

ANNE HEINTZE

# HOCHSENSIBEL IM BERUF





ANNE HEINTZE

# HOCHSENSIBEL IM BERUF

WIE DU DANK DEINER  
EMPFINDSAMKEIT  
ERFOLGREICH WIRST

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Macrovector](https://www.shutterstock.com/Macrovector), DeskGraphic

Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0094-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-438-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-439-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

# INHALT



|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Deine Karriere als hochsensibler Mensch</b> .....              | <b>9</b>  |
| Deine Gaben sind auch deine Aufgaben .....                        | 12        |
| Ein Weg der Erkenntnis .....                                      | 15        |
| Der Test: Bist du hochsensibel? .....                             | 23        |
| <b>Herausforderungen und Chancen</b>                              |           |
| <b>der Hochsensibilität im Job</b> .....                          | <b>27</b> |
| Was es bedeutet, im Beruf hochsensibel zu sein .....              | 28        |
| Die zwei Seiten im Berufsalltag für Hochsensible .....            | 30        |
| So nutzt du deine persönlichen Talente<br>als Hochsensibler ..... | 33        |
| Hochsensibel und Führungskraft? .....                             | 37        |
| Kooperation statt Konkurrenz .....                                | 47        |
| Zauberwort Co-Creation .....                                      | 50        |
| Bist du Söldner, Sklave, Superstar oder Surflehrer? .....         | 55        |
| <b>Bekannte Angstfallen und wie du sie verlässt</b> .....         | <b>62</b> |
| Die Angst vor der Ungewissheit .....                              | 63        |
| Die Angst vor Ablehnung .....                                     | 67        |
| Die Angst vor Entscheidungen .....                                | 71        |
| Die Angst vor Erfolg .....                                        | 77        |
| <b>So meisterst du Stress und Reizüberflutung</b> .....           | <b>82</b> |
| Stress im Job – Gründe, Strategien und mehr .....                 | 83        |
| Stress durch Wahrnehmungs- und Beobachtungsfehler ...             | 87        |
| Stress durch Prokrastination .....                                | 91        |
| Stress durch Unterforderung .....                                 | 102       |
| Stress durch Drang zum Perfektionismus .....                      | 107       |

|                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Stress durch ständige Besorgnis . . . . .                                      | 118        |
| Stress durch Antriebslosigkeit oder umgekehrt? . . . . .                       | 128        |
| So verwandelst du Dysstress in Eustress . . . . .                              | 135        |
| <b>Erste Hilfe bei Ängsten oder Stress . . . . .</b>                           | <b>140</b> |
| Emotionale Selbsthilfe mit der PEP-Methode . . . . .                           | 142        |
| Mentale Selbsthilfe mit der Helikoptertechnik . . . . .                        | 150        |
| Körperliche Selbsthilfe: Sofort einsetzbare,<br>effektive Strategien . . . . . | 156        |
| Ganzheitliche Selbsthilfe: Achtsamkeit<br>als Lebenshaltung . . . . .          | 161        |
| <b>Kennst und lebst du deine Berufung? . . . . .</b>                           | <b>169</b> |
| Erkenntnisfragen an dich: Finde deine Berufung. . . . .                        | 173        |
| Woran merkst du, dass du deine Berufung<br>gefunden hast? . . . . .            | 174        |
| <b>Wenn es deine Berufung ist, anderen zu helfen. . . . .</b>                  | <b>178</b> |
| Achte auf deine Selbstfürsorge . . . . .                                       | 178        |
| Lerne von Menschen, die es bereits<br>positiv bewiesen haben! . . . . .        | 179        |
| <b>Sei dein eigener Karrierecoach:</b>                                         |            |
| <b>Strategien für mehr Erfolg . . . . .</b>                                    | <b>180</b> |
| Entwickle deine Persönlichkeit mit Selbstcoaching . . . . .                    | 180        |
| Lerne loszulassen . . . . .                                                    | 187        |
| Mehr Mut tut gut, auch der Karriere . . . . .                                  | 192        |
| Nein sagen im Beruf – gar nicht so schwer! . . . . .                           | 197        |
| Entkomme dem Karrierekiller Mona-Lisa-Syndrom. . . . .                         | 203        |
| Wie du den Akrasia-Effekt effektiv bekämpfst . . . . .                         | 208        |
| Feuere dich selbst an: Wie funktioniert das? . . . . .                         | 212        |
| Mehr Erfolg haben durch Selbstgespräche . . . . .                              | 216        |
| Finde kreative Lösungen durch<br>organisiertes Nichtstun. . . . .              | 219        |

