



## Hochsensitiv Ein Infoblatt von Henrike Peláez

Kommt Dir das Folgende bekannt vor?

- Hast Du ein reiches und komplexes Innenleben? Und eine starke Intuition?
- Bist Du ein Harmoniemensch? Der Schönes um sich herum braucht?
- Kannst Du fühlen was andere fühlen und fällt es Dir manchmal schwer Deine Gefühle von denen anderer zu unterscheiden? Bist Du ein sehr gutes Zuhörer und andere vertrauen Dir gerne ihre Probleme an?
- Fühlst Du Dich schnell verantwortlich für andere und fällt Dir „nein“ sagen schwer?
- Du nimmst Dir Dinge schnell zu Herzen und gerne auch persönlich?
- Bist Du sehr lärmempfindlich (während andere Disco lieben, verursacht laute Musik bei Dir schnell Stress und vielleicht sogar körperliche Schmerzen), oder vielleicht geruchs- oder lichtempfindlich? Magst Du keine kratzenden, unangenehmen Stoffe auf Deiner Haut spüren?
- Reagierst Du auf Koffein, Alkohol, Medikamente und ähnliches intensiver als andere? Neigst Du zu Allergien und Stresskrankheiten?
- Hast Du eher wenige, aber dafür gute Freunde?
- Musst Du Dich öfters mal zurückziehen, um Deine Batterien wieder aufzuladen?
- Fällt es Dir schwer bis unmöglich gewalttätige Filme anzuschauen?
- Versuchst Du Dein Leben möglichst so zu organisieren, dass Du unangenehmen Situationen aus dem Weg gehst?
- Ist Dir Gerechtigkeit sehr wichtig und neigst Du zu Perfektionismus?
- Versetzt es Dich schnell in Stress, wenn Du zu viel auf Deiner „To-Do-List“ stehen hast?
- Hattest Du schon immer irgendwie das Gefühl, nicht so richtig dazuzugehören oder anders zu sein?

Wenn Du einige dieser Fragen deutlich mit ja beantworten kannst, dann ist es wahrscheinlich, dass Du hochsensitiv / hochsensibel bist. Ich hoffe, dass das folgende Infoblatt Dir ein wenig helfen kann!

### Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	S. 2
Was ist Hochsensitivität / Hochsensibilität?.....	S. 2
Typische Merkmale von HSP.....	S. 4
Bin ich Hochsensitiv? Ein Test.....	S. 5
Wobei man als HSP aufpassen muss und was man tun kann.....	S. 8
Fazit.....	S. 12



## Einleitung

Das Thema der Hochsensitivität, oder auch Hochsensibilität, wird zum Glück immer bekannter. Und doch gibt es, meiner Meinung nach, noch zu wenige Zusammenfassungen / Infoblätter. Auch wenn es natürlich nicht einfach ist, so ein komplexes Thema in einem kurzen Infoblatt zusammenzufassen, so ist dies doch der Anreiz für mich, selber eines zu schreiben. Ich bin weder Psychologin noch Ärztin, ich bin einfach nur selber hochsensitiv und durfte in den letzten Jahren viele andere Hochsensitive kennenlernen und coachen. Das Folgende kommt hauptsächlich aus meinen eigenen Erfahrungen mit mir und anderen hochsensitiven Personen und, da ich mich natürlich umfassend in das Thema eingelesen habe (schon alleine, um mehr über mich selbst zu erfahren), füge ich auch die ein oder andere gute Tabelle von anderen ein.

Vielleicht hilft dieses Infoblatt dem einen oder anderen, sich einen (schnellen) Überblick über diese komplexe Thematik zu verschaffen und sich selber oder andere Hochsensitive besser zu verstehen.

Für umfassendere Informationen kann ich u.a. die Bücher „Zart im Nehmen – Wie Sensibilität zur Stärke wird“ von Kathrin Sohst oder wenn man es ganz kurz haben möchte „Hochsensibel – Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung“ von GU empfehlen, sowie die folgenden beiden Internetseiten:

<https://www.zartbesaitet.net> und <https://hsperson.com>

## Was ist Hochsensitivität / Hochsensibilität?

Es gibt verschiedene Merkmale für Hochsensibilität / Hochsensitivität. Gerne werden diese beiden Begriffe synonym verwendet, ich möchte aber gerne schon zu Beginn eine kurze Unterscheidung treffen:

**Hochsensibilität** bedeutet eher, dass man feiner ausgeprägte Sinne hat. Das heißt, man hört, sieht, riecht, fühlt und / oder schmeckt viel intensiver als normale Menschen. Das kann natürlich im Alltag schnell zu einer Reizüberflutung führen.

