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

Wenn Sie bereits selbst Beratungen in Anspruch genommen haben und sich sehr sicher fühlen, können Sie folgende Übung für sich selbst machen, ansonsten holen Sie sich dafür Unterstützung. Vor allem, wenn es sich um tiefliegende Glaubenssätze mit starken Emotionen handelt, lassen Sie sich auf jeden Fall professionell unterstützen.

Als Grundlage dient die Liste „Diagnose Glaubenssätze“, die Sie im Anhang finden.

1. Von dieser Liste wählen Sie einen Satz, der Sie bewusst oder unbewusst anspricht, den Sie vielleicht oft gehört haben oder der mit Ihrer aktuellen Situation zu tun hat, aus.
2. Fragen Sie sich, welche positiven Aspekte hat dieser Glaubenssatz für Sie? Wollen Sie diesen Glaubenssatz überhaupt verändern? Hat die Einhaltung dieses Satzes vielleicht auch einen Nutzen?
3. Nun denken Sie an den Satz, den Sie sich ausgewählt haben. Was sehen Sie, was hören Sie und was spüren Sie innerlich, wenn Sie an diesen Satz denken? In der Beratung wird hier genau darauf eingegangen, um herauszufinden wie es dem Klienten geht und wie sehr dieser Glaubenssatz auch den Alltag beeinflusst. Es kann sein, dass die Ursache erkannt wird, es wird aber keine aktive Ursachenforschung betrieben.
4. Mit welchem Satz könnte der einengende Glaubenssatz nun aufgehoben werden? Dies muss keine Ableitung aus dem alten Glaubenssatz sein, stattdessen kann auch ein völlig neuer Satz entstehen. In der Beratung werden die Wörter des Klienten aufgegriffen, also der Klient formuliert selbst seinen neuen Glaubenssatz.
5. Danach ist es wichtig, diesen neuen Glaubenssatz zu stärken. Was könnte dabei hilfreich sein? Was sehen, hören, spüren Sie nun innerlich? Dies kann ein Bild, eine Hand- oder Körperbewegung, ein Symbol sein oder einfach den Satz aufschreiben und alles sichtbar in der Wohnung platzieren.
6. Durch das Platzieren des Symbols, des Bildes oder des Satzes wird der neue Glaubenssatz immer wieder in Erinnerung gerufen. Das ist nun wichtig, damit viele Wiederholungen stattfinden, solange bis der alte Glaubenssatz keine Rolle mehr spielt, ähnlich wie bei den Affirmationen. Darum sprechen Sie den neuen Glaubenssatz so oft wie möglich laut aus.<sup>66</sup>

In einer Beratungssequenz ist es wichtig dem Klienten aufmerksam zuzuhören. Oft werden in den Erzählungen über die aktuelle Situation schon Phrasen ausgesprochen, die mit Glaubenssätzen zu tun haben. Dann ist diese Liste nicht notwendig, sondern der Berater greift diese Aussagen auf und führt ebenfalls die oben angeführten Punkte durch, um den Glaubenssatz zu verändern.

---

<sup>66</sup> Vgl. Urich, A. (2021-2023), Grundlagen 2, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

### 5.3.8 Achtsamkeit

Dieses Thema habe ich bei dem Konzept des Kleinkindkörpers schon kurz angesprochen. Bei diesem Konzept ist beschrieben, dass wir einen Teil unserer Aufmerksamkeit immer auf unseren Körper und dessen Bedürfnisse richten. Somit sind wir viel achtsamer und mehr im Hier und Jetzt. Denn Achtsamkeit bedeutet gedanklich und mit allen Sinnen präsent, im Hier und Jetzt, zu sein.

Im Alltag sind wir oft gedanklich nicht am selben Platz wie unser Körper. Beim Kochen denken wir an die Einkaufsliste, beim Duschen denken wir bereits an alle Aufgaben, die wir an diesem Tag erledigen wollen, beim Einkaufen denken wir an den Zahnarzttermin, den wir noch vereinbaren müssen, usw.

Stellen Sie sich beim Zähneputzen am Morgen die Frage: Wo bin ich mit meinen Gedanken? Und wie putze ich meine Zähne, bereits mit Hektik und Unlust, weil ich schon an meine Arbeit und den vollgestopften Terminkalender denke?

Die Kunst der Achtsamkeit liegt darin sich selbst und die Gedanken auf das Hier und Jetzt, den gegenwärtigen Augenblick zu fokussieren.

Das sind ganz kleine, kurze Übungen im Alltag, die Ihnen zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe verhelfen können.

Beim Duschen konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinne, auf das warme oder kalte Wasser, wie fühlt es sich auf der Haut an, wie riecht das Wasser, das Duschgel, wie sieht der Schaum aus, wie hören sich die Wassertropfen an, wie schmeckt das Wasser? Dann befinden Sie sich gedanklich auch beim Duschen und bei der Tätigkeit, die Sie gerade ausführen.

Diese Konzentration auf Ihre fünf Sinne können Sie bei jeder Tätigkeit durchführen, beim Spaziergang in der Natur, beim Mittagessen, bei allen täglichen Routinen, in denen Sie merken, dass Sie gedanklich nicht bei der Sache sind.

Ebenso können Sie einen Tag ohne Handy oder Uhr verbringen oder sich eine gewisse Zeit in Stille mit sich selbst gönnen und darauf achten was Sie fühlen und wahrnehmen.

Achtsamkeit kann aber auch bedeuten, Alltägliches aus einer anderen Perspektive zu betrachten und Routinen zu durchbrechen, z.B. einen anderen Weg als üblich zu wählen oder mit der linken anstatt der rechten Hand zu essen.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

### 5.3.9 Gedanken schließen

Manchen Menschen fällt es schwer am Abend abzuschalten, alle Ereignisse des Tages, Gedanken und Sorgen nicht mit in den Schlaf zu nehmen. Vor allem HSM grübeln mehr und denken intensiver über manche Erfahrungen oder Situationen nach. „Habe ich in der Arbeit auch alle Mails beantwortet? Habe ich meiner Tochter geduldig genug die Hausaufgaben erklärt? Was habe ich vielleicht falsch gemacht? Wie war der Gesichtsausdruck meines Kollegen heute zu deuten, ist er vielleicht sauer auf mich?“ Wenn es Ihnen so ergeht kann ich die Übung „Gedanken schließen“ empfehlen. Sie eignet sich gut für den Abend bevor Sie Zubettgehen, kann aber auch im Bett noch durchgeführt werden und hilft die Gedanken abzuschalten. Am besten machen Sie es sich auf dem Sofa bequem, setzen sich hin und lassen den Tag nochmals Revue passieren. Erinnern Sie sich an alles Schöne, aber lassen Sie auch unangenehme Gedanken, die noch Beachtung möchten, zu. Setzen Sie sich einen kurzen, aber ausreichenden Zeitrahmen z.B. 5 Minuten, lassen Sie es nicht zu lange werden für diese Rückschau. Nach diesen 5 Minuten ist dann Schluss. Sie fahren Ihren inneren Computer sozusagen herunter und schließen alle Programme. Wenn jetzt noch Gedanken hochkommen, dann sagen Sie innerlich „schließen“, so als würden Sie eine Datei auf dem Computer schließen. Ganz unaufgeregt und sachlich gehen Sie vor, wenn noch Gedanken, Sorgen, Probleme auftauchen oder sich anschleichen sollten. Jedes Mal sagen Sie wieder „schließen.“ Das darf auch etwas länger dauern, nehmen Sie sich Zeit dafür und fahren Sie gelassen und ohne Druck fort, einen Gedanken nach dem anderen wahrzunehmen und bewusst zu schließen. Wenn Sie mehr Sicherheit benötigen, können Sie stattdessen auch sagen „Speichern und schließen“. Somit sind die Gedanken und Dateien für den nächsten Tag gespeichert, jedoch für die kommende Nachtruhe geschlossen. Die Übung führen Sie solange durch, bis Ihre Gedanken merklich zur Ruhe gekommen sind.<sup>68</sup>

## 5.4 Regenerative Stressbewältigung

Äußere und innere Stressfaktoren, können nicht immer vermieden, abgebaut oder vermindert werden. Alle Stressfaktoren sollen auch nicht vermieden werden, sie können positive Effekte haben und eine Motivation darstellen. Die regenerative Stressbewältigung setzt bei der Stressreaktion an, also der 3. Ebene der Stressentstehung

---

<sup>68</sup> Vgl. Leuze (2021) S. 128-129



Ziel ist die körperliche und psychische Erregung dieser Stressreaktion zu dämpfen und abzubauen, für regelmäßige Erholung zu sorgen und langfristig die eigene Belastbarkeit zu erhalten.<sup>69</sup>

Zu den regenerativen Bewältigungsstrategien gehören alle Bereiche, die uns Entspannung, Erholung und das Auftanken unserer Batterien ermöglichen, also unseren Parasympathikus aktivieren. Dazu gehören Entspannungstechniken, Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte, Hobbys und Freizeitaktivitäten wie Musik, Tanzen, Singen, Gebete und religiöse Rituale, ausreichend Schlaf und kleine Pausen im Alltag zwischendurch. Kraft kann uns auch geben, wenn wir lernen die kleinen Dinge des Alltags zu genießen. All diese Strategien beeinflussen die Körperreaktionen maßgeblich. „Blutdruck und Herzfrequenz sinken, die Atmung verlangsamt sich und auch der Cortisolspiegel sinkt.“<sup>70</sup>

Um herauszufinden, welche Arten der Regeneration für Sie am effektivsten sind, ist es von Bedeutung zu wissen, welcher Regenerationstyp Sie selbst sind.

#### 5.4.1 Regenerationstypen

G. Parlow beschreibt verschiedene Regenerationstypen, die er vereinfachend in vier Kategorien zusammengefasst hat. Dabei ist für alle Menschen zuerst der ausreichende Schlaf wichtig, wenn auch nicht im gleichen Ausmaß. Auf das Thema Schlaf werde ich später noch eingehen. Bei fast allen hochsensiblen Menschen führt der Kontakt mit der Natur zu mehr Wohlbefinden und Regeneration. Darüber hinaus gibt es noch andere Möglichkeiten aufzutanken und für Erholung zu sorgen.

