

### **Sensibilität als besondere Fähigkeit**

"Sensibilität ist keine Schwäche, sondern ein Geschenk."

Viele Menschen, die in meine Praxis für psychologische Beratung und Coaching in Düsseldorf kommen, haben bereits einen langen, leidvollen Weg hinter sich. Sie plagen sich mit Selbstzweifeln und sehen sich vielzähligen Hürden im Beruf und im Alltag gegenüber. Sie wünschen sich bessere soziale und kommunikative Kompetenzen, eine größere Selbstsicherheit oder bemängeln, dass ihr Auftreten im Job nicht professionell genug sei. Immer wieder geht es auch um das Thema „Abgrenzen“, da viele Situationen und Menschen als Belastung empfunden werden.

Manche meiner Klientinnen und Klienten kennen bereits die „Ursache“, zur Gruppe der Hochsensiblen zu gehören, während andere noch komplett im Dunkeln tappen. Letztere nehmen sich als unzulänglich wahr oder meinen, dass es ihnen an verschiedenen Kompetenzen mangle. Einige sind schon einen Schritt weiter und fragen sich, welche Veränderungen sie in ihrem Leben vornehmen müssen, um sich besser und „richtiger“ zu fühlen. Sie denken dabei eher an eine berufliche Neuorientierung oder eine private Veränderung.

Die Wünsche nach Lernen, Selbstoptimierung und Aufbau neuer Kompetenzen kann ich sehr gut nachempfinden. Doch gleichwohl möchte ich den Menschen, die zu mir kommen und von sich selbst sagen, sie seien hochsensibel oder introvertiert, einen anderen Impuls und eine andere Lernaufgabe geben. Konkret gesagt, möchte ich ihnen zuerst einmal ein neues, wertschätzenderes Bild auf sich selbst ermöglichen. Denn die innere Haltung zu sich selbst verändert auch die Wirkung nach Außen. Selbstakzeptanz, Selbstannahme, Selbstfürsorge und Selbstliebe sind dabei die Zauberworte.

Natürlich kann jeder von uns an seinem öffentlichen Auftritt feilen. Ich bin jedoch der Meinung, dass wir uns zuerst einmal so akzeptieren sollten, wie wir sind. Gerade hochsensible Menschen haben eine solche Vielfalt an positiven Eigenschaften - insbesondere wenn es um das Zwischenmenschliche geht, wie Empathie, ein guter Zuhörer zu sein, tiefgehende Beziehungen gestalten zu können usw. - dass es mehr als bedauerlich wäre, sich diese abzutrainieren oder zu verstecken. Ich bin darüber hinaus der festen Überzeugung, dass wir alle nur glücklich und zufrieden sein können, wenn wir authentisch sind. Das heißt, sich der besonderen Eigenschaften - Stärken und Schwächen - bewusst zu werden und diese wertschätzend anzunehmen.

Für mich als Coach stellt sich darüber hinaus oft die Frage, ob meine Klientinnen und Klienten unter zu hohen Erwartungen an sich selbst leiden oder ob sie sich an dem für sie richtigen Platz befinden. Dieser Platz kann sich sowohl auf das Arbeitsumfeld, den gewählten Beruf als auch auf das soziale Umfeld, also die Menschen mit denen

## **Sensibilität als besondere Fähigkeit**

Beitrag zum Buch "Mein HSP-Coach"

sie sich umgeben, beziehen. Die Frage lautet: Bin ich mit meinen Besonderheiten (als HSP oder introvertierter Mensch) dort richtig, wo ich gerade bin oder muss ich mich alltäglich verbiegen und verstellen. Muss ich ständig über meine Grenzen gehen, um Anerkennung und Wertschätzung als Person zu bekommen und wie fühle ich mich dabei?

Entstehen Unwohlsein und Stress aus den überzogenen Erwartungen an sich selbst, unterstütze ich meine KlientInnen dabei, hinderliche Überzeugungen zu hinterfragen und aufzulösen. Es geht darum, sich eine gelasseneren, weniger perfektionistische Haltung anzueignen oder sich Rückzugszeiten und -räume zu schaffen, um der Reizüberflutung entgegenzutreten und die Akkus wieder aufzuladen.

Besonders berührend ist dabei zu sehen, welche emotionale und oft auch körperliche Erleichterung die KlientInnen erfahren, wenn sie merken, dass mit ihnen alles stimmt und sie nur lernen müssen, wertschätzender und liebevoller mit sich selbst und ihren besonderen Eigenschaften umzugehen, besser auf sich und ihre Gefühle zu achten und diese wichtig zu nehmen. Den Umgang mit den eigenen Grenzen zu erlernen und sich gleichzeitig auch neuen Herausforderungen stellen zu können, schafft Erleichterung und lässt den Glauben, nicht „richtig“ zu sein, verschwinden.