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Spazierendenken als Quelle deiner Kreativität . . . . .                         | 223        |
| Tagträumen im Job – ein Tabu? . . . . .                                         | 227        |
| <b>Selbstständigkeit, Selbstmarketing und Geldbewusstsein . . .</b>             | <b>231</b> |
| Ersetze falsche Bescheidenheit durch<br>kluges Selbstmarketing. . . . .         | 233        |
| So entwickelst du eine passende Strategie für dein<br>Selbstmarketing . . . . . | 238        |
| Personal Branding für Hochsensible<br>und eine steile Karriere. . . . .         | 245        |
| Erfolgsbremse und Erfolgsbooster für Hochsensible. . . .                        | 250        |
| Die drei Grundtypen des beruflichen Handelns . . . . .                          | 252        |
| Selbstständigkeit als Chance für<br>hochsensible Menschen . . . . .             | 257        |
| Verdienen Selbstständige mehr als Angestellte?. . . . .                         | 264        |
| Hochsensible Menschen und Geld . . . . .                                        | 267        |
| <b>Ein paar letzte Worte . . . . .</b>                                          | <b>279</b> |
| <b>Zum Nachschlagen . . . . .</b>                                               | <b>281</b> |
| <b>Über die Autorin . . . . .</b>                                               | <b>287</b> |



# ÜBER DIE KARRIERE ALS HOCHSENSIBLER MENSCH



*Schneller als der Blitz erfüllt das Gefühl  
meine Seele, aber anstatt mir Klarheit  
zu schaffen, entflammt und blendet es  
mich. Ich fühle alles und begreife nichts.*

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Hochsensibilität ist (beinahe) ganz normal! Ungefähr 10 Prozent der Menschen haben diese verfeinerte Wahrnehmung und diesen Tiefgang im Verarbeiten von Reizen. Gehörst du dazu? Dann freu dich! Dir steht die Tür zu einem höchst sinnhaften und erfüllten Leben weit offen. Hochsensible nehmen mehr wahr, verarbeiten Reize anders als Normalsensible und verfügen über ein feinfühliges Nervensystem. Ihre verstärkte Wahrnehmung über ihre Sinne macht es erforderlich, dass sie ihr Leben entsprechend einrichten, um nicht unter Reizüberflutung zu leiden und auszubrennen. Zum Glück gibt es zunehmend Aufklärung über Hochsensibilität, und das Bewusstsein über diese Wahrnehmungsbegabung wächst.

Allerdings wird ein Thema kaum beachtet: beruflicher Erfolg und Karrierezufriedenheit mit Hochsensibilität. Dabei wird es immer wichtiger, sich gerade im Berufsleben auf individuelle Bedürfnisse und Kompetenzen einzustellen, um nicht wertvolle Mitarbeiter und Führungskräfte zu verlieren. Hochsensible Menschen sind unverzichtbare Stützen der Gesellschaft, und

wir sollten alles tun, um zu verhindern, dass immer mehr in die Burnout-Falle geraten. Leider ist es jedoch so, dass besonders empfindliche und feinfühlig Menschen schnell als Mimose, Weichei oder Sensibelchen abgewertet werden.

Die herausragenden Persönlichkeitsmerkmale hochsensibler Menschen sind im Berufsleben ein großer Gewinn. Ihre Potenziale sind in vielen Berufen nützlich, sowohl in angestellter als auch in freiberuflicher und selbstständiger Tätigkeit. Meiner Erfahrung nach sind besonders viele Selbstständige, Freelancer, Kleinunternehmer und Firmengründer hochsensibel. Sie haben frühzeitig erkannt, dass viele betriebliche Rahmenbedingungen für ihr persönliches berufliches Umfeld nicht förderlich sind. Seit 1983 bin ich bereits selbstständig. Es war mir früh klar, dass eine angestellte Tätigkeit nicht nur nicht meinem Naturell entspricht, sondern es geradezu erschwert, mein Potenzial voll zu leben.

Je früher ein Mensch seine Empfindsamkeit erkennt, umso früher kann er die richtigen Weichen stellen, um seine gewünschten Arbeitsbedingungen zu erreichen, zum Beispiel selbstverantwortliche und sinnstiftende Arbeit, positive Unternehmenskultur, Gerechtigkeit, Vielfältigkeit und angenehme Kollegen. Diese Kriterien sind für hochsensible Menschen oftmals sehr viel wichtiger als die Tätigkeit an sich. Mit einer unterstützenden Arbeitsatmosphäre können sie ihre Gaben voll ausschöpfen und so ihre beruflichen Aufgaben meist überdurchschnittlich gut erfüllen.