##### *Vier Regenerationstypen nach Parlow<sup>71</sup>*

- A. Regeneration durch Bewegung und Sport: Diese Menschen können nach der Erfüllung ihres benötigten Schlafpensums sehr gut durch körperliche Aktivität wie Sport, Bügeln oder Aufräumen, Spaziergehen, künstlerische oder handwerkliche Tätigkeiten ihre Batterien wieder aufladen. Wichtig dabei ist, dass es entspannt und kein Zeitdruck besteht.

---

<sup>69</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

<sup>70</sup> Parlow (2003)

<sup>71</sup> Vgl. Parlow (2003) S.145-146

- B. Regeneration durch Kontakt zu anderen Menschen: z.B. ein tiefes Gespräch, in dem sie sich wahrgenommen fühlen. Wenn auch Gespräche ein oder zwei Stunden dauern, kann die Konzentration gehalten werden und für Menschen in dieser Kategorie für Erholung sorgen.
- C. Regeneration im sinnlichen Genuss: Für einen Teil der HSM kann das Hören guter Musik, das Betrachten von Bildern, ein erlesenes Mahl genießen oder ein schönes Gedicht lesen zu Erholung und Stärkung beitragen.
- D. Regeneration durch Schlaf, Nichtstun und Faulenzen: Dieser Teil der HSM können problemlos 10, 12 oder mehr Stunden am Tag schlafen. Viele Menschen ertragen völliges Nichtstun nur für kurze Zeit, diese Menschen „können jedoch tagelang nur liegen, schlafen und schauen, und wenn sie aufstehen, sind sie frisch und agil.“<sup>72</sup>

Wenn Sie sich nun in einem oder mehreren Regenerationstypen wiedergefunden haben, dann nehmen Sie sich von den folgenden Ausführungen, die entsprechenden Informationen und passenden Techniken für sich heraus.

## **5.4.2 Entspannungstechniken**

Hilfreich ist das regelmäßige Praktizieren einer Entspannungstechnik. Dafür reicht es, wenn Sie sich eine Technik suchen, bei der Sie sich wohl fühlen und Sie den Effekt der Entspannung wirklich spüren. Manche Menschen lieben jedoch die Abwechslung, darum stelle ich Ihnen mehrere Techniken vor, aus diesen Sie nach eigenem Belieben wählen können. Wichtig bei jeder Technik, ist die regelmäßige Ausübung.

### **5.4.2.1 Atmung**

Die Atmung spielt eine zentrale Rolle bei der Entspannung von Körper, Geist und Seele. Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass Sie in stressigen Situationen schneller und flacher atmen. Hingegen in ruhigen Situationen Ihre Atmung tiefer und langsamer ist. Diesen Effekt können Sie sich bewusst zu Nutze machen, denn langsames Atmen vermindert die Herzschlagfrequenz und tiefes Ausatmen entspannt und lockert. Wenn Sie nun in eine Stresssituation geraten und die Reaktion darauf spüren, können Sie bewusst mit Atemtechniken dagegenwirken.

---

<sup>72</sup> Parlow (2003)

<sup>73</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

Bei Atemübungen achten Sie bitte darauf mit der Nase zu atmen. Dies hat gegenüber der Mundatmung den Vorteil, dass die Sauerstoffversorgung des Blutes um 10 bis 15 Prozent höher ist. Das führt auch zu einer besseren Sauerstoff-Versorgung der Organe. Zusätzlich hat die Nase, die Funktion die Atemluft zu reinigen und schützt so vor dem Eindringen von Fremdpartikeln und Krankheitserregern.<sup>74</sup>

Atemtechniken:

- a) Länger ausatmen: Versuchen Sie doppelt so lange aus-, wie einzusatmen. (z.B. 3 Sek. ein, 6 Sek. aus) Zählen Sie dabei mit, alleine das hat bereits eine beruhigende Wirkung. Das längere Ausatmen bewirkt eine Beruhigung des Nervensystems und verhilft so zur Entspannung. Die Sauerstoffversorgung wird erhöht, dadurch können sich die Organe und der Hormonhaushalt besser regenerieren. Durch die Entspannung, verbessert sich die Konzentration, Schlafprobleme und innere Unruhe verringern sich.
- b) Positive Gedanken und Gefühle einatmen: Zusätzlich zu dem längeren Ausatmen können Sie beim Einatmen positive Gedanken und Gefühle mitnehmen (wie z.B. Liebe, Freude, Gelassenheit, Ich bin wertvoll. bewusst einatmen) und beim Ausatmen sich von belastenden Themen gedanklich verabschieden (z.B. alte Verletzungen, Stresssituationen, belastende Gefühle und Gedanken bewusst ausatmen).
- c) Quadrat-Atmung (manchmal wird sie auch Block-Atmung genannt): Diese fördert ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus und hilft den beschleunigten Herzschlag und erhöhten Blutdruck zu beruhigen. Sie können sich dabei den Atemzyklus wie ein Quadrat vorstellen. Beim Einatmen zählen Sie innerlich bis 3 (Strich nach oben beim Quadrat), Atem anhalten für 3 Sekunden ohne Anstrengung (Strich nach rechts beim Quadrat), beim Ausatmen wieder bis 3 zählen (Strich nach unten beim Quadrat), dann erneut den Atem 3 Sekunden anhalten (Strich nach links und das Quadrat ist fertig). Dann beginnen Sie wieder von vorne. Wiederholen Sie diesen Atemrhythmus einige Male. Wichtig dabei ist das Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch den Mund.<sup>74</sup>

---

<sup>74</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

#### 5.4.2.2 Progressive Muskelentspannung

Diese Technik hat der US-amerikanische Arzt Edmund Jacobson in den 20er Jahren entwickelt. Er hat erkannt, dass jeder Gedanke eine muskuläre Reaktion in unserem Körper bewirkt. Innere Unruhe, Stress und Angst führen häufig zu Anspannung der Muskulatur. Darum hat er ein einfaches, ein für alle erlernbares, Verfahren zur Lockerung der gesamten Muskulatur entwickelt. <sup>75</sup>

Das Grundprinzip besteht darin, dass die wichtigsten Muskelgruppen zuerst angespannt werden. Dabei nehmen wir den körperlichen Spannungszustand aktiv wahr. Im zweiten Schritt werden diese Muskeln wieder lockergelassen, also entspannt. Diese Muskelgruppen werden der Reihe nach angespannt und wieder entspannt. Dies wird im Liegen durchgeführt. Eine Lockerung der Muskeln führt somit auch zur inneren Entspannung und zu einem Ruhegefühl.

Anwenden können Sie diese Entspannungstechnik bei Schlaflosigkeit und Stress, es fördert die Wahrnehmung der Körpersignale und das Körperempfinden und Sie können die Fähigkeit der Spontanentspannung damit erlernen. <sup>75</sup>

#### 5.4.2.3 Autogenes Training

Dieses Training wurde von dem Arzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Er hatte sich lange mit Hypnose und Suggestionen beschäftigt und wusste um deren Wirkung. Suggestionen sind Beeinflussungen von Vorstellungen oder Empfindungen, auf sich selbst angewandt, spricht man von Auto-Suggestion. Ziel ist es sich durch Selbstbeeinflussung in einen entspannten Zustand zu versetzen. Im Gegensatz zur progressiven Muskelentspannung, in der aktiv der Körper miteinbezogen wird, gelangt man hier über rein gedankliche Konzentration zur Ruhe.

Es werden einfache, kurze Sätze formuliert um ein Schwere- oder Wärmegefühl zu erzeugen, oder die Herzschlagfähigkeit und die Atemfunktion zu beeinflussen.

Z.B. „Der rechte Arm ist ganz schwer.“ „Der linke Fuß ist ganz warm.“ „Das Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig.“ „Atmung ganz ruhig“ „Stirn angenehm kühl“ usw. Diese Sätze werden mehrmals wiederholt und die Konzentration der eigenen Vorstellung richtet sich auf diese Körperstelle.

---

<sup>75</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

Anwenden können Sie das autogene Training u.a. bei Angst- und Unruhezuständen, Versagensängsten, Schlafstörungen, Stress und Burnout-Symptomen und Verspannungsbeschwerden. Wenn Sie es noch nie angewendet haben, ist es ratsam dies zuerst unter professioneller Anleitung durchzuführen, bis Sie sich selbst sicher darin fühlen und es in der Selbstanwendung praktizieren können. <sup>76</sup>

Wenn Ihnen die notwendige innere Ruhe fehlt für dieses Training, dann ist für Sie die progressive Muskelentspannung mehr zu empfehlen.

Dieses und andere imaginative Verfahren (z.B. auch die Meditation) ist für Menschen mit Psychosen und Menschen in Krisensituationen nicht geeignet. <sup>76</sup>

#### **5.4.2.4 Meditation**

„Meditation bedeutet, sich selbst und das eigene Bewusstsein zu erfahren, es zu leiten und zu einer erweiterten Perspektive zu gelangen.“<sup>77</sup> Ziel ist es den Geist zu beruhigen und die Aufmerksamkeit bewusst steuern zu können. Dabei lernen wir, uns selbst, unsere Mitmenschen und die Umwelt bewusster wahrzunehmen und achtsamer umzugehen. „Die Wirkungsweise der Meditation kann mit der Kontaktaufnahme unseres Unterbewusstseins mit unserer Seele erklärt werden.“<sup>77</sup> Da unser Unterbewusstsein viel mehr aufnimmt, als unsere Sinne und unser Tagesbewusstsein registrieren, kann es uns in entscheidenden Momenten den Weg weisen. Unser Unterbewusstsein kann sich durch eine Stimme im Kopf oder ein Gefühl im Bauch bemerkbar machen. Intuitiv können wir etwas spüren, das rational nicht erklärbar ist.

