

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

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

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

EIN WEG DER ERKENNTNIS

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

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

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

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

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

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

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

Damit wir uns verstehen ...

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

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

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

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

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

Was ist Hochsensibilität?

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

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

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

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

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

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

Was tun?

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