Wenn jedoch eine zunehmend destruktive Arbeitsatmosphäre, verunsichernde Jobperspektiven, unklare Arbeitsabläufe oder ein dauerhafter Konkurrenzkampf zwischen den Mitarbeitern dominieren, können Hochsensible schlechter damit umgehen als Normalsensible. Eine derartige Situation erzeugt

in ihnen jede Menge Dysstress, was auf Dauer zu deutlichen körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen führen kann.

Auch die Anforderungen und Ansprüche der Arbeitswelt sind nicht leicht zu erfüllen. Werden wir den Erwartungen anderer nicht gerecht, geraten wir leicht ins Abseits. Aus diesem Grund wird die tiefe Empfindsamkeit häufig als Last von den Betroffenen und dem Umfeld empfunden. Das führt leicht zu einem inneren Zwiespalt: Erfülle ich die Erwartungen der anderen oder gebe ich meiner inneren Stimme nach? Wahrscheinlich kennen alle Menschen diesen Zwiespalt: Das, was von mir erwartet wird, ist nicht das, was ich bei völlig freier Entscheidung tun würde. Hochsensible Menschen leiden allerdings oft noch mehr darunter, denn ihre Bedürfnisse sind nun mal nicht für jedermann verständlich, sie fallen damit oft aus dem Rahmen des Gewohnten. Egal, ob es sich um die verstärkte Wahrnehmung der fünf körperlichen Sinne handelt (Hochsensibilität) oder um eine intensive Wahrnehmung des sogenannten sechsten Sinns (Hochsensitivität) – das Leben in einer Umwelt, die nicht für solche Sinnesausprägungen geschaffen wurde, ist nicht leicht.

Anpassen, Verstecken, Zurückhaltung bei einem hochsensiblen oder hochsensitiven Menschen – ich sage auch gerne einfach »außergewöhnlichen Menschen« – führt langfristig zu nichts Gutem, das liegt auf der Hand. Die Auswirkungen können vielfältig sein: körperliche, seelische oder psychische Beschwerden in unterschiedlicher Intensität. Wir können jedoch viel dafür tun, unsere Umgebung so zu schaffen, wie sie uns guttut, und wir können lernen, mit unseren außergewöhnlichen Gaben richtig glücklich zu leben und eine erfolgreiche Karriere zu realisieren.

Das Buch beleuchtet die besonderen Lebens- und Arbeitsumstände der hochsensiblen Menschen, zeigt neben den möglichen

Herausforderungen vor allem auch auf, welche Chancen in der Feinsinnigkeit liegen.

## **DEINE GABEN SIND AUCH DEINE AUFGABEN**

Mit hochsensiblen Sinnen die Welt erfahren, mit feinsten Wahrnehmungen Stimmungen erfassen, zarte Vorahnungen wahr werden sehen, Menschen hinter der Maske erfühlen – all das erleben hochsensible Menschen täglich. Aber es ist nicht immer leicht, diese Flut von Sinneseindrücken zu bewältigen und zu verarbeiten. Manchmal ist es sogar recht anstrengend, eine derartig feine Wahrnehmung zu besitzen. Dann wird dem Hochsensiblen die Welt zu viel und er braucht Rückzug, Stille und Neubesinnung. Leider kann man sich das nicht in jeder Alltagssituation gönnen. Das macht aber nichts. Es gibt viele andere nützliche Strategien, um sich das intensive Erleben leichter zu machen.

Zuerst ist es wichtig, die Feinfühligkeit als eine Gabe anzuerkennen und das enorme Potenzial, das darin liegt, schätzen zu lernen. Dieses Buch wird dir die Vorteile deiner Sensibilität im Beruf aufzeigen und dich dabei unterstützen, dieses Persönlichkeitsmerkmal für deinen Erfolg im Beruf einzusetzen.

Es gibt dir einen Einblick in das Phänomen Hochsensibilität sowie Hinweise für den förderlichen Umgang mit der Feinfühligkeit im beruflichen Alltag. Wenn du dich mit dir selbst insgesamt wohler fühlen, deinen Körper als Freund sehen, mehr Energie haben und weniger Stress, Druck und Erschöpfung erleben kannst, fühlt sich dein Leben auch insgesamt sehr viel leichter und unbeschwerter an.

## **Mach dir deine Außergewöhnlichkeit zum Freund**

Wichtig ist also zu lernen, wie du mit deiner Empfindsamkeit bestmöglich umgehen und sie sogar als deine ganz persönliche Gabe nutzen kannst. Auf diesem Weg wird dir allmählich bewusst, welche Auswirkungen die besondere Feinfühligkeit im beruflichen Leben haben kann. In diesem Buch erhältst du wirkungsvolle Hinweise für Alltagsstrategien, die es dir ermöglichen, dich mit deiner Sensibilität anzufreunden und sie sinnvoll zu nutzen. Du erfährst auch, was du ganz praktisch in vielen Berufssituationen tun kannst, um dich besser abzugrenzen und mehr Selbstfürsorge zu entwickeln.