Als Beispiel möchte ich gerne einen Coaching-Prozess zum Thema Hochsensibilität und berufliche Neuorientierung aus meiner Praxis schildern:

### **Das Thema des Coachings**

Vor einiger Zeit kam eine Klientin in meine Beratung, die Unterstützung suchte, weil sie sich seit geraumer Zeit sehr gestresst und unwohl fühlte. Sie brachte dieses mit ihrer beruflichen Situation in Verbindung. Die Klientin, 38 Jahre, die eine leitende Position in einem Versicherungsunternehmen hat, berichtete, dass sie zunehmend unter dem Klima im Büro leiden würde. Obwohl sie ihren Job gerne mache, wäre sie unzufrieden und fühle sich manchmal gleichsam leer und wie ausgebrannt. Sie werde immer gereizter und würde stark auf die Stimmungen – insbesondere die negativen – aus ihrem Umfeld reagieren. Dieses würde sich mittlerweile auch auf ihr Privatleben auswirken und auch ihr Partner hätte sie schon mehrfach auf Veränderungen, die er an ihr erlebte, aufmerksam gemacht.

Gefragt nach den konkreten Anlässen für ihre Gefühle berichtete sie, dass ihr die Ellenbogenmentalität zunehmend zu schaffen mache. Sie befände sich darüber hinaus ständig in Meetings und Teamsitzungen, die sie als extrem energiezehrend empfinde, da sie kaum zu Wort käme. Weil sich andere, scheinbar extrovertierte Kolleginnen und Kollegen, immer in den Vordergrund drängen würden, hätte sie die Lust verloren, sich überhaupt in diesen Besprechungen zu Wort zu melden. Darüber hinaus würde ständig ein extrem hoher Lautstärkepegel im Büro herrschen und sie hätte kaum einmal die Möglichkeit, ungestört zu arbeiten.

## **Sensibilität als besondere Fähigkeit**

Beitrag zum Buch "Mein HSP-Coach"

### **Die vereinbarten Ziele**

Nachdem wir sowohl die als belastend empfundenen Gegebenheiten als auch ihre damit verbundenen Gefühle erkundet und strukturiert hatten – also die Auslöser und Reize sowie die subjektiven Reaktionen auf ihrer Gefühlsebene – bat ich sie, zu definieren, welche Ziele sie mit meiner Hilfe im Coaching erreichen wolle.

Sie sagte, sie wolle ihre kommunikativen Kompetenzen stärken, mehr Sicherheit bei Präsentationen und Vorträgen vor Kollegen und Kunden bekommen. Weiterhin wolle sie lernen, sich besser durchzusetzen und abzugrenzen – auch gegen Gefühle von außen. Sie wünsche sich wieder mehr Energie und Freude an ihrer Arbeit.

Nach einer längeren Pause stellte sie – mehr an sich gerichtet – die Frage, ob sie überhaupt noch richtig in diesem Job wäre. Auf Nachfragen erzählt sie, dass sie auch schon überlegt hätte, etwas anderes zu machen. Aber sie wäre doch nun schon so weit auf der Karriereleiter nach oben gestiegen und könne das doch nicht aufgeben. Ich fragte sie, welche Ideen sie hätte. Sie antwortete sehr schnell, dass sie die Themen Gesundheit, Ernährung und Entspannungsmethoden sehr interessieren würden und sie sich schon viel damit auseinandergesetzt hätte. Sie können sich vorstellen, Menschen in diesen Bereichen zu schulen und zu unterstützen.

Für mich war dies ein wichtiger Hinweis und ich machte sie darauf aufmerksam, dass es zwei Themen gäbe, die wir im Rahmen des Coachings bearbeiten könnten. Welches Ergebnis dabei raus käme, wäre offen.

Ich erklärte ihr, dass wir zuerst einmal schauen sollten, welche Ressourcen sie aktivieren könne, um die von ihr definierten Ziele zu erreichen. Andererseits hätte ich ihren Wunsch nach einer möglichen beruflichen Neuorientierung gehört und auch diesen sollten wir berücksichtigen. Auch wenn diese Aussage zu diesem Zeitpunkt von mir bewusst offen formuliert wurde, reagierte sie darauf sehr emotional. Sie erklärte mir, dass sie schon gern wüsste, was in ihr steckte. Sie würde sich gerne selbst besser kennenlernen und gleichzeitig wäre sie neugierig, sich einmal – ganz unverbindlich – damit auseinandersetzen, wie es wäre, beruflich etwas anderes zu machen. „Ein bisschen phantasieren“, wie sie es nannte.