**Hochsensitivität** bedeutet dagegen eher, eine hohe Empfindsamkeit zu haben, über ein intensives Innenleben- und Gefühlsleben zu verfügen sowie eine hohe Empathiefähigkeit und Intuition zu besitzen. Also sozusagen einen 6. Sinn zu besitzen und „hellfühlig“ zu sein.

Ein Hochsensitiver muss nicht unbedingt hochsensibel sein, und umgekehrt. Oftmals tritt allerdings, meiner Erfahrung nach, beides gemeinsam auf. Um es etwas leichter im folgenden Text zu machen, und da einige Studien nicht ganz so differenziert arbeiten oder jemanden nur als „hochsensibel / hochsensitiv“ einstufen wenn beides auftritt, benutze ich beides im Folgenden zumeist synonym und kürze „Hochsensitive Person“ mit HSP ab. Wenn Du „nur“ hochsensibel bist, oder „nur“ hochsensitiv, dann suche einfach aus dem folgenden Text die Dinge für Dich heraus, die für Dich stimmig sind!



Und wichtig für das Verständnis: Nicht jeder, der z.B. emphatisch ist, oder ein feines Gehör hat, ist auch hochsensitiv. Gleichmaßen bedeutet das ebenfalls: nur weil man nicht hochsensitiv ist, bedeutet das nicht, dass man nicht dennoch empathisch sein oder ein sehr feines Gehör haben kann. Weiter unten habe ich einen Test eingefügt, welcher einen Hinweis geben kann, ob Du tatsächlich hochsensitiv / hochsensibel bist!

**Über das Thema „Hochsensibilität“ gibt es eine Studie der Diplom-Psychologin Sandra Konrad von der Helmut-Schmidt-Universität in Hamburg. Laut Sandra Konrad gilt man als hochsensibel, wenn die 3 folgenden Faktoren zutreffen:**

- 1) Leichte Erregbarkeit (Stimmungen anderer Menschen beeinflussen einen)
- 2) Ästhetische Sensibilität (man hat eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in der Umgebung)
- 3) Niedrige sensorische Reizschwelle (man fühlt sich leicht überwältigt von intensiven Reizen wie starkem Lärm)

**Brigitte Küster, Leiterin des Instituts für Hochsensibilität in der Schweiz, unterscheidet hingegen 4 Schwerpunkte in der Hochsensibilität: Empathie, Kognition, Sensorik, Spiritualität.**

- Empathie: ein hohes Einfühlungsvermögen sowie ein reiches Innenleben (Gefühle und Empfindungen), man spürt schnell welche Atmosphäre im Raum liegt und was genau in den anderen Menschen vorgeht. Man muss lernen, welche Gefühle einem selber und welche einem anderen gehören.
- Kognition: Themen können analytisch schnell und präzise durchdacht werden, unlogisches wird schnell durchschaut und höhere Zusammenhänge erkannt.
- Sensorik: Sinnesreize (Lärm, Gerüche, Optisches etc.) – alle 5 oder nur z.B. das Hören oder Riechen - werden intensiv wahrgenommen. Herausforderung: bei zu vielen Reizen kommt es schnell zu einer Überforderung.
- Spiritualität: man hat einen 6. Sinn, Vorahnungen, Visionen.

Als HSP hat man meist das Gefühl, anders zu sein. Und fühlt sich somit auch des Öfteren falsch verstanden. Hochsensibilität ist nichts, was man erlernen kann. Es ist auch keine Störung oder Krankheit, sondern es ist einfach genetisch bedingt und wird somit vererbt. Wenn man es schafft, diese differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit positiv für sich selbst und andere ins Leben zu integrieren, dann kann es eine wahre Gabe sein! Es tritt bei Männern und Frauen (soweit ich weiß) gleich häufig auf. HSP nehmen mehr (innere und äußere) Reize auf, als normale Menschen, und verarbeiten diese komplexer und tiefgründiger (was somit natürlich auch schneller zu einer Reizüberflutung führen kann). Iwan Pawlow, ein russischer Mediziner und Physiologe (1849-1936), „entdeckte“ bereits vor längerer Zeit, dass es „hochsensibel“ Menschen gibt und durch die wissenschaftliche Forschungsarbeit von Elaine Aron bekam das Thema glücklicherweise immer mehr Aufmerksamkeit.

