

Hochsensibilität und seelische Gesundheit PRAXISBUCH

Leseprobe

Alle Rechte liegen bei den Autorinnen.

Mehr Ruhe, Gelassenheit und
Achtsamkeit im Alltag mit
hochwirksamen Tipps aus der
Psychotherapie

Von Birgit Heining und Johanna Philippi

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Willkommen bei dieser exklusiven Leseprobe	4
Entdecke deine Sensibilität	6
Teil 1: Grundlagen – Hochsensibilität verstehen	8
1. Neue Erkenntnisse aus der Forschung	9
2. Seelische Gesundheit, Stress und Resilienz.....	20
3. Die sensible seelische Gesundheit	21
Teil 2: Praxisworkshop Selbstfürsorge – das Fundament für dein Wohlbefinden legen.....	22
4. Die Kunst der Selbstberuhigung.....	23
5. Körperliche Selbstfürsorge	24
Teil 3: Lösungen und Tools – seelische Probleme bewältigen	25
6. Schritte zur Selbstheilung.....	26
7. »Ich komm gar nicht mehr runter«: Nervosität.....	29
8. »Ich hab so Herzrasen«: Angst	38
9. »Ich schaff das nicht«: Depression	39
10. »Es soll einfach aufhören«: Chronischer Schmerz .	40
11. »Ich kann nicht mehr«: Erschöpfung und Burnout .	41
12. »Endlich wieder gut schlafen«: Schlafstörungen	42
13. »Es lässt mich nicht los«: Trauma	43
Teil 4: Resilienz – langfristiges Wohlbefinden erreichen..	44
14. Dein Kraftquellenkompass	45
15. Beziehungen heilsam gestalten.....	46
16. Selbstentfaltung und Sinn-Erleben	47

Über uns	48
Kontakt.....	49
Psy-Press Verlag – seelische Gesundheit und Selbstenwicklung	49
Hol dir dein Bonus-Geschenk: Audio „Dein Wohlfühl- Ort“	49
Impressum und Haftungsausschluss	50
Quellen und Anmerkungen.....	51

Willkommen bei dieser exklusiven Leseprobe

Dies ist eine Leseprobe für das Praxisbuch „Hochsensibilität und seelische Gesundheit“, die dir exklusiv von den Autorinnen zur Verfügung gestellt wird. Du liest darin

- die Einleitung – Entdecke deine Sensibilität
- Kapitel 1 – Neue Erkenntnisse aus der Forschung
- Kapitel 6 – Schritte zur Selbstheilung
- Kapitel 7 – „Ich komm gar nicht mehr runter“ – Nervosität
- Über uns / Quellen und Anmerkungen für die aufgeführten Kapitel / Impressum

In den übrigen Kapiteln liest du eine kleine Einleitung, damit du weißt, wovon es handelt. Die vollständigen Kapitel enthalten psychologische Informationen, spannende Fallgeschichten aus der Therapiepraxis und viele alltagstaugliche Tools.

Jetzt kaufen



[„Hochsensibilität und seelische Gesundheit“ auf Amazon bestellen](#)

Tipp: Wenn du das Buch kaufst, findest du darin einen Download-Link für das Audio „Dein Wohlfühl-Ort“ (Bonus-Geschenk)

Entdecke deine Sensibilität

Hochsensibilität hat zahlreiche Facetten. Menschen, die diese Fähigkeit haben, können die Welt in lebendigen Farben, mit starken Emotionen und feiner Wahrnehmung erleben. Doch in einer überwältigenden, rasanten, lauten Umgebung, in der Feinfühligkeit nicht genügend geschätzt wird, entwickelt sich diese Gabe manchmal zur Bürde.

Unser Praxisbuch beleuchtet die besonderen Vorzüge der Hochsensibilität, aber auch ihre Schattenseiten: von alltäglichen Herausforderungen wie Reizüberflutung und Nervosität bis hin zu seelischen Problemen wie Schlafstörungen, Ängsten, Depression und Trauma.

Erlebst du die Welt sehr intensiv? Fühlst du dich manchmal überfordert von dem, was um dich herum passiert? Kommt es dir wie ein großes Rätsel vor, dass du so empfindsam bist? Fragst du dich, was du für deine seelische Gesundheit tun kannst?

Dann hältst du das richtige Buch in den Händen. Es zeigt dir den Weg zu einem erfüllten Alltag, geprägt von innerer Ruhe und Balance. Erkenne die Möglichkeiten deiner Sensibilität, nutze sie als Stärke und gewinne an Lebensqualität, Achtsamkeit und Resilienz.

Für dein seelisches Wohlbefinden vermitteln wir dir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Hochsensibilität und stellen praxiserprobte Strategien und Tools zur Selbsthilfe vor. Dabei reicht unser Repertoire von Verhaltenstherapie und Entspannungstechniken bis zu Achtsamkeitsübungen und Selbsthypnose. In unserer Berufslaufbahn als Psychotherapeutin bzw. Beraterin und als hochsensible Menschen haben wir wertvolle Erfahrungen mit Strategien zur Verbesserung der seelischen Gesundheit erworben.

Wir wenden uns direkt an dich als hochsensible Person. Wenn du das Praxisbuch von vorne bis hinten durchliest, funktioniert es wie ein Coaching, denn die Kapitel bauen aufeinander auf. Ebenso kannst du es als Nachschlagewerk

nutzen und Tipps und Übungen in akuten Situationen deines Alltags verwenden.

Auch über alle anderen Leserinnen und Leser freuen wir uns. Wir hoffen, dass unsere Erklärungen dir helfen, Hochsensible in deinem Umfeld besser zu verstehen und mit ihnen zusammen zu leben und zu arbeiten. Nicht zuletzt kann der Ratgeber auch als Unterstützung für Fachleute im Gesundheitswesen dienen. Im Anhang sind alle Quellen und wissenschaftlichen Nachweise aufgeführt.

Jede Person ist ein Mensch mit eigener Geschichte und hat einen individuellen Unterstützungsbedarf. Du bist von Anfang an eingeladen, deine eigene Wahl zu treffen, was unsere Hinweise angeht. Entscheide selbst, welches unserer Angebote gut für dich passt. Lasse gern alles, womit du weniger anfangen kannst, beiseite. Vielleicht hast du Lust, es später zu probieren. Auch die Übungen sind nur Vorschläge, aus denen du nach deinem Bedarf aussuchen kannst. Du wirst merken, dass dich manche Ideen sofort inspirieren, andere erst mit der Zeit.

Ein Buch kann nie eine notwendige Psychotherapie oder Beratung ersetzen, daher hat dieses Buch keinen therapeutischen Anspruch. Im Gegenteil wollen wir ergründen, wie du auf eigenständige Weise mit den unterschiedlichen Herausforderungen der Hochsensibilität umgehen kannst – und ab wann professionelle Hilfe angezeigt ist.

Dieses Praxisbuch für die seelische Gesundheit hochsensibler Menschen zu schreiben war ein wundervolles aufregendes Abenteuer für uns, das uns menschlich weitergebracht hat, und wir hoffen, dass diese Inspiration für dich beim Lesen spürbar wird. Wir laden dich auf dein ganz persönliches Abenteuer ein: Begib dich mit uns auf die Reise, deine Hochsensibilität neu zu entdecken.

Teil 1: Grundlagen – Hochsensibilität verstehen

1. Neue Erkenntnisse aus der Forschung

Elaine Aron verzweifelte in der Schule oft an sich, obwohl sie begabt war. »Als Kind habe ich mich zu Hause vor dem Chaos meiner Familie versteckt. In der Schule bin ich dem Sport, dem Spiel im Freien und anderen Kindern im Allgemeinen aus dem Weg gegangen. Ich erlebte eine Mischung aus Erleichterung und Demütigung, wenn meine Strategie erfolgreich war und man mich einfach ignorierte.«¹

Wie viele andere Hochsensible hatte die inzwischen berühmte Autorin Scheu vor anderen Kindern, nahm sich Dinge zu sehr zu Herzen und zog sich zurück, wenn ihr alles zu viel wurde. Trotzdem schloss sie die Schule erfolgreich ab und begann ein Psychologie-Studium, aber auch hier hatte sie zu kämpfen: »... ich habe genügend Zeit heulend auf Toiletten zugebracht und gedacht, ich würde durchdrehen.«²

Wie Elaine Aron die Hochsensibilität entdeckte

Schließlich ging es so weit, dass sie sich professionelle Hilfe suchen musste, um mit sich selbst zurechtzukommen. Und da geschah etwas Besonderes. Ihre Psychotherapeutin sagte zu ihr: »Es ist völlig klar, dass Sie aus der Fassung gerieten – Sie sind ja auch äußerst sensibel«, als würde das die Probleme erklären. Der Therapeutin war aufgefallen, dass es sensiblere Menschen gibt, die anders reagieren und andere Schwierigkeiten haben.