Durch Meditation können wir wieder Zugang zur eigenen Intuition entwickeln, ruhiger werden, Stress abbauen, Signale unseres Körpers wieder besser wahrnehmen, den eigenen Gefühlen und Gedanken bewusster werden, dem Alltag gelassener begegnen und mehr Klarheit zu bestimmten Fragen im Leben bekommen. Durch die bewusste ruhige Atmung sinkt in der Regel der Blutdruck und der Körper kann sich entspannen und erholen. Auch Schmerzen und das Risiko für Krankheiten können durch Meditation gelindert werden. Langfristig wird dadurch das Immunsystem gestärkt. <sup>76</sup>

---

<sup>76</sup> Vgl. Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

<sup>77</sup> Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

Meditation kann einerseits durch angeleitete Meditationen und andererseits durch das achtsame Sein in der Stille, das stille In-sich-hineinhorchen und bewusste Wahrnehmen des eigenen Selbst, durchgeführt werden. Angeleitete Meditationen finden sich u.a. in Büchern, CDs und auf YouTube. Hier haben Sie viele Möglichkeiten und können aus verschiedenen Meditationen, die sich speziell für den Morgen oder Abend oder für bestimmte Themen eignen, wählen.

#### **5.4.2.5 Übungen aus dem Qi Gong**

Qi Gong ist eine Mischung aus Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen um Körper und Geist zu kultivieren und zu fokussieren. Dazu gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, genauso Konzentrationsübungen und meditative Übungen. Ziel ist die Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses, also des Energieflusses, im Körper. Diese Übungen werden sehr langsam und konzentriert durchgeführt. Eine Übung, die Sie vorzugsweise am Morgen durchführen können, finden Sie im Anhang beschrieben. Diese Übung führt zu innerer Ruhe, zentriert und dient der Herzöffnung. Während der Text gesprochen wird (am besten auswendig, oder von jemand anderem vorgelesen), werden langsam die Körperbewegungen dazu gemacht.

#### **5.4.3 Ausgewogenheit von Bewegung und Ruhephasen**

Zu Beginn haben wir gehört, dass zu viel Aktivität und Reize die HSM überfordern und zu wenig sie langweilen. Darum braucht es ein gutes Maß von beidem. Schaffen Sie sich genügend Rückzugsmöglichkeiten, sowohl beruflich als auch privat. Je nach Beruf und Möglichkeiten ist es wichtig zB ein eigenes Büro zur Verfügung zu haben oder sich Pausen außerhalb der regulären Arbeitszeiten nehmen zu können. Bei Kindern ist darauf zu achten, dass sie in der Schule so wenig Reizen wie möglich ausgesetzt sind und auch zwischendurch den Klassenraum verlassen dürfen.

Bereits kleine Pausen von ein paar Minuten können große Wirkung erzielen und wie bereits erwähnt, bei HSM ausschlaggebend dafür sein, ob sie abends total erschöpft sind oder einfach nur normale Müdigkeit verspüren. Vera F. Birkenbihl schreibt, dass bereits das Augenzwinkern eine Minipause für den Körper ist. Deshalb können bereits 2 Minuten Pause (Gedankenpause, oder von Reizen) einen großen Unterschied machen. Probieren Sie es aus und schließen Sie für 2 Minuten die Augen und wenn Sie wollen halten Sie sich auch die Ohren zu. So gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause von den sensorischen Reizen. Sie können auch eine kurze Meditation daraus machen und gedanklich positive Gefühle dabei einatmen.

Auch jede Form der rhythmischen Bewegung kann die Regeneration fördern, z.B. Tanzen in Gemeinschaft, wie Kreistänze und Line Dance, oder einfach in langsamen rhythmischen Schritten die Treppen hoch zu steigen.<sup>78</sup>

In der Freizeit lohnt es sich sowohl Zeiten für sportliche Betätigungen und Hobbys, die Ihnen Freude bereiten, als auch Zeiten für Ruhephasen einzuplanen. Ruhephasen können für z.B. ein warmes Bad in der Wanne, ein gutes Buch lesen, Yoga, Qigong, einen Spaziergang, in die Sonne legen, meditieren oder Entspannungsübungen genutzt werden. Achten Sie auch hier auf die Regelmäßigkeit der Durchführung.

#### **5.4.4 Soziale Kontakte und Wünsche an das Umfeld**

Pflegen Sie regelmäßig soziale Kontakte außerhalb Ihrer beruflichen Tätigkeit. Für manche HSM, die sehr emphatisch sind und viele Energien und Emotionen anderer Menschen wahrnehmen, kann dies eine Herausforderung darstellen. Jedoch können Sie diese sozialen Kontakte selber wählen und auch den Ort des Geschehens. Die meisten HSM haben wenige Freunde, diese Freundschaften sind jedoch sehr intensiv, tiefgehend und langjährig. Das heißt hier können Sie sich zu zweit oder in kleinen Gruppen treffen und mit Ihren Freunden auch über Ihre Hochsensibilität und Ihre Wünsche sprechen. Es ist in Ordnung ein Treffen zu beenden, wenn es Ihnen zu viel wird oder Sie zwischendurch eine kurze Phase der Ruhe für sich in Anspruch nehmen wollen. In Lokalen eignet sich die Zeit auf der Toilette für kurze Auszeiten und Entspannungstechniken, die nur wenig Zeit in Anspruch nehmen (siehe dazu auch Punkt 4.6 Kurze Übungen für den Alltag).

In der Umfrage habe ich nach den Wünschen an das Umfeld gefragt. Hier liegt der Wunsch nach mehr Wertfreiheit ganz vorne. An der zweiten Stelle liegt der Wunsch nach mehr Verständnis, gefolgt von mehr Wertschätzung und zum Schluss mehr Nachfragen. Bei den individuellen Angaben unter dem Punkt Sonstiges gibt es ein paar Äußerungen, die sich nichts vom Umfeld wünschen, weil das Umfeld bei diesen Personen nicht Bescheid weiß über die HS oder die Betroffenen die Verantwortung der Erfüllung ihrer Wünsche klar bei sich selbst sehen.

---

<sup>78</sup> Vgl. Parlow (2003)

Vereinzelt gibt es Wünsche nach mehr Stille, das Respektieren von Grenzen, Anerkennung von verschiedenen Wahrnehmungen, offene Gespräche und Austausch zum Thema.

Ebenso werden die Wünsche nach Akzeptanz, sich nicht immer rechtfertigen und erklären zu müssen und mehr Empathie anderen Menschen und Tieren gegenüber geäußert.

In Ausbildungslehrgängen wird nach mehr Rücksicht in Form von kürzeren Modulen, sowohl die Zeit pro Tag, als auch, die Anzahl an Tagen hintereinander betreffend, gebeten.

### 15. Was würden Sie sich von Ihrem Umfeld wünschen?

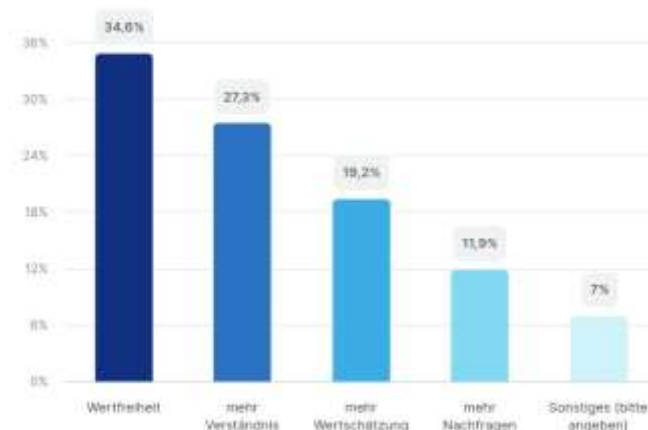


Abbildung 13: Wünsche der HSM an das Umfeld (Umfrageergebnis)

#### 5.4.5 Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen

Da große Unternehmungen oder viele Aktivitäten für HSM oftmals zu Reizüberflutung führen, können die kleinen Dinge des Alltags zu einer Quelle der Freude und Erholung werden. Hier helfen Ihnen die Achtsamkeitsübungen, dass Sie u.a. die Routinetätigkeiten im Haushalt, Spaziergänge (ohne Handy), Gespräche mit Ihrem Partner und Zeit mit der Familie wunderbar auskosten und genießen können. Seien Sie im Hier und Jetzt und ganz bei der einen Sache, die Sie gerade ausführen. Nehmen Sie sich selbst und auch Ihr Gegenüber wichtig, indem Sie die volle Aufmerksamkeit schenken.

#### 5.4.6 Ausreichend Schlaf

Schlaf ist für alle Menschen wichtig, da in den verschiedenen Schlafphasen die Ereignisse des Tages verarbeitet werden. Das Ausmaß jedoch, ist dabei individuell, wie wir bereits gehört haben bei den verschiedenen Regenerationstypen. Nicht jeder Mensch braucht gleich viel Schlaf. Für alle ist jedoch wichtig zu wissen, dass in den Tiefschlafphasen das Stresshormon Cortisol abgebaut wird. Die Stunden vor Mitternacht sind dabei am wichtigsten. Diese Tiefschlafphase vor Mitternacht ist nämlich am längsten, „ab ca. 3 Uhr



morgens werden die Tiefschlafphasen so kurz, dass die Biochemischen Regenerationsprozesse, zu denen auch der Abbau von Cortisol gehört, nicht mehr nennenswert effektiver sind als im Wachzustand.“<sup>79</sup>

Nicht empfehlenswert ist vor dem Schlafengehen Filme zu schauen oder das Handy zu verwenden. Einerseits unterdrückt das blaue Licht, das von elektronischen Geräten ausgestrahlt wird, die Produktion des Hormons Melatonin. Andererseits sind Filme mit den Gefühlen verwobenen Bildern aufwühlend und beanspruchen den Geist. Auch geistig anspruchsvolle Bücher, den nächsten Tag durchgehen oder den vergangenen in all seinen Facetten nochmals zu rekapitulieren sollten Sie am Abend nicht mehr machen, denn die Energie bleibt dann im Kopf.<sup>80</sup>

Ziel ist es jedoch die Energie vom Kopf in den Körper und den aufgedrehten Geist sanft zur Ruhe zu bringen.

