

## Lehrgang

„Begleiterin für hochsensible Menschen“

# Abschlussarbeit



Eingereicht von Ursula Aellen

bei Brigitte Küster,

Leiterin des Instituts für Hochsensibilität

Februar 2016

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	3
2. Aufbau der Arbeit .....	3
3. Mein persönlicher Weg mit dem Thema Hochsensibilität .....	4
3.1 Biografie .....	4
3.2 Beruflicher Hintergrund.....	4
4. Was ist Hochsensibilität? .....	4
4.1 Diagnostik .....	7
4.2 Forschung .....	8
4.3 Biologische Grundlagen und Erkenntnisse .....	9
5. Silvia, eine junge Frau im Coaching .....	12
5.1 Angewandte Methoden und Theorien .....	12
Erstgespräch: Aktivierungskurve von Peter Levin	
5.2 Zweites Gespräch: Transaktionales Stressmodell von Lazarus .....	16
5.3 Drittes Gespräch: Selbstmanagement .....	20
5.4 Viertes Gespräch: Ressourcenstärkung .....	23
6. Zukunftsaussichten .....	25
7. Schlusswort .....	25
8. Verzeichnisse und Anhänge .....	26
8.1 Literaturverzeichnis .....	26
8.2 Anhang 1: Test Hochsensibilität .....	27
8.3 Anhang 2: Stärkenanalyse .....	28
8.4 Anhang 3: Eine ganze Reihe von Fragen.....	30

## 1. Einleitung

Das Portrait von Sonja Knips, gemalt von Gustav Klimt (siehe Titelbild), zeigt eindrücklich, was meine Motivation, mich mit dem Thema Hochsensibilität vertiefter auseinanderzusetzen, ausmacht. Der Maler hatte vor seinem inneren Auge den Blick einer jungen Frau, wie er werden könnte, wenn ihr Leben dereinst gelingt. Er malte nicht den Ist-Zustand der Frau, sondern sah bereits die positive Veränderung vor sich und zeigte die Frau, wie sie sein könnte.<sup>1</sup>

Bereits während meiner Coaching Ausbildung wurde ich darauf sensibilisiert, die Ressourcen eines Menschen entdecken zu helfen, ihn zu ermutigen, was noch ungenutzt ist, zu entwickeln und sich eine lebensfreundliche Umgebung zu schaffen. Selber kenne ich die Möglichkeiten und Grenzen der Hochsensibilität und sehe in meiner Umgebung viele Menschen, die über ihre hochsensible Art entweder nicht Bescheid wissen, oder sich doch eher schwer tun damit. Deshalb gilt meine Motivation insbesondere hochsensiblen Menschen, damit sie ihre Ressourcen sehen und gewinnbringend einsetzen können. In nachfolgenden Ausführungen möchte ich aufzeigen, wie hochsensible Menschen zu einem segensreichen Umgang mit ihrer Veranlagung finden können.

## 2. Aufbau der Arbeit

Zu Beginn meiner Arbeit erzähle ich über meinen eigenen Umgang mit Hochsensibilität, meinen Weg, den ich im Laufe der Jahre machen durfte, und die Veränderungen, die sich daraus ergeben haben.

Anschliessend werde ich beschreiben, was Hochsensibilität ist, wie sie festgestellt werden kann und welche Forschungsergebnisse aktuell vorliegen. Methoden und Interventionen, die für die Arbeit mit Hochsensiblen besonders geeignet sind, werden aufgezeigt und anhand eines konkreten Fallbeispiels reflektiert.

Schliesslich werde ich die Schlussfolgerungen, die ich aus diesem Prozess ziehe, beschreiben und Zukunftsaussichten für mich und meine Klientin im Umgang mit Hochsensibilität wagen.

Die Arbeit wird mit dem Literaturverzeichnis und den Anhängen abgeschlossen.

1. Erfahrungen: Meine persönliche Geschichte mit Hochsensibilität
2. Definition: Forschung/Diagnostik
3. Wirkung: Wie wirken sich Kenntnisse/ Methoden im Coaching aus?
4. Ziel: Welche Veränderungen/Zukunftsaussichten ergeben sich?

---

<sup>1</sup> <http://www.viennatouristguide.at/Friedhoefe/Hietzing/Graeber/knips.htm>  
Dr. Boglarka Hadinger

## **3. Mein persönlicher Weg mit dem Thema Hochsensibilität**

### **3.1 Biografie**

Direkt mit dem Begriff Hochsensibilität wurde ich vor etwa 14 Jahren konfrontiert, als mich eine Freundin auf das Buch von Christa und Dirk Lülling hinwies: „Lastentragen – die verkannte Gabe“. In vielem, was ich dort las, konnte ich mich wiederfinden und in der Folge machte ich auch entsprechende Tests, die eindeutig auf Hochsensibilität hinwiesen. Es folgte ein Seminar zum Thema „Zartbesaitet durchs Leben“, worauf ich mit zwei andern hochsensiblen Frauen zu diesem Thema ein Frauenapéro durchführte.

Im Anschluss an meine zweijährige Coachinausbildung „Kontemplation und Beratung“ konnte ich mir mit dem Fachlehrgang über Hochsensibilität weitere Kompetenzen aneignen, die mich befähigen, meine eigene und die Hochsensibilität anderer Menschen besser zu verstehen und hilfreiche Strategien im Umgang mit den Vor- und Nachteilen von HS (Hochsensibilität) zu kennen und anzuwenden.

Hochsensibilität ist für mein eigenes Leben zu einem inneren Schatz geworden. Die Gabe, intensiv wahrnehmen zu können, tiefe Emotionen erleben zu dürfen und andere HSP (hochsensible Personen) wirklich zu verstehen, möchte ich nicht mehr missen. Dabei wird es wohl bis ans Lebensende eine Gratwanderung bleiben, die Grenze zur Überforderung nicht zu überschreiten, oder wenn es passiert, in absehbarer Zeit zu meinem „Mass“ zurückzukehren.

### **3.2 Beruflicher Hintergrund**

Wie meiner Biografie zu entnehmen ist, bin ich ausgebildete Primarlehrerin mit Zusatzzertifikaten in Musik. In ehrenamtlichen Tätigkeiten habe ich mich seit meiner Jugend in Menschen investiert, sie begleitet und zum Teil auch beraten. Das führte mich einerseits in eine Seelsorge-Grundausbildung, andererseits in die Coaching Ausbildung „Kontemplation und Beratung“, die ich im Sommer 2015 mit Zertifikat abgeschlossen habe. Der Fachlehrgang über Hochsensibilität gibt mir das Rüstzeug, speziell auf hochsensible Menschen einzugehen, sie zu verstehen und sie hilfreich zu begleiten.

## **4. Was ist Hochsensibilität?**

Eine Definition von Stefan Kunkat lautet folgendermassen:

„Hochsensible Menschen nehmen Reize stärker wahr als der Durchschnitt der Bevölkerung und verarbeiten sie in besonderer Weise. Hochsensibilität kann sich auf alle Sinne beziehen. Neben intensiverem, ungefiltertem Hören, Sehen, Riechen, Schmecken oder taktilen Erleben ist oft auch die stärkere Ausprägung beim Empfang von Stimmungen möglich. Auch die eigenen Empfindungen hochsensibler Menschen sind manchmal in besonderer Weise ausgebildet. Dies kann etwa das Erleben von Liebe und Trauer sowie Kunst und Musik betreffen. Zudem beschreiben hoch-

sensible Personen etwa einen überdurchschnittlichen Sinn für Gerechtigkeit, ein hohes Bedürfnis nach Harmonie oder eine besondere Schmerzempfindlichkeit“.<sup>2</sup>

Neben dem Leiden, in einer wenig feinfühligem Welt nicht so gut zurecht zu kommen, gibt es aber auch die ausgesprochen positiven Seiten der Hochsensibilität. Hochsensible Personen sind meist sehr kreativ, integrativ und innovativ. Sie können detailreich wahrnehmen, sei das im Kontakt mit der Natur, in der Kunst, Architektur (schöne Schlösser oder Innenräume von Kirchen und Kathedralen können starke Gefühle auslösen) und natürlich in der Literatur. Ihre Wahrnehmung ist meist sehr komplex, sie können abstrakte Zusammenhänge erkennen, was sie zu besonders wertvollen Mitgliedern in Teams macht.

Ungefähr 15-20% der Bevölkerung sind hochsensibel. Neben dem Begriff der Hochsensibilität besteht auch der Begriff der Hochsensitivität, was eigentlich die richtigere Übersetzung des englischen „High Sensitivity“ ist. In dieser Arbeit beschränke ich mich jedoch auf den Begriff Hochsensibilität und verwende als Abkürzung HS und HSP für hochsensible Personen.

Es gibt trotz unterschiedlicher Wahrnehmungskanäle von HSP Kriterien, die alle Hochsensiblen von Nicht-Hochsensiblen Menschen unterscheiden. Brigitte Küster nennt das den **roten Faden**:

#### **Die schmale Komfortzone**

Damit ist der Bereich gemeint, in dem ein hochsensibler Mensch sich wohlfühlt, nichts stört, weder von aussen noch von innen. Dieser Bereich ist deutlich schmaler als bei Normalsensiblen und muss immer wieder neu ausbalanciert werden.