Angenommen wird, dass in etwa 15-20% der Menschen hochsensibel sind. Meiner eigenen Erfahrung nach, würde ich dies jedoch sehr einschränken und mich freuen, wenn dies noch besser untersucht werden würde. Nicht jede HSP hat alle Merkmale der Hochsensitivität / Hochsensibilität. Vielleicht empfindet jemand laute Geräusche als unangenehm, hat aber nur wenig Empathie (oder umgekehrt). Je mehr Merkmale (auf diese gehe ich noch ein) auf einen zutreffen, desto mehr sollte man auf sich acht geben. Und meiner Erfahrung nach sind es doch deutlich unter 15-20% der Menschheit, auf die eine Mehrzahl von Merkmalen zutreffen.



## Typische Merkmale von HSP

### Im folgenden nun ein paar typische Merkmale von HSP:

- Die meisten HSP sind ausgesprochen harmoniebedürftig. Unstimmigkeiten oder Streit sind meist nur schwer auszuhalten.
- HSP können eine hohe sensorische Empfindlichkeit bei äußeren Reizen besitzen (Stichwort: Hochsensibilität), u.a. für Lärm (Hören), Gerüche (Riechen / Schmecken), Lichteffekte (Sehen), Nahrungsmittel, Stoffe (Tasten), Koffein, Medikamente, Drogen... Temperatur – oder Klimawechsel können leichter Stress verursachen.
- Inneres Fühlen: Veränderungen im eigenen Körper werden deutlich wahrgenommen (z.B. merkt man schon vorher, dass man krank wird) und andere innere Reize werden intensiver wahrgenommen (Stress, Schmerzen, Unwohlsein).
- Durch die höhere Empfindlichkeit ist man schneller aufgeregt / erregt und gestresst und neigt zu einer geringeren Drucktoleranz.
- Empathie (Stichwort: Hochsensitivität). HSP besitzen zumeist ein sehr gutes Gefühl für das Erkennen von Emotionen, Stimmungen und Zwischentönen. Das heißt, sie fühlen nicht nur sehr facettenreich und genau was in ihnen selbst geschieht, sondern fühlen auch genau wie es dem Gegenüber geht (manchmal so stark, dass es schwer fallen kann, die Gefühle der anderen von den eigenen zu unterscheiden) und können „zwischen den Zeilen“ lesen.
- Emotionen und Gefühle werden generell sehr intensiv erfahren, HSP besitzen ein reges Innenleben mit einer hohen Lebendigkeit – haben allerdings oft Schwierigkeiten, diese auch im Außen zu zeigen.
- HSP sind eher Einzelgänger als Gruppenmenschen. Manchmal auch Außenseiter. Das kommt auch daher, dass sie meist hohe Ansprüche an Freundschaften haben (Authentizität, Vertrauenswürdigkeit und Glaubwürdigkeit sind hier wichtige Elemente – zudem werden dank der hohen Empathie „Zwischentöne“ sehr schnell wahrgenommen).
- Die meisten HSP haben einen starken Sinn für Gerechtigkeit, einen starken Anspruch an sich selbst und neigen somit zum Perfektionismus.
- Viele HSP haben Angst davor, zurückgewiesen zu werden.
- Die meisten HSP haben ein sehr hohes inneres Wertesystem, das aber nicht unbedingt dem unserer Leistungsgesellschaft entspricht (dazu gleich noch mehr).
- Man hatte schon immer irgendwie das Gefühl, nicht so richtig dazuzugehören, anders oder sogar „falsch“ zu sein.

HSP nehmen viel mehr Reize und Eindrücke aus ihrer Umgebung auf als normale Menschen, und verarbeiten diese tiefer sowie differenzierter. Das bedeutet, dass man als HSP wesentlich achtsamer mit sich umgehen muss, um nicht unter ständiger Reizüberflutung zu leiden.

Das Positive ist, dass man durch diese intensivere Wahrnehmung Sachen bemerken kann, die andere nicht oder nur schwer bemerken (z.B. ob die Person, mit der man spricht ehrlich und authentisch ist).

Hochsensibilität, ist sie stark ausgeprägt, ist (meiner Meinung nach) eine Form der Hochbegabung. So verwundert es auch nicht, viele hochbegabte Menschen ebenfalls hochsensitiv und / oder hochsensibel sind.



Und nun noch ein paar **Werte und Einstellungen** aus dem Buch „Zart im Nehmen“ von Kathrin Soost, S. 40), die ich in diesem Zusammenhang als sehr stimmig erachte:

- *Ehrlichkeit und Gerechtigkeit*
- *Umweltbewusstsein, Naturverbundenheit und Respekt vor anderen Lebewesen*
- *Engagement für eine bessere Welt*
- *Berufung finden und leben*
- *Genauigkeit, Sorgfalt, Stimmigkeit und Logik*
- *Identifikation mit Aufgaben und Projekten, Loyalität*
- *Offenheit für Neues*
- *Verständnis für Zusammenhänge und Hintergründe sowie Blick hinter die Kulissen*
- *Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein*
- *Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit*
- *Frieden, Harmonie und Gemeinschaft*

Es ist wichtig, für seine Werte einzustehen. Genauso wichtig ist es aber auch, zu erlauben, dass andere Menschen einen anderen Blick auf die Welt und somit andere Werte haben können!

