

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Kathrin Sohst

Hochsensibilität im Beruf

GABAL

Kathrin Sohst

30 Minuten

Hochsensibilität im Beruf

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Autorenfoto: Das Lichtbild Studio, Wohltorf
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-810-8

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Hochsensibilität	9
Hochsensibilität erkennen	10
Belastungen im Arbeitsumfeld	20
Ressource Hochsensibilität	26
2. Hochsensible Potenziale	31
Sensible Herausforderungen	32
Stärken und Fähigkeiten	38
Starkmacher bei der Arbeit	42
3. Stärkenorientierung im Beruf	51
Ausbildung und Berufswahl	52
Angestellt oder selbstständig?	56
Zwischen Beruf und Berufung	61
4. Hochsensibilität und Führung	67
Wertschätzendes Miteinander	68
Hochsensible Führungskräfte	73
Achtsame Selbstführung	77

Impulse für Beruf und Arbeitswelt	83
Fast Reader	89
Die Autorin	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Vorwort

Dieses Buch gibt einen kurzen und intensiven Einblick in das Thema Hochsensibilität in Arbeitswelt, Wirtschaft, Ausbildung und Beruf. Ob Sie als hochsensibler Mensch (HSM) studieren oder eine Ausbildung machen, angestellt, selbstständig oder freiberuflich arbeiten oder als Unternehmer, Führungskraft, Personalmanager, Kollege oder Kunde* mit HSM zu tun haben – die „Erkenntnis Hochsensibilität“ und das Wissen über ein Temperament, das nach aktuellem Forschungsstand 15 bis 20 Prozent der Menschen von Natur aus mit auf den Weg bekommen haben, macht einen bewussten und für alle gewinnbringenden Umgang mit dieser „Ressource“ möglich.

Hochsensibilität (Sensory Processing Sensitivity, kurz SPS) ist ein junges Forschungsfeld, das in der Praxis aktuell viele Blüten treibt – auch solche, die ich für wenig förderlich halte. Ich kann zustimmen, wenn es darum geht, Hochsensibilität als einen „besonderen“ Wesenszug zu bezeichnen. Ein ausdrückliches Nein bekommt von mir die Ansicht, Hochsensible seien die besseren Menschen. Denn es geht nur gemeinsam. Jeder Mensch bringt Fähigkeiten und Stärken mit. Und nur, wenn wir diese zusammenbringen, werden wir nachhaltige Ergebnisse erzielen.

* Auf die Verwendung der weiblichen Form wurde verzichtet, um das Kurzformat inhaltlich optimal zu nutzen.

Dennoch ist eine Erkenntnis sehr wichtig: Es braucht in der oft rauen Arbeits- und Wirtschaftswelt wieder ein Gespür für den Wert von Sensibilität. Sensible Menschen dürfen den Wert ihres Temperaments genauso erkennen wie diejenigen, denen es leichter fällt, Reize auszublenzen. Prof. Dr. Elaine N. Aron, Hochsensibilitätsforscherin der ersten Stunde, spricht davon, dass es – vereinfacht betrachtet – immer schon zum einen die „Krieger“ und zum anderen die „Berater“ gegeben hat. Wir brauchen sowohl den „Wachstumsgedanken“ und die „Besser-schneller-höher-Kraft“ als auch das Bewusstsein für Zyklen, Nachhaltigkeit, Achtsamkeit, Pausen, Grenzen, Qualität, Wertschätzung, Heilung und Gesundheit.

Aktuell setzen sich immer mehr Wissenschaftler und Praktiker stärkenorientiert mit dem Phänomen Hochsensibilität auseinander – eine gute Entwicklung, denn je mehr wir uns darüber klar werden, dass nicht alle Menschen unter den gleichen Arbeitsbedingungen gleiche Leistung bringen und dennoch jeder seine ureigenen Fähigkeiten als Stärke in die Gesellschaft einbringen kann, desto gesünder und nachhaltiger werden wir als Gemeinschaft in die Welt hineinwirken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und gewinnbringende Impulse für Ihr Leben, Ihre Arbeit und Ihre persönlichen Lebensziele.

Herzlichst
Ihre Kathrin Sohst



30 MINUTEN

Was ist Hochsensibilität und was nicht?

Seite 10

Was belastet hochsensible Menschen in der Arbeitswelt?

Seite 20

Warum sind hochsensible Menschen wertvolle Leistungsträger?