#### **Die Tendenz, schnell überstimuliert zu sein**

Hohe Tendenz zu rascher Überstimulation. Schnell wird alles zu viel und hochsensible Menschen kommen rasch an ihre Grenzen.

Überstimulation bedeutet Stress, der allerdings oft nicht als solcher erkannt wird, weil die zur Überstimulation führende Situation an der Oberfläche sehr subtil sein kann.

Folgende Situationen können zu Überstimulation führen:

- Zu intensive Außenreize (z.B. Lärm)
- Schwache (monotone) Außenreize über einen zu langen Zeitraum (z.B. tropfender Wasserhahn, enge Schuhe)
- Schwache, aber viele verschiedene Außenreize gleichzeitig (z.B. Menschenmengen)
- Zu intensive Innenreize (z.B. Verliebtheit, Zorn, Magenschmerzen)
- Schwache (monotone) Innenreize über einen zu langen Zeitraum (z.B. eine vor uns her geschobene Entscheidung)
- Schwache, aber viele verschiedene Innenreize gleichzeitig
- bzw. eine Kombination verschiedener Varianten von Innen- und Außenreizen.

---

<sup>2</sup> Kunkat 2015, S. 12/13

## Das lange Nachhallen

Bei Hochsensiblen bleiben die wahrgenommenen Situationen und Reize lange im Nervensystem gespeichert. Bei Lärmbelastung z.B. kommt das Nervensystem lange nicht zur Ruhe, selbst wenn äusserlich längst wieder Ruhe eingekehrt ist. Nach Gesprächen kann es vorkommen, dass ein Detail hängen bleibt, über das lange nachgedacht wird, und vielleicht noch nach Wochen beschäftigt. Vielleicht braucht es deshalb eine Aussprache, um Missverständnisse aus dem Weg zu räumen. Hier geht es nicht um ein Nachtragen, sondern lediglich um eine Strategie des Nervensystems, das Geschehen zu verarbeiten.

## Die individuell stark ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit

Alle Wahrnehmungskanäle wie Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit, Sensibilität auf taktile Reize, empfindliche Haut mit möglichen Allergien, Empathie, Stimmungen herausspüren etc. werden von Hochsensiblen stark empfunden. HSP haben zwar Gemeinsamkeiten, sind jedoch in vielerlei Hinsicht sehr verschieden, auch bezüglich ihrer Sensitivität. Hochsensible Menschen erkennen einander oft nicht, weil ihre hohe Sensibilität in verschiedenen Bereichen gelagert sein kann:

- **Sensorisch sensible Menschen** haben ausgesprochen feine Sinneswahrnehmungen: Geräusche, Gerüche, Licht und Farben wirken auf sie besonders stark. Oft haben sie in diesen Bereichen eine Begabung: musisch, künstlerisch, ästhetisch.  
Mögliche Nachteile: Oft besonders lärmempfindlich, schnell irritiert, von vielen Sinneseindrücken schneller überlastet.
- **Emotional (empathisch) sensible Menschen** nehmen besonders die Feinheiten in zwischenmenschlichen Bereichen auf. Sie sind mitfühlend, hilfsbereit, empathisch, oft sehr genaue Zuhörer mit starker Intuition.  
Herausforderungen: Fühlen sich oft überfordert von der Last all dessen, was sie wahrnehmen. Oft reagieren sie in Gesprächen auf die Untertöne stärker als auf die ausgesprochene Botschaft des Gesprächspartners.
- **Kognitiv sensible Menschen** haben ein starkes 'Gefühl' für Logik, für 'Wahr oder Falsch', und denken in sehr komplexen Zusammenhängen. Haben oft besondere Begabungen auf wissenschaftlichem oder technischem Gebiet.  
Probleme können sich ergeben, wenn das komplexe Denken die Kommunikation im Alltag behindert.
- **Spirituell sensible Menschen** haben Zugang zur immateriellen Welt. Dieser besonders tiefsinnige Typus findet zu Tiefen des eigenen inneren Selbst. Fühlen sich oft angezogen von esoterischem Gedankengut, Schamanismus etc. Christlich orientierte HSP erleben oft tiefe Sehnsucht nach geistlicher Heimat und erfahren biblische Aussagen als sehr real.

Viele der HSP sind in zwei oder in allen Bereichen sensibel, aber meist haben sie einen Schwerpunkt in einem der Bereiche (spüren, fühlen, denken). Entsprechend ist es auch schwierig, allgemeingültige Tipps für die Alltagsgestaltung hochsensibler Menschen zu geben. Denn nicht nur die Begabungen liegen in verschiedenen Lebensbereichen, sondern auch die Schwächen und Problembereiche.

**70% der HSP sind introvertiert** und situationsbedingt häufig auf dem Rückzug. Dadurch werden sie oft als scheu, gehemmt oder asozial eingestuft – dabei sind die meisten HSP mindestens ebenso sozial und kontaktfreudig wie nicht-HSP. Sie wünschen sich jedoch andere Rahmenbedingungen, um ihre sozialen Neigungen stärker zu leben, und oft eine andere Qualität des Kontaktes. Sie müssen darauf achten, dass Rückzug nicht ihre einzige oder hauptsächliche Bewältigungs-Strategie wird, denn dies könnte zu Isolation führen.

Jedoch ca. **30% der Hochsensiblen sind extravertiert**. Diese Hochsensiblen sind oft sehr aktiv, engagiert und kontaktfreudig. Oft wissen sie nicht, dass sie hochsensibel sind, und wundern sich nur über ihre gelegentlichen körperlichen oder seelischen Zusammenbrüche. Gerade extravertierte Hochsensible geraten häufig in Gefahr, sich selbst zu überfordern, weil sie auf Ihre Anlage nicht ausreichend Rücksicht nehmen<sup>3</sup>.

#### 4.1 Diagnostik

Hochsensibilität ist keine Krankheit, die diagnostiziert werden muss, trotzdem ist es für Betroffene sehr hilfreich, wenn sie Klarheit über ihre Veranlagung finden können. Es gibt einerseits unterschiedliche Fragebogen zur Erkenntnis von Hochsensibilität (siehe Anhang), andererseits gibt es viele Indizien, die auf Hochsensibilität hinweisen können:

- ausgeprägte Intuition, Bauchgefühl und die Fähigkeit, zwischen den Zeilen zu lesen
- starker Gerechtigkeitssinn und Idealismus
- Feinfühligkeit
- Hang zum Perfektionismus
- sehr gewissenhaft und zuverlässig
- sehr kreativ
- Denken und Verstehen großer und komplexer Zusammenhänge
- empfänglich für Mystik und Symbolik
- gute Detailwahrnehmung
- Affinität zu Natur und Kunst
- intensives Wahrnehmen, Empfinden und Erleben
- Leichtes Erschrecken
- Überdurchschnittlich starke Probleme mit Veränderungen
- Mitunter viele Brüche und Neuorientierungen im Leben
- Kindliche Naivität
- Stress und Hektik sind schwer zu ertragen
- Starke Somatisierung seelischen Erlebens
- Neigung zu Überforderung und Burnout
- Schwierigkeiten nein zu sagen (Grenzen setzen)

---

<sup>3</sup> [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net)

- Sich selbst nicht in den Vordergrund stellen
- Abwerten/Bewerten anderer oder sich selbst
- Hang zu kreisenden Gedanken und Grübeleien
- Neigung zu Überreaktion
- Überempfindlichkeit (z.B. Nahrung, Unverträglichkeiten, Allergien)
- Häufiges Bedürfnis, sich zurückzuziehen

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, Abgrenzungen zu anderen psychischen und physischen Erscheinungsformen vorzunehmen.

Dabei geht es im Wesentlichen um die Abgrenzung zu

- ADHS/ADS
- Asperger-Syndrom/Autismus
- Sozialphobie
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Psychosen
- Schüchternheit<sup>4</sup>

## 4.2. Forschung

Als Namen, die als erste mit Hochsensibilität in Verbindung gebracht werden können, gibt es z.B. Ernst Kretschmer, Eduard Schweingruber, C.G. Jung, Iwan Pawlow oder Alice Miller. Jedoch erst **Dr. Elaine Aron**, klinische Psychologin aus San Francisco, hat sich auf die Forschung zu diesem Thema konzentriert. Sie hat erstmals die Publikationen von Pawlow, C.G. Jung und Franke mit Resultaten zeitgenössischer universitärer Forschungen zu einem grossen Bild zusammengefügt, durch hunderte eigene Interviews ergänzt und den Begriff „highly sensitive person“ geprägt. 2006 erschien die deutsche Übersetzung ihres 1996 in den USA veröffentlichten Buches. Durch ihre Pionierarbeit haben viele tausend Hochsensible zu einem neuen Selbstverständnis und mehr innerer Harmonie gefunden.