## **Genieße das Leben mit all deinen feinen Sinnen**

Das Einfache hat oft die größte Kraft und die intensivste Wirkung. Darum biete ich dir hier eine große Zahl an unkomplizierten und alltagsorientierten Tipps, Impulsen und praktischen Übungen. Sie machen dir die Facetten deiner Empfindsamkeit stärker bewusst, lehren dich, das Beste aus diesem Potenzial zu machen und offenbaren dir deine ureigenen Stärken.

Deine hochsensiblen Sinne sind der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Ein ganz einfacher Vergleich: Jeder Handwerker wird ein Experte in seinem Fach, wenn er seine Werkzeuge virtuos beherrscht. Je besser er das kann, desto feiner werden seine »Werke«, desto schöner die Ergebnisse seiner Arbeit. Mit unseren Sinnen ist es nicht anders: Je besser wir mit ihnen umgehen

können, desto finer können wir die Wahrnehmungen steuern. Dazu dienen die Impulse dieses Buches.

Bald wirst du dir sagen: »Nicht *obwohl* ich so bin, wie ich bin, sondern weil ich so bin, wie ich bin, ist das Leben wunderbar.« Wer eine hohe Feinfühligkeit in sich erkennt und lernt, in Harmonie mit ihr zu leben, findet einen Schatz von großer Sinnhaftigkeit und Tiefe. Genau das wünsche ich dir!

### **Dieses Buch zeigt mit praktischen Anregungen, wie du**

- deine Hochsensibilität kennenlernen und einschätzen kannst,
- deine Sinneswahrnehmungen filterst,
- Reizüberflutung weniger Raum gibst,
- die Botschaften deiner Wahrnehmungen besser verstehen kannst,
- immer stärker lösungsorientiert denkst und handelst,
- den Blick häufiger auf das Schöne an deiner Empfindsamkeit richtest.

## **Verschaffe dir Klarheit**

Viele hochsensible Menschen leben ihr Leben bis zur »Entdeckung« dieser Qualität in einem Gefühl großer Bedrückung. Sie fühlen sich unverstanden, irgendwie falsch, fremd – wie von einem anderen Stern. Manche sind in ihrer Familie krasse Außenseiter, manchmal ist aber auch die ganze Verwandtschaft vom Außenseitertum geprägt, denn Hochsensibilität taucht in vielen Familien gehäuft auf.

Eine späte Erkenntnis führt zu sichtbarer Erleichterung und lässt ein Lachen in den Augen aufblitzen. Viele beginnen ihre Le-

bensgeschichte neu zu erzählen, so, als hätten die geänderten Vorzeichen alles in ein anderes Licht gerückt, als hätten sich ihre Perspektiven vollständig geändert. Der neue Blickwinkel ermöglicht eine Umdeutung all dessen, was war. Oft fällt die Vergangenheit zusammen wie ein Kartenhaus. Was einmal war, ist nicht mehr stimmig. Die Wirklichkeit ist eine andere geworden. Die neu entdeckte Tatsache, hochsensibel zu sein, und das Staunen darüber bewirken jedoch nicht nur eine Relativierung der Vergangenheit.

Nein, viel wichtiger ist das Gefühl, sich »wie am Anfang des Lebens« zu fühlen. So hat es eine liebe Freundin einmal bezeichnet. Vielleicht stehst auch du gerade an diesem wunderbar zarten Neuanfang. Es ist unwichtig, wie alt du bist – das neue Wissen um die Hochsensibilität kann erdrutschartige Erkenntnisprozesse in Gang setzen: ein staunenswertes Aha-Erlebnis nach dem anderen, plötzliche Klarheit und eine neue Sinnhaftigkeit. Sie ermöglichen Hochsensiblen oft, einen neuen Platz in ihrem Leben zu finden und mit frisch entdeckter Kraft einzunehmen.

Kein hochsensibler Mensch muss sich damit abfinden, ein Außenseiter zu sein. Eine tiefere Intuition, mehr Feingefühl und gelebte Kreativität – überleg einmal, wie schön diese Fähigkeiten hochsensibler Menschen unsere Welt machen! Sie müssen nur selbstbewusst gelebt werden. Hast du Lust darauf?

## **EIN WEG DER ERKENNTNIS**

Noch immer gibt es große Ratlosigkeit, wenn ein Mensch erkennt, dass sich das, was er bemerkt und fühlt, von den Empfindungen der meisten anderen Menschen unterscheidet. Oft hält er sich dann für verkehrt oder gar krank.

