

SABINE DINKEL

Hochsensibel durch den Tag

Raus aus der Reiz-Überflutung
Gelassen durch alle Alltagssituationen

In Zusammenarbeit mit:
www.hochsensibel.org



humboldt

INHALT

Schön, dass Sie hier sind	10
---------------------------	----

Echt reizend	14
--------------	----

Einige Beispiele für Reiz-Situationen	16
---------------------------------------	----

Test: Reiz-Faktoren – Was uns alles stimuliert	19
--	----

Was ist denn das – hochsensibel?	23
----------------------------------	----

Eine typische hochsensible Reiz-Reaktion	23
--	----

Wie kann man beurteilen, ob man hochsensibel ist?	24
---	----

Ist hohe Sensibilität angeboren oder kann sich das auch entwickeln?	26
---	----

Was ist bei Hochsensiblen anders als bei Nicht-Hochsensiblen?	29
---	----

Warum liest man so oft, dass man als Hochsensibler so schnell „reiz-überflutet“ wird?	30
--	----

Wo ist der Unterschied zwischen Introversion und Hochsensibilität?	31
--	----

Was ist das Gute daran, wenn man hochsensibel ist?	32
--	----

Ist das nur eine Modeerscheinung – oder wie valide ist das Phänomen der Hochsensibilität?	33
--	----

Handwerkszeug zur bekömmlichen Tagesgestaltung	35
--	----

Gut in den Tag starten	38
------------------------	----

Wie man vorbeugt – Prophylaxe	39
-------------------------------	----

Sanftes Licht zum Wachwerden	39
------------------------------	----

Snoozen	39
---------	----

Räkeln und Gähnen	39
-------------------	----

Positiver Gedankenstart	39
-------------------------	----

Mit der Faust in die Luft greifen	40
-----------------------------------	----

Frische Luft am Fenster	40
-------------------------	----

Genussvoll Duschen (auch kalt)	41
--------------------------------	----

Warme Begrüßung für den Magen	41
-------------------------------	----

Frühstück als gutes Fundament	42
-------------------------------	----

In den Tag tanzen	42
-------------------	----

Körper abklopfen	42
------------------	----

In den Himmel blicken	43
-----------------------	----

Flottes Gehen und Treppen steigen	43
-----------------------------------	----

Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan	43
Innehalten	44
Pufferzeit gewinnen	44
Wasser trinken	45
Katzenwäsche praktizieren	45
Styling Quickies nutzen	45
Bewährte Kleidung auswählen	45
Heißgetränk to go	46
Snack to go	46
Fazit	46
Ohne Reiz-Überflutung durch den Tag kommen	47
Wie man vorbeugt – Prophylaxe	48
Vorabend-Check	48
Mini-Max-Planung	48
Multitasking vermeiden	49
Multitasking und Perfektionismus	50
Pause machen, bevor man sie braucht	51
Gleichartige Aufgaben bündeln	52
Abwechslung pflegen	53
Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan	53
Mini-Max: soviel wie nötig – so wenig wie möglich	53
Leichte Aufgaben bevorzugen	54
Termine absagen	54
Nickerchen einbauen	54
Koffein in der Aufstiegs-Phase nutzen	55
Tageslicht nutzen	56
Viel trinken	56
Abklopfen	56
Schüttelübung	56
Kopfhärke nutzen	57
Gut in den Feierabend und in die Nacht hinein gleiten	57
Wie man vorbeugt – Prophylaxe	60
Feierabend-Rituale und „Ich-Zeit“ etablieren	61

Achtsam die Hände waschen	61
Den Tag abschütteln	61
Kleidung wechseln	62
Eincremend entreizen	62
Kinder und Haustiere mit einbinden	63
Überblick auf den nächsten Tag verschaffen	63
Online-Zeit begrenzen	64
Das richtige Licht nutzen	64
Bettfein machen	65
Kleine Absacker praktizieren	65
Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan	65
Üben – üben – üben	66
Unterstützer gewinnen	66
Paradoxe Intervention	66
Bettzeit bestimmen	67
Den Bann der Medien unterbrechen	67
30-Tage-Projekt	67

Reiz-Imprägnierung am Arbeitsplatz 70

Wie man vorbeugt – Prophylaxe	73
Der bekömmliche Arbeitsplatz	74
Die ideale Arbeitszeit	74
Freundliche Helfer für Mehrpersonen-Büros	74
Der Zwischenbescheid	76
Arbeiten in Zeit-Häppchen	77
Vor anderen reden oder präsentieren müssen	78
Plauderzwänge minimieren	80
(Präsenz-)Arbeitszeit reduzieren	81
Wenn man mittendrin ist – der Notfallplan	81
Rückzugsorte aufsuchen	81
Augenentspannung	82
Stimulationsquelle Telefon	82

Meetings überstehen	84
Ja-Puffer einbauen	86
Nachsichtig mit sich sein	86
Den Groll zerreißen	87
Überstimulierende E-Mail-Fluten eindämmen	87

