

Einleitung

*Wo die Bedürfnisse der Welt mit Deinen Talenten zusammentreffen
– dort liegt Deine Berufung!*

Aristoteles

Es ist wunderbar, wenn die Arbeit zu unserer Persönlichkeit passt, wie die Schuhe zu unseren Füßen. Tut sie das, so arbeiten wir gerne und fühlen uns durch die Arbeit sogar gestärkt. Tut sie das nicht, fühlen wir uns nicht wohl. Wir sind schnell erschöpft oder machen Fehler. Die richtige Arbeit ist für unsere Persönlichkeit und unser Wachstum ebenso wichtig und wertvoll wie die richtige Ernährung für unsere Körper. Arbeit, die zu unserer Persönlichkeit und unseren Werten passt, selbst wenn wir sie vorerst als Hobby beginnen und uns erst langsam tiefer hineinwagen, ist ein Schlüssel für unser Glück und unseren Selbstausdruck.

Menschen denken beim Thema »Arbeit« meist an etwas, das zu tun ist, um unsere Pflicht gegenüber unseren Familien zu erfüllen, etwas, um materiellen Komfort, Status und Anerkennung erlangen zu können, oder einfach um unsere Rechnungen zahlen zu können. Oft sind wir glücklich, dass wir überhaupt eine Arbeitsstelle gefunden haben, und wagen nicht, nach besserem zu streben. Ein großer Prozentsatz der Arbeitnehmer arbeitet nicht gern im eigenen Job. Bedenkt man, wie viel Zeit wir an unserem Arbeitsplatz verbringen, sowie mit An- und Abreise, mit Aus- und Weiterbildung, mit Vorbereitung und Verarbeitung, so ist das sehr tragisch.

Für hochsensible Menschen ist es besonders schwer erträglich, einem Beruf nachzugehen, der von ihrer eigentlichen Berufung, d.h. von dem, was ihnen wirklich entspricht, zu weit entfernt ist. Denn sie brauchen Sinn und Stimmigkeit.

Um den richtigen Beruf zu erlangen, brauchen wir Vertrauen, in uns und in das Leben. Wenn wir gelernt haben, gut für uns zu sorgen, werden wir stetig daran arbeiten, unseren Platz in der Welt zu finden. Wenn wir unsere inneren Konflikte im Zusammenhang mit dieser Thematik durchschauen, können wir eher herausfinden, welcher Beruf uns glücklich machen könnte. Und wir können Vertrauen in die eigenen Talente und Fähigkeiten entwickeln, auch und gerade dann, wenn wir das Gefühl haben, aufgrund hoher Sensibilität anders als die Mehrheit zu sein. Bei all dem möchte dieses Buch helfen.

Es gibt Kulturen, in denen hohe Sensibilität sehr geschätzt wird. Da die unsrige leider nicht dazu zählt, ist es für Hochsensible besonders schwer, den richtigen Beruf zu finden. Denn hohe Sensibilität wird hierzulande häufig verwechselt mit Introversion, Schüchternheit, Ängstlichkeit oder Neurotizismus.

Es ist jedoch völlig normal, ein sensibles Nervensystem zu haben. 15–20% der Menschen sind damit ausgestattet. Es handelt sich um eine Anlage mit der wir geboren wurden oder eben nicht. Deshalb ist es sehr hilfreich zu wissen, was es eigentlich bedeutet, hochsensibel zu sein. Mit diesem Wissen lernen wir Vergangenes neu zu sehen. So werden so manche vermeintliche Fehler – eigene ebenso wie die unserer Mitmenschen – in ein neues Licht gerückt.

Hochsensible Menschen sind oft multitalentiert. Sie haben ein breites Interessensspektrum und wollen einen Beruf, der ihnen sinnvoll erscheint und der ihren ethischen Werten entspricht. Karriereplanung bedeutet für sie viel eher das Suchen nach ihrer Berufung als die Suche nach einem Job.

Dieses Buch soll Hochsensiblen eine Hilfe im Erkennen dessen sein, was ihre hohe Sensibilität ausmacht und wie sie damit im Arbeitsleben am besten umgehen können. Es wendet sich daher in erster Linie an Hochsensible, bietet aber auch viele interessante Informationen für alle anderen.

Das Buch bietet Ihnen Tipps für verschiedenste Herausforderungen am Arbeitsplatz, von denen hochsensible Menschen besonders betroffen sind – von problematischen körperlichen Arbeitsbedingungen, über Stress, Mobbing, Burnout, bis hin zu dem Problem,

als Außenseiter zu gelten. Es erklärt verschiedene Berufsqualitäten, vom Frondienst, über den Job bis hin zur Berufung. All jenen, die sich fühlen, als müssten sie Frondienst leisten, möchten wir die Mechanismen verdeutlichen, die dazu führen, trotz objektiv vorhandener Alternativen in solchen unangenehmen Berufsverhältnissen zu verharren. Den vielen Hochsensiblen, denen es schwer fällt, zu ihrer Berufung zu finden, werden blockierende Konflikte für dieses Dilemma vorgestellt, damit sie ihren Weg finden können. Vor allem aber wollen wir auch das enorme Potential hochsensibler Menschen bewusst machen.

Das Buch ist reich an verschiedensten Tipps, Übungen und Strategien zum besseren Umgang mit hoher Sensibilität. Von diesen Tipps müssen Sie natürlich nicht alle befolgen. Sie sind deshalb so umfangreich ausgefallen, damit jeder Leser und jede Leserin sich aus ihrer Fülle das herausuchen kann, was sich für ihn oder sie richtig anfühlt. Vertrauen Sie dabei Ihrer Intuition, und nehmen Sie sich Zeit.