### **Bin ich Hochsensitiv? Ein Test**

Nicht jeder, der emphatisch ist oder ein feines Gehör hat, ist auch hochsensitiv. Gleichmaßen bedeutet das ebenfalls: nur weil man nicht hochsensitiv ist, bedeutet das nicht, dass man nicht dennoch empathisch sein oder ein sehr feines Gehör haben kann.

Es gibt verschiedene Tests die dabei helfen können herauszufinden, ob man tatsächlich hochsensitiv ist. Der folgende aus dem Internet gefällt mir gut, da er sehr differenziert an die Sache herangeht. Ich empfehle Dir, ihn direkt im Internet zu machen (dann musst Du keine Punkte zusammenzählen und erhältst Deine persönliche Auswertung). Für alle, die diesen Test nicht im Internet machen möchten, kopiere ich ihn aber auch gerne folgend in blau hinein:

HSP Test im Internet: [https://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su\\_onepage&su\\_id=1](https://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su_onepage&su_id=1)

#### **Der Test**

Herzlich Willkommen!

Vorauszuschicken ist, dass dieser Test zur Hochsensibilität - so wie jeder Selbsttest - die jeweils eigene Selbstwahrnehmung als Grundlage hat. Daher kann das Ergebnis je nach Tagesverfassung ein wenig variieren. Und auch von Mensch zu Mensch kann die eine oder andere Fragestellung unterschiedlich interpretiert werden.

Der Test liefert jedoch sehr gute Anhaltspunkte, wenn Sie sich mit der Thematik unterschiedlicher Sensibilität befassen möchten. Beachten Sie bitte, dass Hochsensibilität keine Diagnose ist, sondern ganz einfach ein Wesenszug.

Lesen Sie jede Frage sorgfältig und antworten Sie so, wie es Ihren üblichen Gefühlen, Gedanken und Emotionen im Alltag entspricht. Wenn Sie alles ausgefüllt haben, finden Sie am Ende die Auswertung.



Antwortenlegende		
Kürzel		Bedeutung
1 ---	=	nein, überhaupt nicht
2 --	=	nein
3 -	=	eher nein
4	=	halb-halb, weiß nicht
5 +	=	eher ja
6 ++	=	ja
7 +++	=	ja, sehr!

#	Frage	1	2	3	4	5	6	7
	--- = nein, überhaupt nicht    +++ = ja, sehr	---	--	-		+	++	+++
1	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	In Beziehungen habe ich die Tendenz, mich den Anderen stärker verbunden zu fühlen, als sie sich mir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	An Tagen, an denen viel los ist, beobachte ich an mir das Bedürfnis, mich zurück zu ziehen - ins Bett, einen abgedunkelten Raum oder irgend einen Platz, an dem ich für mich sein kann und gegen Außeneinflüsse abgeschirmt bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich scheine schmerzempfindlich zu sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Von intensiven Außenreizen (grelles Licht, starke Gerüche, grober Stoff auf der Haut, nahe Polizei- oder Rettungssirenen, etc.) fühle ich mich leicht überwältigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ich bin ein guter Zuhörer; Menschen kommen zu mir mit ihren Problemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich bin gewissenhaft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Es bringt mich ganz durcheinander, wenn ich in kurzer Zeit vieles zu erledigen habe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ich erschrecke leicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Es ist bzw. wäre mir wichtig, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregende oder überfordernde Situationen (Überstimulation) vermeiden kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Bildende Kunst und/oder Musik und/oder Naturstimmungen bewegen mich tief	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Ich bemerke und genieße zarte oder feine Gerüche, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Lärm ist mir unangenehm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