Aron hatte noch nie von dieser Begründung gehört. Sie las nach und fand Hinweise auf Introvertiertheit und Sensibilität in der Arbeit von C.G. Jung. Das Thema begann, sie zu beschäftigen.

»Sind Sie hochsensibel?«

Elaine N. Aron – inzwischen Universitätsprofessorin und Psychotherapeutin – wählte Sensibilität als Forschungsgebiet und führte vierzig lange Interviews mit Menschen, die sich als besonders sensibel bezeichneten. Aus den Gesprächen entwickelte die Forscherin einen Fragebogen. In sieben Studien

mit 1342 Teilnehmenden wurde das Konzept statistisch ausgewertet. Dadurch fand sie heraus, dass die Eigenschaft der Sensibilität häufiger war, als sie angenommen hatte: Fünfzehn bis zwanzig Prozent der Menschen besaßen dieses Merkmal. Die Betroffenen bezeichnete Aron als HSP (*highly sensitive person*: hochsensible Person).

Ihr Buch »Sind Sie hochsensibel?« erschien 1996 in den USA und 2005 in Deutschland und erzeugte großes Interesse bei sensiblen Menschen in der ganzen Welt. Zu den ersten Büchern im deutschsprachigen Raum gehörten »Zart besaitet« von Georg Parlow, »Hochsensibel – was tun?« von Sylvia Harke und »Jenseits der Norm – hochbegabt oder hochsensibel?« von Andrea Brackmann. Diese Autorinnen und Autoren trugen dazu bei, das Thema aufzubereiten.

Es hat sich gezeigt, dass der Anteil besonders sensibler Menschen auf der ganzen Welt etwa gleich groß ist – ob in den USA oder Europa, in Südafrika oder Japan. Und nicht nur bei Menschen gibt es sensiblere Naturen, auch bei Tieren gibt es diese Eigenschaft. So wurde an Hunden, Präriewühlmäusen, Rhesusaffen, sogar an Barschen und Fruchtfliegen belegt, dass ein Teil von ihnen empfindsamer reagiert und neue Situationen gründlicher und vorsichtiger prüft. Es liegen Nachweise zu über hundert Tierarten vor.

Gut erforschtes Merkmal

Manchmal wird behauptet, Hochsensibilität sei kein wissenschaftlich fundiertes Konzept. Aron und ihr Mann, ein in seinem Fach bekannter Statistikprofessor, erarbeiteten allerdings das Thema von Anfang an mit soliden wissenschaftlichen und statistischen Methoden.

Einige Irrtümer über Hochsensibilität wurden in der neuen Forschung³ klargestellt:

- Hochsensibilität hat zwar manche Ähnlichkeiten mit Neurotizismus (emotionale Empfindlichkeit und Instabilität), ist aber nicht damit identisch.
- Hochsensibilität ist auch nicht dasselbe wie Schüchternheit oder Introversion. Es ist ein eigenständiges Merkmal, für das nun eine Reihe auslösender Gene bekannt sind.

- Sie ist auch keine Erkrankung und damit keine Diagnose, sondern ein Temperament, eine Persönlichkeitseigenschaft.
- Es handelt sich dabei nicht um eine Störung, auch um keine Filterstörung. Viel eher scheint es eine normale Variante des allgemeinen Merkmals »Sensibilität« zu sein.

Update: So entwickelt sich die Forschung

Es entstanden eine Reihe wissenschaftlicher Konzepte. Ein wichtiges davon ist die *sensory-processing sensitivity* (SPS)«, also die Sensitivität der Sinneswahrnehmung. In Deutschland wird das Forschungsgebiet deshalb oft »Sensitivitätsforschung« genannt. Wir verwenden in diesem Buch die Begriffe »Hochsensibilität«, »Sensitivität« oder »Hochsensitivität« und meinen damit immer dasselbe Konzept.

Der aktuell wichtigste Ansatz ist die Erforschung der sogenannten Umweltsensitivität, das Forschungsgebiet des Schweizer Psychologieprofessors Michael Pluess, der in Großbritannien unterrichtet und forscht. Teams weltweit untersuchen, wie Menschen mit unterschiedlicher Sensibilität auf ihre Umgebung und auf verschiedene Lebensumstände reagieren.

Inzwischen wurden sogar genetische Methoden zur Messung von Sensibilität entwickelt. Eine Reihe von Fragebögen zur Sensitivitätsmessung sind wissenschaftlich validiert.

Von Löwenzahn, Tulpen und Orchideen

Hochsensible Menschen wurden von den Forschern Tom Boyce und Bruce Ellis⁴ mit Orchideen verglichen, weil diese sehr vielfältig blühen, dafür aber bestimmte Umweltbedingungen benötigen. Nichthochsensible Menschen bezeichneten sie als »Löwenzahn«, ein Bild dafür, dass sie robust in unterschiedlichen Umgebungen gedeihen.

2018 zeigte eine neue Untersuchung⁵ an umfangreichen Datensätzen befragter Versuchspersonen überraschende Ergebnisse: Die Gruppe der Sensiblen (Orchideen) war darin

größer als früher vermutet. Und es gibt eine dritte Gruppe von Menschen mit mittlerer Sensibilität, weder besonders robust noch hochsensibel. Diese Gruppe wurde nun »Tulpen« genannt. Die Menschen sind nach dieser Studie folgendermaßen auf die Gruppen verteilt:

- **Löwenzahn:** 29 Prozent der Befragten. Sie sind besonders unempfindlich und robust. Sie reagieren emotional weniger stark und sind tendenziell extravertierter.
- **Tulpen:** 40 Prozent. Die Normalsensiblen haben nervlich eine große Spannweite, sie können individuell sensibel auf manche Umwelteinflüsse reagieren und auf andere nicht.
- **Orchideen:** 31 Prozent. Die Hochsensiblen sind tendenziell introvertierter, reagieren insgesamt stärker auf die Umwelt und sind emotional empfindlicher.

Unter den Hochsensiblen gibt es außerdem verschiedene Ausprägungen der Sensibilität. Auf einige trifft die Hochsensibilität sehr stark zu, auf andere mittel oder weniger. Manche sind nur bei bestimmten Wahrnehmungen hochsensibel, zum Beispiel empfindlicher für Geräusche, Gerüche, emotionale Aufregung oder künstlerische Eindrücke.

Was Hochsensibilität ausmacht

Die klassischen vier Hauptmerkmale der Hochsensibilität

Elaine Aron fand in ihren Forschungen vier typische Merkmale, die Hochsensible treffsicher kennzeichnen. Sie sind sortiert nach der englischen Abkürzung DOES:

1. Gründlichere Verarbeitung von Informationen (D – *depth of processing*)
2. Gefahr der Überstimulation (O – *easily overstimulated*)
3. Intensivere Gefühlswahrnehmung und Empathie (E – *emotion / empathy*)
4. Wahrnehmungsfähigkeit für feine Details (S – *More aware of subtle stimuli*)

Das bedeutet: Wenn du Einzelheiten aufmerksam wahrnimmst und dir viele Gedanken machst, wenn du starke Gefühle hast, mit anderen Menschen emotional mitschwingst und dich ganz gerne einmal zurückziehst, um dich zu regenerieren, könntest du bereits zu den Menschen mit erhöhter Sensibilität gehören.

Wie Hochsensibilität entsteht

Eine Zwillingsstudie⁶ in Großbritannien untersuchte, welchen Anteil genetische Faktoren an der Entwicklung der Sensibilität haben und wie viel die Umweltbedingungen ausmachen. Dazu wurden 1400 Zwillingspaare befragt und auf ihre Sensibilität getestet. Hier zeigte sich, dass etwa 47 Prozent der Unterschiede auf genetische Faktoren zurückzuführen sind. 53 Prozent der Probanden wurden durch Lebenserfahrungen so geprägt, dass eine erhöhte Empfindlichkeit entstand. Diese Studie unterstrich, dass alle Menschen Sensibilität besitzen, nur eben in unterschiedlich starker Ausprägung.

Wenn Hochsensibilität uns herausfordert

Eigentlich ist Sensibilität eine gute oder auch neutrale Eigenschaft: Die Betroffenen nehmen eben von allem mehr wahr und brauchen mehr Zeit, um ihre Eindrücke zu verarbeiten. Doch westliche Gesellschaften sind eher auf Geselligkeit und Robustheit ausgerichtet. Im Alltag kann dies zu allerhand Problemen führen, zum Beispiel:

- **Seelisch:** Überreizung, Erschöpfung, Irritierbarkeit, mehr Anfälligkeit für seelische Erkrankungen.
- **Körperlich:** Verspannungen, intensive körperliche Empfindsamkeit.
- **Sozial:** Verpasste Gelegenheiten, Rückzug und deshalb Kritik, Belastungen im familiären Umfeld.
- **Arbeitsleben:** Herausforderungen bei der Berufswahl und Stressbewältigung.