Selbstfürsorge – Nicht nur im Home-Office 92

Die Sache mit der Selbstorganisation	92
Wie man vorbeugt – Prophylaxe	94
Alle Aufgaben an einem Ort sammeln (Basisliste)	94
Leitfragen für die Tagesplanung	94
Papier oder Elektronik?	99
Etwas Hübsches anziehen	99
Gestaltung der Arbeitsumgebung	100
Unterbrechungen vermeiden	100
Professionelles Arbeitsgerät nutzen	101
Set-up-Plätze einrichten	102
Zu Papier bringen und Visualisieren	103
Mini-Pausen machen	103
<u>Not-To-do</u> -Liste machen und beherzigen	104
Mit Handlungszielen arbeiten	105
Wenn man mittendrin ist – der Notfallplan	106
Wieso – weshalb – warum?	107
Das Fokus-Modell anwenden	107
Die Eieruhr	108
Zu Lieblingsmusik tanzen oder hüpfen	108
Ort wechseln	109
Ordnung schaffen	109
Ein Nickerchen machen	110
Lavendel schnuppern	110
Herzhaft gähnen	110
Zwei Minuten nichts tuend online sein	111

Freundschaft und Bekanntschaft – Hege, Pflege und Dosierung 112

Wie man vorbeugt – Prophylaxe	114
Tagesplanung	114
Autonom bleiben	115
Belastungsgrenzen ausloten	115
Rückzugsort schaffen	116
Nahestehende einweihen	116
Erwartungen drosseln	116
Soziale Medien und E-Mail nutzen	117
Wenn man mittendrin ist – der Notfallplan	119
Mittendrin und trotzdem bei mir sein	119
Gehen oder bleiben?	119
Die passende Verabschiedung	120

(Selbst-)Fürsorge in der Partnerschaft 122

Wie man vorbeugt – Prophylaxe	124
Nähe und Distanzbedürfnisse klären	124
Rückzugsorte schaffen	126
Getrennt wohnen	127
Unkonventionelle Wohnkonzepte testen	127
Kinder erziehen	128
Getrennt schlafen	129
Auf Stärken konzentrieren	130
Distanz zu den Macken des anderen gewinnen	130
Freizeitplanung	131
Urlaubsplanung	131
Sich ergänzen	132
Gewohnheiten und Vorlieben pflegen	133
Den Alltag vereinfachen	133
Wenn man mittendrin ist – der Notfallplan	134
Streitigkeiten vermeiden	134
Konflikte „gewaltfrei“ lösen	136
Negative Stimmungen ansprechen	137

Netzwerken und Small Talks

139

Die Small-Talk-Aversion. Woher kommt sie eigentlich?	141
Kurzzeit- versus Langzeitgedächtnis	143
Ablauf eines klassischen Small Talks	143
Erste Phase: Die Eröffnung	144
Zweite Phase: Gespräch in Gang halten	145
Dritte Phase: Die Übergangsphase	146
Vierte Phase: Die Abschlussphase	146
Faktoren für den Erfolg	147
Sympathische Gesprächspartner aussuchen	147
Spielerisch netzwerken	147
Rechtzeitig da sein	147
Das Ziel definieren	148
Essen und Trinken bedenken	148
Wohlfühlkleidung tragen	148
Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan	149
Flucht aufs stille Örtchen	149
Eine Entscheidung treffen und Konsequenzen ziehen	150
Netzwerken in sozialen Medien	150

Aufregung bei Arztbesuchen in den Griff bekommen

152

Wie man vorbeugt – Prophylaxe	155
Vorbereitung	155
Was ist mein Ziel?	155
Notizen machen	156
Wichtige Eckdaten parat haben	156
Dokumente mitnehmen	156
Lebensumstände berücksichtigen	156
Resümee ziehen	157
Symptom-Tagebuch führen	157
Unzufriedenheit thematisieren	157
Zweite Meinung einholen	157
Sich begleiten lassen	158

Ausziehfreundlich anziehen	158
Ideen zur Ablenkung	158
Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan	158
Wartezeit erfragen	159
Mit den Zehen wackeln	159
Finger kneten	159
Aufrecht sitzen	159
Tiefes Atmen	160
Wartezimmerzeitschriften meiden	160
Schriftlicher Gedanken-Großputz	161
Positive Affirmationen	161
Fester Blick	162
Stärkende Gedanken	162

Überstimulierende Alltagssituationen 163

Ungute Überstimulation durch News – und was wir dagegen tun können	163
Warum Sie beim Surfen nicht jeden Hyperlink anklicken sollten	166

Praktische Helferlein 170

Die HSP-Skala – Sind Sie hochsensibel?	171
Wie man anderen Hochsensibilität erklären kann	173
Der Bienenstock	174
Der Knautschball	175
Die Kartoffelernte	176
Das Fischernetz	177
Wie andere Menschen auf hochsensible Personen reagieren	178
Der Skeptiker	178
Der Gleichgesinnte	179
Der Gefrustete	179
Der Unbedarfte	180
Der Wissenschaftler	181
Der Spirituelle	181
Der Hobbypsychologe	182
Die harte Nuss	183