15	Es regt mich unangenehm auf, wenn rund um mich sehr viel vor sich geht oder Trubel herrscht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich bemerke scheinbar mehr Feinheiten in meinem Umfeld als die meisten Menschen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ich scheine eher naiv zu sein, nehme Scherze von Freunden für bare Münze, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ich habe gelegentliche Phasen von "Weltschmerz", wo mich gewohnte oder scheinbar banale Tatsachen sehr traurig stimmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Es ist mir lästig, wenn gleichzeitig verschiedenste Dinge von mir verlangt werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Ich strengte mich an, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
#	<b>Frage</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	--- = nein, überhaupt nicht    +++ = ja, sehr	---	--	-	+	++	+++	
21	Sehr hungrig zu sein hat bei mir starke Auswirkungen auf meine Konzentrationsfähigkeit oder Laune	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Es ist mir wichtig, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregende oder überfordernde Situationen vermeiden kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Veränderungen in meinem Leben bringen mich durcheinander	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	In Wettbewerbssituationen oder unter Beobachtung werde ich so nervös oder unsicher, dass ich schlechtere Leistungen bringe als ohne diesen Stressfaktor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Als ich ein Kind war, dürften mich meine Eltern oder Lehrer für scheu oder sensibel gehalten haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Ich träume oft bunt und intensiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Mein Traumleben ist mir wertvoll	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Harmonie ist mir wichtig; im Konfliktfall ziehe ich mich lieber zurück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Mit meiner beruflichen Situation bin ich glücklich und zufrieden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**(Generell)**

(...) **Hochempfindlichkeit beginnt bei 163 Punkten.** Je weiter Ihre Punkte-Anzahl über 200 liegt, umso mehr sollten Sie darauf achten, sich nicht in ein Schneckenhaus zu verkriechen. Sie werden zwar sicher glücklicher und leistungsfähiger sein, wenn Sie nicht versuchen zu leben wie ein nicht-HSP. Aber achten Sie trotzdem darauf, sich nicht zu sehr zurückzuziehen. Arbeiten Sie daran, Wege und Möglichkeiten zu finden, um in einer Ihnen angenehmen Weise Kontakt mit unterschiedlichen Menschen zu halten. Die Welt braucht Sie und Ihre Empfindsamkeit. Sie sind eine Bereicherung.

(...)

Bitte bedenken Sie, dass weniger sensible Menschen sich ihre Wesensart genauso wenig ausgesucht haben, wie Sie sich die Ihre. Hochsensible müssen darauf achten, geringere Sensibilität



und das daraus entstehende Verhalten nicht als Rücksichtslosigkeit zu interpretieren. Unterschiedliche Wahrnehmungen und Bedürfnisse erschweren manchmal das Zusammenleben, aber sie können auch zu einer Bereicherung werden, wenn man sich gegenseitig verstehen und wertschätzen kann.

Je mehr sich die eigene Sensibilität von der Mehrheit unterscheidet, umso schwieriger wird es, ein stimmiges Umfeld für sich selbst zu finden. Die Wahl der Wohnung, des Berufs oder des Partners kann dadurch schwieriger werden. Seien Sie geduldig mit sich selbst, und seien Sie sich selbst ein guter Freund. Wenn Sie Ihre Anlage akzeptieren, dann wird es sogar leichter, einzelne Aspekte des Verhaltens zu ändern und einzelne Anpassungen vorzunehmen.

Je mehr Sie über Ihre Veranlagung wissen, umso besser. Es ist oft auch sehr schön, mit anderen Hochsensiblen direkt in Kontakt zu kommen – nicht über Foren, sondern direkt von Mensch zu Mensch. Auf dieser Webseite finden Sie dafür viele Hinweise unter Termine und Treffen sowie auch auf der deutschen Webseite [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org) unter „Kontakte vor Ort“.

(Quelle (Stand August 2018): [https://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su\\_onepage&su\\_id=1](https://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su_onepage&su_id=1))

## Wobei man als HSP aufpassen muss und was man tun kann

### Emotionen

(Aus dem Buch „Zart im Nehmen“ von Kathrin Soost, S. 43).

HSP sind beliebte Gesprächspartner, da sie gut zuhören und mitfühlen können, sie bemerken die Zwischentöne in einem Gespräch und fühlen wie es dem anderen geht, noch bevor er es ausgesprochen hat. Manchmal fühlen sie sogar besser, was in dem anderen gerade emotional los ist, als derjenige selbst. Deshalb ist Small-Talk auch eher anstrengend für HSP – tiefgründige Gespräche hingegen sind eine Bereicherung. Wir empfinden einen hohen emotionalen Reichtum, weswegen es wichtig ist, Rückzugsmöglichkeiten zu haben, um das Erlebte und Gefühle verarbeiten zu können (denn einen „Aus“- Knopf um nicht mehr so viel zu fühlen wenn man mit anderen zusammen ist gibt es nicht).