Vorteile der Hochsensibilität

Hochsensible verfügen aber durch ihre Konstitution oft über eine Reihe von Vorzügen⁷:

- **Gute Sozialkompetenz:** Ein hohes Verständnis für Beziehungen und die Gefühle und Gedanken anderer Menschen (Beziehungskompetenz).
- **Kreative Begabungen:** Leichter Zugang zu Details und zu Nuancen, höhere Kreativität, tiefe und innige Empfindungen von Kunst, Musik und Naturerlebnissen, Wertschätzung für das Schöne.
- **Starke positive Erfahrungen:** Intensiveres Erleben von schönen Ereignissen. Angenehme Momente können sehr ausgekostet werden.
- **Leistungsfähigkeit:** Bei guten Lebensbedingungen sind Hochsensible oft sehr erfolgreich.

Es ist wichtig, dass Hochsensible möglichst für sie passende Rahmenbedingungen bekommen und ausgestalten, damit sie diese Vorteile auch nutzen können.

Was macht *deine* Hochsensibilität mit dir?

Fragebögen zur Hochsensibilität

Möchtest du dich selbst testen? Hier sind Links zu wissenschaftlich validierten Onlinetests, die eine Auswertung beinhalten.

- Den klassischen englischsprachigen Originaltest von Aron findest du hier:
<https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>
- Professor Pluess und sein internationales Team entwickeln wissenschaftlich geprüfte Versionen in verschiedenen Sprachen. Auf Deutsch gibt es hier Varianten für Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche:
<https://sensitivityresearch.com/de/selbsttests>

- Eine eigene Testform entwickelte Dr. Satow in deutscher Sprache:
<https://www.psychomeda.de/online-tests/test-fuer-hochsensibilitaet.html>

Tool: dein Sensibilitätsprofil

Vielleicht hast du schon einen Test ausprobiert und eine Einordnung erhalten, wo du dich im Spektrum der Sensibilität befindest. Als Ergänzung haben wir dir eine Reihe von Fragen zusammengestellt, die in der psychotherapeutischen Arbeit genutzt werden, um ein individuelles Sensibilitätsprofil zu erstellen.

1. Alltag und Umgebung:

- Fühlst du dich oft von den Geräuschen und der Hektik in deiner Umgebung überwältigt?
- Bemerkest du oft feine Details in deiner Umgebung, die anderen entgehen?
- Brauchst du häufig Ruhepausen, insbesondere nach Tagen mit vielen neuen Eindrücken?
- Ziehst du es vor, in einer ruhigen Umgebung zu arbeiten, wo du nicht zu vielen Reizen ausgesetzt bist?

2. Soziale Interaktion:

- Fühlst du dich schnell überfordert, wenn du dich in großen Menschenmengen befindest?
- Nimmst du Stimmungen und Emotionen von Menschen stärker wahr als andere?
- Fühlst du dich oft erschöpft nach sozialen Interaktionen, auch wenn du sie genossen hast?
- Suchst du eher tiefgründige Gespräche statt oberflächlichen Smalltalk?

3. Arbeit und Beruf:

- Bist du eher detailorientiert und gründlich in deiner Arbeitsweise?

- Fühlst du dich manchmal überwältigt von zu vielen Aufgaben oder Druck bei der Arbeit?
- Brauchst du regelmäßige Pausen, um bessere Arbeit zu leisten?
- Nimmst du Kritik schnell persönlich?

4. Kunst und Kreativität:

- Wirst du oft von Kunst, Musik oder Natur tief berührt?
- Fühlst du eine starke Verbindung zu kreativen Ausdrucksformen?
- Nimmst du feine Unterschiede oder Nuancen in Kunstwerken wahr, die anderen entgehen?

5. Körperliche Empfindungen:

- Bist du empfindlicher gegenüber Koffein oder Medikamenten als andere?
- Nimmst du subtile körperliche Empfindungen oder Veränderungen stärker wahr?
- Bist du besonders sensibel gegenüber Licht, Geräuschen, Gerüchen oder Temperaturen?

6. Emotionale Tiefe:

- Fühlst du eine tiefere emotionale Verbindung zu Ereignissen oder Erfahrungen?
- Neigst du dazu, über Dinge intensiv nachzudenken?
- Nimmst du dir Kritik oder negative Erfahrungen sehr zu Herzen und denkst lange darüber nach?

7. Sinnlichkeit und Beziehungen:

- Bist du oft überwältigt von intensiven sinnlichen Erfahrungen?
- Fühlst du dich in intimen Beziehungen oft intensiver und tiefer verbunden als andere?
- Brauchst du in Beziehungen oft mehr Raum und Zeit für dich selbst als andere?

Was, wenn du dich in der Hochsensibilität nicht wiederfindest?

Die Hochsensibilitäts-Tests bieten deutliche Anhaltspunkte. Was aber, wenn du dich der Gruppe der Hochsensiblen trotzdem nicht zugehörig fühlst? Wir haben für dieses Buch Umfragen mit HSP-Tests durchgeführt. Von den Befragten, die klar die Kriterien für Hochsensibilität erfüllten, schätzten sich zwanzig bis dreißig Prozent (je nach Test) selbst *nicht* als hochsensibel ein!

Es kann verschiedene Gründe dafür geben, warum sich Menschen in dem Konzept nicht wiedererkennen. Manche sind nur in bestimmten Bereichen sensibler, in anderen nicht. Andere haben Probleme mit dem Wort »hochsensibel«, weil sie von anderen als »zimperlich« oder »überempfindlich« gesehen worden sind. Allerdings ist es trotzdem oft hilfreich, das Konzept zu kennen, um mit dieser Konstitution besser umgehen zu können.

Es gibt noch andere mögliche Unterschiede, auf die wir kurz eingehen wollen.

Neurodiversität: unterschiedlich funktionierende Nervensysteme

In den letzten Jahren wurde der Begriff *Neurodiversität*⁸ geprägt. Er bedeutet, dass Menschen unterschiedliche neurologische Eigenschaften aufweisen: Hochintelligenz, AD(H)S, Autismus-Spektrum-Störungen und Entwicklungsstörungen werden darin nicht mehr als Erkrankungen wahrgenommen, sondern als *Variationen* menschlicher Eigenschaften, die unterschiedliche Vor- und Nachteile haben. Es gibt daher eine breite Variation unterschiedlicher Eigenschaften, die mit Hochsensibilität in Verbindung stehen können.

Abgrenzungen und Übergänge zu AD(H)S, Autismus und Hochintelligenz

- Auch Menschen mit *AD(H)S* erleben Reizüberladung, aber insgesamt neigen sie eher zu hoher Impulsivität als zur langsameren, tieferen Verarbeitungsgeschwindigkeit bei Hochsensibilität. Hochsensible Menschen (HSP) können auch von *AD(H)S* (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) betroffen sein.
- Menschen mit *Autismus-Spektrum-Störungen* sind oft auch von starken Reizen überfordert. Sie unterscheiden sich von Hochsensiblen dadurch, dass es ihnen meist nicht leicht gelingt, emotionale Nuancen in der Kommunikation wahrzunehmen.
- *Hochintelligenz* bezeichnet überdurchschnittliche intellektuelle Fähigkeiten, einschließlich der Fähigkeit, komplexe Probleme zu lösen und abstrakt zu denken. Nach einer Forschungsarbeit⁹, in der Hochintelligente auf Sensibilität getestet wurden, könnten unter den Hochintelligenten anteilig mehr Hochsensible sein.

Introversion, Extraversion und das Bedürfnis nach Anregung (sensation seeking)

Etwa siebenzig Prozent der Hochsensiblen sind *introvertiert*. Introversion bedeutet, dass eine Person eher dazu neigt, sich mit eigenen Gedanken und Wahrnehmungen zu befassen. Introvertierte Menschen ziehen oft weniger Sozialkontakte und tiefgehende, bedeutungsvolle Gespräche dem Smalltalk vor.

Etwa dreißig Prozent der Hochsensiblen sind *extravertiert*, das bedeutet, dass sie Energie aus sozialen Interaktionen und externen Aktivitäten beziehen. Extravertierte Menschen sind oft gesellig, genießen größere Treffen und fühlen sich in stimulierenden Umgebungen belebt. Die Blickrichtung geht eher nach außen. Hochsensible Extravertierte benötigen nach Aron mehr Anregung und sind offener für neue Erfahrungen, aber sie haben trotzdem das Problem, leichter sensorisch

überladen zu werden, was ihnen die Selbstregulation nicht leicht macht.

Zwischen Introvertiertheit und Extravertiertheit gibt es einen Übergangsbereich. Manche Menschen weisen Anteile von beiden Eigenschaften auf. Dies wird auch als *ambivert* bezeichnet.