Hilfreich dafür ist sowohl Erdung, ein Spaziergang, ein warmes Bad oder Fußbad als auch der Rückblick auf positive und schöne Erlebnisse am Tag, z.B. durch ein Erfolgstagebuch, Dankestagebuch oder Sie danken im Geiste für all die schönen Begegnungen und Erfahrungen. Die bereits erwähnten Entspannungstechniken und die Übung „Gedanken schließen“ können genauso hilfreich sein wie eine geistig entspannende Tätigkeit vor dem Zubettgehen. Sie können auch versuchen im Bett zu gähnen, das kühlt das Gehirn, und sich ausgiebig zu strecken. Ein beruhigendes Gedicht, ein schöner Text, ein Gebet, eine Affirmation auswendig gelernt und vor dem Einschlafen aufgesagt können gute Einschlafhilfen sein. Manche werden in der Nacht wach und wichtige Überlegungen oder Gedanken machen sich breit. Für diesen Fall legen Sie sich Schreibzeug neben das Bett, um es niederschreiben und dann beruhigt weiterschlafen zu können.<sup>81</sup>

#### **5.4.7 Hormone und Schlafprobleme**

Ein kurzer Exkurs zu den am Schlaf beteiligten Hormonen, damit ein kognitives Verständnis für die Wichtigkeit dieser Hormone und einen ausgeglichenen Hormonhaushalt entstehen kann.

---

<sup>79</sup> Parlow (2003)

<sup>80</sup> Vgl. Parlow (2003)

<sup>81</sup> Vgl. Leuze (2021)

Das Hormon Cortisol wird in der Früh in normalen Mengen ausgeschüttet und wirkt aktivierend und macht leistungsfähig. Am Abend sinkt der Cortisolspiegel normalerweise

und sein natürlicher Kontrahent, das Melatonin erhöht sich. Dieses Hormon steuert den natürlichen Wach-Schlaf-Rhythmus. Für die Produktion von Melatonin, das in der Zirbeldrüse von statten geht, werden das Glückshormon Serotonin und Dunkelheit benötigt.

„Denn erst wenn es dunkel wird, beginnt der Körper, Serotonin in das Schlafhormon Melatonin umzuwandeln.“<sup>82</sup> Serotonin wird mithilfe von Vitamin B6 und Magnesium aus der Aminosäure L-Tryptophan gebildet. Bei dauerhaftem Stress oder sehr rasch wiederkehrendem Stress, kann die Cortisolkurve nicht sinken, das bedeutet auch, dass Melatonin nicht ausreichend gebildet wird und so können Schlafstörungen vorprogrammiert sein. Daher sind Schlafprobleme eine häufige Stressreaktion. Um dem vorzubeugen bzw. wieder auszugleichen habe ich bereits viele Strategien in dieser Arbeit aufgezeigt. Bei länger anhaltenden Schlafproblemen ist es ratsam einen Arzt zu konsultieren.

## 5.5 Emotionsmanagement für Hochsensible

Der folgende Teil bringt manche Wiederholungen mit sich, jedoch in diesem Fall in dem Bezugsrahmen der Emotionen gesehen. Dieses Emotionsmanagement für Hochsensible bietet eine gute Möglichkeit Selbstmanagement auf der emotionalen Ebene durchzuführen. Sie bekommen Informationen und Übungen an die Hand, wie Sie Ihre Emotionen regulieren und nutzen können. Hier werden die fünf emotionalen Kompetenzen nach der Psychologin Moira Mikolajczak von der Université Catholique de Louvain beschrieben.<sup>83</sup>

1. Emotionen erkennen
2. Emotionen verstehen
3. Emotionen ausdrücken
4. Emotionen regulieren
5. Emotionen nutzen

---

<sup>82</sup> Wieser, S. (2021-2023), Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer

<sup>83</sup> Vgl. Zeitschrift Spektrum PSYCHOLOGIE 06.22, S.27

1. Emotionen gleich zu erkennen ist für Menschen, die intensiv wahrnehmen, nicht so leicht. Da viele andere Eindrücke sie auch beschäftigen. „Der Schlüssel liegt in den Signalen des Körpers.“<sup>84</sup> Hierfür kann die Übung „innerer Wetterbericht“ durchgeführt werden: „drei Minuten innehalten und in den Körper hineinfühlen, die innere Anspannung oder Entspannung erspüren und damit verbundene Gefühle identifizieren.“<sup>84</sup> Konnten diese Gefühle wahrgenommen werden, ist es wichtig, die unangenehmen Gefühle nicht zu vertreiben, sondern anzunehmen.
  
2. Um zu verstehen was diese Emotion ausdrücken möchte, ist es hilfreich „nach der auslösenden Situation und den dahinterliegenden Bedürfnissen zu suchen.“<sup>85</sup> Erinnern Sie sich an die Ereignisse des Tages, vielleicht können Sie erkennen welche Situation, welche Aussage, welche Handlung von anderen Menschen oder von Ihnen diese Emotion ausgelöst hat. Dann fragen Sie sich, welches Bedürfnis Sie in diesem Moment hatten, wollten Sie vielleicht eine Umarmung, ein nettes Wort, eine kurze Auszeit, sich selbst äußern oder dgl. Menschen, die ihre Bedürfnisse kennen, können die eigenen emotionalen Reaktionen besser verstehen und somit auch anderen mitteilen.
  
3. Manche HSM verbrauchen viel Energie dafür, ihre Emotionen zu unterdrücken und sie nicht zu zeigen. Das ist meist der Fall, wenn der Selbstwert sehr gering ist und sie sich selbst nicht in Ordnung fühlen. Die Lösung ist jedoch genau das Gegenteil. Seine Emotionen auszudrücken und „in Worte zu fassen: zuerst nur für sich selbst, dann gegenüber anderen“<sup>84</sup> bringt die Chance sich dem Umfeld mitzuteilen und auch besser verstanden zu werden.
  
4. „Es gibt zahlreiche Werkzeuge, die den Umgang mit intensiven Gefühlen erleichtern. Eine Möglichkeit ist, die Lage neu zu bewerten, beispielsweise sich vorzustellen, wie andere Menschen die Situation sehen würden.“<sup>84</sup>

---

<sup>84</sup> Zeitschrift Spektrum PSYCHOLOGIE 06.22

Andere Tools, die weiter oben schon beschrieben wurden, sind z.B. Imaginationstechniken wie z.B. sich gedanklich an einen sicheren Ort zu begeben, Entspannungs- und Atemtechniken, um den Herzschlag und die Freisetzung von Stresshormonen zu verlangsamen oder Achtsamkeitsmeditation, hier ist die Grundidee die Gefühle wertfrei zu beobachten und zu akzeptieren, anstatt gegen sie anzukämpfen. Wenn diese Übungen funktionieren, steigt das Vertrauen die eigenen Gefühle selbst regulieren zu können, also die Selbstwirksamkeit steigt und somit auch das Selbstwertgefühl.

5. Die Fähigkeit der HS kann in vielen Bereichen des Lebens zu einer persönlichen Stärke werden. „Diese Kompetenz gezielt zu fördern, ist jedoch gar nicht nötig. Sie kommt von allein, sobald die Betroffenen im Alltag in der Lage sind, gut mit ihrer Hochsensibilität umzugehen.“<sup>85</sup>

## **5.6 Kurze Übungen für den Alltag**

In diesem Abschnitt finden Sie kurze Übungen, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Diese können Sie zwischendurch und an einem für Sie passenden Ort durchführen.

### **5.6.1 Belastendes abstreifen**

Wenn sich belastende Energien oder Emotionen festgesetzt haben, streifen Sie diese mit den Handflächen vom gesamten Körper wieder ab.

### **5.6.2 Stress abbauen**

Hierfür können Sie verschiedene Übungen anwenden, je nach Möglichkeiten können Sie von den folgenden Vorschlägen wählen.

- a) Schütteln Sie Ihren ganzen Körper, um Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.
- b) Atmen Sie 3 Sekunden ein und 6 Sekunden aus. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus mehrmals.
- c) Halten Sie ein warmes Getränk in den Händen und trinken Sie langsam einen kleinen Schluck nach dem anderen.

---

<sup>85</sup> Zeitschrift Spektrum PSYCHOLOGIE 06.22

- d) ALI-Methode (A-Atmen, L-Lächeln, I-Innerlichkeit): Nehmen Sie eine tiefe Bauchatmung, dann lächeln Sie bewusst (auch wenn es sich absurd anfühlt in dieser Situation), durch die Distanz zu dem Stressor und das Innehalten, können Sie nun lustvoll und bewusst ausatmen.<sup>86</sup>

### **5.6.3 Aus negativen Situationen aussteigen**

Wenn Sie erkennen, dass Sie sich gerade in einer für Sie negativen Situation befinden, steigen Sie körperlich einen Schritt zurück oder gehen ganz aus der Situation heraus in einen anderen Raum.

Falls das gerade nicht möglich ist, legen Sie beide Hände auf Ihr Herz und schieben Sie bewusst Ihren Körper sanft zurück.

### **5.6.4 Wut und Ärger besänftigen**

Dazu können Sie zwei verschiedene Möglichkeiten anwenden.

- a) Klopfen Sie Ihre beiden Mittelfinger aneinander, bis sich diese Emotionen wieder beruhigen.
- b) Die drei Brillen: Machen Sie sich bewusst durch welche Brille Sie gerade schauen und entscheiden Sie durch welche Brille Sie dann schauen möchten.<sup>87</sup>
  1. Grüne Brille bedeutet - ich erkenne das Positive an der aktuellen Situation und kann diese Emotionen wieder loslassen.
  2. Gelbe Brille bedeutet - ich erkenne die Situation und nehme die Situation so an wie sie ist, halte meine Emotionen zurück, jedoch kann ich sie im Moment nicht ändern.
  3. Rote Brille bedeutet - ich bin voller Ärger und lasse meinen Emotionen freien Lauf.