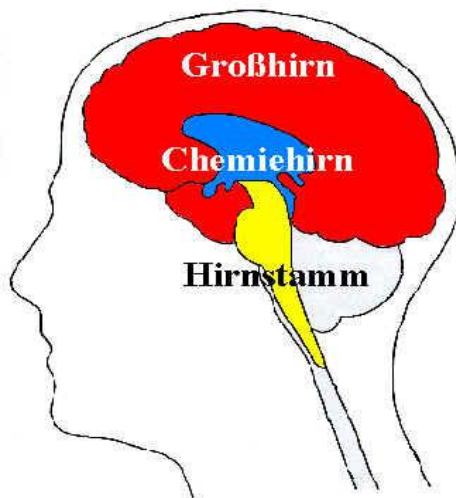
In den letzten Jahren sind immer mehr Veröffentlichungen zum Thema Hochsensibilität auf den Markt gekommen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse werden gemacht, das Thema ist in ständiger Entwicklung.

---

<sup>4</sup> Brigitte Küster: Fachlehrgang über Hochsensibilität



## Das dreiteilige Gehirn



Grosshirn → Cortex = Verstand (Analysefähigkeit)

Chemiehirn → Limbisches System = Herz/Gefühle

Hirnstamm = Körper  
(Kampf, Flucht, Atemzentrum etc. ist darin gespeichert, kann mit Körpertherapie beeinflusst werden)

Entwicklungsgeschichtlich ist unser Gehirn in drei Stufen entstanden.

Erst im Zusammenspiel dieser drei Bereiche kann es gelingen, in Kontakt mit dem ganzen in uns angelegten Potential zu sein.

Hochsensible sind oftmals im limbischen System aktiv, d.h. sie sind schnell begeistert, aber auch schnell frustriert und ihr Erleben zeigt sich oft im Bereich des Chemiehirns (Gefühle). Es ist jedoch wichtig, immer wieder Verbindungen zu den anderen Teilen des Gehirns herzustellen: Herz, Verstand und Körper.

### 4.3 Biologische Grundlagen und Erkenntnisse

Wir Menschen verfügen über zwei Nervensysteme:

- Das willkürliche oder motorische Nervensystem
- Das unwillkürliche oder vegetative, autonome Nervensystem

Das motorische Nervensystem ist für die Bewegung unserer Muskeln zuständig und kann teilweise von unserem Willen beeinflusst werden.

Das vegetative Nervensystem hat für HSP eine zentrale Stellung. Es reagiert autonom, d.h. es entzieht sich dem bewussten Willen und reagiert bei HSP sehr schnell. Es kann davon ausgegangen werden, dass hochsensible Menschen bereits mit einem stärker erregbaren Nervensystem zur Welt kommen. Was also bereits genetisch veranlagt ist, kann durch Erfahrungen mit der Umwelt zusätzlich geprägt werden.

„Hochsensible Menschen befinden sich oft im Zustand der Überstimulation. Menschen reagieren auf Überstimulation mit Rückzugsbedürfnis oder Aggression, körperlichen Erregungssymptomen wie Erröten, Herzklopfen oder Schweißausbrüchen, Zittern oder Verwirrtheit. Wenn Menschen überstimuliert sind, sinken ihre Leistungen, sie können oft nicht mehr klar denken, werden tollpatschig, reagieren emotional oder irrational. Dauert der belastende Zustand an, werden sie krankheitsanfällig und nei-

gen zu Neurosen oder Depressionen. Somit ist Überstimulation ein ernsthaftes Alarmsignal, denn wenn sie zum Dauerzustand wird, kann es zu vielerlei körperlichen und seelischen Beschwerden kommen.

In akuten Stresssituationen werden die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ins Blut ausgeschüttet. Ersteres bereitet den Körper auf eine Flucht- oder Kampfsituation vor, Zweiteres ist ein Neurotransmitter, der das Gleiche mit dem Gehirn macht - es wird für schnelle Bewertungen und Entscheidungen in Schwung gebracht. Erfährt der Stoffwechsel innerhalb einer gewissen Zeitspanne mehrere Adrenalinstöße, so wird das für Dauerstress zuständige Hormon Cortisol ausgeschüttet, was Körper und Geist in nachhaltige Alarmbereitschaft versetzt. Wie viele bzw. wie starke Aufregungen oder Störungen dafür notwendig, sind variiert von Mensch zu Mensch, bei manchen hochsensiblen Personen können jedoch schon drei relativ geringfügige Unterbrechungen der Konzentration innerhalb einer halben Stunde dazu führen. Untersuchungen an einer amerikanischen Universität haben gezeigt, dass hochempfindliche Kleinkinder schon bei einer einzigen Konfrontation mit etwas Unbekanntem in den Cortisol Zustand wechseln, wenn sie davor zwei Stunden lang mit einer nur mäßig aufmerksamen Betreuungsperson verbracht haben. War die Betreuungsperson jedoch sehr aufmerksam, sind die Kinder viel belastbarer.

Prof. Dr. med. G. K. Stalla, Internist und Endokrinologe am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, sagt: "Cortisol ist gewissermaßen Superbenzin für den Körper, wenn es anstrengend wird". Wird dies jedoch über Monate oder gar Jahre hinweg zum Dauerzustand, ist die Gesundheit ernsthaft bedroht, denn unsere Körper sind nicht dafür gebaut. Zu den beobachteten körperlichen Veränderungen, die ein langfristig hoher Cortisol Spiegel hervorrufen kann, gehören in erster Linie immunologische Störungen, die zu einer erhöhten Infektanfälligkeit und einer Zunahme von Krebserkrankungen führen, aber auch Diabetes, Hypertonie, Arterienerkrankungen, Muskelschwund (v.a. an den Beinen), Knorpelabbau und folglich Probleme mit Gelenken, Aufbau von Fettgewebe, v.a. auf Kopf ("Mondgesicht") und Rücken ("Büffelrücken", früher "Witwenhöcker"), Osteoporose und bei Kindern Wachstumsstörungen. Zu den psychischen Veränderungen zählen Launenhaftigkeit, Verwirrung, Burnout, Depression und Selbstmordneigung. Auch Schlafstörungen mit allen bekannten Auswirkungen auf Psyche und Körper sind zu nennen, ebenso - insbesondere bei Frauen - ein merklich schlechteres Kurzzeitgedächtnis und Störungen des verbalen Gedächtnisses, was zu mehr oder weniger amüsanten Wortverwechslungen und Missverständnissen führen kann.

HSP erreichen diesen Zustand häufig schon bei geringen Anlässen. Interessanterweise lassen sich bei ihnen selbst in längeren Phasen der Ruhe und Entspannung höhere Basiswerte von Noradrenalin und Cortisol im Blut nachweisen als bei nicht hochempfindlichen Menschen. Während Adrenalin und Noradrenalin relativ rasch wieder abgebaut werden, kann es bei Cortisol auch einige Tage dauern, bis der Normalzustand wieder hergestellt ist. Gibt es innerhalb dieser Frist wieder eine kleine

Häufung von Aufregungen oder Konfrontationen, so wird der Zustand verlängert und vertieft.

Insbesondere für HSP ist es somit wirklich wichtig, ihren Cortisol Spiegel immer wieder zu senken. Dies geschieht am besten durch Schlaf (speziell Tiefschlaf), Ruhe, Aufenthalt in freier Natur, Streicheleinheiten, Gebet und religiöse Rituale, meditative Tätigkeiten und Meditation selbst, alles, was Geborgenheit vermittelt, vertraute oder mechanische Tätigkeiten, Kunstgenuss usw.“<sup>5</sup>

### **Somatic Experiencing von Peter Levine**

„Peter Levine, ein amerikanischer Biologe und Psychologe, hat sich auf die Behandlung und Verarbeitung von Traumata spezialisiert und das Konzept des somatic experiencing entwickelt. Nach seiner Theorie handelt es sich bei einem Trauma um gebundene Energie im Nervensystem, welche nicht abgeleitet worden ist. SE arbeitet direkt mit dem Nervensystem und ist ein körperorientierter Ansatz. SE hat eine spezielle Sichtweise auf Hochsensibilität: Demnach ist bei HSP durch frühe (post- und perinatale) Bindungsstörungen das Nervensystem nicht ausreichend in der Lage, sich zu regulieren, so dass eine ständig hohe Aktivierung herrscht, durch welche die Betroffenen sehr empfindlich auf Reize aller Art werden.“<sup>6</sup>

Es wird angenommen dass...

- ...etwa zwei Drittel von Geburt an hochsensibel und
- ...ein Drittel die Hochsensibilität durch schwere Erlebnisse in der Kindheit (Traumata) erwirbt.

Brauchen Hochsensible besondere Rücksichtnahme?

Elaine Aaron sagt dazu:

„Das zu glauben wäre ein grosser Irrtum. Wer mit Samthandschuhen angefasst werden will und dafür seine Hochsensibilität ins Feld führt, hat nichts verstanden. Hochsensibilität ist keine billige Entschuldigung für irgendetwas.“

(Aus Psychologie heute, April 2012, Seite 38)

---

<sup>5</sup> [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net)

<sup>6</sup> Brigitte Küster: Fachlehrgang über Hochsensibilität

## 5. Silvia, eine junge Frau im Coaching

Silvia (Name geändert) ist eine junge Lehrerin. Wir sind uns an einer Veranstaltung begegnet. Wir wechselten ein paar Worte, daraus entstand ein längeres Gespräch und Silvia erzählte mir unter Tränen von ihren Schwierigkeiten im Beruf, von ihrer Einsamkeit und den unsäglichen Kopfschmerzen, die sie täglich begleiten.

