

der Überladung mit Dingen entgegenzuwirken. Dabei geht es um weit mehr, als die Wohnung zu entrümpeln und dem Konsum abzuschwören.

Der Grundgedanke des Minimalismus ist es, den wirklich wichtigen Dingen in Deinem Leben mehr Bedeutung zuzusprechen und dich von allem Überflüssigen zu befreien. Genau darum geht es in Deinem selbstbestimmten Leben – Du übernimmst die Kontrolle, anstatt dich von all den Einflüssen und Dingen in Deinem Leben kontrollieren zu lassen.

## **Welche Anker verbessern Dein Leben wirklich?**

Schau Dir die nachfolgende Liste mit Ankern an und überlege ganz genau, welche dieser Dinge dich mehr belasten, als sie Dir Freude bereiten und Dein Leben besser machen:

- **Finanzielle Anker:** Abhängigkeit von einer Einkommensquelle, Schulden, Versicherungen und Vorsorge, wiederkehrende Zahlungen für Miete, Versorgungsunternehmen und Dienstleister sowie kleinere Verträge wie Abonnements oder Mitgliedschaften.
- **Materielle Anker:** Statussymbole oder teure Hobbys, Besitztümer wie Autos oder Immobilien, Wohnungseinrichtung und Kleidung, Gadgets, Fernseher, Erinnerungsstücke und Papierunterlagen.
- **Soziale Anker:** Familie, Beziehungen und Freundschaften, Vereinsmitgliedschaften, ehrenamtliche Tätigkeiten, soziale Verpflichtungen und Erwartungen wie Familienfeiern oder Stammtische.
- **Emotionale Anker:** Selbstzweifel, konventionelle Denkweisen, Ängste und schädliche Gewohnheiten.

## **Beziehungen sind nicht statisch**

Viel zu oft nehmen wir langjährige Beziehungen als gegeben hin, selbst wenn sie uns mehr belasten, als dass wir uns daran erfreuen. Wir halten an alten Schulfreunden fest, obwohl sich die Interessen schon vor Jahrzehnten komplett verschoben haben. Wir schließen neue Freundschaften, die nur auf örtlicher Nähe, nicht aber auf Gemeinsamkeiten basieren.

Es ist an der Zeit, sich einzugestehen, dass Beziehungen nicht statisch sind. Wir verändern uns ebenso wie die Menschen in unserem Umfeld. Sobald unsere Werte, Interessen und Bedürfnisse auf keinen gemeinsamen Nenner mehr kommen, können und sollten solche Beziehungen hinterfragt werden.

## **Wie im Krabbenkorb**

Kennst Du die Geschichte mit den Krabben, die jeden, der der Gefangenschaft im Korb entkommen will, erbarmungslos wieder zurückziehen? Genau so reagiert Dein Umfeld – Familie, Freunde, Kollegen und Bekannte – in der Regel, wenn Du ihm von Deinen Plänen eines selbstbestimmten Lebens und der geplanten Selbstständigkeit erzählst.

Es zieht dich wieder hinunter, aus Angst davor, dass Dir in der Freiheit etwas zustößt oder – noch schlimmer – es Dir dort besser geht als denen, die im Eimer bleiben. Anstatt dich über das Unverständnis deiner Freunde aufzuregen oder dich mit ihnen zu streiten, akzeptiere die Tatsache, dass ihr ganz einfach andere Vorstellungen vom Leben habt.

## **Welche Anker belasten Dein Leben?**

Nun gibt es natürlich auch Anker, die nicht schlecht für dich sind. Beziehungen, bestimmte Besitztümer und Verantwortung gegenüber Deinem sozialen Umfeld können einen Mehrwert schaffen.

Hier geht es um die Anker, die dich belasten, dich an einen Ort binden, dich finanziell abhängig machen und Deine Zeit in Anspruch nehmen, ohne Dein Leben gleichzeitig zu bereichern.