Seite 26

1. Hochsensibilität

Ob in der Ausbildung, im Job oder im Privaten: Jeder macht die Erfahrung, dass seine Mitmenschen unterschiedlich sensibel auf Reize und Situationen reagieren. Das ist nicht nur eine Frage der Tagesform, sondern tatsächlich eine des natürlichen Temperaments, das ein Mensch mitbringt. **Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass ca. 15 bis 20 Prozent der Menschen ein hochsensibles Wesen, also eine überdurchschnittlich hohe Wahrnehmungsfähigkeit und höhere Reizoffenheit haben.** Die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse und weiterführenden Studien basieren auf den Forschungsergebnissen der Psychotherapeutin und Universitätsprofessorin Prof. Dr. Elaine N. Aron aus den USA. Sie gab dem psychologischen Konstrukt Hochsensibilität seinen Namen. 2016 hat Dr. Sandra Konrad an der Helmut-Schmidt-Universität, der Universität der Bundeswehr in Hamburg, als erste Psychologin in Deutschland zum Thema Hochsensibilität promoviert.

1.1 Hochsensibilität erkennen

Während viele Zeitgenossen über längere Zeit souverän eine Fülle an Reizen verarbeiten können, gibt es andere, die ihre Umwelt feiner, differenzierter und intensiver wahrnehmen, sich oft schon seit ihrer Kindheit irgendwie anders fühlen und für konzentrierte Arbeit eine ruhige Umgebung und Rückzugsräume brauchen. In Deutschland hat sich für dieses Phänomen umgangssprachlich der Begriff „Hochsensibilität“ durchgesetzt. Er ist abgeleitet von der wissenschaftlichen Bezeichnung „sensory processing sensitivity“ (kurz: SPS; übersetzt: „sensorische Verarbeitungssensitivität“) und dem Begriff „high sensitivity“. Einige Fachleute sprechen auch von „Hochsensitivität“ oder „Hypersensibilität“. Oft werden hochsensible Menschen als HSM oder HSP (kurz für „highly sensitive person“) bezeichnet. Ein paar Fakten:

- Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Temperament bzw. Wesenszug.
- HSM haben eine hohe und differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit.
- Ca. 15 bis 20 Prozent der Menschen sind hochsensibel.
- 70 Prozent der hochsensiblen Menschen gelten als introvertiert, 30 Prozent als extrovertiert.
- Frauen *und* Männer sind hochsensibel.
- Hochsensibilität gilt als erblicher Wesenszug.

Merkmale hochsensibler Menschen

Die Forschung beschreibt vier Hauptmerkmale von Hochsensibilität:

Verarbeitungstiefe	leichte Überreizung
emotionale Reaktivität + Empathie	starke Wahrnehmung der Sinne

Elaine N. Aron hat die Merkmale hochsensibler Menschen in ihrer **DOES-Formel** auf den Punkt gebracht:

1. **D**epth of processing – Verarbeitungstiefe
2. **E**asily **O**verstimulated – Leichte Überreizung
3. **E**motionally reactive – Emotionale Reaktivität
4. **S**ensitivity to **S**ubtle Stimuli – Sensitive Wahrnehmung von subtilen Reizen (Sinnessensibilität)

Damit Sie ein paar Beispiele an der Hand haben, gehe ich im Folgenden genauer auf vier Ebenen ein, auf denen sich die Hochsensibilität bemerkbar machen kann.

1. Sensorische Ebene

Hier geht es um Sinneswahrnehmungen, ums Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Spüren und Tasten. Auch das Wärme-, Kälte- oder Schmerzempfinden, Druck oder Vibration zählen zu den sensorischen Wahrneh-

mungen. Während andere mit Bauarbeiten vor dem Bürogebäude oder dem Rattern von Maschinen über längere Zeit gut umgehen können, werden laute oder monotone Geräusche für HSM leichter zum Stressfaktor.

2. Emotionale Ebene

HSM erleben Emotionen intensiv und nehmen auch die Stimmungen und Bedürfnisse anderer Menschen stärker wahr – ob bewusst oder unbewusst. Die Herausforderung ist, die eigenen Emotionen von denen anderer Menschen zu trennen. Zugleich macht die hohe Empathie es möglich, wahrzunehmen, wie sich jemand fühlt, oder nachzuempfinden, aus welcher Perspektive er eine Situation betrachtet. HSM verstehen sich darauf, für Harmonie zu sorgen, und spüren, wenn es ihrem Gegenüber nicht gut geht. Sie können in Teams eine wertschätzende Atmosphäre schaffen, weil sie andere Menschen dort abholen können, wo sie sind.

3. Kognitive Ebene

Auf kognitiver Ebene spielen die differenzierte Wahrnehmung und die Verarbeitungstiefe eine Rolle. Erlebnisse und Informationen werden von hochsensiblen Menschen intensiver verarbeitet und reflektiert. Viele Hochsensible sind in der Lage, vernetzt und analytisch zu denken, logische Brüche zu erkennen und ganzheitliche Lösungen unter Einbeziehung vieler Aspekte zu finden.