Für die Beschreibung extravertierter Menschen nutzte Aron das Konzept des *sensation seeking* von Zuckerman¹⁰. Es besagt, dass Menschen ein unterschiedlich großes Bedürfnis nach neuen Anreizen und Erfahrungen haben.

Ein Teil der HSP werden als *high sensation seeker* (HSS) bezeichnet, die trotz ihrer Hochsensibilität große Anregung und mehr Kontakte benötigen, um sich wohlzufühlen und nicht zu langweilen. Dies kann eine besondere Herausforderung sein. Erfreulicherweise gibt es dazu inzwischen mehr Forschung und sogar ein umfangreiches Buch: »Her mit den Reizen!«¹¹ von Klaaysen und Knopp.

Was nützen uns all die vielen wissenschaftlichen Erkenntnisse konkret? Indem wir die breite Palette menschlicher Erfahrungen anerkennen und feiern, können wir eine inklusivere und empathischere Gesellschaft schaffen, in der alle ihren Platz haben. Sich mit den eigenen Eigenschaften in Ordnung zu fühlen, gehört zu den wertvollsten menschlichen Erfahrungen.

2. Seelische Gesundheit, Stress und Resilienz

Seelische Erkrankungen sind weit verbreitet: Jährlich leiden in Deutschland etwa 28 Prozent der Erwachsenen unter einer psychischen Erkrankung.

In diesem Kapitel lernst du ein grundlegendes Prinzip kennen, das dauerhaft zu seelischer Gesundheit und Balance führen kann. Es gibt dir einen Faden an die Hand, an dem entlang du den ganzen Knoten der Belastungen entwirren und deine Gesundheit systematisch verbessern kannst: Mit einer gut trainierten Stressbewältigung wird es dir besser gehen.

Dieses Kapitel ist interessant für dich, wenn du den Zusammenhang von Stress und Gesundheit verstehen willst und lernen möchtest, welche besseren, biologisch verankerten Stressbewältigungsmethoden es gibt als den typischen Kampf- oder Fluchtmodus.

3. Die sensible seelische Gesundheit

Wie genau beeinflusst Hochsensibilität die seelische Gesundheit und die Resilienz? Sie kann sich manchmal wie eine Krankheit anfühlen, wie eine Plage oder ein Fluch. Ist das nur ein individuelles Empfinden in der akuten Überreizung?

Dazu gab es in den letzten Jahren eine Reihe von Forschungsprojekten, die Klarheit bringen. Und wir haben für dich eine schlechte Nachricht und eine gute. Die schlechte zuerst: Es stimmt, Hochsensible werden durch Belastungen stärker beeinträchtigt.

Dieses Kapitel ist interessant für dich, wenn du den Zusammenhang von Hochsensibilität und seelischen Erkrankungen verstehen willst. Warum werden Hochsensible durch Krisen und stressende Ereignisse stärker belastet? Und was können sie trotzdem unternehmen – oder haben sie sogar besonders gute Chancen auf Heilung durch ihre hochsensible Eigenart?

Teil 2: Praxisworkshop

Selbstfürsorge – das Fundament für dein Wohlbefinden legen

4. Die Kunst der Selbstberuhigung

Willkommen im Praxisworkshop für mehr Selbstfürsorge – deinem Fundament für mehr Ruhe, Gelassenheit und Energie. Für dich als hochsensible Person ist es ideal, wenn du Stress und Reizüberflutung bereits durch deine Lebensführung absenkst.

Wir starten mit der Kunst der Selbstberuhigung: Das ist die Fähigkeit, unerwünschte Aufregung zu senken, Erholung zu finden und Kräfte aufzutanken. Deine Aufmerksamkeit wird zum Startpunkt für positive Veränderungen.

Dieses Kapitel ist interessant für dich, wenn du dich nach mehr Ruhe und Gelassenheit sehnst und Tipps für deine eigene Selbstberuhigung suchst.

5. Körperliche Selbstfürsorge

Das seelische Wohlbefinden findet im Körper statt, und daher benötigt auch dein Körper besondere Pflege und Fürsorge. Lerne die drei Ebenen kennen, auf denen du deinem Organismus im Alltag etwas Gutes tun kannst, sodass dein Wohlbefinden erheblich erhöht wird.

Dieses Kapitel zeigt dir bewährte, aber auch nicht-alltägliche Maßnahmen für deine eigene Selbstfürsorge auf. Hochsensible brauchen mehr von diesen Mitteln, doch sie sind auch oft besonders kreativ in Methoden, für sich zu sorgen.

Teil 3: Lösungen und Tools – seelische Probleme bewältigen

6. Schritte zur Selbstheilung

In diesem Teil beschreiben wir mit Fallbeispielen aus der psychotherapeutischen Praxis seelische Probleme und Erkrankungen und zeigen Lösungsansätze dafür auf. Du lernst Strategien kennen, mit denen du deine seelische Gesundheit verbessern kannst.

Solange du mit Belastungen umgehen kannst und in den grünen Bereich deines Toleranzfensters zurückkommst, sind Stressoren Teil der normalen seelischen Gesundheit. Die meisten hochsensiblen Menschen kennen Nervosität, Anspannung oder Erschöpfung, Sorgen oder Niedergeschlagenheit. Auch einzelne zwanghafte Verhaltensweisen, Konzentrationsschwäche oder körperliche Symptome können vorkommen, ohne dass es eine Erkrankung sein muss.

Jedes Problem gibt es als Spektrum: von einer schwachen Form, die man selbst managen kann, bis zu einer starken Form, die eine Diagnose rechtfertigt und mehr Unterstützung bis hin zu Medikamenten, Psychotherapie oder auch Klinikaufenthalten nötig macht.

Wenn die Probleme länger oder durchgehend auftreten, wenn du nicht mehr zurück ins Wohlbefinden steuern kannst, wenn du großes Leid empfindest oder deinen Alltag nicht mehr bewältigen kannst, spricht man von einer psychischen Störung oder Erkrankung. Eine Selbstdiagnose ist anhand eines Buches natürlich nicht möglich. Du erhältst hier nur eine Orientierung, wie seelische Probleme und Diagnosen aussehen können.

Es würde den Rahmen dieses Praxisbuchs sprengen, wenn wir versuchen würden, einen Überblick über *alle* seelischen Erkrankungen zu bieten. Wir beschränken uns auf diejenigen, die besonders häufig von hochsensiblen Menschen nachgefragt werden: Nervosität, Angst, Depression, chronische Schmerzen, Erschöpfung, Schlafprobleme und Traumata.

Dabei konzentrieren wir uns auf anwendbare Tipps und verzichten darauf, die psychischen Erkrankungen in allen Varianten zu erklären. Wenn du dich dafür näher

interessierst, empfehlen wir dir, dich über seriöse Quellen zu informieren. Zum Beispiel über die Webseite des „Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit“. Sie bietet verlässliche Informationen für verschiedene Krankheitsbilder.¹

Hochsensibilität und seelische Hilfe

Für den Umgang mit seelischen Problemen bringt Sensibilität Vorteile und Nachteile mit sich.

Die Vorteile: Viele Hochsensible verfügen über eine gute Selbstwahrnehmung. Sie wollen persönliche Probleme nicht verdrängen, sondern Lösungen finden. Oft bemerken sie psychische Probleme zeitig und tun mehr für ihre seelische und körperliche Gesundheit. Oft suchen sie sich auch früher fachliche Hilfe.

Die Nachteile: Manchmal scheint dich dein Gegenüber – ob in der Arztpraxis, Therapiepraxis, Physiotherapiepraxis – nicht richtig ernst zu nehmen, sondern du wirst als überempfindlich oder hypochondrisch missverstanden. Andere Male fühlst du dich vielleicht »zu ernst« genommen, wenn du deine Not ausführlich und intensiv schilderst. Womöglich erhältst du dann zu früh eine Diagnose, die dich erschreckt oder dir übertrieben vorkommt. Elaine Aron beschreibt dieses Problem in ihrem Buch »Hochsensible Menschen in der Psychotherapie«.²

Unser Tipp ist, deinem Gegenüber frühzeitig deine Hochsensibilität zu erklären und zu erläutern, dass ein Teil der Probleme möglicherweise mehr durch die Sensitivität ausgelöst wird als durch eine Erkrankung. Sätze wie »Ich bin generell empfindlicher« und »Ich nehme oft mehr wahr als andere« könnten den Fachpersonen helfen, deine Beschwerden einzustufen. Erläutere freundlich, dass du auf manches stärker reagierst, manches intensiver empfindest (wie Schmerzen oder Medikamente) oder nicht so gut verträgst.

Das Erlernen neuer Fähigkeiten

Hast du schon viele Entspannungstechniken und Übungen ausprobiert, aber es hat alles noch nicht gegen dein Problem geholfen? Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Nicht jede Technik passt für alle. Manche Probleme sind komplex oder brauchen eine tiefgründige Hilfe.