Hochsensibel zu sein, kann sich in vielen verschiedenen Lebensbereichen auswirken. Jeder Mensch ist von Geburt an sehr sensibel. Jedes Baby hat sehr feine Antennen, mit denen es seine Umwelt erfasst. Seine Lieblingsmenschen kann es gut erkennen und es unterscheidet rasch zwischen ihm sympathischen und unsympathischen Leuten.

Schon bei kleinen Kindern ist früh zu erkennen, ob sie eine tiefere Wahrnehmung haben als ihre Altersgenossen: Sie reagieren intensiver auf Geräusche, Musik, Stimmungen oder Berührungen. Und besonders sensible Menschen bleiben es dann auch ihr Leben lang.

Es gibt jedoch Menschen, deren Hochsensibilität sich erst im Laufe des Lebens entwickelt hat. Je mehr stressbelastete Situationen oder traumatische Erlebnisse sie haben, umso feiner werden ihre Sinneskanäle. Ein zutiefst nützlicher Schutzmechanismus entsteht, dessen Auswirkungen ähnlich wie bei der angeborenen Hochsensibilität sind.

Vielleicht hast du schon erkannt, dass es völlig normal ist, feinfühlig zu sein. Und nun wünschst du dir Wege, wie du besser damit umgehen kannst. Coaching ist eine wirkungsvolle Art, um Impulse für eine Neuorientierung zu finden. Dabei regt der Coach bei seinem Klienten Veränderungen in Einstellung und Verhalten an und gibt ihm Werkzeuge an die Hand, mit denen er die neuen Erkenntnisse umsetzen kann.

Dasselbe möchte ich dir mit diesem Buch ermöglichen, denn du kannst damit dein eigener Karrierecoach sein. Das Buch unterstützt dich dabei, deinen persönlichen Entwicklungsprozess aktiv zu gestalten. Mit seiner Hilfe stellst du Gewohnheiten, Überzeugungen und Verhaltensweisen in Frage, um einen Wandel zu ermöglichen. Du gewinnst ein tieferes Verständnis

über die Zusammenhänge zwischen intensiver Wahrnehmung, dem eigenem Denken und Fühlen und dem daraus resultierenden Verhalten. Das hilft dir, gezielte Strategien einzuüben, um mit deiner Empfindsamkeit auf neue Weise umzugehen. Auf eine Weise, die deine besonderen Fähigkeiten zu einem riesigen Gewinn für dein Leben werden lässt.

## **Damit wir uns verstehen ...**

Die meisten Menschen, selbst »Experten«, unterscheiden nicht zwischen Hochsensibilität und Hochsensitivität. Das mag daher kommen, dass Elaine Aron, die in den 1990er-Jahren in Amerika den Begriff Hochsensibilität erstmals beschrieben hat, die Bezeichnung »Highly Sensitive Person« verwendet hat.

Die deutschen Übersetzungen ihrer Bücher verwenden meist den Begriff Hochsensibilität ohne eine weitere Differenzierung. Andere Experten verwenden den Begriff Hochsensitivität und meinen damit auch Hochsensibilität. Der Terminus Hypersensibilität wird ebenfalls verwendet. Es gibt also keine einheitliche Definition – genau wie bei der Hochbegabung. Ich habe eine bewusste Unterscheidung der Begrifflichkeiten Hochsensibilität und Hochsensitivität gewählt, weil meinen Klienten diese Zuordnung wesentlich bei ihren Erkenntnisprozessen geholfen hat.

Hochsensitivität und Hochsensibilität treten oft gemeinsam auf, aber nicht immer. Es gibt Hochsensible ohne ausgeprägten sechsten Sinn und besonders große Empathie, und es gibt Hochsensitive, deren körperliche Sinneswahrnehmungen ganz normal ausgeprägt sind. Empfindsam oder empathisch, oder

vielleicht beides – nur wer sich selbst versteht, kann lernen, seine Besonderheit wertzuschätzen.

Ich erkläre dir gleich, wie ich Hochsensibilität und Hochsensitivität unterscheide, werde jedoch in diesem Buch meistens die Begriffe Hochsensibilität oder, neutraler, Empfindsamkeit als übergeordneten Begriff verwenden, da dies die meisten Menschen ebenfalls tun. Wenn ich Hochsensitivität im Speziellen meine, werde ich dies entsprechend deutlich machen.

## Was ist Hochsensibilität?

Sie ist nach meiner Definition eine besonders ausgeprägte Begabung zu feiner, intensiver und empfindlicher Wahrnehmung mit allen fünf körperlichen Sinnen. Belegbare Zahlen existieren über Hochsensibilität leider nicht. Ich schätze – rein nach Erfahrungswerten – dass maximal 10 Prozent aller Menschen hochsensibel und hochsensitiv sind. Es sind also wirklich außergewöhnliche Menschen.