Vieles von dem, was sie mir dort in kurzer Zeit berichtete, kenne ich aus meiner eigenen Erfahrung als junge Lehrerin. Zudem hatte ich den Eindruck, Silvia könnte hochsensibel sein und etliche ihrer Schwierigkeiten könnten mit dieser Veranlagung einen Zusammenhang haben.

Ich schrieb ihr eine Karte und fragte sie an, ob sie interessiert wäre, mehr über Hochsensibilität zu erfahren, herauszufinden, inwiefern das Wissen um Hochsensibilität für ihr Leben hilfreich sein könnte, und mir als „Fall-Beispiel“ für meine Abschlussarbeit zur Verfügung zu stehen.

Silvia zeigte sich sehr interessiert und so kam unser erstes Beratungsgespräch zu Stande.

### 5.1 Erstgespräch

Silvia erzählte mir, dass sie seit kurzer Zeit in psychologischer Begleitung sei, da es in der Schule Situationen gegeben habe, wo sie einfach nicht mehr wusste, wie es weitergehen sollte. Wir einigten uns deshalb darauf, dass es in unseren Gesprächen in erster Linie ums Thema Hochsensibilität gehen würde.

Silvia wurde bereits vor einiger Zeit von einer Kollegin auf Hochsensibilität angesprochen, welche ihr daraufhin ein Buch zu diesem Thema (Emotionale Lastenträger) zum Lesen gab. Silvia konnte sich im Buch jedoch nur teilweise wiedererkennen, weshalb das Thema Hochsensibilität in der folgenden Zeit etwas in Vergessenheit geriet. Aus diesem Grund wollte ich am Anfang unserer Gespräche möglichst viele Indizien sammeln, die auf Hochsensibilität hinweisen könnten. Ich stellte Silvia vor allem Fragen, die in den Unterlagen des Lehrgangs für Hochsensibilität zu finden sind:

- Wird dir schnell alles zu viel?
- Wurdest du schon als Kind von deinen Eltern oder Lehrern als sensibel bezeichnet?
- Empfindest du die Dinge aussergewöhnlich stark?
- Fällt es dir abends schwer, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen?
- Fühlst du dich oft aufgeregt?
- Sind für dich Dinge, die andere als Kleinigkeiten ansehen, viel grösser und wichtiger?
- Hast du manchmal das Gefühl, nicht ganz in diese Welt zu passen?
- Fühlst du dich oft hin- und hergerissen zwischen innerem Antrieb und deinem Ruhe- und Sicherheitsbedürfnis?

- Kennst du auch körperliche Beschwerden, die eher dem vegetativen Nervensystem zuzuordnen sind?

In vielen Punkten erkannte sich Silvia sehr gut, manchmal lachte sie und meinte, das gehe ihr jeden Tag so! Ich versuche an dieser Stelle, ihre Antworten direkt dem „roten Faden“ zuzuordnen:

<p><b>Schmale Komfortzone</b></p> <p>Lärm im Schulzimmer stört Silvia. Die vielen Fächer, die es perfekt vorzubereiten gilt, lassen ein Gefühl von Ohnmacht entstehen → alles wird zu viel. Silvia fühlt sich oft einsam. Sie denkt, sie sei komisch und ihrer Meinung nach denken alle anders dies natürlich genauso. Sie hat immer eine Tasche dabei für alle Fälle, für jedes Unwohlsein das Passende.</p>
<p><b>Überstimulation</b></p> <p>Jedes Kind hat andere Ansprüche. Allen gerecht zu werden, führt in die Überreizung. Stress löst Herzrasen und Magenprobleme aus. Kopfschmerzen könnten eine Folge von andauerndem Stress sein, ebenso die hohe Anfälligkeit für Erkältungen. Im Lehrerzimmer ist es oft laut, Erholung ist dort nicht möglich.</p>
<p><b>Langes Nachhallen</b></p> <p>Schwierigkeiten beim Einschlafen: Kinder, Eltern, sowie unterlaufene Fehler, beschäftigen noch und lassen Silvia nicht zur Ruhe kommen. Ein komischer Blick einer Mutter, ein Satz in einem Mail etc. können sie noch lange beschäftigen. Wenn sie Fehler macht, fühlt sie sich schlecht. Sorgen kennt Silvia, seit sie denken kann: Sie denkt sich immer wieder ganze Sorgenzenarien aus, welche wiederum ihre Gedanken negativ besetzen.</p>

Es fällt mir schwer, all ihre Antworten konkret einem Punkt des „roten Fadens“ zuzuordnen. Wenn Silvia beispielsweise sagt, dass sie jeden Tag sehr müde sei und dass sie sich ständig erschöpft fühle, so ist das wohl eher eine Folge aus allen drei Punkten.

Sie hat Mühe, sich zu entscheiden, und ihre grosse Unsicherheit ist im Zusammenhang mit ihrem schwach ausgebildeten Selbstwertgefühl zu sehen. Ihr älterer Bruder hat sie offenbar immer schlecht gemacht, sie ausgelacht und ihr im Kindesalter schlimme Übernahmen gegeben. Da ihre jüngste Schwester behindert ist, hatten die Eltern möglicherweise zu wenig Kapazität, Silvia die nötige Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegenzubringen. Insbesondere hochsensible Kinder leiden noch stärker als normalsensible darunter, wenn ihnen die nötige Geborgenheit und Sicherheit fehlt.

Silvia hat das Gefühl, sie sei früher eher scheu gewesen und eine Aussenseiterin in der Klasse. Ihre Eltern meinten jedoch, dass sie dies von aussen nicht so wahrgenommen haben. Silvia sei nicht auffällig sensibel gewesen, sondern habe viel mit den älteren Geschwistern mitgemacht und sei vom Verhalten her eher wie ein Junge gewesen.

Sie kann zwar starke Emotionen empfinden, zeigt diese jedoch oft nicht nach außen. Mit unbekanntem Leuten, die ihr sympathisch erscheinen, gelingt es ihr immer besser, Smalltalk zu führen, aber natürlich wünscht sie sich tiefgehende Beziehungen. Sie empfindet sich auch nicht als besonders empathisch, das heisst, nicht als Lastenträgerin<sup>7</sup>, wie im Buch von Christa und Dirk Lüling beschrieben.

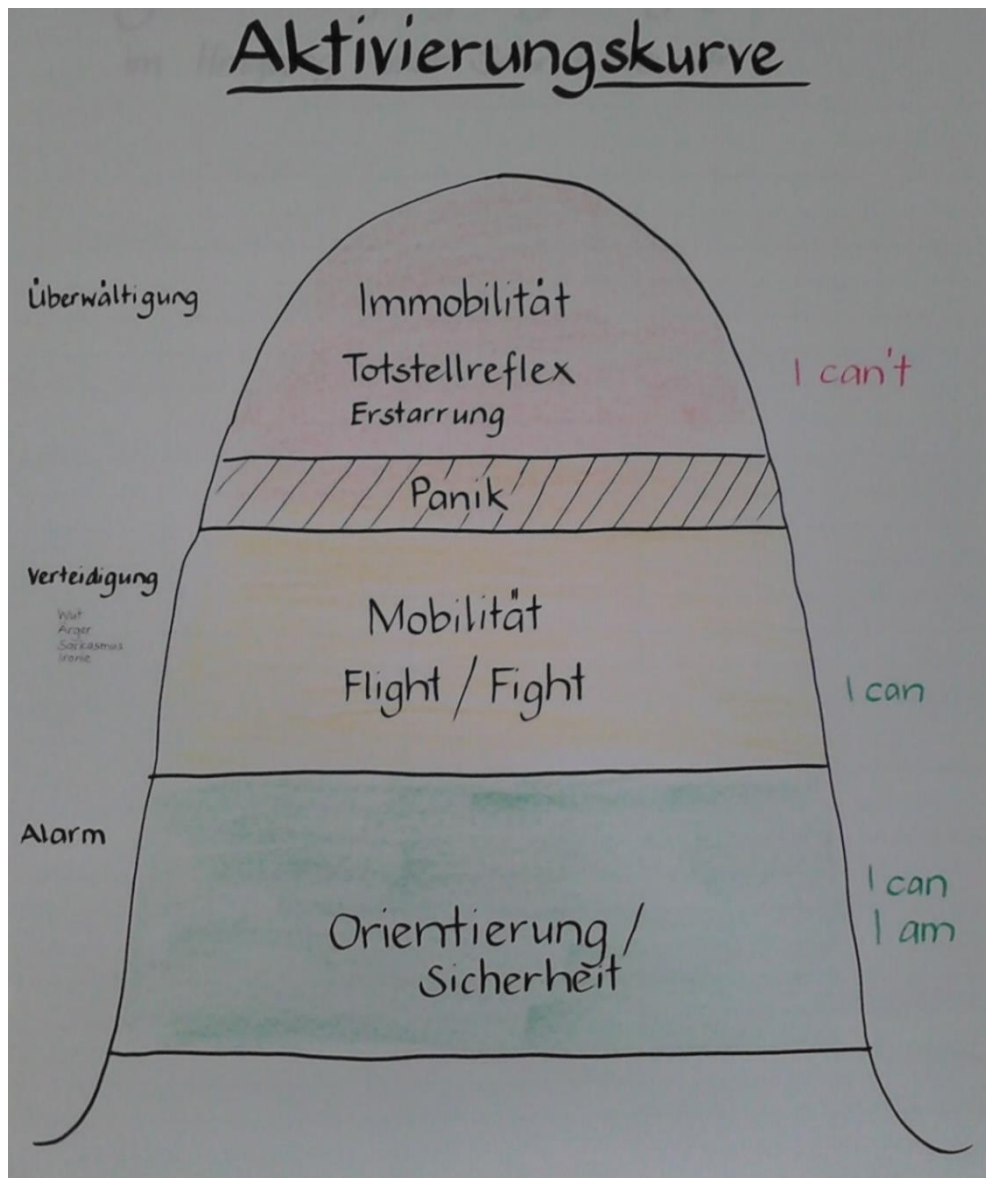
Wenn ich an die vier Grundformen der Hochsensibilität denke (empathisch, kognitiv, sensorisch, spirituell), so sehe ich sie nicht eindeutig in einem Bereich, am ehesten in den Bereichen kognitiv und sensorisch.