*Text stammt aus: Das Handbuch für digitale Nomaden: Selbstbestimmt leben – ortsunabhängig arbeiten (2016) von Sebastian Kühn, erschienen bei Münchener Verlagsgruppe (MVG), Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags.*

# **Hochsensibilität im Beruf: Work-Life-Balance für zart-starke Performer**

*// Von Kathrin Sohst*

Die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, kann für Menschen, die sich seit ihrer Kindheit anders fühlen und mehr wahrnehmen, ein riesiger Meilenstein sein. Plötzlich sind da Antworten auf unbeantwortete Fragen und das Leben kann neu bewertet werden. Bahn frei für hochsensible Potenziale!

## **Erkenntnis: Hochsensibilität als Chance**

Hochsensibel, hochbegabt, autistisch und Co.? Was soll das ganze Rumkategorisieren? Ganz einfach: Schule, Ausbildungen, Studiengänge, Jobbeschreibungen – alles ist so konzipiert, dass es für möglichst viele Menschen passt. Doch dabei bleiben oft die auf der Strecke, die anders sind. Ja – das ist etwas platt formuliert. Und ja, es gibt immer auch Fälle, die zeigen, dass Menschen, die anders sind, auch ohne sich einer “Kategorie” zugehörig zu fühlen, ihren ganz eigenen und starken Weg jenseits des Mainstream-Dschungels gehen. Andere allerdings kämpfen Zeit ihres Lebens mal mehr und mal weniger mit Selbstzweifeln, Ängsten, Schuld- oder Schamgefühlen, oft sogar dann, wenn sie von außen betrachtet Erfolg haben.

In solchen Fällen kann die Erkenntnis, zur Kategorie “hochsensibel” zu gehören, ein Glücksfall sein, denn sie öffnet neue Perspektiven. Die Aspekte der Hochsensibilität können in die eigene Persönlichkeit integriert und Glaubenssätze positiv verändert werden. Es geht letztlich um einen achtsamen, akzeptierenden Umgang mit sich selbst und darum, die ureigenen Stärken und Schwächen zu erkennen. Dennoch bleibt bei allen Vorteilen der Erkenntnis Hochsensibilität ein Hinweis wichtig: Es ist okay, wenn Sie sich mit dem Konzept identifizieren können und es für sich nutzen. Wenn Sie beginnen, sich darüber zu definieren, besteht die Gefahr, dass Sie sich begrenzen und sich einen neuen Käfig bauen.

## **Selbstwirksamkeit für Zarte**

Natürlich steht es jedem frei, Zeit seines Lebens gegen die eigenen Bedürfnisse anzugaloppieren und zu versuchen, sich dauerhaft anzupassen. Viele Hochsensible – vor allem solche der älteren Generation – versuchen ihr Leben lang sich hart zu machen, teilweise auch einfach deswegen, weil sie der ganzen Härte des Lebens ausgesetzt waren oder sind.

Doch das ist auf Dauer mehr als anstrengend und macht im Ergebnis krank. Wer sich jedoch selbst erkennt, der kann auch als hochsensibler Mensch jederzeit anfangen Lebenswege zu gehen, die passen, für Zufriedenheit sorgen und die Gesundheit fördern.

## **Schwächen kennen und annehmen**

Geräusche, Gerüche, Zugluft, visuelle Reize, die Gefühle und Stimmungen der Kollegen, fehlende Rückzugsräume – all das belastet hochsensible Menschen in ihrem Alltag. Wer sich die eigenen Herausforderungen bewusst macht, schaufelt den Weg frei für positive Veränderungen – Schritt für Schritt. Klarheit über uns selbst hilft bei der Selbstfürsorge:

Wie reagiere ich auf Stress? Was passiert mit meinem Körper und wie fühle ich mich, bevor ich überreizt bin? Wenn Sie diese Schwelle kennen, können Atemübungen, ein Tee in der Teeküche, ein Blick aus dem Fenster oder ein kurzer Aufenthalt an der frischen Luft vor Überreizung schützen. Wenn Pausen außer der Reihe im Unternehmen ungern gesehen sind, ist der Gang zur Toilette eine Notlösung, um der Reizsituation zu entkommen.

## **Potenziale sehen und Stärken leben**

Hochsensibilität ist eine Wahrnehmungsbegabung, die viele Potenziale mit sich bringt: Differenzierte Wahrnehmung, Lösungsorientierung, hohe Empathie, intensiv kreative Fähigkeiten, eine gute Intuition für richtige Entscheidungen, Qualitätsbewusstsein, vernetztes Denken, eine hohe Sensibilität für Fehler und ein starkes Wertebewusstsein.