### **5.6.5 Angstgefühle beruhigen**

Klopfen Sie mit den Fingerkuppen beider Hände sanft den oberen Brustbereich ab und summen Sie dabei mit zugemachtem Mund „mmmm“.

---

<sup>86</sup> Vgl. <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/stress-bekaempfen-mit-der-ali-methode/>

<sup>87</sup> Vgl. eigene Mitschriften, LSB Ausbildung

### **5.6.6 Positive Selbstgespräche**

Sprechen Sie selbst in der dritten Person über sich und machen Sie sich Mut, z.B. Jetzt hat sie es tatsächlich geschafft diese Präsentation gut vorzubereiten, sie ist eine tolle Frau, zielgerichtet und hat bisher alles geschafft was sie wollte.“ usw. heben Sie all Ihre positiven Eigenschaften hervor, benennen Sie alles, was Sie bereits erfolgreich gemeistert haben.

### **5.6.7 Schenken Sie sich selbst ein Lächeln**

Bewusst Lächeln vor dem Spiegel oder auf der Toilette, im Büro oder beim Kopierer, in einer kurzen Pause, für mindestens 60 Sekunden. Sie können auch einen Stift zwischen die Zähne nehmen und leicht darauf beißen. Das hat den gleichen Effekt, da die gleichen Gesichtsmuskeln wie beim Lächeln angeregt werden. Diese Muskeln wiederum signalisieren dem Körper, dass Sie gerade Freude empfinden.

### **5.6.8 Eigene Grenzen wieder spüren**

Falls Sie Ihre Grenzen nicht mehr wahrnehmen, drücken Sie mit beiden Händen sanft Ihren gesamten Körper ab oder klopfen Sie ihn sanft ab.

### **5.6.9 Gähnen**

Denken Sie daran zu gähnen, dann wird dieser Reflex meistens von selbst ausgelöst. Gähnen kühlt das Blut und sorgt dafür, dass das Gehirn durch diese Abkühlung besser arbeitet.

### **5.6.10 Viel Wasser trinken**

In stressigen Situationen ist es hilfreich viel zu trinken, am besten Wasser ohne Kohlensäure, ohne Zuckerzusatz und wenig Lebensmittelchemie. „Es ist eine empirische Tatsache, dass es uns Hochsensiblen hilft, Überstimulation zu verarbeiten, wenn wir unserem Körper große Mengen von Wasser zuführen. Vermutlich helfen wir damit der Leber, das Cortisol abzubauen.“<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> Parlow (2003)

### 5.6.11 Körperhaltung verändern

Niedergeschlagenheit oder negative Gefühle zeigen sich auch oft in einer zusammengesunkenen Körperhaltung.

- Nehmen Sie bewusst wahr wie gerade Ihre Körperhaltung ist und richten Sie ihren Rücken und Oberkörper wieder auf. Lassen Sie Ihren Kopf sanft auf der Wirbelsäule balancieren und schauen Sie gerade nach vorne. (Sprichwörtlich: Lass den Kopf nicht hängen.)
- Gewinnerhaltung: Strecken Sie beide Hände nach oben, lächeln Sie und stellen Sie sich vor Sie haben gerade etwas Tolles erreicht, einen Sieg errungen oder einen positiven Abschluss geschafft.

### 5.6.12 Überstimulierung handhaben

Wenn Sie die Überreizung wahrnehmen, dann akzeptieren Sie zuerst diesen Zustand und benennen die Situation z.B: „ich bin überreizt“, „alles ist gerade zu viel“.

Gewinnen Sie danach Distanz z.B. durch Aussagen wie „mein Kleinkindkörper ist gerade überstimuliert“, „der hochsensible Teil in mir ist überreizt“ „jene Überreiztheit in mir“, „jener Stress, der mir zu viel ist“, dadurch entsteht Raum um Überlegungen anstellen zu können.

Vergeuden Sie keine Energie mit Schuldzuweisungen (auch sich selbst gegenüber nicht), Rechtfertigungen oder Analysen wie es dazu gekommen ist.

Danach können Sie etwas Konkretes tun, z.B. sich selbst gut zureden, sich selbst ablenken mit anderen Tätigkeiten, die Ihnen Kraft geben, einen Platz- oder Ortswechsel vornehmen, ein Gespräch oder Telefonat mit einem guten Freund führen und darüber sprechen.<sup>89</sup>

### 5.6.13 Gedankenkarussell durchbrechen

Wenn Sie immer wiederkehrende Gedanken haben und es Ihnen schwer fällt diese zu durchbrechen, können Sie sich auf Ihre Sinne konzentrieren. Beim Thema Achtsamkeit bin ich bereits darauf eingegangen und jegliche Form von Achtsamkeitsübungen können Ihnen dabei helfen Gedanken loszulassen bzw. sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren.

---

<sup>89</sup> Vgl. Parlow (2003) S. 150-155

Hier noch ein paar Übungen, die Sie rasch durchführen können und sehr effektiv sind. Sie verhelfen neben der Achtsamkeit auch zu mehr Entschleunigung.<sup>90</sup>

- a) Suchen Sie sich einen Gegenstand im Raum und beschreiben Sie diesen innerlich ganz genau. Also wie sieht er genau aus, welche Farbe, Form, wie würde er sich anfühlen, wenn Sie ihn angreifen würden, welche kleinen Details fallen Ihnen auf? Dieser Gegenstand wird nicht einfach nur benannt, sondern bis ins kleinste Detail beschrieben.
- b) Wählen Sie eine Farbe aus. Suchen Sie 5 Gegenstände dieser Farbe z.B. rot, die sich in Ihrem Raum befinden und nennen Sie diese beim Namen. Danach suchen Sie 5 grüne, dann 5 gelbe und 5 blaue Dinge im Raum und benennen diese wieder ohne genaue Beschreibung.
- c) „Stopp“ sagen zu den Gedanken
- d) Fragen Sie sich selbst: Was ist mein nächster Gedanke? (Kurzschluss Effekt)

#### **5.6.14 Minipause für den Körper**

Gönnen Sie dem Körper eine kurze Erholung, indem Sie sensorische Reize wie Geräusche und Bilder kurz „abschalten“. Schließen Sie die Augen und halten Sie sich die Ohren für 2 Minuten zu.

Es gibt natürlich noch zahlreiche Methoden und Möglichkeiten, wie z.B. auch Massagen, Shiatsu, Bachblüten und andere Alternativen, die Sie sich von außen holen können. Mein Augenmerk war hier speziell auf Techniken und kurze Übungen, die Sie für sich allein durchführen können. Welche Methoden speziell für Sie am hilfreichsten sind, können Sie selbst herausfinden, indem Sie es ausprobieren und wahrnehmen wie Sie sich dabei fühlen.

Werfen wir noch einen Blick auf die Ergebnisse meiner Umfrage. Demnach haben 64%, also 109 Personen von 170 schon einmal Unterstützung in Anspruch genommen. Jedoch wurde von 6 Personen Nein angekreuzt und bei den verschiedenen Möglichkeiten welche Hilfe in Anspruch genommen wurde, dennoch ein oder mehrmals Ja angegeben.

---

<sup>90</sup> Vgl. Urich, A. (2021-2023), Grundlagen 1, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung, Institut Huemer



## 9. Haben Sie bereits Unterstützung in Anspruch genommen?

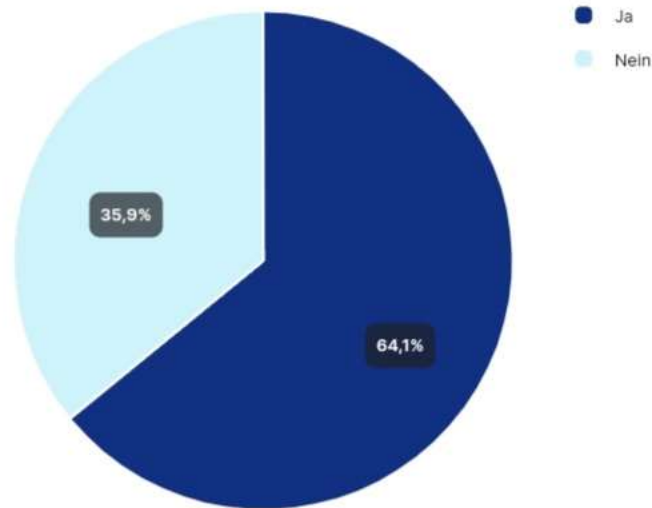


Abbildung 14: Wurde Unterstützung in Anspruch genommen? (Umfrageergebnis)

Weiters galt mein Augenmerk darauf welche Hilfe in Anspruch genommen wurde und welche am hilfreichsten empfunden wurde, wobei bei beiden Fragen mehrere Antworten möglich waren.