Wir vereinbarten, zuerst einmal auf ihre Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken zu schauen und uns danach mit dem zweiten Thema zu beschäftigen.

### **Die Auseinandersetzung mit der Hochsensibilität**

Da ich zu diesem Zeitpunkt durch die Beschreibung ihrer Situation und Gefühle schon eine Ahnung hatte, fragte ich sie, ob sie sich schon einmal mit dem Thema Hochsensibilität auseinandergesetzt hätte und wie sie sich selbst sehen würde. Auch

## **Sensibilität als besondere Fähigkeit**

Beitrag zum Buch "Mein HSP-Coach"

hier reagierte sie sehr schnell. Und obwohl sie noch keinen Kontakt mit diesem Thema hatte, bejahte sie sofort, dass sie eine sehr stark ausgeprägte Wahrnehmung und Empfindsamkeit hätte – sowohl in Bezug auf äußere Reize als auch auf Stimmungen anderer. Gute Freundinnen und auch ihr Partner hätten ihr schon mehrfach gesagt, dass sie ein „Sensibelchen“ wäre. Dabei hatte sie einen traurigen Gesichtsausdruck.

Ich erklärte ihr, welche besonderen Persönlichkeitseigenschaften hochsensible Menschen mitbringen und welche ein großer Schatz das wäre. Daraufhin wurde sie sehr ruhig und nachdenklich. Ohne dass ich sie darauf aufmerksam gemacht hätte, stellte sie mir und sich selbst die Frage, ob es dann gar nicht darum ginge, neue Kompetenzen – wie Kommunikations- und Präsentationstechniken – zu erlernen, sondern vielmehr darum, dass sie gar nicht (mehr) in diese Firma oder in diesen Job passe.

Ich erläuterte ihr, dass es sicher die Möglichkeit gäbe, Neues zu erlernen und ich sie dabei auch unterstützen könne, doch dass die Frage, ob sie beruflich an dem Platz wäre, der ihren Bedürfnissen, Werten und ihrer Persönlichkeit entspräche vielleicht wichtiger wäre. Denn nach meiner Überzeugung fühlen wir uns nur dort auf Dauer wohl und werden erfolgreich sein, wo wir uns nicht unentwegt verbiegen oder verstellen müssen. Anderenfalls müssen wir ständig unnötig viel Energie aufbringen, weil wir nicht authentisch sein können. Auf Dauer werden wir so nicht zufrieden sein oder laufen sogar Gefahr, darüber krank zu werden.

### **Fähigkeiten und Ressourcen erkunden und wahrnehmen**

Um den Prozess von der Gesprächs- auf die Arbeitsebene zu bringen, schlug ich ihr vor, gemeinsam mithilfe eines Formats aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) eine Liste ihrer besonderen Fähigkeiten und Stärken zu erstellen. Hierzu gehörten sowohl fachliche als auch persönliche Eigenschaften. Hier ein kleiner Auszug ihrer Liste:

- strukturiert, Überblick behaltend
- kann gut organisieren
- kann konzentriert arbeiten
- verantwortungsvoll
- ziel- und lösungsorientiert
- bereit neues zu lernen
- begeisterungsfähig, optimistisch
- kreativ

## **Sensibilität als besondere Fähigkeit**

Beitrag zum Buch "Mein HSP-Coach"

- verlässlich, gewissenhaft
- empathisch, kann gut zuhören
- kümmere mich um andere, hilfsbereit etc.

Sie war sehr erstaunt, über welche und über wie viele herausragende Eigenschaften sie verfügte. Sie gab zu, sich bisher nie wirklich damit auseinandergesetzt zu haben, sondern eher mit dem, was sie nicht könne. Sie habe sich bisher häufig selbst kritisiert und klein gemacht. Sie müsse vor diesem Hintergrund noch einmal neu überlegen, ob es ihr wirklich darum gehe, sich weitere Kompetenzen anzueignen. Hier endete die Sitzung.

Zur nächsten Coaching-Sitzung kam meine Klientin in einer gänzlich anderen Verfassung. Sie wirkte sehr aufgeräumt, lächelte viel und hatte eine weitaus positivere Ausstrahlung als bei unserem ersten Treffen. Sie kam direkt auf den Punkt und erzählt, dass sie sich viele Gedanken über das, was wir besprochen und erarbeitet hatten, gemacht hätte. Ihr wäre bewusst geworden, dass sie sich an ihrem Arbeitsplatz schon seit längerer Zeit nicht mehr wohl fühle, was jedoch nicht nur mit dem Klima dort zu tun hätte. Vielmehr ginge es darum, dass sie dort weg wolle, weil sie etwas anderes machen wolle. Das, was in ihr schlummere, müsste nun Raum finden, sich zu entfalten. Eine erste Idee, was es sein könnte, hätte sie ja schon.