Hochsensible Menschen leiden oft unter Reizüberflutung durch die vielfältigen Eindrücke, denen sie mit ihren zarten Sinnen ausgesetzt sind. Menschen mit hoher Wahrnehmungsfähigkeit haben aufgrund einer physiologischen Disposition ihres Nervensystems eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize, und zwar sowohl für äußere Reize wie Geräusche oder Gerüche (was ich als Hochsensibilität begreife) als auch für innere wie Stimmungen, Gefühle anderer, Erinnerungen und Ahnungen (worunter ich Hochsensitivität verstehe).

Die möglichen Erscheinungsformen von hoher Empfindsamkeit sind weit gefächert. Jeder Sinneseindruck kann stärker und damit detaillierter wahrgenommen werden. Diese intensive

Wahrnehmung führt dazu, dass hochsensible Menschen mehr Informationen aufnehmen können als ihre nicht hochsensiblen Mitmenschen, sodass sie Dinge registrieren können, die anderen entgehen.

So dünnhäutige Menschen verfügen zwar oft über ein reiches inneres Potenzial, können dieses aber nicht voll in ihr Leben integrieren, weil sie ständig damit beschäftigt sind, sich vor Reizen zu schützen und sich anzupassen. Das führt dann oft dazu, dass der hochsensible Mensch sich zurückzieht, emotional instabil wird, sich überfordert fühlt oder unter starken Stresssymptomen leidet.

Viele – aber nicht alle – kognitiv hochbegabten Menschen sind gleichzeitig auch hochsensibel. Zu ihrer intellektuellen Begabung kommt die hohe Sensibilität hinzu. Hochsensibilität ist für mich eine besondere Form der Hochbegabung, eine Form der multiplen Intelligenz. Empfindsamkeit ist jedenfalls kein Fluch. Sie ist eine Gabe, wenn es gelingt, diese besondere Wahrnehmungsfähigkeit gesund und förderlich ins eigene Leben zu integrieren und die Umwelt daran teilhaben zu lassen.

### Was tun?

- Zunächst einmal geht es um Akzeptanz: »Ich bin okay, wie ich bin.«
- Dann endet der Anpassungsdruck: »Ich will nicht sein wie ihr.«
- Andere verlieren ihren Einfluss: »Ich muss mich nicht vergleichen.«
- Es wird der gesunde Umgang mit Gefühlen gelernt: »Was fühle ich wirklich?«

- Es wird gelernt, sich zu lieben: »Es ist eine Gabe, empfindsam zu sein.«
- Es ist gut, sich zu schützen: »Ich lasse nicht alles an mich ran.«

## Was ist Hochsensitivität?

Hochsensitive Menschen haben nach meiner Definition noch weitere sinnliche Wahrnehmungen – über die fünf körperlichen Sinne hinaus. Bei hochsensitiven Menschen kommt nach meiner Erfahrung zur Hochsensibilität noch eine weitere Komponente hinzu, die aber auch für sich allein stehen kann: Sozusagen der sechste, der siebte und der achte Sinn: Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit, Hellfühligkeit. Man könnte dies auch eine Hochbegabung im Bereich Sensibilität nennen. Hochsensitive Menschen fühlen sich oft hingezogen zur Spiritualität, Philosophie und Metaphysik.

Es ist leicht vorstellbar, wie schwierig der berufliche Alltag mit diesen Voraussetzungen ist und wie stark ausgeprägt die kommunikative Einsamkeit sein muss, denn es gibt außerordentlich wenige Menschen, die diese Erscheinungen vorurteilsfrei diskutieren können, wenn sie selbst keinerlei Erfahrungen damit gemacht haben. Viele wissen nichts von ihrer Disposition, fühlen sich aber durch diese außergewöhnlichen Wahrnehmungen oft überlastet und überwältigt. Wer allerdings diese Feinfühligkeit in sich erkennt und lernt, konstruktiv mit ihr zu leben, findet einen Schatz von großer Sinnhaftigkeit und Tiefe.

## Wunderbare Wahrnehmung

Hochsensitive Menschen müssen viel mehr Eindrücke verarbeiten als andere Menschen. Aber sie können mit ihren Fähigkeiten

sehr wertvolle Beiträge in der Gesellschaft leisten. Die Hochsensitivität geht oft stark mit bewusstseinsverändernden Prozessen einher. Es ist ein Phänomen, was sich manchmal im spirituellen Kontext zeigt.

Jedoch können auch Menschen, die sich noch nie mit spirituellen Themen beschäftigt haben, im ganz normalen Leben eine Verschiebung der Wahrnehmung erfahren. Manchmal werden diese ausgelöst durch den Verlust eines geliebten Menschen oder durch andere einschneidende Veränderung und manchmal erscheinen sie auch wie aus dem Nichts.