## 10. Wenn Ja: Welche Hilfe haben Sie in Anspruch genommen?

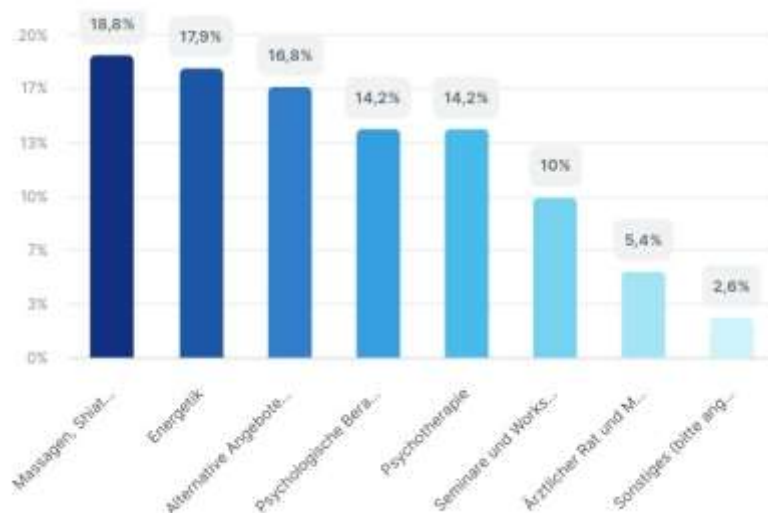


Abbildung 15: Welche Art der Hilfe? (Umfrageergebnis)

## 11. Was davon war am hilfreichsten?

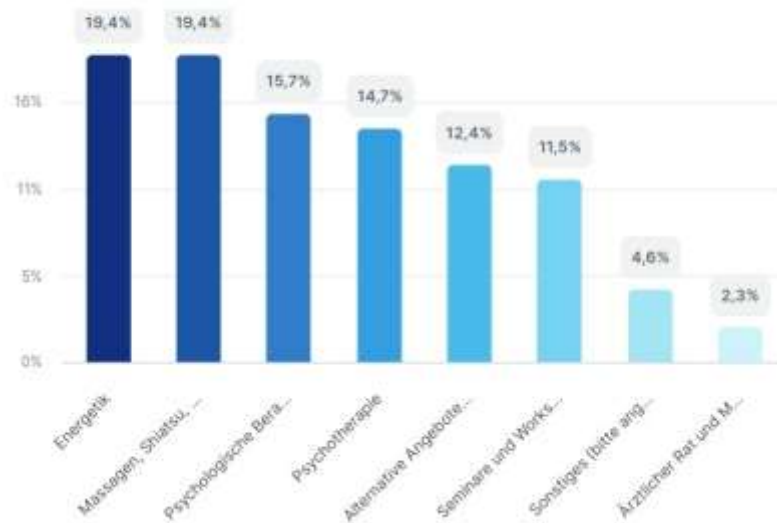


Abbildung 16: Welche Hilfe war am hilfreichsten? (Umfrageergebnis)

Massagen, Shiatsu, Cranio Sacral wurden am häufigsten in Anspruch genommen, gefolgt von Energetik. Danach stehen die Alternativen Angebote wie zb. Bioresonanz, ätherische Öle. Die Psychologische Beratung und die Psychotherapie wurden gleich oft ausgewählt. Seminare und Workshops zu diesem Thema (Gruppenangebote) stehen an zweitletzter Stelle noch vor dem Ärztlichen Rat und Medikamente. Die Angaben unter dem Punkt Sonstiges sind sehr verschieden. Eine Person äußert, dass sich durch Weiterbildung Hilfe erübrigt, einer anderen Person hat gerade die eigene Weiterbildung zum HS-Coach weitergeholfen. Andere haben sich durch Selbstinformation anhand von Büchern, Internet und Social Media selbst unterstützt. Vereinzelt werden Coaching und Osteopathie als Hilfen angegeben.

Am hilfreichsten wurden Energetik und Massagen, Shiatsu, Cranio Sacral gleich oft angegeben. Danach folgt die psychologische Beratung dicht gefolgt von der Psychotherapie. Alternative Angebote und Seminare und Workshops liegen auch nahe beisammen. Am wenigsten hilfreich werden ärztlicher Rat und Medikamente wahrgenommen. Bei dieser Frage wurden von vielen Teilnehmern mehrere Hilfen gleichzeitig angekreuzt und als hilfreich empfunden. Bei den Angaben zu Sonstiges gibt es wieder verschiedene Stimmen. Für eine Person war alles zusammen am hilfreichsten, für ein paar andere war die Selbstinformation durch Fachbücher das Mittel der Wahl. Auch Kurse und die Ausbildung zur LSB wurden genannt.

Das Coaching 1:1 war für eine Person hilfreich und eine weitere Person hat sich durch Osteopathie am besten unterstützt gefühlt. Weiters kamen die Aussagen wie „Eigenverantwortung – mit sich selbst auseinandersetzen – nicht mehr im Außen suchen“ und „Kurzfristige Erfolge bei den meisten, jedoch nichts Nachhaltiges gefunden“ und eine Person hat keine Unterstützung als hilfreich angesehen.

Der Grund warum Menschen keine Hilfe in Anspruch genommen haben, ist im nächsten Diagramm ersichtlich. Mehr als 50% von den 61 Personen, die noch keine Hilfe in Anspruch genommen haben, sieht keinen Handlungsbedarf. Der Rest teilt sich auf, wobei manche nicht die passende Hilfe gefunden haben und einige Angst haben nicht ernst genommen zu werden. Ein kleiner Teil zeigt keinen Willen zur Veränderung. Die Angaben bei dem Punkt Sonstiges zeigen, dass manche nicht gewusst haben, dass es zu diesem Thema überhaupt Unterstützung gibt. Wenige haben kein Geld professionelle Hilfen zu bezahlen, werden von Verwandten bereits unterstützt oder versuchen es zu akzeptieren wie es ist. Eine Person hat angegeben es früher nicht gewusst zu haben und sich deshalb mit Drogen und Abhängigkeiten abgestumpft hat.

## 12. Wenn Nein: Was hat Sie daran gehindert professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?

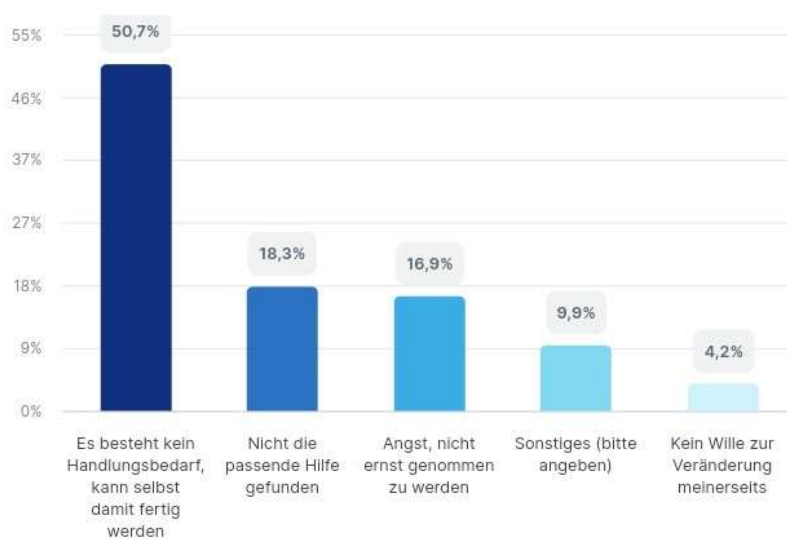


Abbildung 17: Der Grund warum keine Hilfe in Anspruch genommen wurde. (Umfrageergebnis)

## 6 Welche Vorteile bringt Hochsensibilität?

Der Wesenszug der Hochsensibilität wird von vielen Betroffenen als Fluch und Segen zugleich bezeichnet. Viele wissen nicht, dass sie diese Fähigkeit besitzen und können daher nicht damit umgehen oder glauben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, und das bereits als Kind.

In den bereits beschriebenen Merkmalen und in der Beschreibung der unterschiedlichen Typen der HS kommt hervor, dass diese Fähigkeit viele Nachteile haben kann. An manchen Stellen wurden auch bereits Vorteile genannt, die ich hier nochmals aufgreifen und genauer erläutern möchte. „Die Herausforderung besteht also darin, mit den negativen Seiten von Hochsensibilität zu leben und ihre Vorteile zu nutzen.“<sup>91</sup> Persönlich habe ich erlebt, dass die Vorteile sehr wohl überwiegen können. Indem ich mir selbst treu bin, auf meine Signale des Körpers achte, gut für mich selbst Sorge, werden diese Vorteile sehr sichtbar und spürbar. Dadurch kann ich diese Fähigkeit für mich und auch für andere nutzen, in einem Maß, das mir selbst gut tut. Das hebt die Vorteile automatisch hervor und die Nachteile rücken in den Hintergrund.

Darum gehe ich in diesem Kapitel auf die Vorzüge dieses Wesenszuges ein. Einerseits um den Betroffenen selbst aufzuzeigen, welche Vorteile diese Fähigkeit mit sich bringt und welch großartiges Potenzial in ihnen liegt. Und andererseits um Menschen, die hochsensible Personen begleiten, Anregung zu geben, damit sie die positiven Seiten in den Betroffenen hervorbringen können.

Für dieses Kapitel habe ich aus allen Literaturquellen die beschriebenen Vorteile herausgegriffen und zusammengefasst.

### 6.1 Wahrnehmung

Die bereits beschriebene Reizoffenheit hat ihren Vorteil, denn dadurch können verstärkt Details und feine Unterschiede wahrgenommen werden. Durch Achtsamkeitstraining und Meditation kann sich die eigene Wahrnehmung immer mehr auf Feinheiten schärfen. Sowohl in emotionalen, zwischenmenschlichen Belangen, als auch bei den Körperempfindungen, wie Geräusch-, Temperatur-, Geruchs- und Schmerzempfindlichkeit. Dies kann auch als Selbstschutz dienen, da Bedrohungen rascher wahrgenommen werden.

---

<sup>91</sup> Zeitschrift Spektrum PSYCHOLOGIE 06.22

Die ausgeprägte Wahrnehmung kann auch ein Frühwarnsystem für körperliche Beschwerden darstellen. Kleine Unpässlichkeiten und körperliches Ungleichgewicht können schon sehr früh ins Bewusstsein gelangen. Darin liegt die Chance rasch zu handeln und die eigene Gesundheit zu unterstützen. Das körperliche Gleichgewicht kann wieder hergestellt werden ohne dass sich größere körperliche Nachteile entwickeln müssen.