All das sind neben der fachlichen Qualifikation wertvolle Eigenschaften, die Sie als hochsensibler Mensch Ihrem Arbeitgeber zur Verfügung stellen und ins Team geben. Hochsensible, die sich dessen bewusst sind, können sich besser verkaufen, bekommen mehr Anerkennung und es fällt ihnen leichter für adäquate Arbeitsbedingungen einzustehen, in denen sie als hochsensible Menschen ihre Leistung abrufen können. HSP sind wertvolle Leistungsträger – vorausgesetzt, sie lassen es selbst zu und erfahren Wertschätzung in ihrem Umfeld.

## **Starkmacher im Alltag**

Ruhe, ausreichend Schlaf, jeden Tag Bewegung (am besten in der Natur mit Frischluftfaktor), entspannte Rituale, Musik, Gesang oder ein gutes Buch – all das sind Basisbedürfnisse und Starkmacher, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Darüber hinaus gibt es viele stärkende Aspekte – sei es ein fester Glaube, Methoden wie Yoga und Meditation, Achtsamkeitstraining oder Gewaltfreie Kommunikation. Wichtig ist, sich in der Freizeit keinen Druck zu machen, jetzt endlich mal entspannen zu müssen. Kleine Schritte bewirken oft mehr als große Veränderungen.

## **Von der Sinnfrage und dem Mut zur existenziellen Flexibilität**

Und dann gibt es da noch die Situationen im Leben, in denen jeder gute Wille und die beste Planung nicht zum Ziel führen. Die Arbeitszeitreduzierung klappt nicht, weil der Chef sich quer stellt. Das Umfeld stimmt nicht und die Stimmung ist auf dem Nullpunkt. Die Arbeit erfüllt nicht mit Sinn, die Wertschätzung fehlt oder der Wunsch, die eigene Berufung zu leben, klopft so laut an die Tür, dass wir uns dagegen nicht mehr wehren wollen.

Wenn es nicht mehr geht, weil der Wandel im Unternehmen nicht möglich ist, gilt es den eigenen Signalen zu lauschen, Grenzen anzuerkennen und Konsequenzen ziehen. Ganz gleich ob im Unternehmen, mit einem neuen Job oder in der Selbständigkeit – es braucht mutige Schritte und Selbstsicherheit, um Situationen positiv für sich zu ändern. Und oft auch eine Art “existenzielle Flexibilität”. Für die meisten von uns ist es eine riesige Herausforderung, einfach den Job zu kündigen. Denn schließlich kommen wir auch heute noch aus unseren Höhlen, um das Überleben zu sichern. Und für viele ist es kaum vorstellbar, dass die Lebensqualität steigen kann, obwohl uns materiell weniger zur Verfügung steht.

### **Wenn die Berufung an die Tür klopft**

Neben der Sinnhaftigkeit hat für hochsensible Menschen ein weiterer Aspekt eine hohe Relevanz: das Thema Berufung. Ideal wäre sicherlich, wenn HSP bereits in ihrer Jugend erkennen, worin ihre Berufung liegt. Doch das herauszufinden, ist nicht immer so einfach. Und gibt es nur eine Berufung? Oder kann auch die sich weiterentwickeln? In diesem Punkt brauchen hochsensible Menschen Vertrauen und Geduld, dass sich die Berufung aus der Erfahrung in Job und Leben entwickeln darf. Und es braucht die Offenheit anzunehmen, dass das bei dem einen schneller geht und beim nächsten länger dauert.

Wichtig ist, der eigenen Intuition zu vertrauen. Denn die ist ein guter Wegweiser. Für den ersten Schritt ins Neuland brauchen gerade hochsensible Menschen oft eine Extraportion Mut zum Risiko. Doch es lohnt sich, die Komfortzone zu verlassen und offen zu sein für neue Erfahrungen – damit hochsensible Potenziale sich entfalten und ihren Weg in Wirtschaft, Gesellschaft und Politik finden können.