Was ist Hochsensibilität?

- Haben Sie überdurchschnittlich oft das Bedürfnis, sich vom Trubel und der Hektik der Welt zurückzuziehen?
- Brauchen Sie Zeit für die gründliche Verarbeitung von Eindrücken?
- Haben Sie ein reiches und vielschichtiges Innenleben?
- Sind Sie sehr empfindlich auf Schmerzen, und/oder auf andere innere und äußere Eindrücke?
- Verfügen Sie über eine ausgeprägte Intuition?
- Können Sie bestimmte Geräusche oder Gerüche kaum ertragen?
- Werden Sie von den Stimmungen anderer Menschen stark beeinflusst?
- Reagieren Sie ungewöhnlich stark auf Medikamente oder Alkohol?
- Bemerkten Sie Details, die anderen oft entgehen?
- Haben Sie ein besonders großes Bedürfnis nach Harmonie und Gerechtigkeit?

Wenn Sie vier oder mehr dieser Fragen mit »ja« beantworten, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel. Falls Sie nur drei Fragen mit »ja« beantworten, diese jedoch in besonders hohem Maße auf Sie zutreffen, sind Sie wahrscheinlich ebenfalls hochsensibel.

Jeder Mensch, sei er nun mehr oder weniger empfindlich, fühlt sich innerhalb einer bestimmten Bandbreite von Anregung durch verschiedenste Reize am wohlsten. Zu wenig Anregung bzw. Stimulation führt zu Langeweile, zu viel führt zu Überforderung, Überreizung, Erschöpfung, Gereiztheit und dem Wunsch nach Rückzug. Die Schwelle, an der Langeweile oder Überforderung eintreten, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Hochsensible Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie eine optimale Anregung schon bei einem Maß an Stimulation erreichen, bei dem sich nicht Hochsensible noch langweilen. Wird die Stimulation gesteigert bis zu dem Punkt, an dem sich die nicht hochsensible Mehrheit wohl fühlt, sind hochsensible Menschen hingegen bereits überstimuliert. Dies liegt jedoch nicht daran, dass Hochsensible weniger Reize aushalten, sondern daran, dass sie feinere Nuancen und dadurch eine größere Fülle an Reizen innerhalb der gleichen Zeit wahrnehmen, denn:

Hochsensible Menschen haben aufgrund einer physiologischen Disposition eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Diese erhöhte Aufnahmebereitschaft für äußere (z.B. Geräusche, Gerüche, Berührungen) und innere Reize (z.B. Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken) führt dazu, dass Hochsensible mehr Informationen wahrnehmen. Zusätzlich verarbeiten sie diese wesentlich tiefer und gründlicher als nicht hochsensible Menschen.

Der Punkt der Sättigung, an dem man sich in eine reizärmere Umgebung zurückziehen möchte, ist bei ihnen daher früher erreicht. Das allen Hochsensiblen gemeinsame Hauptmerkmal ist also eine tiefere und detailgenauere Reizwahrnehmung und Verarbeitung, die mit dem rascher einsetzenden Zustand der Überstimulation einhergeht. Die individuellen Eigenheiten, Empfindlichkeiten und Begabungen der Hochsensiblen sind breit gestreut und in verschiedenen Bereichen angesiedelt. Bei aller Unterschiedlichkeit in den Details gibt es jedoch Hauptcharakteristika und Eigenheiten, die vielen Hochsensiblen gemeinsam sind. Diese werden im nächsten Abschnitt näher besprochen.

Zur Entstehung des Begriffs

Der Begriff »hochsensible Person« (kurz: HSP) wurde 1996 von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron in ihrem Bestseller »The Highly Sensitive Person: How To Thrive When The World Overwhelms You« geprägt.

Jahre zuvor hatte Aron ihre eigene Hochsensibilität im Rahmen ihrer persönlichen Psychotherapie entdeckt. Aktuelle Schätzungen zufolge sind etwa 15 Prozent der Menschen hochsensibel. Die Hochempfindlichkeit ist in fast allen Fällen bereits ab Geburt feststellbar. Man vermutet, dass sie vererbt wird. (Zwillingsstudien weisen darauf hin.)

Eine Veranlagung – natürlich, jedoch weitgehend unbekannt

Forschungen haben gezeigt, dass bereits Babys unterschiedlich auf Reize reagieren. Etwa 15% aller Säuglinge verarbeiten Außenreize ganz offensichtlich intensiver als die anderen 85%. Diese 15% hochsensiblen Babys haben weniger Schutz vor dem, was an sie herankommt. Ihr Gehirn ist wachsamer, rascher angeregt und häufiger alarmiert. Schon im Babyalter müssen Hochsensible daher besonders viele Informationen ordnen, verstehen und sie in ein Ganzes einbauen. Aus diesem Grund reagieren HSP jeden Alters empfindlich auf Situationen, in denen mehrere Dinge gleichzeitig auf sie einströmen.

Auch bei verschiedenen höheren Säugetieren konnte eine Subpopulation hochsensibler Individuen von etwa 15–20% ausgemacht werden. Es sind dies diejenigen Individuen, die sich nicht kurzentschlossen in neue Situationen werfen, sondern erst innehalten, um die Lage genau zu erfassen. Manchmal wird ihnen dies zum Verhängnis, etwa wenn sie zu wenig angriffslustig sind. In anderen Situationen aber haben sie Vorteile, da sie sich nicht so leicht in Gefahr begeben und andere Individuen ihres Rudels vor drohenden Gefah-