Doch ein Gedanke vorab zu den vorgestellten Tools: Selbst die wirksamsten Techniken entfalten ihre Effekte erst mit der Wiederholung. Lernprozesse erzeugen im Gehirn neue Verknüpfungen, die mit der Zeit gefestigt werden. Es ist wie beim Lesen und Schreiben, beim Fahrradfahren oder Schwimmen: Was am Anfang schwerfällt, wird mit der Übung leichter und kann irgendwann fast automatisch abgerufen werden.

In mentalen Übungen trainierst du außerdem eine besondere Fähigkeit: Du erhöhst deine Körperwahrnehmung. Normalerweise verarbeitet dein Gehirn selbständig die riesigen Datenmengen über dein körperliches Befinden und filtert vieles routiniert aus, ohne dass du davon etwas merkst. Wenn du an deinem Wohlbefinden arbeiten und Entspannungstechniken erlernen willst, brauchst du aber *mehr* Information darüber, was in deinem Körper vor sich geht. Das Ziel ist eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen dir und deinem Körper.

Diese Fähigkeit wird Interozeption genannt, damit ist »Innen-Wahrnehmung« gemeint. Es handelt sich um das Bewusstsein für interne körperliche Zustände. Du wirst also lernen, die Sprache deines Körpers besser zu verstehen! Wundere dich nicht, wenn dies Zeit benötigt. Mit jeder Woche, die du dich regelmäßig mit einer Übung beschäftigst, wird der Effekt größer und geht schließlich in die Gewohnheit über.

7. »Ich komm gar nicht mehr runter«: Nervosität

Reizüberflutung, Nervosität und Unruhe sind typische Gefühle für Hochsensible in überfüllten oder lauten Umgebungen (im Einkaufszentrum, in der U-Bahn oder in einer Warteschlange). Viele Hochsensible fühlen sich dann – je nach Tagesform unterschiedlich stark – überfordert, gestresst, nervös, und eingeengt. Manche nutzen Kopfhörer oder Geräuschschutz als Abschirmung, andere einen bewussten Fokus. Oder sie versuchen, sich dem gar nicht erst auszusetzen.

Es gibt aber Situationen, denen sie sich nicht gut entziehen können, zum Beispiel in der Familie oder auf der Arbeit. In einer Fallgeschichte zeigen wir beispielhaft, bei welchen Faktoren aus der hochsensiblen Nervosität seelische Probleme entstehen können.

Fallbeispiel Carla 1

Carla, Mitte dreißig, ist Produktdesignerin in einer Maschinenbaufirma und liebt ihren Beruf. Allerdings sind die Exportzahlen im Unternehmen gesunken, und es wurden Arbeitsplätze abgebaut. Carla war davon nicht betroffen, aber sie ist jetzt allein für die Aufgaben verantwortlich, die bis dahin von drei Personen bearbeitet wurden. Eigentlich bräuchte sie mehr Zeit, um in Ruhe am Schreibtisch zu arbeiten und ihre Projekte zu entwickeln. Stattdessen wird sie dauernd in Besprechungen und Meetings gerufen.

Der größere Druck und die Arbeitsmenge haben sich schon negativ auf die Atmosphäre im Team ausgewirkt, und Carla erlebt den Stress ihrer Kollegen mit. Sie versucht, zu unterstützen und Kommunikationsprobleme auszuräumen, aber sie merkt, dass sie nach dem Feierabend nicht mehr abschalten kann. Selten rafft sie sich noch auf, einem Hobby nachzugehen oder Freunde zu treffen. Carla macht sich gerade noch etwas zu essen und kümmert sich um das Nötigste, bevor sie bleischwer ins Bett fällt. Aber die

beruflichen Probleme beschäftigen sie noch, sodass sie lange nicht einschlafen kann.

Eigentlich ist sie eine ruhige und ausgleichende Persönlichkeit, aber zu ihrem Entsetzen verliert sie in letzter Zeit manchmal schon bei Kleinigkeiten die Nerven. Sie erkennt sich gar nicht wieder. Außerdem beobachtet sie mit Sorge, dass die Kopfschmerzen, die sie bisher nur kurz vor der Regelblutung hatte, nun fast wöchentlich auftreten. Carla hat bemerkt, dass sie die letzten beiden Male im Urlaub erst einmal krank geworden ist. Im Alltag fällt ihr auf, dass sie bei Gesprächen nervös mit den Füßen wippt. Beim letzten Check-up bei ihrer Hausärztin wurde sie auf ihren erhöhten Blutdruck angesprochen.

So geht es vielen, die ihre Aufgaben eigentlich gerne erfüllen, denen es aber zu viel wird, zum Beispiel jungen Müttern und pflegenden Angehörigen. Gerade sensible Menschen nehmen zusätzlich zum eigenen Päckchen, das sie zu tragen haben, wahr, wenn andere überfordert sind. Sie versuchen oft, unbedingt zu helfen, was ihre Anspannung erhöhen kann. Durch die Anforderungen haben sie keine Kraft mehr für schöne Unternehmungen, die sie auf andere Gedanken bringen und durch die sie neue Energie aufladen könnten.

Es ist normal, immer wieder im Leben Belastungsphasen bewältigen zu müssen. Sie lassen sich ausgleichen, wenn es später wieder Zeit zur Erholung gibt. Schwierig wird die Situation, wenn die Anspannung kaum mehr absinkt. Dann gibt es zu wenig Gegengewicht für stressige Momente.

Nervosität, Überreizung, Unterforderung

Es kann ein Teufelskreis sein: Chronisch erhöhter Stress kann zu Angststörungen oder Depressionen beitragen und Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen auslösen. Schlafmangel beeinträchtigt die Konzentration, das Erinnerungsvermögen und das Immunsystem. Häufiger mit Infekten auszufallen, bedeutet Stress im Alltag und eine Belastung für den Körper.

Wenn es nicht gelingt, mit der Nervosität umzugehen, erleben manche Betroffene schließlich ein Stadium emotionaler Erschöpfung, in dem sie sich zurückziehen, mit Hoffnungslosigkeit und Müdigkeit reagieren und Schwierigkeiten haben, ihren gewohnten Alltag aufrechtzuerhalten. Im schlimmsten Fall mündet das in einen Burn-out.

Nicht nur durch Überforderung, auch durch Unterforderung können Anspannung und Erschöpfung entstehen, gerade bei Hochsensiblen. Wer über ein reiches Innenleben verfügt, braucht auch Gelegenheit, sich damit zu beschäftigen. Wenn monotone, ungeliebte Tätigkeiten alle Zeit in Anspruch nehmen, kann massive Unzufriedenheit entstehen. Wenn du hochsensibel bist, wirst du mehr Mittel zum Regulieren deines Anspannungsniveaus brauchen als andere. Die Signale aus deinem Körper können dir dabei helfen, wenn du weißt, wie.

Indem du deinen Aufregungsgrad einschätzen lernst, kannst du besser entscheiden, was du individuell zur Regulation und Balance brauchst.

Tool: die Aufregungsskala

Lerne, deinen Aufregungsgrad einzuschätzen. Du kannst dazu folgende Skala verwenden:

Unteraktiviert

Gelähmt, blockiert,
gelangweilt, eingefroren

Überaktiviert

Überfordert, aufgeregt,
angespannt, nervös

Minus 10

Plus 10

Beobachte einen bis zwei Tage lang, zum Beispiel zur vollen Stunde, wie aufgeregt du gerade bist. Wie wohl fühlst du dich bei welchen Werten? Wann läuft es ideal? So erkennst du, wann du optimal gefordert und handlungsfähig bist.

Tool: dein Selbstberuhigungs-Kompass

Finde die für dich passende Entspannung, wenn du überfordert bist. Welche Art von Anregung ist die beste, wenn du unterfordert bist? Beispiele können sein:

- Hohes Anregungsniveau: Gehmeditation, Spazieren im Wald, Fahrradfahren, Fotografieren, duschen, intensives Tanzen, sich schütteln ...
- Mittleres Anspannungsniveau: Yoga, Tai-Chi, Qigong, Fantasiereisen, bewusstes Atmen, Selbstmitgefühl, baden ...
- Niedriges Anspannungsniveau: Tiefenentspannung, autogenes Training, Muskelentspannung ...
- Unterforderung: Etwas Anregendes wie Tanzen, etwas lesen, malen oder ansehen, zehn Minuten für dein Hobby, dich für etwas engagieren, das dir wertvoll ist ...

Stelle für dich geeignete Techniken für jedes Aufregungsniveau zusammen und achte darauf, auf welchem Level dir welche am besten helfen, in deinen grünen Toleranzbereich zu kommen. Wenn du sehr nervös bist, holst du dich vielleicht besser stufenweise herunter und versuchst nicht gleich, im schlimmsten Stress zu meditieren. Sobald du ein Gefühl dafür bekommst, was du in welchem Zustand brauchst, kannst du immer passendere Möglichkeiten wählen.