Silvia hat den Fragebogen „Bin ich hochsensibel“ (nach Elaine Aron) ausgefüllt (Anhang 1). 11 Antworten konnte sie eindeutig mit „zutreffend“ beantworten, drei mit „nicht zutreffend“ und bei 7 Antworten machte sie ihr Kreuz in der Mitte zwischen beiden Möglichkeiten. Die Auswertung deutet auf eine hohe Wahrscheinlichkeit einer vorliegenden Hochsensibilität hin. Das Zögern bei den Kreuzen in der Mitte hat zum Teil einen Zusammenhang mit dem Verständnis der Frage. Nicht überall konnte sich Silvia vorstellen, was mit der Frage gemeint war.

Schliesslich zeigte ich Silvia die Aktivierungskurve aus dem Konzept des „somatic experiencing“ von Peter Levine:

---

<sup>7</sup> Christa und Dirk Lüling: Lastentragen – die verkannte Gabe



Hochsensible Personen halten sich infolge ihres andauernd hohen Stresslevels oft im gelben und roten Bereich auf.

Silvia bestätigte diese Aussage, denn sie fühlt sich fast immer gestresst. Ihr starkes Einsamkeitsgefühl könnte in der Erstarrung (roter Bereich) ihren Ursprung haben (Unterkopplung).

Auf die Frage, was für sie der grüne Bereich ausmache, konnte sie keine schlüssige Antwort geben. Sie weiss nicht, was ihr wirklich gut tut, wo sie Sicherheit und Orientierung finden kann.

Sie hat als Aufgabe bis zum nächsten Gesprächstermin folgende Aufträge mitgenommen:

- Aktivierungskurve beobachten, wann befinde ich mich wo auf dem Modell?
- Was beinhaltet für mich der grüne Bereich, was tut mir gut und gibt mir Orientierung und Sicherheit?
- Wie könnten Mikrooasen innerhalb meines Alltags aussehen?

- Lesen des Büchleins von Brigitte Küster: Hochsensibilität-Empfindsamkeit leben und verstehen

## 5.2 Zweites Gespräch

Silvia hat das Büchlein von Brigitte Küster gelesen und sich in einigen Punkten wiedergefunden, in andern jedoch gar nicht. Ist sie nun hochsensibel oder nicht? Sie ist etwas verwirrt. Sie beschreibt es ungefähr so:

- Sie empfindet sich nicht als empathisch, eher als asozial. Sie denkt, sie sei sehr kompliziert. Als Beispiel sprach sie das Packen für ein Wochenende zu Hause bei den Eltern an: Sie muss soviel mitnehmen, macht sich Sorgen, sie könnte etwas vergessen haben....Ich weise sie darauf hin, dass das auch mit ihrer schmalen Komfortzone einen Zusammenhang haben könnte. Sie braucht eben mehr als andere, um sich dann auch wohl zu fühlen.
- Sie hat die Fähigkeit, Zusammenhänge schnell zu erfassen und auch Lösungen zu sehen, sagt aber innerhalb eines Teams oder einer Gruppe meistens nichts (aus Angst, es könnte sowieso falsch sein), bis dann jemand anderes das Gleiche ausspricht (ach, hätte ich auch gewusst).
- Sie ist oft am Nachdenken, überlegt sich alles sehr genau...
- Sensorisch nimmt sie viel auf: Lärm stört sie sehr, sie sieht Dinge, die andere nicht unbedingt sehen...
- Das lange Nachhallen ist ebenfalls ein grosses Thema. Allerdings hat sie das Gefühl, dass dies auch mit ihrem geringen Selbstwertgefühl zusammenhängt (das wiederum wäre auch ein Indiz für Hochsensibilität).
- In ihrer Entwicklung geschieht alles sehr verzögert, sie glaubt, sich selber noch nicht gefunden zu haben.

Im kognitiv/sensorischen Bereich könnte sich Silvia durchaus einordnen. Es geht jedoch gar nicht darum, hundertprozentig zu wissen, ob sie hochsensibel ist oder nicht, sondern, dass sie sich und ihre Veranlagung besser verstehen lernen kann.

In Bezug auf die Aktivierungskurve hat sie sich für den **grünen** Bereich Folgendes aufgeschrieben:

Klavierspielen; Gesellschaftsspiele machen; in der WG und zu Hause, wo ihr Liebe und Verständnis entgegengebracht wird, fühlt sie sich angenommen und kann auftanken; Dinge sortieren oder Nüsse knacken (hat entspannende Wirkung und sie weiss, was sie tun muss ohne nachzudenken).

Im **roten** Bereich ging es um Herausforderungen wie einen Telefonanruf bei Eltern eines Schulkindes tätigen, vor Leuten etwas präsentieren...

Allerdings zeigte sich dann, dass dies eher im **gelben** Bereich anzusiedeln wäre, da sie trotz extremer Herausforderung in der Lage ist, das zu machen.

Sehr blockiert ist sie öfters durch die Vorstellung, dass ihr Gegenüber sowieso davon ausgehe, dass sie komisch und blöd sei.

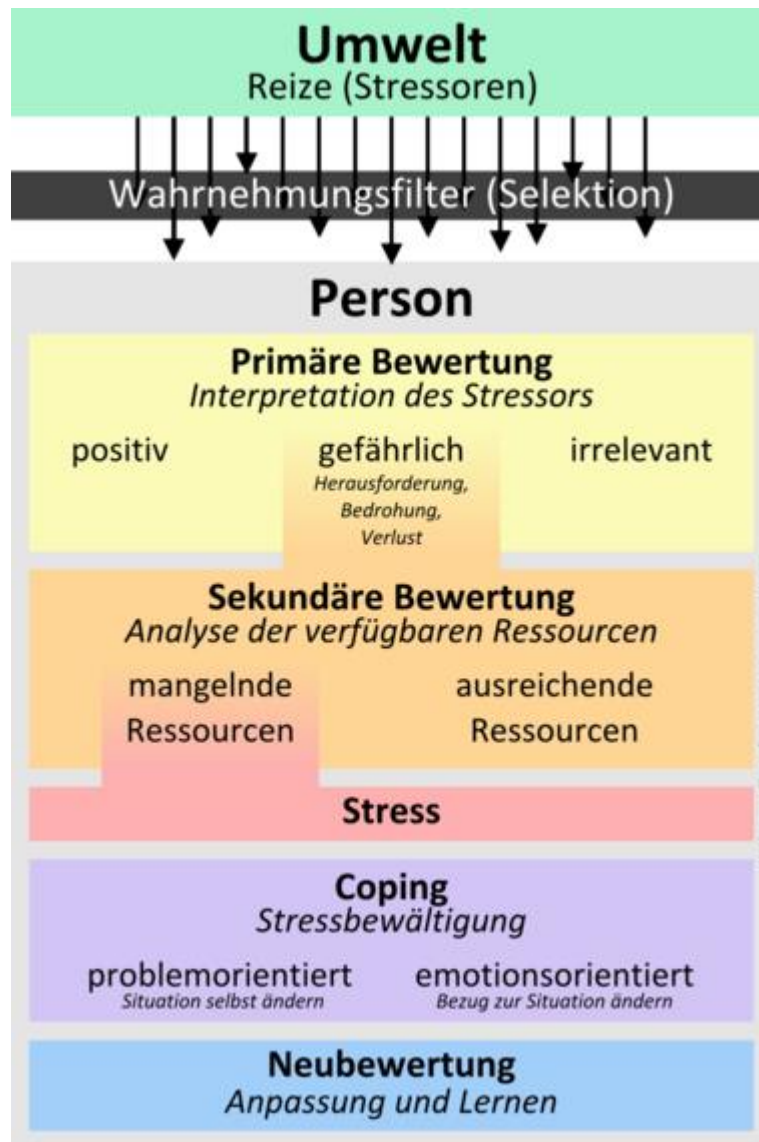


Dies führte mich dazu, ihr das Transaktionale Stressmodell von Lazarus zu zeigen. Am Beispiel ihres Denkmusters, sie sei komisch, habe ich versucht, ihr das Modell zu erklären. Dieses abwertende Denken löst bei ihr Stress aus, wenn sie mit Menschen, oft auch mit solchen, die ihr vertraut sind, kommuniziert. Die andere Person ist demnach nicht der eigentliche Stressfaktor, sondern vielmehr, wie Silvia darauf reagiert. In der primären Bewertung gilt es als gefährlich, herausfordernd und bedrohend, jemanden zu treffen, der sie sowieso blöd findet. Mangelnde Ressourcen führen schliesslich zu einer Stressreaktion. In der Stressbewältigung hat sie nun die Möglichkeit, ihren Bezug zur Situation zu ändern, d.h. ihre Gedanken zu überprüfen und neu zu bewerten. Es geht darum, ihre festgelegten negativen Denkmuster durch lebensfreundliche Sätze zu ersetzen.