*„Wer hochsensibel ist, weiß jedoch auch, wie es sich anfühlt, wenn...*

- *Gefühle die Kontrolle übernehmen,*
- *Tränen einfach kullern, ob wir wollen oder nicht,*
- *sich die Leichtigkeit verabschiedet,*
- *geplante Unternehmungen mit anderen Menschen wegen Überreizung spontan ausfallen,*
- *alle „passenden“ Menschen sich gerade irgendwo verstecken und man sich fühlt wie auf einem fremden Planeten,*
- *Hektik und Konflikte zum Rückzug zwingen,*
- *Überstimulation dafür sorgt, dass man aggressiv wird (und dies später ganz fürchterlich bereut),*
- *man ausgenutzt wird und das erst hinterher bemerkt, weil man nicht auf sein Bauchgefühl gehört hat und davon ausgegangen ist, dass alle Menschen ähnlich hohe Werte leben,*
- *Einladungen zu Partys keine Freude, sondern Anspannung auslösen,*
- *Kritik einen trifft wie der Schlag,*





- *Überraschungen einen voll aus dem Konzept bringen, weil man sich auf etwas anderes eingestellt hatte,*
- *Stimmungen anderer Menschen einen überrollen und man sich selbst erst einmal wieder spüren muss oder*
- *Eigene Bedürfnisse im Wirrwarr des Alltags untergehen und sich dann umso lauter bemerkbar machen.*

*(Aus dem Buch „Zart im Nehmen“ von Kathrin Soost, S. 43)*

Alleine über diese Dinge zu wissen, kann schon hilfreich sein! Es ist wichtig, sich und seine Bedürfnisse immer besser zu verstehen und vielleicht auch eine Vertrauensperson zu finden, mit der man über seine Empfindungen offen und ohne das Gefühl des Unverständnisses sprechen kann.

### **Reizüberflutung und mehr**

Dadurch, dass HSP viel mehr Eindrücke und Reize aufnehmen und diese differenzierter verarbeiten, können sie auch schneller als andere in Stress geraten (Dauerstress) und unter stressbedingten Symptomen leiden. Das können z.B. unter anderem sein:

- Schlafprobleme
- Geschwächtes Immunsystem
- Magen-Darm-Erkrankungen (ggf. chronisch)
- Anhaltende Muskelverspannungen
- Depressionen
- Burn-Out

Außerdem haben viele HSP mit Selbstzweifeln zu kämpfen – es ist nicht einfach, sich ständig anders und oftmals unverstanden zu fühlen. Das kann auch zu einer erhöhten Verletzlichkeit führen. Die Worte anderer können zudem sehr ernst genommen werden. Hier muss man lernen, nicht alles was andere sagen, auf sich selbst zu beziehen und / oder zu überinterpretieren!

Viele HSP leiden zudem schneller unter Schuldgefühlen. Da man auch die Emotionen anderer sehr intensiv in sich selber wahrnimmt, neigt man dazu, sich für die Gefühle anderer verantwortlich zu fühlen. Das kann u.U. in Schuldgefühlen resultieren. Außerdem neigen viele HSP dadurch dazu, ständig für andere da zu sein und die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Hier muss man unbedingt lernen, nein zu sagen. Und dass man nicht für alle Gefühle anderer verantwortlich sein kann. Und auch, dass es im Leben mal unharmonisch sein kann.

Ein wichtiges Thema für HSP ist das Thema der Ernährung. Da HSP zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten neigen und oft sensibel auf Koffein, Zucker, Alkohol usw. reagieren, sollte man noch intensiver als andere darauf achten, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die nicht noch mehr Stress und Ungleichgewichte in einem auslösen.

Dadurch, dass viele HSP sich immer wieder vor Reizen schützen müssen und sich versuchen anzupassen (Harmoniebedürfnis, Angst vor Zurückweisung), können sie ihr reiches inneres Potenzial oftmals nur ungenügend in das eigene Leben integrieren. Das Ergebnis kann sein, dass man sich als HSP immer mehr zurückzieht und emotional instabil wird (Depression / Burn-Out).



## **Was kann man nun also tun? Und wo liegen die Stärken?**

Zum einen ist es wichtig zu lernen, Stress abzubauen. Das kann durch verschiedene Maßnahmen geschehen. Es kann wichtig sein, sich einen stillen Rückzugsort zu suchen, an dem man wieder zur Ruhe kommen und die angesammelten Reize verarbeiten kann.

Zudem ist Sport wichtig. Denn hat man zu viel Stress im System, dann ist es wichtig, diesen auch wieder abzubauen. Und damit die entsprechenden chemischen körperlichen und hormonellen Prozesse im Körper geschehen können, braucht man Bewegung. Hier ist es natürlich wichtig, einen Sport auszuüben, der nicht noch mehr Stress verursacht (wie dies z.B. bei Leistungssport der Fall sein kann). Als Beispiele seien hier Yoga, Qui Gong und Laufen in der freien Natur genannt.