Vielleicht wirkt das Verfahren umständlich auf dich. Doch die Frage nach der Selbstregulation bleibt ein wichtiges Thema. Letztlich steuern sich die meisten Menschen ständig selbst, aber zu oft mit Mitteln, die nur kurzfristig Linderung verschaffen. Langfristig schaden uns Stimulantien und Beruhigungsmittel wie übermäßiges Essen, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Shoppen, Fernsehen, Smartphone oder lange Serienabende. Wenn du von ungünstiger Selbstmedikation wegmöchtest, kannst du das über die passende Entspannung und Anregung erreichen.

Tool: die Beobachtungsmeditation: »Da ist ...«

Nimm wahr und benenne, was in dir vorgeht. Was, wenn dir langweilig ist oder du überreizt bist und die Situation nicht direkt verändern kannst? Im Meeting, im Zug, im Stau, in der Warteschlange, auf einem Fest – du willst weg, aber kannst nicht? Der Widerstand gegen die unerwünschte Situation erhöht noch die Anspannung. Daher schlagen wir eine Meditation vor. Allein die Bereitschaft, dich auf dein Denken und Fühlen einzulassen, kann Entlastung bewirken.

Nimm eine entspannte Haltung ein und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Sobald dir eine Wahrnehmung, ein Gefühl oder ein Gedanke bewusst wird, benennst du deine innere Regung mit der Formel »Da ist ...« Der Sinn dieser Übung ist es, deine Neugier darauf, was in dir stattfindet, zu stärken. So wirst du achtsamer im Umgang mit den Dingen, die dich stressen und unangenehm für dich sind.

Das könnte so ablaufen: »Da ist ein Knacken der Heizung, da ist Langeweile, da ist Hunger, da ist Nervosität, da ist die Frage, was ich heute koche, da ist ein trauriges Gefühl, da ist eine Erinnerung, da ist Ärger über meinen Kollegen ...«

Es genügt, einfach nur wahrzunehmen und zu benennen, du musst nichts tun. Du übst dabei die *Nichtreaktivität*, also das Nichtreagieren. Das ist der Faktor, der Meditierende mit zunehmender Übung so ruhig werden lässt. Mit der Zeit kann es dir gelingen, in eine Haltung des freundlichen Beobachtens zu kommen.

Tool: das freundliche Selbstgespräch

Verwandle Selbstkritik in einen freundlichen inneren Dialog. Gerade im Stress kommen innere Stimmen mit heftiger Selbstkritik hoch: »Wie kann man so blöd sein?«, »Wieso passiert mir das schon wieder?«, »Ich bin ein Nervenbündel und nicht gemacht für diese Welt.« Der Ton klingt wie ein ärgerlicher Elternteil gegenüber einem Kind. Was kannst du tun?

Du kannst Selbstmitgefühl im Alltag anwenden, indem du freundliche, annehmende Formulierungen verwendest. Sei dir nicht böse für deine Selbstkritik! Du hast sie sicher aus einem guten Grund entwickelt. Vielleicht ist es Gewohnheit, vielleicht ein Selbstschutzmechanismus der Psyche, um Gründe für Kritik schon im Vorfeld zu vermeiden.

Wenn du merkst, dass du dich kritisierst oder abwertest, probiere neue Sätze: »Wie schade, aber nächstes Mal klappt es besser« oder »Früher habe ich das schon geschafft, ich werde es auch jetzt schaffen«. Oder in der Du-Form: »Das wird wieder«, »Ich verstehe dich«, »Gut gemacht!«, »Du hast dein Möglichstes getan, Respekt!« Sag dir selbst, was du gern hören würdest oder gehört hättest.

Anfangs ist es ungewohnt, die Sätze wirken auf dich vielleicht übertrieben. Doch schon das Experimentieren mit freundlicheren Sätzen kann sich tröstlich anfühlen und deine Gefühlslandschaft ins Positive verändern.

Tool: *Open Focus*

Mit dieser Übung erweiterst du mühelos deinen Fokus und entspannst tief, indem du deine Aufmerksamkeit auf Raum-Wahrnehmung umschaltest. Dadurch erzeugt dein Gehirn Alphawellen, die mit Ruhe, Entspannung und Kreativität einhergehen. Die von Dr. Les Fehmi¹ entwickelte Methode heißt *Open Focus* (offener Fokus) und ist gut erforscht. Mit wenig Übung kannst du sie sogar in Gesprächen oder im Einkaufszentrum anwenden und ruhiger werden.

Finde einen ruhigen Ort und stelle dich auf Entspannung ein. Konzentriere dich auf deine Atmung. Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf den Raum:

1. Hebe eine Hand und lenke deine Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen deiner Hand und deinen Augen.

2. Hebe beide Hände mit etwas Abstand dazwischen hoch: Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen deinen Händen. Nimm langsam die Hände auseinander und bleibe weiter bei dem Raum zwischen deinen Händen.

3. Nimm den Raum in deinem Körper wahr, dein Körper nimmt einen bestimmten Raum ein und umfasst ihn.

4. Spüre den Raum um deinen Körper herum. Wenn du dich in einem Zimmer befindest, konzentriere dich auf den Platz zwischen dir und den Wänden.

5. Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen deinen Augen. Auch wenn sich das ungewohnt anfühlt, lass dich einfach auf die Wahrnehmung ein.

Abschluss: Kehre langsam zurück: Wenn du bereit bist, die Übung zu beenden, konzentriere dich wieder auf deinen Körper. Bewege langsam deine Hände, Arme und Beine und recke und strecke dich.

Tool: Was du bei Reizüberflutung tun kannst

Bist du sehr nervös? Genervt? Überreizt? Hier sind weitere Tipps, wie du mit deiner Anspannung umgehen kannst.

1. Probiere kleine Schritte der Veränderung. Manchmal genügen ein Ortswechsel oder eine Minipause, um sich zu balancieren.
2. Bringe dir Freundlichkeit und Mitgefühl entgegen. So wie dir geht es vielen Hochsensiblen.
3. Achte darauf, tief zu atmen. Fritz Pearls hat gesagt: »Angst ist Aufregung, nur ohne Atem.« Mit Atem hast du mehr Energie.
4. Beruhige dich mit Bewegungen zu Musik, mit Spaziergehen oder indem du dich schüttelst. Mit Schütteln entlasten sich Tiere nach bedrohlichen Situationen. Dies wird auch in der Traumatherapie angewendet.
5. Geh ins Grüne, Natur beruhigt das Nervensystem.
6. Dusche oder bade. Baden in Salzwasser (oder Thermenwasser) nimmt Spannung aus dem Körper.
7. Kaltwasser-Anwendungen, bekannt geworden durch die Kneipp-Kuren, können die Nerven beruhigen.

8. Achte darauf, deine Pausen regelmäßig und frühzeitig zu machen. Manchmal sind wir nervös, weil wir mit dem Ausruhen zu lange gewartet haben.
9. Trage in lauten Umgebungen Kopfhörer mit *active noise cancelling* (ANC). Diese Funktion rechnet Geräusche heraus. Es gibt auch kleine In-Ear-Geräuschdämpfer aus dem Orchesterbedarf, die alles leiser machen, mit denen du aber Menschen noch verstehen kannst.
10. Lege dich auf den Boden und atme. Spüre dich. Es ist oft der Geist, der die Unruhe erzeugt. Nimm deinen Körper bewusst wahr.
11. Verwende ein Vorstellungsbild, um Gedanken loszulassen: Gedanken können sein wie weiße Wolken am Himmel, die weiterziehen. Oder du legst die Gedanken in kleine Blätter-Boote, die du auf einen Fluss setzt, auf dem sie davongetragen werden.
12. Wenn du viele Ideen hast, schreib sie auf, um den Geist zu entlasten.
13. Wenn es ein Konflikt ist, der dich nervös macht, besprich ihn mit jemandem oder mach dir Notizen.
14. Wechsle für eine Weile in einen ruhigen Raum, wo du still wirst und deine Sinne sich erholen können.
15. Wenn dir alles zu viel ist oder du Richtung Migräne segelst, schließe alle Reize aus und schotte dich ab, bis die Spannung abgeklungen ist.
16. Bist du überreizt und entnervt? Es wird eine Weile dauern, bis dein feinnerviges System zur Ruhe kommt. Setze keine weiteren Impulse und lass dir die nötige Zeit.
17. Wenn du nicht runterkommst, *mach* etwas. Etwas mit den Händen, etwas Kreatives oder Praktisches. Manchmal hilft Erholung allein nicht weiter.

18. Lenke dich ab mit etwas Interessanterem – zum Beispiel mit einem Buch oder Hörbuch.
19. Mach eine der gerade beschriebenen Entspannungen wie Beobachtungsmeditation oder *Open Focus* (Der Raum zwischen dir und anderen Menschen, der Raum um dich herum ...).
20. In einer überflutenden Umgebung: Konzentriere dich gezielt auf etwas Bestimmtes, das hilft, den Rest auszublenden.
21. Um im Moment anzukommen, lausche auf die Stille hinter (oder zwischen) den Geräuschen.