4. Spirituelle Ebene

Auch wenn es in der westlichen Welt noch ungewohnt ist, in beruflichen Zusammenhängen über Spiritualität zu sprechen, möchte ich gerne auf die spirituelle Ebene eingehen. Es geht auf dieser Ebene um eine hohe Intuition der HSM, ihren ausgeprägten „sechsten Sinn“ sowie die Wahrnehmung feinsten Nuancen (z. B. Mikromimik). Nicht hochsensible Menschen sind schnell irritiert, wenn ihr hochsensibles Gegenüber Dinge anspricht, die nicht an die Oberfläche kommen sollten. Versucht z. B. jemand, etwas zu vertuschen, wird er bei einem HSM schlechte Karten haben. Denn der bekommt mit, wenn etwas nicht stimmt. Bei einigen HSM geht die Wahrnehmung so weit, dass sie Vorahnungen oder Zugang zu Wissen haben, das für andere nicht zugänglich ist. So wenig haltbar das aus wissenschaftlicher Sicht erscheinen mag, so sehr wissen wir doch auch, dass es im Laufe der Geschichte immer wieder Menschen gegeben hat, die eine große spirituelle Kraft besaßen.

Test: Wie sensibel bin ich?

In Sachen Tests für Hochsensibilität hat Diplom-Psychologin Dr. Sandra Konrad jüngst mit ihrer Doktorarbeit eine validierte HSP-Skala für Deutschland vorgelegt. Die Tests, die bisher in Büchern oder im Internet existieren, basieren überwiegend auf dem englischsprachigen Fragebogen von Prof. Dr. Elaine N. Aron aus den USA. Für mein Buch *Zart im Nehmen* habe ich auf Basis der bisher existierenden Fragebögen einige Fra-

gen entwickelt, die sich weniger an den psychologischen Items, sondern mehr an meiner stärken- und ressourcenorientierten Sicht und meinen Gesprächen und Recherchen zum Thema orientieren. Die Aussagen weisen somit lediglich auf Aspekte der Hochsensibilität hin. Für dieses Buch habe ich Fragen ausgewählt, die mir im Zusammenhang mit dem Berufsleben als relevant erscheinen. Entscheiden Sie bitte spontan und intuitiv, ob Sie einer Aussage zustimmen können oder nicht.

Leistungsfähigkeit & Arbeitsumgebung

- Parfüms, Körpergerüche, klingelnde Telefone, das Rauschen der Computerlüftung, Zugluft, Hungergefühle und Co. stören meine Konzentration und stressen mich.
- Ich brauche mehr Pausen und Rückzugszeiten als andere.
- Arbeit in einem klassischen Großraumbüro kann ich mir nicht vorstellen bzw. ist für mich purer Stress und reduziert meine Leistungsfähigkeit.
- In einer ruhigen Arbeitsatmosphäre leiste ich gerne etwas und erarbeite qualitativ hochwertige Ergebnisse.
- Ich übernehme schnell Verantwortung und muss darauf achten, dass ich Aufgaben oder Anfragen nur annehme, wenn meine Ressourcen das zulassen.

Werte & Sinn

- Wertschätzung und ein Arbeitsumfeld, das meinen Werten entspricht, sind für mich sehr wichtig.

- Richtig wohl fühle ich mich bei der Arbeit nur, wenn sie Sinn stiftet und ich meine Stärken einsetzen kann/darf.
- Wenn Menschen nicht im Einklang mit meinen Werten handeln und/oder meine Erwartungen nicht erfüllen, muss ich darauf achten, nicht vorschnell über sie zu urteilen.
- Schon seit meiner Kindheit habe ich das Gefühl, irgendwie anders zu sein.
- Ich habe das starke innere Bedürfnis, meine Lebensaufgabe/Berufung zu finden, und wünsche mir, sie leben zu können, bzw. habe sie bereits gefunden und in mein Leben integriert.

Fähigkeiten & Herausforderungen

- Ich denke differenziert, vernetzt, lösungsorientiert und ganzheitlich.
- Ich nehme wahr, wie es anderen Menschen geht, und manchmal verschwimmt die Grenze zwischen meinen eigenen Gefühlen und den Stimmungen anderer.
- Andere schätzen an mir sowohl meine differenzierte Betrachtungsweise als auch meinen Blick für das Ganze.
- Oft nehme ich wahr, dass jemand etwas anderes sagt, als er denkt, was sich im weiteren Verlauf der Beziehung/Situation meist bestätigt.
- Ich habe eine ausgeprägte Intuition und ein gutes Gespür für Risiken, Fehler, Feinheiten, Trends und Entwicklungen.