Hat man viele (äußere) Reize aufgenommen, so ist es wichtig, wieder zurück zu sich selbst zu finden. Hierbei können Meditation und Atmungstechniken helfen (wie z.B. der G-Breath – siehe Downloadbereich auf meiner Internetseite).

Und wie schon erwähnt spielen Nahrungsmittel eine wichtige Rolle. Zucker, Alkohol, Koffein z.B. bringen einen eher heraus aus seiner Mitte und Stabilität; natürliche und möglichst wenig denaturierte Nahrungsmittel hingegen wirken stärkend. Was genau gut vertragen wird ist natürlich immer sehr individuell.

**Essenziell wichtig ist es zudem, dass man sich so annimmt wie man ist.** Dazu gehört, dass man sich mehr mit dem Thema der Hochsensitivität / Hochsensibilität auseinandersetzt, um sich richtig verstehen zu können. Wenn man sich verstehen und annehmen kann, dann kann auch der Druck weggehen, sich ständig anpassen zu müssen, um so zu sein wie die anderen. Das bedeutet auch, dass man lernt, sich nicht ständig mit anderen zu vergleichen. Man erlaubt sich selbst mehr und mehr einfach so zu sein, wie man nun mal ist und lernt auf die positiven Aspekte der Hochsensibilität zu schauen (darauf gehe ich gleich noch mehr ein). Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch zu lernen, positiv mit den eigenen Gefühlen umzugehen (sie nicht zu unterdrücken, aber auch nicht überzubewerten – hier kann ggf. ein Coaching helfen) und ganz wichtig: zu lernen sich besser abzugrenzen. Auch einmal nein zu sagen, nicht alles auf sich selbst zu beziehen (wenn der andere „schlecht drauf“ ist, muss das nicht immer etwas mit dir zu tun haben!) und nicht alles an dich ranzulassen (du bist nicht für das Glück der ganzen Erde verantwortlich!).

**Es ist wichtig herauszufinden, in welchen Aspekten genau du hochsensibel / hochsensitiv bist, um bestmöglich deine Bedürfnisse und auch Potenziale verstehen zu können.**

Denn nur wenn du dich wirklich verstehst, kannst du deine Umgebung so einrichten, dass deine Hochsensibilität / -sensitivität auch wirklich eine Gabe ist, und du nicht darunter leiden musst.

Und an dieser Stelle macht es dann schon einmal Sinn, Hochsensitivität und Hochsensibilität ein wenig gesondert zu betrachten.

Wenn du eher **hochsensibel** bist, also auf (äußere) Reize stark reagierst, dann brauchst du mehr Ruhepausen, damit deine Sinne nicht zu sehr überreizen. Reagierst du z.B. stark auf Lärm, dann kann es vielleicht Sinn machen, dir Ohrstöpsel zu kaufen, die gewisse Frequenzen reduzieren wenn du unter vielen Menschen bist, es dir aber trotzdem ermöglichen noch Gespräche zu führen. Z.B. sogenannte Party Plug Ohrstöpsel. Schönheit wird dir sehr wichtig sein, und ein harmonisches sowie aufgeräumtes Umfeld. Hierüber wirst du dich mehr erfreuen können, als andere. Und das stärkt deine Kreativität. Angenehme Gerüche können für dich eine große Rolle spielen, sodass z.B. der Duft einer schönen Blume dir Kraft geben kann. Kraftgebende Öle (ich persönlich mag die



hochwertigen Young Living Öle sehr) können dir u.U. helfen, und du kannst deine wahre Freude an ihnen haben. Achte genau darauf, wann du überreizt bist und dir Ruhezeiten gönnen musst. Und achte darauf, dass du dich mit möglichst vielen schönen Reizen umgibst (u.a. schöne Musik oder Stille, angenehme Gerüche, harmonische Farben, eine aufgeräumte Umgebung, angenehme Textilien auf der Haut, stärkende und frische Nahrungsmittel). Finde heraus, was dir gut tut und was dich schnell überreizen lässt!

Wenn du zudem (oder ausschließlich) **hochsensitiv** bist, also Emotionen anderer wahrnimmst und einen 6. Sinn hast, um es vereinfacht auszudrücken, dann musst du lernen deinen Wahrnehmungen zu vertrauen und mit ihnen positiv umzugehen. Unter Umständen können hier auch Coachings mit in diesem Themengebiet erfahrenen Coaches helfen. Auf jeden Fall wäre es gut für dich, jemanden zu finden (vielleicht eine gute Freundin / einen guten Freund), mit dem du über deine Wahrnehmungen reden kannst.