Im Folgenden die ausführliche Beschreibung des Modells:

### **Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus (1974)**

Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus ist nach dem Psychologen Richard Lazarus benannt und wurde 1974 veröffentlicht. Dieses Modell sieht Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen einer Situation und der handelnden Person. Im Gegensatz zu früheren Stresstheorien ging Lazarus davon aus, dass nicht die (objektive) Beschaffenheit der Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung ist, sondern deren (subjektive) Bewertung durch den Betroffenen. Menschen können für einen bestimmten Stressor höchst unterschiedlich anfällig sein: Was für die eine Person Stress bedeutet, wird von jemand anderem noch nicht als Stress empfunden. Das Modell ist transaktional, da ein Bewertungsprozess zwischen Stressor und Stressreaktion zwischengeschaltet ist.



### Drei Stufen der Bewertung

Jeder Mensch bewertet Situationen, deren Belastung und somit auch deren Bedrohlichkeit unterschiedlich. Lazarus unterscheidet dabei drei Stufen.

#### Primäre Bewertung

Situationen können nach Lazarus als positiv, irrelevant oder potenziell gefährlich (stressend) bewertet werden. Wenn eine Situation als stressend erlebt wird, kann diese Bewertung in drei verschiedenen Abstufungen erfolgen:

1. als Herausforderung in Situationen, die bewältigbar erscheinen,
2. als Bedrohung bei einem zu erwartenden Schaden oder
3. als Schädigung/Verlust wenn der Schaden bereits eingetreten ist.

## **Sekundäre Bewertung**

In der sekundären Bewertung wird überprüft, ob die Situation mit den verfügbaren Ressourcen bewältigt werden kann. Wenn die Ressourcen als nicht ausreichend bewertet werden, dann wird eine Stressreaktion ausgelöst. Es wird eine Bewältigungsstrategie entworfen, die von der Situation sowie von den Eigenschaften und kognitiven Strukturen der Person abhängig ist. Dieser Umgang mit einer Bedrohung wird Coping genannt. Einsetzbare Verhaltensweisen sind z.B. Aggression, Flucht, Verhaltensalternativen, Änderung der Bedingung oder Verleugnung der Situation. Über Rückmeldungen zum Erfolg oder Misserfolg lernt die betroffene Person im Laufe der Zeit, mögliche Bewältigungsstrategien selektiv einzusetzen.

## **Neubewertung**

Im dritten Schritt wird der Erfolg der Bewältigungsstrategie bewertet, um eine dynamische Anpassung an die neue Situation zu gewährleisten. Lernt ein Stresspatient, wie er mit einer Bedrohung (primäre Bewertung der Situation) umgehen kann, stellt sie sich eventuell nur noch als Herausforderung dar. Ebenso kann eine Herausforderung zur Bedrohung werden, wenn keine angemessene Bewältigung durchführbar ist. Diese Möglichkeit der Veränderung der Erstbewertung bezeichnet Lazarus als „reappraisal“ (deutsch Neubewertung).

## **Drei Arten des Copings (Stressbewältigung)**

Lazarus unterscheidet drei Arten der Stressbewältigung: Das problemorientierte, das emotionsorientierte und das bewertungsorientierte Coping.

### **Problemorientiertes Coping**

Darunter versteht man, dass das Individuum versucht, durch Informationssuche, direkte Handlungen oder auch durch Unterlassen von Handlungen Problemsituationen zu überwinden oder sich den Gegebenheiten anzupassen. Diese Bewältigungsstrategie bezieht sich auf die Ebene der Situation bzw. des Reizes.

### **Emotionsorientiertes Coping**

Das emotionsorientierte Coping wird auch „intrapyschisches Coping“ genannt. Hierbei wird in erster Linie versucht, die durch die Situation entstandene emotionale Erregung abzubauen.

### **Bewertungsorientiertes Coping**

Lazarus verwendet den Begriff „reappraisal“ (Neubewertung) in zwei Zusammenhängen: Zum einen bezüglich des Bewertungsprozesses, wie oben erwähnt, zum anderen ist die Neubewertung einer Stresssituation gleichzeitig eine Coping Strategie.

Die betroffene, „gestresste“ Person kann ihr Verhältnis zur Umwelt kognitiv neu bewerten, um so adäquat damit umzugehen. Das Hauptziel beim bewertungsorientierten Coping liegt darin, eine Belastung eher als Herausforderung zu sehen, weil so

ein Lebensumstand positiv bewertet wird und dadurch Ressourcen frei werden, um angemessen zu reagieren. Dies kann nur gelingen, wenn konkrete Problemlösungsansätze gefunden werden (siehe problemorientiertes Coping). Es müssen also verschiedene Bewältigungsstrategien kombiniert werden<sup>8</sup>

Hochsensible Menschen fühlen sich oftmals von Dingen gestresst, die für andere Menschen keinen Stress darstellen. Dieses Modell bietet eine Erklärungsgrundlage für das individuelle Stressempfinden. Es geht darum herauszufinden, ob die Betroffenen den Eindruck haben, genügend Ressourcen zu haben, um dem Stress zu begegnen. Stress entsteht erst dort, wo jemand das Empfinden hat, nicht genügend Bewältigungsstrategien zur Verfügung zu haben. Ressourcenstärkung ist deshalb ein wichtiger Teil der Arbeit mit HSP.

Zurück zu unserem Gespräch:

- Um die Ressourcen für die Stressbewältigung zu erhöhen, wird sich Silvia mit ihren negativen Denkmustern beschäftigen und ihnen lebensfördernde Sätze entgegensetzen.
- Sie hat eine Stärkenanalyse (siehe Anhang 2) mitgenommen und wird auch Menschen, die sie gut kennen, nach ihren Stärken befragen (dient ebenfalls zur Ressourcenstärkung).

### 5.3 Drittes Gespräch

Silvia hat eine herausfordernde Zeit hinter sich, die Stärkenanalyse ging vergessen. Im Grunde genommen kann Silvia nicht so genau sagen, wo ihre Stärken liegen. Spontan kommen ihr Musik und Sport in den Sinn. Sie wird sich diese Aufgabe nochmals vornehmen und ihr wohlgesinnte Freunde nach ihren Stärken befragen.

In Bezug auf das Coping nach dem Stressmodell von Lazarus ist es ihr vermehrt gelungen, nicht mehr so negativ über sich selber zu denken. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität hat sie sich immer wieder beobachtet und erkannt, dass ihre Andersartigkeit sein darf und sie diese mit vielen andern hochsensiblen Menschen teilt. Der nächste Schritt wird sein, dass sie noch ein ganzes „Ja“ zu dieser Veranlagung und zu sich selber finden kann.

Wir haben über weitere Möglichkeiten von Stressbewältigung gesprochen und dabei hat sich herausgestellt, dass Silvia sich selber sehr vernachlässigt und kaum Dinge macht, die einen Ausgleich zu ihrem strengen, beruflichen Alltag darstellen. Ich habe ihr das Blatt „Hilfen zum Selbstmanagement“ abgegeben. Sie wird einen oder mehrere Vorschläge beachten und einüben.

---

<sup>8</sup> Auszug aus dem Internet: Wikipedia 07.01.2016

## Hilfen zum Selbstmanagement

### Sorge für dich selbst

Sorge für deine Hochsensibilität als wäre sie ein kleines Kind, das du betreuen musst



Schaffe dir einen Ort der Geborgenheit und Regeneration

### Setze Mässigung um

(Wenn du den orangen oder roten Bereich erreichst, kehre in den grünen Bereich zurück, Überstimulation kann nicht verhindert werden)



Liebe und Respekt gegenüber meiner Veranlagung

Ich darf hochsensibel sein!

**Senke den Stress durch Selbsteinschätzung und Achtsamkeit**

ACHTSAMKEIT  
HEISST:

NICHT ALLES  
GLAUBEN,  
WAS SIE DENKEN.