Fallbeispiel Carla 2

Carla probiert alle Möglichkeiten aus. Sie kann sich mit der Bauchatmung gut entspannen. Bei Aufregung hilft ihr die Beobachtungsmeditation, denn es tut ihr gut, zu spüren, was da ist, ohne etwas damit tun zu müssen. Von da aus klappt es gut, auch den offenen Fokus einzüben. Sie ist ein Mensch mit guter räumlicher Wahrnehmung, so entspricht ihr diese Betrachtungsweise und sie merkt, wie leicht sie dadurch ruhiger wird.

Trotzdem wird ihr durch die Aufregungsskala klar, dass sie etwas unternehmen muss, um ihre berufliche Belastung zu reduzieren. Es sind immer die gleichen Situationen von Zeitdruck und hoher Anforderung, die bei ihr die größte Aufregung auslösen. Widerstrebend beschließt sie, mit ihrem Chef zu sprechen.

Sie teilt ihm mit, dass die Aufgabenlast für sie nicht mehr zu bewältigen ist und sie entweder mehr Unterstützung braucht oder einige Aufträge zurückgeben muss. Er denkt mehrere Tage über das Gespräch nach und bietet ihr dann Hilfe durch einen Werkstudenten an. Carla wird sehen, ob diese Entlastung für sie ausreicht. Sie freut sich, dass man ihre Belange ernst nimmt und ist entschlossen, weiterhin für ihr Wohl einzutreten.

8. »Ich hab so Herzrasen«: Angst

Ängste und Sorgen haben wichtige Funktionen, können aber aus dem Ruder geraten wie eine Spirale, die sich fast automatisch nach oben schraubt. Du kannst lernen, diese Spirale zu unterbrechen, wenn du verstehst, wie sie funktioniert.

Dieses Kapitel behandelt aus psychologischer Sicht, wie Ängste entstehen, wie sie therapeutisch einzuschätzen sind und was du konkret zur Bewältigung deiner Sorgen und Ängste unternehmen kannst. Wir wollen damit zur gesundheitlichen Versorgung beitragen, gerade für hochsensible Menschen.

9. »Ich schaff das nicht«: Depression

Das Gefühl, nichts mehr schaffen zu können, sich nichts mehr zuzutrauen, ist verheerend. Wie können Betroffene aus dem Zustand von Eintrübung wieder herauskommen, wie mit Depression umgehen? In diesem Kapitel erhältst du handfeste psychologische Informationen zur Einschätzung und zwei wichtige Tools zur besseren Selbstregulation.

Depressionen sind weit verbreitet und machen Menschen Angst. Doch auch hierfür ist ein „Kraut“ gewachsen. Durch die psychologisch fundierte Information aus der Praxis lernst du Depression besser verstehen und entdeckst Ansatzpunkte zum Umgang damit.

10. »Es soll einfach aufhören«: Chronischer Schmerz

Chronische Schmerzen verursachen massives Leid. Nach einer repräsentativen Befragung¹ von 2020 berichteten 61,3 Prozent der Befragten, dass sie im vergangenen Jahr an Rückenschmerzen gelitten haben. Rückenschmerzen sind die zweithäufigste Ursache für Krankmeldungen. Meist halten diese Schmerzen noch lange an, nachdem die ursprünglichen körperlichen Ursachen ausgeheilt sind.

Ängste, Sorgen und Schmerzen treten in vielen Fällen nicht zufällig gemeinsam auf, sie hängen eng zusammen, wie aktuelle Untersuchungen aufgezeigt haben. Zum Glück gibt es auch neue, erfolgversprechende Ansätze zur Behandlung chronifizierter Schmerzen.

Dieses Kapitel erklärt den Zusammenhang von Nervosität, Unruhe, Sorgen und Schmerzerkrankungen. Du lernst die sogenannte „Angst-Schmerz-Spirale“ kennen und wir zeigen dir Tools, mit denen du sie durchbrechen kannst.

11. »Ich kann nicht mehr«: Erschöpfung und Burnout

Erschöpfungserkrankungen bis hin zum Burnout-Syndrom gehören zu den Beschwerden, die in den letzten zwanzig Jahren rasant zugenommen haben. Die AOK zählte 2020 durchschnittlich 141,8 Krankheitstage¹ mit dieser Diagnose je tausend Mitglieder.

Früher hieß es, Burnout sei eine Modediagnose gestresster Manager. Doch die Analyse der Krankheitstage zeigt, dass besonders Menschen im Gesundheitswesen, im Verkauf und im Sozialbereich betroffen sind. Wie kommt es zur Erschöpfung? Und welche Wege führen dich wieder in deine Kraft?

Dieses Kapitel erklärt den Zusammenhang von Selbststeuerung und Burnout. Du bekommst Mittel in die Hand, diese entnervende Erschöpfung und Übererregung so zu handhaben, dass dein Leben wieder funktioniert und du dir zugleich selbst wieder besser gerecht wirst, ohne dich auszubrennen.

12. »Endlich wieder gut schlafen«: Schlafstörungen

Genügend erholsamer Schlaf ist für die körperliche und seelische Gesundheit essenziell. Doch gerade der verzweifelte Wunsch nach Schlaf löst innere Spannung aus. Durch Gedanken wie »Hoffentlich kann ich rechtzeitig einschlafen!« werden Stresshormone ausgeschüttet, die dich wachhalten. Wie findest du den Weg zurück zu einer entspannten und erholsamen Nachtruhe?

In diesem Kapitel lernst du verstehen, warum gerade Hochsensible von Schlafproblemen betroffen sind und wie sie die Übersteuerungs-Spirale besser unterbrechen können. Es geht nicht um Selbstoptimierung oder darum, dass du anders sein sollst, als du bist – sondern um einen neuen Umgang mit deinem Nervenkostüm, der dieses heikle Thema wesentlich leichter macht.

13. »Es lässt mich nicht los«: Trauma

Wenn Leid nie wirklich aufhört oder vergeht, kann eine Traumatisierung beteiligt sein. Es ist, als würde eine leidvolle Episode aus der Vergangenheit frisch wie am ersten Tag immer noch im Leben wirken und die eigenen Möglichkeiten einschränken. Das Problem als Trauma zu erkennen ist der erste Schritt, um die heute zahlreichen Hilfsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen und seine Lebensqualität wiederzuerlangen.

Dieses Kapitel macht dieses oft gefürchtete Thema zugänglicher und zeigt dir auf, was für moderne Ansätze und schonenden Therapien es inzwischen gibt – und was du selbst für dich tun kannst, wenn du von Trauma betroffen bist.

Teil 4: Resilienz – langfristiges Wohlbefinden erreichen

14. Dein Kraftquellenkompass

Du weißt jetzt hoffentlich eine Menge mehr über die Probleme, die hochsensible Menschen für ihre seelische Gesundheit bewältigen müssen und kennst wichtige Lösungsansätze. Es ist mutig, sich diesen Themen zu stellen!

Wie kannst du die neuen Erkenntnisse in deinen Alltag überführen und dein Potenzial leben? Mit dem letzten Teil des Buches zeigen wir dir wirksame Resilienzfaktoren auf, die langfristig ein höheres Wohlbefinden versprechen.

Während du mit den seelischen Problemen die Herausforderung des Lebens angenommen hast, um Stroh in Gold zu verwandeln und an deinen Herausforderungen zu wachsen, kommst du jetzt in den Bereich, wo du dich mit deinen zentralen Bedürfnissen und Zielen auseinandersetzt.

In diesem Kapitel erfährst du, was jene Hochsensiblen für sich tun und wie sie ihr Leben angehen, die die höchsten Glückswerte haben. Du bekommst einen roten Faden in die Hand, an dem entlang du selbst für dein Glück und Wohlbefinden sorgen kannst.

15. Beziehungen heilsam gestalten

Gute Beziehungen sind eine wesentliche Zutat zu einem gesunden und glücklichen Leben. Andere Menschen können uns Sicherheit vermitteln und uns positiv anregen. Es erhöht unsere Resilienz und Lebensfreude, wenn wir Geborgenheit, Verständnis und Zutrauen bekommen und geben, wenn wir in der Not Hilfe erhalten – und wenn wir anderen helfen können.

Zugleich können Beziehungen aber auch eine bedeutende Stressquelle darstellen. Hochsensible empfinden Auseinandersetzungen oft als belastend, und ungelöste Konflikte beeinträchtigen die seelische Gesundheit besonders.

Wir haben dieses Kapitel ziemlich an den Schluss gestellt, damit du bis zu diesem Zeitpunkt bereits eine Reihe hilfreicher Tools zur Verfügung hast. Deine eigenen Stressmuster zu verstehen und dich immer erfolgreicher zu balancieren, ist eine gute Ausgangslage für bessere Beziehungen.