Du hast besondere Fähigkeiten, bist ein guter Zuhörer und weißt manchmal besser, was in deinem Gegenüber vorgeht als er selber. Zudem hast du eine hohe soziale Kompetenz (inklusive eines ausgeprägten Gerechtigkeitsempfindens, Gewissenhaftigkeit und Verbindlichkeit) und merkst genau, wenn etwas mit deinem Gegenüber nicht stimmt. Du bist meist umsichtig und vorausschauend. Deine Intuition ist stark ausgeprägt. Das ist, wenn man damit positiv umgeht und diese Fähigkeiten zulässt, eine große Gabe. Deshalb verwundert es auch nicht, dass viele Hochsensitive in heilenden Berufen zu finden sind und optimal auf andere Menschen eingehen können. Wichtig ist hier nur immer, sich nicht selber zu vergessen, Grenzen zu setzen und stets auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

Die intensive innere Fülle und damit verbundene Schöpferkraft bei Hochsensitiven wollen frei fließen. Nutze diese Kreativität und scheue dich nicht davor, neue Wege zu gehen. Vertraue darauf, dass das was dich glücklich macht auch genau das richtige für dich ist!

Neben heilenden Berufen, findet man Hochsensitive auch gerne in lehrenden, ratgebenden und kreativen Berufen. Schau einmal nach, wo genau deine Interessen liegen!

Durch den erhöhten 6. Sinn sind Hochsensitive oftmals offen für Spiritualität – in welcher Form auch immer. Achte hier darauf, dass es eine positive Form der Spiritualität ist, die dich und deine Mitmenschen stärkt. Und behalte dir unbedingt deine Begeisterungsfähigkeit bei – lerne aber auch, dich nicht zu verzetteln (bei manchen HSP passiert es, dass sie zu viele Interessen haben und sich dann nicht mehr aufs Wesentliche konzentrieren).

HSP sehen die Welt meist mit anderen Augen. Das zeigt sich in einem hohen Sinn für Nachhaltigkeit (die Umwelt freut sich!). Bildhaftes, vernetztes sowie mitfühlendes Denken sind stark ausgeprägt, sowie die Anlage komplexe Zusammenhänge sehr schnell intuitiv und ganzheitlich erfassen zu können. Das ermöglicht es, andere Lösungen als die alltäglichen zu finden und äußert sich in einer guten Lösungskompetenz in Krisensituationen. Durch die erhöhte Zugang zur sogenannten „inneren Stimme“ (hier muss man lernen, diese auch zuzulassen und ihr zu vertrauen), können HSP sehr gut selber „fühlen“ was ihnen guttut, wie sie ihre Selbstheilungskräfte unterstützen und ihr innewohnendes Potenzial entfalten können.



## Fazit

Nur, wenn wir wissen, dass wir hochsensibel / hochsensitiv sind, und wie sich das bei uns auswirkt, können wir uns selber besser verstehen. Und erst dann können wir die Verantwortung für unser Leben übernehmen und es so gestalten, dass es uns nicht ständig überfordert. Wichtig ist auch zu verstehen, dass die meisten anderen nicht so viel fühlen und wahrnehmen wie wir – und das ist in Ordnung so. Jeder ist einzigartig. Wir sollten von unseren Mitmenschen nichts erwarten, wozu sie nicht fähig sind – das gilt natürlich auch für uns selber. Es wäre wünschenswert, wenn viel mehr Menschen sich mit dem Thema der Hochsensitivität auseinandersetzen könnten. Diejenigen die selber hochsensitiv sind, um sich selbst besser zu verstehen, diejenigen die „normal“ sind, um besser mit HSP umgehen zu können.

Zudem ist es enorm wichtig für HSP, in einer Umwelt zu leben, die sie nicht ständig überfordert. Würde Hochsensitivität noch bekannter und auch anerkannter werden, würden die Gaben Hochsensitiver verstärkt gefördert werden (anstatt unterdrückt), könnten Hochsensitive in dieser komplexen und hektischen Umwelt vermehrt wieder Sicherheit, Ruhe und Wertschätzung erfahren, dann könnten die positiven Aspekte der HSP ihren Mitmenschen in einem hohen Maße zugute kommen!

Falls Du eine hochsensitive Person bist, und damit noch nicht so richtig umgehen kannst oder individuelle Tipps brauchst, dann vereinbare gerne ein Coaching-Termin bei mir (die Einzelheiten hierfür findest Du auf meiner Webseite)!

*Stand: August 2018*