**Fördere deine Stärken und erweitere deine Grenzen**

**Nimm dir nicht mehr vor, als du schaffen kannst!**



**Trinke viel Wasser!**

Zusammengestellt aus „zart besaitet“ von Georg Pawlow

## Wie den Stress abbauen? Der SOS-Plan

- Sport:** Sport erweist sich als besonders geeignete Abbaumöglichkeit des Stresshormons Adrenalin.
- Oxytocin:** Die physische und emotionale Nähe zu anderen Menschen schüttet in unserem Körper das Bindungshormon Oxytocin aus. Dieses Hormon ist ein Gegenspieler von Adrenalin und wirkt somit stressmindernd.
- Schlaf:** Cortisol, ein weiteres Stresshormon, wird im (Tief) Schlaf abgebaut. Es liegt somit auf der Hand, dass genügend Schlaf von essentieller Wichtigkeit ist. Viele hochsensible Menschen sagen, dass sie acht Stunden Schlaf benötigen, um optimal erholt zu sein.

(Dem Jahresbericht 2014 des christlichen Therapiezentrums Siloah Gümligen entnommen)

Eine Schwierigkeit von Silvia sind ihre Schlafprobleme. Silvia hat gemerkt, dass sie am Abend Zeit braucht, um „herunterfahren“ zu können. Sie will vermehrt Oasen der Ruhe einbauen (Entspannungsmusik, progressive Muskelentspannung, evtl. Abendspaziergang, lesen....).

Die seelischen Verletzungen, die sich in ihrer Biografie angesammelt haben, werden Thema in der Psychotherapie sein.

In einem vierten Gespräch werden die Ressourcen von Silvia Schwerpunkt sein. Zudem werden wir Rückschau halten, inwiefern sie Stress mit Selbstmanagement abbauen konnte und welche Konsequenzen der angefangene Prozess auf ihre Lebensqualität und ihre weitere berufliche Laufbahn haben wird.

### 5.4 Viertes Gespräch

Silvia hat die Stärkenanalyse ausgefüllt und ist zu folgendem Ergebnis gekommen: Ihre Stärken sind starkes Pflichtbewusstsein, Fleiss und Durchhaltevermögen, freundlich, sowie eine gute Nachbarin/Bürgerin sein, sie geht fürsorglich mit andern um, ist gastfreundlich und sie kann andern gegenüber Dankbarkeit zeigen.

Wir haben im Gespräch festgestellt, dass einige Stärken wie z.B. grosses Pflichtbewusstsein und Fleiss sich auch negativ auswirken können, da sie im Übermass zu Stress führen. Es ist Silvia zudem bewusst geworden, dass sie zwar andere Menschen sehr fürsorglich behandeln kann, sich selber aber eben nicht!

Ihre Arbeitskollegin hat als Stärken gesehen, dass Silvia mit und nicht gegen ihre Mitmenschen arbeitet, dass sie aufrichtig und integer lebt, dass sie am Leben Interesse hat und Lebensfreude zeigt.

Darüber war Silvia erstaunt, sieht sie sich selber doch oft nicht so. Aber im Zusammensein mit dieser Kollegin kann sie ganz sich selbst sein, es zeigt sich dort also ihr unverstelltes „Ich“. Die Lebensfreude ist da, solange sie nicht von eigenen Blockaden zugedeckt wird.

Silvia hat erkannt, dass das Kennen und fördern der eigenen Stärken grosse Ressourcen beinhaltet. Nehmen wir als Beispiel die Gastfreundschaft: Es macht ihr Freude, Menschen einzuladen und in der Wohnung alles schön herzurichten. Dabei macht sie andere glücklich, erfährt aber auch selber viel Erfüllung und Entspannung. Wenn sie nun vermehrt diese Stärke einsetzt, wird das auch ihren Stresspegel senken helfen!



## 6. Zukunftsaussichten

### **Für Silvia, mein „Fallbeispiel“:**

Silvia konnte sich erstmals vertieft mit Hochsensibilität auseinandersetzen und hat erfahren, dass es viele andere Menschen mit der gleichen Veranlagung gibt. Das hat ihr grosse Erleichterung gebracht. Die beiden Modelle („Aktivierungskurve von Levin“ und „Stressmodell von Lazarus“) helfen ihr, besser mit Stress umgehen zu können. Silvia konnte erste Hilfen zum Selbstmanagement umsetzen und ist am Entdecken, dass Hochsensibilität nicht nur Last, sondern durchaus auch Gabe ist. Sie wird in ihrem Beruf Möglichkeiten prüfen, wie sie die Last der Verantwortung reduzieren kann, damit sie im Alltag entspannter und dadurch ausgeglichener leben kann. Diese vier Gespräche waren erst der Anfang eines längeren Prozesses und ich sehe grosse Chancen, dass Silvia in Zukunft besser mit ihren Grenzen umgehen kann und durch Fördern ihrer Stärken zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität finden wird. Auf Wunsch von ihr werden wir Beratungsgespräche in individuellen Zeitabständen weiterführen.

### **Für mich als Coach und Beraterin:**

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität durfte ich im Hinblick auf meine berufliche Arbeit als Coach und Beraterin viele neue Erkenntnisse gewinnen. Im Begleiten meines „Fallbeispiels Silvia“ hat sich gezeigt, dass die beiden angewandten Modelle (Aktivierungskurve nach Levine, Stressmodell von Lazarus) hilfreich waren und der Klientin halfen, ihre Situation besser zu verstehen und Strategien zur Bewältigung von übermässigem Stress zu finden.

Kenntnisse über Indizien von Hochsensibilität zu haben und sie einordnen zu können, hilft mir, einen Klienten besser zu erfassen und gerade im Blick auf Hochsensibilität gezielter begleiten zu können.

Durch meine Ausbildung zur Begleiterin für hochsensible Menschen haben sich neue Kontakte auch zu therapeutisch tätigen Menschen ergeben, so dass ich vermehrt zu diesem Thema kontaktiert werde.

Ich bin mir meiner eigenen Stärken und Schwächen nochmals besser bewusst geworden und habe davon profitiert, die beschriebenen Methoden und Modelle kennen zu lernen und selber anzuwenden.

Alles in allem hat diese Ausbildung mich darin bestärkt, auf dem Weg, andere Menschen, insbesondere hochsensible, beratend zu begleiten, weiterzugehen.

## 7. Schlusswort

Die anfängliche Last, diese Arbeit zu schreiben, hat sich im Laufe des Prozesses in Freude verwandelt. Sich mit den erworbenen theoretischen Kenntnissen auf eine Klientin „einzulassen“ war sehr spannend, zugleich aber auch herausfordernd. Es wurde mir bewusst, wie weit das Feld der Hochsensibilität ist und was alles damit zusammenhängen kann. Ich bin motiviert, mich weiter mit dem Thema auseinanderzusetzen und meine eigene Sensibilität gerade in der Beratung für andere nutzbar zu machen.

Es ist mir ein Anliegen, hochsensible Menschen zu ermutigen, ihr Leben als Geschenk und Gabe zu sehen und zu lernen, mit ihren Grenzen lebensfreundlich umgehen zu können.

## 8. Verzeichnisse und Anhänge

### 8.1 Literaturverzeichnis

#### Bücher:

- Aron Elaine: „Sind Sie hochsensibel?“  
Heidelberg, mvg, 2005
- Kunkat Stefan: Mein HSP-Coach  
Hochsensibel leben  
Leipzig, 2015
- Küster Brigitte: Fachlehrgang über Hochsensibilität  
Schriftliche Unterlagen  
Altstätten, 2015
- Küster Brigitte: Hochsensibilität  
Empfindsamkeit leben und verstehen  
Wittern, 2015
- Lüling Christa und Dirk: Lastentragen-die verkannte Gabe  
Hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger  
Lüdenscheid, 2010
- Parlow Georg: zart besaitet  
Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für  
hochsensible Menschen  
Wien, 2015

#### Internet:

Wikipedia, 07.01.2016  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell\\_von\\_Lazarus](https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus)  
[www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net)

<http://www.viennatouristguide.at/Friedhoefe/Hietzing/Graeber/knips.htm>

## 8.2 Anhang 1

### Fragebogen „Bin ich hochsensibel?“

	zutreffend	nicht zutreffend
Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.		
Die Launen anderer machen mir etwas aus.		
Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.		
Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.		
Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.		
Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins hervor.		
Kunst und Musik können mich tief bewegen.		
Ich bin gewissenhaft.		
Ich erschrecke leicht.		
Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.		
Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.		
Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen.		
Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.		
Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.		
Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.		
An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können.		
Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.		
Wenn Menschen sich in meiner Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen.		
Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.		
Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.		
Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.		
Es zählt zu meinen Prioritäten, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregende Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.		
Wenn man mich beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.		