Ich verstehe Hochsensitivität als eine besondere Form von Hochbegabung. Aber auch wenn die Hochbegabung vorhanden ist, können hochsensitive Menschen ihre mentale Stärke oftmals nicht leben, da Schul- und Unternehmenssysteme zu viele belastende Faktoren aufweisen. Für normalsensitive Menschen kann Hochsensitivität verstörend wirken. Möglicherweise ernen hochsensitive Menschen sogar Ablehnung, denn »normale« Menschen können sich die Wahrnehmungswelt eines Hochsensitiven einfach nicht vorstellen. Für Hochsensitive ist es nicht immer leicht, in unserem Gesellschaftssystem zurechtzukommen.

**Der komplexe innere Reichtum hochsensibler und hochsensitiver Menschen fordert spezielle Berücksichtigung.**

Folglich brauchen sie bestimmte, individuell verschiedene Rahmenbedingungen, in denen sie zum Beispiel gut leben und arbeiten können.

Das Wichtigste für eine zufrieden stellende Lebenssituation ist zuerst die Akzeptanz der eigenen Hochsensibilität und/oder Hochsensitivität und die Anpassung der persönlichen Lebens-

und Arbeitsbedingungen an die Veranlagung: zum Beispiel die richtigen Arbeitsinhalte (sinnvolle Arbeit, komplexe Aufgaben, Berufung), eine ruhige Atmosphäre und eine offene und ehrliche Kommunikation. Dies einzurichten, ist meist ein behutsamer Prozess, der mit kompetenter Unterstützung gut zu meistern ist und in der Regel immer zu einer deutlich höheren Zufriedenheit und Effektivität im Beruf führt.

## DER TEST: BIST DU HOCHSENSIBEL?

Es gibt eine Vielzahl an **Merkmale** und **Symptomen**, die auf Hochsensibilität hinweisen, die jedoch sicherlich auch für normalsensible Menschen zutreffen können. Es geht daher bei diesem Selbsttest nicht um einzelne Aussagen, sondern vor allem um die Intensität und Menge der Kriterien, die auf dich zutreffen. Je mehr es sind, umso wahrscheinlicher ist es, dass du zu den außergewöhnlich sensiblen Menschen zählst. Ich habe mich bei den Fragen zu den Merkmalen auf diejenigen konzentriert, die beruflich besonders relevant sein könnten. Sorge bei dem Test für Ruhe und Ungestörtheit. Antworte spontan, denke nicht lange darüber nach. Welche der Aussagen trifft auf dich zu?

1. Als Kind war ich eher ängstlich und schüchtern.
2. Auf Koffein, Teein und Medikamente reagiere ich heftiger als andere Menschen.
3. Entscheidungen zu treffen fällt mir schwer.
4. Es ist mir sehr wichtig, Konflikte zu vermeiden, auch wenn es nachteilig für mich ist.
5. Es macht mir Freude, das große Ganze zu erkennen und zu fördern.
6. Hungergefühle stören meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
7. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge und Kunstwerke.
8. Ich bin kreativ und habe künstlerische Talente.
9. Ich denke sehr gerne gründlich nach und reflektiere die Ereignisse.

10. Ich erschrecke leicht, wenn ich aus meiner Konzentration gerissen werde.
11. Ich fühle mich häufig unverstanden und falsch eingeschätzt.
12. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
13. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
14. Ich fühle, wenn Umstände oder Menschen meine Empfindsamkeit behindern.
15. Ich habe an geschäftigen Tagen oft das Bedürfnis, mich zurückzuziehen.
16. Ich habe einen hohen Anspruch an die Qualität meiner Arbeit.
17. Ich kann schlecht lügen oder mich verstellen, mich sozial anpassen.
18. Ich möchte gern weniger wahrnehmen, denn viel zu fühlen ist nicht leicht.
19. Ich nehme Menschen, die subtil manipulieren wollen, wahr und meide sie.
20. Ich nehme vieles leicht persönlich und bin dann gekränkt.
21. Ich neige zu Perfektionismus und Gründlichkeit.
22. Ich sehe (höre, fühle), wenn Umgebungseinflüsse für andere hinderlich sind.
23. Ich verfüge über eine große Empathie, mein Mitgefühl ist ausgeprägt.
24. Ich verschweige gegenüber meinen Nächsten, was ich (über sie) sehe/fühle/höre.
25. In Pausen suche ich Gelegenheiten zur Stille und zum Rückzug.