### **Bedürfnisse und Werte erkennen**

Nachdem wir uns noch einmal mit ihren Stärken beschäftigt hatten, schlug ich ihr vor, einen weiteren Zugang zu ihren Themen zu finden. Wir befassten uns damit, welche Bedürfnisse in ihrer aktuellen Situation nicht genug Raum fänden und welche Werte sie zukünftig mehr berücksichtigen müsse, um sich einerseits wohler zu fühlen und andererseits anders als bisher agieren zu können. Die Beschäftigung mit Gefühlen, Werten und Bedürfnissen gibt wichtige Hinweise darauf, welche Rahmenbedingungen gegeben sein müssen, wenn es um die Entwicklung einer neuen Job-Idee geht.

Wir fanden heraus, dass folgende Grundbedürfnisse und Werte aktuell zu wenig in ihrem (beruflichen) Alltag berücksichtigt oder sogar häufig verletzt würden:

- Ruhe und Innehalten
- tiefgehender (statt) oberflächlicher Austausch mit anderen
- Nähe
- geistige Herausforderung
- Ausübung einer sinnvollen Tätigkeit

## **Sensibilität als besondere Fähigkeit**

Beitrag zum Buch "Mein HSP-Coach"

- Gerechtigkeit und Harmonie
- Freiheit und Unabhängigkeit
- kreativer Ausdruck
- körperliches Wohlbefinden

Nachdem wir diese Übersicht erarbeitet hatten, war die Klientin sehr bewegt. Sie sagte, dass sie in ihrer aktuellen beruflichen Situationen gar nicht sie selbst sein könne. Viele ihrer Fähigkeiten könne sie in ihrem Job gar nicht einbringen. Sie müsse sich ständig verbiegen, um allen – besonders ihrem Chef – gerecht zu werden und es wäre ihr jetzt auch klar, warum sie sich so ausgelaugt und demotiviert fühle. Sie bemerkte, dass ihr der Ausgleich von Ruhe und Innehalten sowie geistigen Herausforderungen und kreativen Phasen besonders wichtig wäre. Es wäre schön, wenn sie mit Menschen zusammenarbeiten könne, die ähnlich tickten und gemeinsam mit ihnen eine sinnvolle und sinnstiftende Tätigkeit ausüben könne. Außerdem stellte sie fest, dass es ihr Traum wäre, selbständig zu sein, um sich die Themen und Menschen, mit denen sie zusammenarbeite, selbst aussuchen zu können.

Auf ihren Wunsch hin befassten wir uns im nächsten Schritt mit der Frage, welche berufliche(n) Alternativen es für sie gäbe. Was sich ganz konkret aus den bisherigen Erkenntnissen und ihren bisher verborgenen Träumen entwickeln lassen könnte.

### **Ein neues Ziel definieren**

Um diesem möglichen neuen Ziel näher zu kommen, nutzten wir ein weiteres Format aus dem NLP, das „Alignment“ nach Robert Dilts. Dieser Prozess setzt die Annahme voraus, das Ziel wäre schon erreicht. Es richtet sich an der Formulierung „Tu mal so als ob“ aus. Ich bat meine Klientin sich vorzustellen, sie hätte ihr Ziel einer neuen beruflichen Tätigkeit schon erreicht. Dann leitete ich sie durch das Format und ließ sie erkunden, wie ihr optimaler Arbeitsplatz und das Arbeitsumfeld aussähe, was sie dort täte, welche Fähigkeiten sie dort nutzen würde, welche Überzeugungen und Werte sie leiteten, welche Vision und Mission damit verbunden wäre usw. Nachdem die Klientin durch das Coaching-Format gegangen war, hatte sie eine Menge wichtiger Informationen über sich selbst und das, was ihr bei einem anderen Job wichtig wäre zusammengetragen. Mit diesen Erkenntnissen beendeten wir die Sitzung.