## 6.2 Gefühlswelt

Durch das tiefere und subtilere Gefühlserleben werden positive Emotionen intensiver aufgenommen. Die Freude an den kleinen Dingen, an der Schönheit der Schöpfung, an Kunst und Musik wird tiefer empfunden und zugelassen. Daher sind HSM sehr begeisterungs- und genussfähig und können auch andere Menschen mit ihrer Begeisterung anstecken. Die Anziehung zu künstlerischem Ausdruck und zu Naturerlebnissen ist bei vielen HSM sehr groß. Sie haben ein gutes Gespür für Ästhetik und fühlen sich mit Menschen, Tieren und Natur sehr verbunden. Durch das bewusste Lenken ihrer Aufmerksamkeit auf die positiven, erbaulichen Ereignisse und Erfahrungen in ihrem Leben, können diese schönen Gefühle verstärkt werden.

## 6.3 Empathie und Einfühlungsvermögen

Durch das hohe Einfühlungsvermögen spüren HSM mehr was im Gegenüber vorgeht und wie es um das Wohlbefinden des anderen steht. Dabei unterscheidet Frau Prof. Greven zwei Arten von Empathie.

Die emotionale Empathie ist die Fähigkeit mit anderen mitfühlen und sich mitfreuen zu können. Die kognitive Empathie beschreibt die Fähigkeit sich gut in andere Menschen hineinversetzen zu können.<sup>92</sup> Dies gelingt vor allem dann, wenn sich HSM in Achtsamkeit üben und sich selbst und ihre Umgebung bewusst wahrnehmen. Dann ist es auch möglich mit diesen Gefühlen und Stimmungen bewusst umzugehen. Manche können nicht immer gleich unterscheiden, ob diese Gefühle nun von ihnen selbst herauskommen oder diese von außen aufgenommen werden. Darum sind diese Bewusstheit und das Wissen über die eigene Persönlichkeitsstruktur so hilfreich. HSM können Emotionen im Raum lesen und nehmen wahr welche Stimmung im Raum gerade vorherrscht.

---

<sup>92</sup> Vgl. <https://www.ardmediathek.de/video/swr1-leute/corina-greven-oder-professorin-fuer-hochsensibilitaet-oder-hochsensibel-krankheit-oder-charakter/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvdzE3OTAxMTI>

Sie nehmen auch oft Stimmungen aus dem sozialen Umfeld auf und können so als Spiegel für diese Situationen oder Mitmenschen fungieren.

HSM zeigen oft großes Engagement für Schwächere, sind sehr teilnehmend, rücksichtsvoll und hilfsbereit. Sie können in sozialen Situationen vermitteln, weil sie gute Zuhörer sind und ein gutes Gespür für Zwischentöne in Beziehungen haben. Der Sinn für Gerechtigkeit unterstützt dabei eine gerechte Lösung zu finden. Viele HSM sind sehr harmonieliebend und haben auch ein großes Herz für Tiere.

Zusammenfassend kann diese Fähigkeit auch als hohe emotionale Intelligenz bezeichnet werden. Darunter versteht man die Kompetenz, die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer Personen wahrzunehmen, sie zu verstehen und dadurch beeinflussen und nutzen zu können.

## 6.4 Intuition

Viele HSM sind sehr intuitiv und können intuitiv Situationen, Menschen und Ereignisse erfassen bzw. erfühlen. Was genau ist jedoch Intuition?

Parlow beschreibt Intuition wie folgt, „dass enorm viele unzusammenhängende Einzelheiten wahrgenommen und gespeichert werden, dann in einem unterschwelligen Verarbeitungsprozess durch Querverbindungen verknüpft und verwoben werden. Aus dieser Wolke von vielschichtig verflochtenen Einzeldaten und Zusammenhangsfragmenten werden für den aktuellen Konnex sinnhafte Puzzlebilder zusammengesetzt.“<sup>93</sup>

Das heißt HSM nehmen unbewusst sehr vieles wahr, das mit vielen anderen Informationen unbewusst verknüpft wird. Daraus entstehen dann spontane Lösungen für die aktuelle Situation, die wir als Eingebungen oder Intuition bezeichnen. So können HSM auch schnell auf subtile Signale reagieren und um viele Ecken denken. Z.B. „Wenn ein Mitarbeiter bemerkt, dass die Worte und die nonverbalen Signale des Vorgesetzten nicht zusammenpassen, wird er ihm nicht trauen.“<sup>94</sup>

Spontane Ideen oder Eingebungen können aber auch zu anderen Tageszeiten auftauchen, meist wenn wir entspannt sind, z.B. auf der Toilette, unter der Dusche, in der Nacht, wenn wir wach werden.

---

<sup>93</sup> Parlow (2003)

<sup>94</sup> Zeitschrift Spektrum PSYCHOLOGIE 06.22

Diese Fähigkeit ist ein großer Schatz und kann in vielen Situationen dienlich sein. Wichtig ist, dass sich HSM dabei nicht von eigenen Vorurteilen, Wertungen und Fehleinschätzungen beeinflussen lassen.

## **6.5 Sinnhaftigkeit und Werte**

Viele HSM haben den inneren Antrieb und aufrichtigen Wunsch, sich hilfreich und sinnvoll in die Gesellschaft einzubringen. Sie suchen nach dem Sinn in ihren Aufgaben und Tätigkeiten und können Sinnhaftigkeiten wahrnehmen und erkennen. Sie fragen sich auch nach dem Sinn ihres eigenen Lebens. Auf der Suche nach diesem Sinn beschäftigen sich viele mit Spiritualität und ethischen Werten. Dabei können intensive spirituelle Erfahrungen gemacht werden, die ihrem Leben Sinn verleihen und Kraft geben.

HSM können auch in Krisensituationen oder länger andauernden belastenden Situationen ein Verständnis für die Sinnhaftigkeit dahinter entwickeln. Dadurch werden innere Kräfte mobilisiert und sie können diesen Krisen länger standhalten als NSM. Sie können aber auch anderen Menschen den Sinn dahinter vermitteln, eine positive Vision nähren und den Lebenswillen dieser Menschen stärken.

## **6.6 Kognitive Fähigkeiten**

HSM besitzen in der Regel ein abstraktes Vorstellungsvermögen und die Fähigkeit Assoziationen und Querverbindungen zwischen Dingen herzustellen, die auf den ersten Blick wenig gemeinsam haben.

Sie besitzen ein komplexes Denkvermögen, können gut vorausdenken, analysieren, planen und Entwicklungen vorhersehen. Sie hinterfragen gerne und können neue Ideen entwickeln (Innovationskraft), sodass sie hervorragend geeignet sind, veraltete Strukturen zu überblicken, aufzubrechen und neue zu etablieren.

Durch eine gute Menschenkenntnis gepaart mit den intuitiven, empathischen und kognitiven Fähigkeiten können HSM im Berufsleben oder auch in privaten Situationen hinter Masken blicken oder einen Konflikt erkennen und unterstützend zu einer Lösung beitragen.

## 6.7 Arbeitshaltung

HSM besitzen in der Regel viele Begabungen und Interessen, dadurch sind sie auch sehr offen für neue Erfahrungen und bringen in diesem Zusammenhang auch eine gewisse Flexibilität mit. Sie haben eine gute Phantasie und Kreativität. Durch das fantastische Vorstellungsvermögen können HSM Dinge auch umfunktionieren und Neues entstehen lassen. Zugleich sind sie auch genau, sorgfältig, gewissenhaft und verantwortungsbewusst. Durch ihre geschärften Sinne haben sie einen guten Blick für Details. Sie haben einen guten Sinn für Sicherheit und dadurch eine gute Risikoeinschätzung.

„HSP, die mit sich und ihrer Eigenheit in Frieden sind, genießen nicht nur ihr Leben viel mehr, sondern können die von der Natur für sie vorgesehene Rolle sicher besser erfüllen. Die Welt braucht sie und ihre Empfindsamkeit.“<sup>95</sup>

## 7 Schlussfolgerungen

Nach all den Erfahrungen und Informationen, die ich nun über dieses Thema gesammelt habe, kann ich mich und meine Bedürfnisse noch besser verstehen, meine Vergangenheit anders betrachten und meine Zukunft mehr nach meinen Ressourcen ausrichten.

HSM sind sehr unterschiedlich wie auch die Umfrageergebnisse zeigen. Jeder HSM reagiert auf ein oder mehrere Alltagssituationen oder Umstände mehr oder weniger stark, sei es emotional oder körperlich oder beides. Ebenso ist das Erleben von professioneller Unterstützung und dessen Wirkung sehr individuell.

Darum lässt dieses Thema für mich keine Vereinheitlichung zu. So wie bei allen Menschen spielen hier die Lebensgeschichte, mehr oder weniger belastende Erlebnisse aus der Vergangenheit und bereits erlernte Methoden zur Stressbewältigung eine große Rolle.

Eine Sache, die mir für alle Menschen und für HSM noch essenzieller erscheint, ist die tägliche Selbstfürsorge. Wenn auch unterschiedlich gelebt, entscheidet der Umgang mit mir selbst, mit meinen Gedanken und meinen Erfahrungen, wie ich mich am Ende des Tages fühle.

---

<sup>95</sup> Parlow (2003)



In diesem Sinne wünsche ich uns allen genug Selbstliebe, möglichst viele schöne und entspannte Momente mit sich selbst, aber auch mit all den lieben Menschen, die uns umgeben.