26. Laute und plötzliche Geräusche bereiten mir körperliches Unbehagen.
27. Manchmal nehme ich etwas wahr, das eigentlich nicht erklärbar ist.
28. Manchmal werde ich für weltfremd und naiv gehalten.
29. Meine Augen reagieren sehr empfindlich auf grelles Licht oder Helligkeitsunterschiede.
30. Meine persönlichen Werte zu leben, ist mir sehr wichtig.
31. Meine Selbstkritik ist stark ausgeprägt, ich stelle mich oft selbst in Frage.
32. Multitasking irritiert mich eher, als dass ich es schätze.
33. Nein zu sagen fällt mir schwer, selbst wenn ich mir keinen Gefallen damit tue.
34. Neue und unbekannte Situationen bereiten mir Unbehagen.
35. Smalltalk liegt mir nicht, ich bevorzuge tiefgründige Gespräche.
36. Spirituelle Aspekte des Lebens sind mir wichtig.
37. Starke Stimmungsschwankungen sind mir nicht fremd.
38. Stress und außergewöhnliche Belastungen führen oft zu körperlichen Symptomen.
39. Wenn ein Mensch oder ein Tier leidet, kann ich das kaum ertragen.
40. Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit sind mir sehr wichtige Tugenden.

Natürlich kann dieser Hochsensibilitäts-Test keinen Besuch bei einem spezialisierten Coach oder Berater ersetzen, sondern lediglich einen **Anhaltspunkt** darstellen. Wenn du jedoch mehr als zwei Drittel der Fragen für dich mit ja oder tendenziell ja

beantworten konntest, deutet einiges darauf hin, dass du hochsensibel bist.

Wenn du detailliertere Tests durchführen möchtest und genauere Ergebnisse wünschst, schau dir die Onlinetests auf unserer Website an: [www.open-mind-akademie.de](http://www.open-mind-akademie.de)

# HERAUSFORDERUNGEN UND CHANCEN DER HOCHSENSIBILITÄT IM JOB



*Es ist unglaublich, wie empfindsame Seelen  
einander verstehen, ohne viel zu reden. Ein  
entschlüpftes Wort, eine nachdenkliche Miene,  
eine undeutliche, zusammenhanglose Bemerkung,  
ein halbes Bedauern, eine Andeutung, der Tonfall,  
der Gang, der Blick, die Aufmerksamkeit, das  
Schweigen – all dies entdeckt sie einander.*

DENIS DIDEROT

Viele hochsensible Menschen suchen jahre- oder gar jahrzehntelang nach einem zu ihnen passenden Platz im Berufsleben. Sie erfahren immer wieder, dass sie anders wahrnehmen und anders reagieren als ihre Kollegen, und können nur mit massiver Kraftanstrengung den Ansprüchen ihres Arbeitgebers und dessen Unternehmensumfeld gerecht werden. Auf Dauer laugt dieser Energieaufwand aus. Die Möglichkeiten, diesen hohen Kraftaufwand durch ausreichende Regeneration auszugleichen, sind oft gering, was dazu führt, dass die Schere zwischen diesen Extremen immer mehr auseinanderklafft. Ein innerer Rückzug oder gar Burnout sind so vorprogrammiert.

Dies ist so lange der Fall, bis die positiven Eigenschaften der hochsensiblen Menschen für die moderne Arbeitswelt entdeckt werden.

## **WAS ES BEDEUTET, IM BERUF HOCHSENSIBEL ZU SEIN**

Die wertvollen Zukunftskompetenzen der Hochsensiblen werden im Berufsleben dringend benötigt. Wenn diese produktiv gelebt werden können, ist ein erfülltes Berufsleben für hochsensible Berufstätige keine Utopie, sondern gelebte Realität. Wie kannst du das für dich erreichen?

- Werde dir deiner persönlichen hochsensiblen Bedürfnisse und Fähigkeiten bewusst.
- Erkenne die damit verbundenen Herausforderungen ebenso wie ihre Chancen.
- Versuche dein Arbeitsleben passend oder passender für diese Aspekte einzurichten.
- Setze deine hochsensiblen Kernkompetenzen gezielt für deine Karriere ein.

Ein wesentliches Merkmal hochsensibler Menschen im Beruf ist sicher die ausgeprägte und besonders tiefe Wahrnehmungsfähigkeit. Diese kann auch dazu führen, dass sie auf Stress und Belastungen schneller und intensiver reagieren als ihre normalsensiblen Kollegen. Die Herausforderung besteht darin, einen förderlichen Umgang mit den alltäglichen Stress- und Belastungssituationen zu finden.

**Folgende Werte und Eigenschaften bilden Stressfaktoren für hochsensible Menschen:**

- der Zwang, sich frühzeitig für einen Berufsweg entscheiden zu müssen