16. Selbstentfaltung und Sinn-Erleben

Wir stellen dir im letzten Kapitel drei Möglichkeiten vor, dauerhaft deine mentale Gesundheit zu fördern und weiterzuentwickeln. Sie können dir helfen, dein Potenzial zu leben und den Beitrag in der Welt zu leisten, der dir am wichtigsten ist.

Dieses Kapitel zeigt dir köstliche Wege, für deine eigene Erfüllung zu sorgen. Diese Wege sind sowohl wissenschaftlich erforscht als auch für Hochsensible besonders zugänglich, um für ihr dauerhaftes Wohlbefinden noch besser sorgen zu können.

Jetzt auf Amazon kaufen:



["Hochsensibilität und seelische Gesundheit"](#)
[auf Amazon bestellen](#)

Über uns

Birgit Heining: Ich bin Diplom-Psychologin und arbeite seit fast dreißig Jahren als Psychotherapeutin in eigener Kassenpraxis sowie als Dozentin für Yoga und Entspannung. Auf der Basis von Ausbildungen in Verhaltenstherapie und Hypnotherapie stärke ich Menschen, sodass sie wieder ein selbstbestimmtes Leben in Wohlbefinden und guter Balance führen können. Zu meinen persönlichen Lieblingsthemen gehören die Sozial- und Neurowissenschaften. Mein Antrieb ist, Lösungen für menschliche Probleme zu finden. Seit ich 2009 das Konzept der Hochsensibilität kennengelernt habe, unterstütze ich hochsensible Menschen dabei, sich besser zu verstehen und ihr Leben entsprechend ihrer Konstitution zu gestalten. Ich bin selbst hochsensibel und habe daher für sensitive Menschen ein besonderes Verständnis.

Johanna Philippi: Ich habe ein Magisterstudium der Sprachwissenschaft, Psychologie und Pädagogik absolviert und mehrere Beratungsausbildungen abgeschlossen (darunter Erwachsenenbildung, Hypnosystemische Beratung und Entspannungsdozentin). Seit 25 Jahren berate ich Menschen in beruflichen Umbruchssituationen und schwierigen Lebenslagen. Vielseitig interessiert und selbst hochsensibel suche ich stets nach Antworten auf menschliche Fragen und Nöte. Zu meinen Lieblingsthemen gehören Selbstmanagement und Kreativität. Ich wünsche sensiblen Menschen einen guten Platz im Leben, an dem sie gedeihen und ihre Talente ausleben können.

Kontakt



Unser Denk- und Schreibprozess als Autorinnen war für uns inspirierend und bereichernd. **Wir sind jetzt neugierig auf deine Rückmeldung!**

Schick uns gerne Kommentare und Ideen zu unserem Buch per Mail an info@psy-press.de oder auf <https://psy-press.de> im Kontaktformular.



Psy-Press Verlag – seelische Gesundheit und Selbstentwicklung

Auf unserer Webseite findest du weitere Informationen zu den Themen Hochsensibilität, seelische Gesundheit und Selbstentwicklung.

Übrigens, wenn du dich in unseren Newsletter einträgst, erhältst du als Geschenk eine Audio-Trance, die dir hilft, mit deiner persönlichen Geschichte mehr Frieden zu erreichen.



Hol dir dein Bonus-Geschenk: Audio „Dein Wohlfühl-Ort“

Extratipp: Wenn du das Buch kaufst, beachte dort den Download-Link für das Audio „Dein Wohlfühl-Ort“ (Bonus-Geschenk)

Impressum und Haftungsausschluss

Deutschsprachige Erstausgabe Oktober 2023 by Psy-Press Verlag
© 2023 Birgit Heining und Johanna Philippi

Leseprobe 03/2024 © Birgit Heining und Johanna Philippi

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Psy-Press-Verlag, Mariusstraße 5, 91522 Ansbach
Für Fragen und Anregungen: info@psy-press.de
Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.psy-press.de

Redaktion: Birgit Heining und Johanna Philippi
Lektorat: Dr. Peter Schäfer
Korrektur: Helga Heining
Covergestaltung und Satz: Wolkenart Media Design, Marie-Katharina Becker,
www.wolkenart.com

ISBN Print Taschenbuch: 978-3-911086-01-1

ISBN E-Book: 978-3-911086-02-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Haftungsausschluss

Die Autorinnen und der Verlag stellen dieses Buch ohne Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen bereit. Die Nutzung der Informationen geschieht auf eigenes Risiko der Leserinnen und Leser. Weder die Autorinnen noch der Verlag haften für Schäden oder Verluste, die aus der Verwendung dieser Informationen resultieren könnten, einschließlich möglicher Druckfehler oder fehlender Sicherheitshinweise.

Dieses Buch verweist auf externe Websites oder Ressourcen, für deren Inhalt, Genauigkeit oder Verfügbarkeit weder die Autorinnen noch der Verlag verantwortlich sind. Wir distanzieren uns von illegalen Inhalten.

Urheberrechte und Markenrechte an Namen, Warenzeichen und Marken, die in diesem Buch erwähnt werden, gehören ihren jeweiligen Eigentümern. Die Nennung solcher Namen oder Marken dient nur der Identifizierung und stellt keine Verletzung von Urheberrechten oder Markenrechten dar.

Dieses Buch bietet keine rechtliche, medizinische, finanzielle oder professionelle Beratung. Leserinnen und Leser sollten bei Bedarf qualifizierte Fachleute konsultieren

Quellen und Anmerkungen

1. Neue Erkenntnisse aus der Forschung

- ¹ Elaine Aron, *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*, übers. von Cornelia Preuß, 14. Auflage (München: mvg Verlag, 2021).
- ² Ebd., S. 16.
- ³ Ausführliche Informationen zu diesem Forschungsstand siehe Webseite von Michael Pluess, »Sensitivity Research«, Sensitivity Research (16. April 2021), online unter <https://sensitivityresearch.com/de/>, abgerufen am 20.9.2023.
- ⁴ W. Thomas Boyce und Bruce J. Ellis, »Biological Sensitivity to Context: I. An Evolutionary-Developmental Theory of the Origins and Functions of Stress Reactivity«, *Development and Psychopathology* 17, Nr. 2 (2005): 271–301, online unter <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>, abgerufen am 20.9.2023.
- ⁵ Francesca Lionetti u. a., »Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals«, *Translational Psychiatry* (2018), online unter <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>, abgerufen am 20.9.2023.
- ⁶ Elham Assary u. a., »Genetic Architecture of Environmental Sensitivity Reflects Multiple Heritable Components: A Twin Study with Adolescents«, *Molecular Psychiatry* 26, Nr. 9 (September 2021): 4896–4904, online unter <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>, abgerufen am 20.9.2023.
- ⁷ »Über Sensibilität«, Sensitivity Research (24. März 2021), online unter <https://sensitivityresearch.com/de/ueberempfindlichkeit/>, abgerufen am 20.9.2023.

-
- ⁸ Judy Singer, *NeuroDiversity: The Birth of an Idea* (Lexington, 2017).
- ⁹ Rinn, Anne N., Dianna R. Mullet, Noel Jett, und Tara Nyikos. „Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale“. *Roepers Review* 40, Nr. 3 (3. Juli 2018): 166–75.
<https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840>.
- ¹⁰ M. Zuckerman, »The Sensation Seeking Motive«, *Progress in Experimental Personality Research* 7 (1974): 79–148.
- ¹¹ Saskia Klaaysen und Jacqueline Knopp, *Her mit den Reizen! Warum hochsensible Multitalente Reize in ihrem Leben brauchen, um glücklich zu sein. Ein Wegweiser bei Unter- und Überreizung für hochsensible Personen, die in einem vielfältigen und dynamischen Leben aufblühen* (Norderstedt: BoD, 2023).

2. *Seelische Gesundheit, Stress und Resilienz*

- ¹ Online unter www.seelischegesundheits.net/wissen/krankheitsbilder, abgerufen am 20.9.2023.
- ² Elaine Aron, *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*, übers. von Christa Broermann, (Paderborn: Junfermann Verlag, 2014).

7. *»Ich komm gar nicht mehr runter«*

- ¹ Les Fehmi und Jim Robbins, *The Open-Focus Brain*, 1. paperback ed (Boston: Trumpeter, 2008).

8. *»Ich hab so Herzerasen«*

- ¹ Elena von Der Lippe u. a., »Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020« (10. März 2021), online unter <https://doi.org/10.25646/7854>, abgerufen am 20.9.2023.
- ¹ »Burnout-Erkrankungen in Deutschland«, Statista (12. Januar 2023), online unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239872/umfrage/arbeitsunfaehigkeitsfaelle-aufgrund-von-burn-out-erkrankungen/>, abgerufen am 20.9.2023.