## 8 Quellenverzeichnis

### Bücher

Aron, Elaine N.: Sind sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen, mvgverlag, 16. Auflage 2022

Yakins, Susanne: Hochsensible Kinder verstehen und stärken. Wie Sie als Eltern Ihr gefühlsstarkes Kind besser verstehen, Selbstwertgefühl aufbauen, gezielt stärken und friedvoll unterstützen – ohne zu schimpfen. Amazon Distribution GmbH, Leipzig 2020

Parlow, Georg: zartbesaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, Festland Verlag e.U., Wien, 2003

Leuze, Julie: Gestresst? Gelassen! Stressbewältigung (nicht nur) für Hochsensible. Ein Praxisbuch, Festland Verlag, Wien 2021

Birkenbihl, Vera F.: Freude durch STRESS, mvgverlag, München, 17. Auflage 2013

Harke, Sylvia: Hochsensibel ist nicht zartbesaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten, vianova, 5. Auflage 2019

### Artikel

Zeitschrift Spektrum PSYCHOLOGIE 06.22, Artikel von Nathalie Clobert, Bin ich hochsensibel?, S. 18-27)

### Internetquellen

Psychologie im Alltag. Hochsensibilität-Die wissenschaftlichen Grundlagen, Interview mit Prof. Dr. Phillip Yorck Herzberg vom 27.03.2022:

<https://www.youtube.com/watch?v=sFiHrfWEfOs> (Stand: 01.10.2023)

ARD Mediathek vom 12.01.2023: <https://www.ardmediathek.de/video/swr1-leute/corina-greven-oder-professorin-fuer-hochsensibilitaet-oder-hochsensibel-krankheit-oder-charakter/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXqvbzE3OTAxMTI> (Stand: 25.07.2023)

Zukunftsinstitut (2023): <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/stress-bekaempfen-mit-der-ali-methode/> (Stand 01.08.2023)

Energiemodell von Vera F. Birkenbihl für hochsensible Menschen (HSP) von Sabrina Betz: <https://www.youtube.com/watch?v=utjV3L56YWE> (Stand 18.09.2023)

### Skripten

Wieser, S. Stressprävention und Zeitmanagement, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung vom Lehrgang 11 (2021-2023), Institut Huemer

Urich, A. Grundlagen 1, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung vom Lehrgang 11 (2021-2023), Institut Huemer

Urich, A. Grundlagen 2, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung vom Lehrgang 11 (2021-2023), Institut Huemer

Sonntagbauer, J. Die Macht der Gefühle in Familien und Beziehungen, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB Ausbildung vom Lehrgang 11 (2021-2023), Institut Huemer

## **9 Weiterführende Literatur**

### Hochsensibilität allgemein

Aron, Elaine N.: Sind sie hochsensibel? Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen. Das Arbeitsbuch, mvgverlag, 6. Auflage 2022, München (ISBN 978-3-86882-507-7)

### Kinder

Aron, Elaine N.: Das hochsensible Kind. Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen, mvgverlag, 10., überarbeitete Auflage 2021, München (978-3-86882-557-2)

Bacher, Brigitte: Hochsensible Kinder erziehen ohne zu schimpfen. „Du bist ganz toll!“ – Erziehungsratgeber für starke Kinder, Virtuoso, 1. Auflage 2020 (ISBN 987-3-96709-019-2)

Sellin, Rolf: Mein Kind ist hochsensibel – was tun? Wie Sie es verstehen, stärken und fördern, Kösel-Verlag, 2. Auflage, 2015, München (ISBN 978-3-466-31046-3)

Leuze, Julie: Empfindsam erziehen. Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes (ISBN 978-3-9501765-5-1)

Forstner, Andrea: Hypersensibilität in der Schule. Welche Rolle spielt Hypersensibilität bei Kindern im schulischen Bereich? Ein Ratgeber für Eltern, Lehrkräfte und psychosoziale Beraterinnen und Berater. Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs Lebens- und Sozialberatung 2021 – 23 im Bildungshaus Villa Rosental, Laakirchen, Oktober 2023

### Partnerschaft/Liebe

Rohleder, Luca: Die Liebe empathischer Menschen. Die Gratwanderung zwischen wahrer Liebe und seelischen Verletzungen, dielus, 2017 dielus edition Leipzig (ISBN 978-3-9817975-8-9)

Aron, Elaine N.: Hochsensibilität in der Liebe. Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann, mvgverlag, erweiterte Neuauflage, 9. Auflage 2021, München (ISBN 978-3-636-06356-4)

### Beruf

Skarics, De. Marianne: Zart besaitet und erfolgreich im Beruf (ISBN 978-3-9504121-0-9)

### Selbstwert

Branden, Nathaniel: Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst, Piper Verlag GmbH, München, ungekürzte Taschenbuchausgabe 10. Auflage 2018 (ISBN 978-3-492-26396-2)

## Anhang 1

### Diagnose Glaubenssätze

Ich möchte Sie gerne ermutigen, Ihre eigenen „Familiengesetze“ und Familienmottos aufzuspüren. Wie sagt man so in Ihrer Familie? Welche Sprichwörter und Redensarten begegnen Ihnen am häufigsten? Kommen Ihnen manche der untenstehenden Redensarten und Sprichwörter bekannt vor?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Das Leben ist schwer.                                | <input type="checkbox"/> Fleiß gleich Erfolg.<br>Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr,<br>als dass ein Reicher in den Himmel kommt. |
| <input type="checkbox"/> Man muss sich alles hart erarbeiten.                 | <input type="checkbox"/> Geld stinkt.   |
| <input type="checkbox"/> Man bekommt nichts geschenkt im Leben.               | <input type="checkbox"/> Geld wächst nicht auf den Bäumen.  |
| <input type="checkbox"/> Glück ist nur was für Reiche.                        | <input type="checkbox"/> Das hast du nicht verdient.  |
| <input type="checkbox"/> Ein Unglück kommt selten allein.                     | <input type="checkbox"/> Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert.   |
| <input type="checkbox"/> Aller Anfang ist schwer.                             | <input type="checkbox"/> Nichts im Leben ist umsonst.   |
| <input type="checkbox"/> Du wirst dich noch anschauen!                        | <input type="checkbox"/> Von Geld kann man sich auch nicht alles kaufen.  |
| <input type="checkbox"/> Das geht nicht gut.                                  | <input type="checkbox"/> Was nichts kostet, taugt auch nichts.  |
| <input type="checkbox"/> Komm du erst mal in mein Alter.                      | <input type="checkbox"/> Das können wir uns nicht leisten.  |
| <input type="checkbox"/> Das konnte nicht gut gehen.                          | <input type="checkbox"/> Geld und Erfolg verderben den Charakter.   |
| <input type="checkbox"/> Das hast du jetzt davon.                             | <input type="checkbox"/> Ein Indianer kennt keinen Schmerz.   |
| <input type="checkbox"/> Was hast du dir nur dabei gedacht?                   | <input type="checkbox"/> Jungs weinen nicht.  |
| <input type="checkbox"/> Eigenlob stinkt.                                     | <input type="checkbox"/> Mädchen raufen nicht.  |
| <input type="checkbox"/> So leicht kommst du nicht davon.                     | <input type="checkbox"/> Bescheidenheit ist eine Zier.  |
| <input type="checkbox"/> So einfach ist das nicht.                            | <input type="checkbox"/> Das gibt's bei uns nicht.  |
| <input type="checkbox"/> Man kann alten Hunden keine neuen Tricks beibringen. | <input type="checkbox"/> Mitleid kriegt man geschenkt, Neid muss man sich erarbeiten.   |
| <input type="checkbox"/> Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.     | <input type="checkbox"/> Auge um Auge, Zahn um Zahn.  |
| <input type="checkbox"/> So etwas macht man nicht.                            | <input type="checkbox"/> Besser ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.   |
| <input type="checkbox"/> Schuster, bleib bei deinen Leisten.                  | <input type="checkbox"/> Pech in der Liebe, Glück im Spiel.   |
| <input type="checkbox"/> Ehrlich währt am längsten.                           | <input type="checkbox"/> So wie du aussiehst, findest du nie einen Mann!  |
| <input type="checkbox"/> Lügen haben kurze Beine.                             | <input type="checkbox"/> Männer wollen keine intelligenten Frauen.  |
| <input type="checkbox"/> Man muss immer gehorchen.                            | <input type="checkbox"/> Männer wollen sowieso nur das eine.  |
| <input type="checkbox"/> Sei artig und brav.                                  | <input type="checkbox"/> Warte nur, bis dein Vater nach Hause kommt.  |
| <input type="checkbox"/> Wer nicht hören will, muss fühlen.                   | <input type="checkbox"/> Liebe muss man sich verdienen.   |
| <input type="checkbox"/> Hättest du besser auf ... gehört.                    |   |

## Anhang 2

**Übung aus dem Qi Gong**

Gesprochener Text	Körperbewegung
<p>Ich öffne das Fenster Und trete einen Schritt zurück Ich schaue nach rechts Und ich schaue nach links Ich schaue nach oben Und ich schaue nach unten</p>	<p>Beide Hände sind vor dem Herzen zusammen und dann wie bei einem Fenster die Arme nach außen öffnen. Mit ausgebreiteten Armen stehen bleiben. Einen Schritt zurück gehen. Nach rechts schauen und die rechte Handfläche öffnen. Nach links schauen und die linke Handfläche öffnen. Nach oben schauen und einen Arm nach oben und den anderen nach unten bringen. Nach unten auf die offene Handfläche schauen.</p>
<p>Ich nehme von der Erde Das was sie mir zum Leben bereithält Und wenn ich genug gesammelt habe Entfache ich ein Feuer Und es kommt als warmer sanfter Regen zu dir zurück.</p>	<p>Nach unten Bücken und so tun als ob du viele Sachen von der Erde aufheben würdest. Diese Dinge in den Händen halten und langsam nach oben kommen. Feuer entfachen: mit dem Fuß stampfen und die Hände mit den Dingen rasch in die Höhe geben. Regen: mit den Fingern auf und ab wippen und Tropfen darstellen, dabei langsam von oben bis hinunter wandern ohne den Körper zu berühren.</p>
<p>Ich nehme von der Erde Und gebe zum Himmel Und dazwischen Bin ich Mensch Ganz in meiner Mitte.</p>	<p>Die Hände zu Schalen formen und so tun als ob du von der Erde etwas nehmen würdest. Die Hände langsam vor deinem Körper Richtung Himmel bringen und nach oben hin öffnen. Hände ausgestreckt langsam seitlich hinunter geben und beim Bauchnabel auflegen und mit den Fingern ein Herz formen.</p>

Anleitung verschriftlicht von Doris Brodesser