In der nächsten Sitzung berichtete sie über die Gedanken, die in den letzten vier Wochen immer konkretere Formen angenommen hatten. Zuerst einmal teilte sie mir mit, wie viel besser sie sich schon dadurch fühle, dass sie nun erkannt und auch verinnerlicht hätte, dass sie durch ihre Hochsensibilität über besondere Fähigkeiten verfüge, die sie nun mehr wertschätzend wolle. Anstelle ständiger Versuche, sich zu

## **Sensibilität als besondere Fähigkeit**

Beitrag zum Buch "Mein HSP-Coach"

ändern, wolle sie viel mehr als bisher auf ihre einzigartigen Stärken schauen und versuchen, diese auch einzusetzen. Weiterhin habe sich für sie in den letzten Wochen ein relativ klares Bild ergeben, was sie gerne täte. Sie wisse nun, dass sie gerne eine Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin machen würde. Ihr Wunsch wäre es, gemeinsam mit einer Freundin, die schon in diesem Bereich tätig sei, eine Praxis zu eröffnen, in der sie Entspannungskurse, Ernährungsberatung und Gesundheitsworkshops anbieten würde. Sie führte jedoch auch an, dass ihr noch ein wenig Mut fehle, diesen Schritt konkret zu verfolgen, da sie etwas Angst vor der Zukunft habe und auf ihre finanzielle Sicherheit ihres aktuellen Jobs nicht verzichten wolle.

In den folgenden zwei Sitzungen befassten wir uns damit, zu schauen, welche Ressourcen sie noch für die gewünschte Veränderung brauche und ankernten diese. Darüber hinaus unterstützte ich sie darin, hinderliche Glaubenssätze, die sie immer mal wieder in Form von Sätzen wie „ich kann doch nicht...“ oder „ich darf doch nicht...“ äußerte, aufzulösen und durch neue förderliche Überzeugungen zu ersetzen.

Nach der fünften Coaching-Sitzung hatte sie sich zu einem großen Teil mit ihren besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten als hochsensible Frau versöhnt und konnte sie nunmehr als großes Geschenk annehmen. Ihr war bewusst geworden, wie wichtig es ist, bei allem, was sie tut, gut auf sich selbst zu achten – gerade in herausfordernden und anstrengenden Lebenssituationen. Immer wieder für Rückzugsmöglichkeiten und Ruhephasen, z. B. in der Natur zu sorgen, half ihr, ihre Akkus wieder aufzuladen und ausgeglichener zu sein. Andere Menschen, besser gesagt – die richtigen Menschen – sah sie nun nicht mehr ausschließlich als Energieräuber an, sondern als wertvolle Quelle, die ihr Zufriedenheit und neue Impulse geben konnten.

Gleichzeitig hatte sie auch eine neue berufliche Perspektive entwickelt und wusste, welche konkreten Schritte sie nun gehen musste. Sie hatte sich entschieden, noch ein Jahr in ihrem Job zu bleiben und parallel ihre freiberufliche Tätigkeit zu planen, indem sie einen Businessplan erstellen und an verschiedenen Weiterbildungen teilnehmen würde. Zur ersten Weiterbildung sowie einen Informationsgespräch für Existenzgründer bei der IHK hatte sie sich bereits angemeldet und auch schon mit ihrer Freundin gesprochen. Der ganze Coaching-Prozess dauerte fünf Sitzungen à 1,5 Stunden.

Im Laufe des anschließenden Jahres hielt sie mich von Zeit zu Zeit über ihre Entwicklung auf dem Laufenden und nach anderthalb Jahren erhielt ich eine Mail mit der Einladung zur Eröffnung ihrer Praxis für ganzheitliche Gesundheitsberatung.

## **Sensibilität als besondere Fähigkeit**

Beitrag zum Buch "Mein HSP-Coach"

**Stephanie Hollstein** blickt zunächst auf die Dimension Sensibilität als besondere Gabe: "Ich bin der festen Überzeugung, dass wir – egal ob hochsensibel, introvertiert oder auch nicht – nur glücklich werden können, wenn wir das Leben und tun, was in uns steckt. Unsere Träume, Gefühle und Bedürfnisse weisen uns dabei den Weg. Gerade von hochsensiblen Menschen wünsche ich mir, dass sie vielleicht mehr noch als bisher auf ihre innere Stimme und ihre Gefühle achten, um so ihren Weg zu finden und ihr Leben im Einklang mit ihrem „Naturell“ zu gestalten. Wenn sie lernen, sich als etwas Besonderes anzusehen und sich ihrer Fähigkeiten bewusst werden, können sie nicht nur dafür sorgen, dass es ihnen selbst gut geht, sondern auch den Menschen in ihrer Umgebung. Denn ihre Feinfühligkeit ist selten nur auf sich selbst gerichtet. Ihre Empathie, ihr Mitgefühl, ihr Interesse für andere setzen sie immer auch zum Wohle ihrer Mitmenschen ein. Und dies ist für das Miteinander von Menschen und für unsere Gesellschaft ein unschätzbare Wert."