(Entnommen aus: Aron, Elaine „Sind Sie hochsensibel?“, mvg Verlag, 2005)

## 8.3 Anhang 2

### Die Stärkenanalyse

- ist freundlich
- grosszügig
- gerecht
- tolerant
- hat Humor
- nimmt das Leben eher spielerisch/mit etwas mehr Leichtigkeit
- übernimmt Verantwortung für Wohnung, Haus, Strasse und den Ort, in dem sie oder er lebt
- übernimmt Verantwortung für die Natur, die Tiere und Pflanzen
- ist ein guter Nachbar und Bürger
- übernimmt Verantwortung für sich selbst
- zeigt Fürsorge und Pflege
- arbeitet dort, wo man sich Menschen nicht aussuchen kann, nicht gegen, sondern mit den Menschen (Nachbarschaft, Schule, Arbeitsplatz)
- erfüllt ihre/seine Pflichten
- ist anderen Menschen gegenüber loyal
- geht (als Lehrer, Eltern, Vorgesetzter) fürsorglich mit den anvertrauten Menschen um
- geht fürsorglich mit Partner, Kindern, Verwandten und Freunden um
- hat die Fähigkeit, Liebe zu geben
- hat die Fähigkeit, Liebe anzunehmen
- nimmt keine kleinen Vorteile für sich mit
- probiert nicht, womit man durchkommt („nur nicht erwischen lassen“)
- übt Mässigung und Selbstkontrolle beim Verfolgen persönlicher Ziele
- sucht Ausgleich der Interessen und die Integration persönlicher Ziele und Lebensstile
- lebt aufrichtig
- zeigt Lebensweisheit
- geht auf andere Menschen zu
- ist persönlich integer
- hat Fleiss und Durchhaltevermögen

- hat Neugier auf andere Menschen und deren Art zu leben
- besitzt Rationalität und Urteilskraft
- besitzt Originalität
- besitzt Offenheit und Fairness
- besitzt praktische, emotionale und soziale Intelligenz
- hat Interesse am Leben
- hat Sinn für das Schöne, Herausragende
- hat Respekt vor den Menschen, aber auch vor der Schöpfung
- kann erstaunt sein, statt immer schon alles zu wissen
- hat Liebe zum Lernen
- hat Liebe zum Wissen
- lebt zukunftsbezogen (nicht vergangenheitsbezogen)
- zeigt Dankbarkeit
- lebt mit Hoffnung und Optimismus
- erzeugt wenig Chaos im eigenen Leben – und im Leben anderer Menschen
- besitzt Lebensfreude
- spürt Liebe zum Leben – gleich, was das Leben von ihr oder von ihm verlangt

Kreuzen Sie in einem ersten Schritt 10 Stärken, die besonders auf Sie zutreffen, an.

Reduzieren Sie nun diese Sammlung nochmals auf drei bis fünf Stärken, die Sie am besten beschreiben (eventuell holen Sie sich sogar ein Meinungsbild von Menschen, die Sie gut kennen und mögen)

## 8.4 Anhang 3

### Eine ganze Reihe von Fragen (Zusammengestellt von Ulrike Hensel)

- Haben Sie im Laufe Ihres Lebens unzählige Male Sätze zu hören bekommen wie „Du bist aber überempfindlich“, „Sei doch nicht so empfindlich!“, „Stell dich nicht so an“, „Nimm dir doch nicht alles so zu Herzen“, „Musst du es immer so kompliziert machen?“, „Du überreagierst!“?
- Hielten Ihre Eltern und Lehrer Sie für schüchtern, ängstlich oder gehemmt, als Sie ein Kind waren?
- Fühlten und fühlen Sie sich häufig unverstanden und verkannt?
- Haben Sie schon viele Male gedacht, dass Sie irgendwie verkehrt sind? Dass etwas mit Ihnen nicht stimmt?
- Haben Sie schon in vielen Situationen den sehnlichen Wunsch gehabt, ein dickeres Fell zu haben, körperlich robuster und belastbarer, psychisch stabiler und weniger leicht verwundbar zu sein?
- Beeinträchtigen andauernder Lärm, grelles Licht, strenge Gerüche, Zugluft, einengende, kratzige Kleidung Ihr Wohlbefinden beträchtlich?
- Fällt es Ihnen in einer geräuschvollen Umgebung schwer, sich zu konzentrieren? Sind manche leisen Dauergeräusche (zum Beispiel Pfeifen eines Heizkörpers, Ticken einer Uhr ...) für Sie richtig nervig? Bekommen Sie leise und entfernte Geräusche mit, die andere gar nicht bemerken?
- Sind Sie schreckhaft? Leicht zu irritieren? Brauchen Sie lange, um nach Störungen wieder zur Normalität übergehen zu können?
- Fühlen Sie sich unwohl in Menschenansammlungen, bei Großveranstaltungen, in Einkaufszentren oder Vergnügungsparks?
- Stresst es Sie, wenn es um Sie herum hektisch und turbulent zugeht? Fühlen Sie sich leicht überfordert, wenn vieles gleichzeitig auf Sie einströmt?
- Haben Sie zwischendurch immer wieder das starke Bedürfnis, sich zurückzuziehen, um sich zu erholen und innerlich zur Ruhe zu kommen? Brauchen Sie viel Zeit für sich allein?
- Brauchen Sie in hohem Maße günstige Umgebungsbedingungen, um sich wohl fühlen zu können und leistungsfähig zu sein?
- Bemerkten Sie Nuancen und Feinheiten, die anderen gar nicht auffallen? Haben Sie die Gabe, Fehler, Unstimmigkeiten und Widersprüche aufzuspüren? Können Sie gut zwischen den Zeilen lesen und Zwischentöne heraushören?
- Denken Sie gründlich über vieles nach? Ist es Ihnen wichtig, den Dingen auf den Grund zu gehen?
- Fällt es Ihnen leicht, zu abstrahieren und in größeren Zusammenhängen zu denken?
- Haben Sie eine große Liebe zum Detail? Nehmen Sie die Dinge sehr genau?
- Sind Sie pflichtbewusst, gewissenhaft und zuverlässig? Legen Sie auch großen Wert auf die Zuverlässigkeit anderer? Haben Sie einen sehr hohen Anspruch an die Qualität Ihrer Arbeit?
- Haben Sie einen guten Zugang zu Ihrer Intuition? Fällt Ihnen auf, dass Sie im Vergleich zu anderen erstaunlich viel unterschwellig wahrnehmen?
- Fühlen Sie sich ausgesprochen wohl in der Natur? Können Sie in der Natur besonders gut entspannen? Empfinden Sie Glückgefühle durch Naturerlebnisse?
- Erfreuen Sie sich am Kunstgenuss (Musik, Malerei, Bildhauerei, Theater ...)? Lieben Sie Schönes und Schöngeistiges?

- Sind Sie in vieler Hinsicht kreativ? Finden Sie neue Lösungen und Strategien? Schaffen Sie Künstlerisches oder Kunsthandwerkliches? Haben Sie einen ausgeprägten Sinn für Ästhetik?
- Ist es Ihnen äußerst wichtig, Sinn in Ihrem Tun zu finden? Mit Ihren Fähigkeiten einen Beitrag zum großen Ganzen zu leisten?
- Können Sie Smalltalk wenig abgewinnen? Führen Sie lieber inhaltsreiche und tiefeschürfende Gespräche?
- Haben Sie ein intensives Gefühlsleben? Reagieren Sie ab und zu emotional sehr heftig? Werden Sie von Ihren Gefühlen oft geradezu überwältigt? Dauert es lange, bis Sie sich wieder beruhigt haben, wenn Sie sich aufgeregt haben?
- erspüren Sie leicht Stimmungen und Gemütsregungen anderer? Haben Launen und Befindlichkeiten anderer einen starken Einfluss auf Sie?
- Beziehen Sie das, was andere sagen, leicht auf sich? Fühlen Sie sich schnell angegriffen und gekränkt? Nehmen Sie sich Vorwürfe sehr zu Herzen?
- Empfinden Sie Konfliktsituationen als extrem belastend? Wollen Sie am liebsten möglichst bald wieder Harmonie herstellen? Kann es leicht passieren, dass Sie dabei eigene Bedürfnisse hintanstellen? Wissen Sie oft gar nicht, was Sie selbst wirklich wollen?
- Fällt es Ihnen leicht, sich in andere Menschen einzufühlen und auf andere einzugehen? Kommt es häufig vor, dass andere sich mit Problemen an Sie wenden und Ihnen ihr Herz ausschütten? Fällt es ihnen oftmals schwer, sich ausreichend abzugrenzen?
- Widerstrebt es Ihnen, Filme mit Gewaltszenen anzusehen? Gehen Ihnen Bilder von Kriegen, Hungersnöten, Katastrophen in Nachrichten und Reportagen lange nach?
- Geht Ihnen das Leid von Mensch und Tier, die Zerstörung der Natur sehr nahe? Haben Sie das Bestreben, sich für Menschen und Tiere in Not und ganz allgemein für eine bessere Welt einzusetzen?
- Sind Sie auffällig schmerzempfindlich? Beobachten Sie an sich starke Reaktionen auf Koffein und Alkohol? Stellen Sie starke Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten fest? Leiden Sie unter Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten?
- Stellen Sie fest, dass sie leicht mit körperlichen Symptomen auf psychische Probleme reagieren? Haben Sie ein feines Gespür für Ihren eigenen Körper?

### **Auswertung:**

Ein Anhaltspunkt: Wenn Sie mehr als zwei Drittel der Fragen mit „ja“ oder „tendenziell ja“ beantwortet haben, spricht einiges dafür, dass Sie hochsensibel sind.