Schöne Dinge tun und Energie tanken	184
Der Ressourcen-Pool	185
One-Minute-Meditation (Basisminute)	189
Freundliche Stärke	190
Die aufmunternde Notiz	191
Spieglein an der Wand	193
Vertikale Bewegungen	193
Optische Ruhe	194
Aufladestellung	194
Kaltes Wasser	195
Zeitreise	196
Sich etwas von der Seele schreiben	197
Das Fokus-Modell	201
Wortkosmetik	202
Wohlfühlwörter auf der Zunge zergehen lassen	204
Lernen, vor einer Entscheidung gut auf sich zu hören	205
Ideen-Inventur	207
Wie Sie herausfinden, ob Sie eine Idee wirklich umsetzen möchten	207
Inventur für Ihre Idee	208
Kurzer Selbst-Check: mein Umgang mit der Reiz-Überflutung	211
Dankesgrüße	216
Über die Autorin	218
Vertiefung	219
Weiterführende Literatur	219
Zum Weiterklicken	221
Weiterführende Artikel	221
Online-Portal mit Informationen zum Thema Hochsensibilität	222

SCHÖN, DASS SIE HIER SIND

Als mir ein Freund Folgendes auf meine Facebook-Pinnwand klebte, musste ich grinsen:

Gar nichts erlebt. Auch schön.

Mozart, Tagebuch vom 13. Juli 1770!

Es ist ein Zitat des humoristischen Schriftstellers Eugen Egner aus den fiktiven Tagebüchern Mozarts. Dabei hätte es glatt aus meinen Tagebüchern stammen können. Aber andererseits auch wieder nicht. Denn ich erlebte in meinem bisherigen Leben so viel und war dadurch manchmal derartig überreizt, dass ich mich gefreut hätte, wenn ich mal längere Zeit nichts erlebt hätte.

Sie kennen das vielleicht: Täglich bekommt man es mit so vielen Informationen zu tun, von denen die meisten in der Alltagshetze oft einfach an einem vorbeirauschen. Nicht so bei mir. In mich rauschten die Informationen bis vor ca. 6 Jahren meist ungefiltert hinein: Kiloweise Stimulanz pro Sekunde, die nicht unbedingt die Saiten in mir zum Klingen brachte, die man als charmant, einfühlsam und geduldig bezeichnen kann.

Da gab es akustisches Ungemach aus dem Autoradio, quietschende Reifen auf dem Kopfsteinpflaster in meiner Straße oder die unbarmherzige Geräuschkulisse eines Durchgangsbüros.

Oft kämpfte ich mich durch optischen Schlamassel überbordender Webseiten, durch volle und lieblos eingeräumte Supermarktregale oder durch absatzfreie – und demzufolge schwer lesbare – Druck-Erzeugnisse.

Ich quälte mich mit zermürbenden Entscheidungsfindungen (Selbstständigkeit ja/nein?), mit zu vielen selbst auferlegten To-dos, gepaart mit den mahnenden Worten des inneren Kritikers in meinem Kopf. Alles wetteiferte um die Gunst meiner Sinne.

Mein Aufmerksamkeitsbudget war schnell erschöpft – und mein Organismus gleich mit.

Ich weiß noch, wie ich mich einem Bekannten gegenüber als Schneeball bezeichnete, der jeden Eiskristall mitnimmt – wie bei Tom und Jerry, wo ein Schneeball den Berg runterrollt und todsicher zur Lawine wird. Dementsprechend hörte ich mich ständig sagen „Och nö, heute nicht, ich hätte gerne heute Abend meine Ruhe.“

Damals war mir noch überhaupt nicht klar, dass ich ausgeprägt hochsensibel bin. Ich hatte von dem Phänomen noch nicht einmal gehört, bis mich ein netter Kollege darauf ansprach – und ich endlich beginnen konnte, meinen Alltag und meinen Broterwerb darauf auszurichten.

Inzwischen Sorge ich viel besser für mich, habe jede Menge hilfreiche Dinge gelesen, gehört, geübt, verworfen und das Beste davon in meinen Alltag integriert. Mittlerweile freue ich mich sogar über

meine „Wahrnehmungsbegabung“, die, gepaart mit einer guten Selbstfürsorge, sogar ein großer Schatz ist. Einen großen Teil dessen möchte ich nun gerne an Sie weitergeben.

Darum soll es in diesem Buch gehen:

- Was ist das eigentlich – hochsensibel?
- Welche Arten von Reizen machen mir zu schaffen?
- Wie kann ich der Überstimulation vorbeugen? Und wie kann ich mir wieder heraushelfen, wenn ich mittendrin bin in der Reiz-Überflutung?
- Wie kann ich mit einfachen oder spielerischen Methoden für einen ausgeglichenen Reiz-Haushalt sorgen?
- Wie schaffe ich mir einen angenehm stimulierenden und somit geglückten Alltag?

Mehrere Dinge möchte ich diesem Buch voranschicken:

- Sie müssen sich hier nicht durch bergeweise Theorie quälen, keine komplizierten Dinge lernen oder erst ein mühsames Programm durchlaufen, um Ihren Reiz-Haushalt auszugleichen.
- Ich werde nicht in aller Ausführlichkeit darlegen, wie Hochsensibilität entsteht und welche wissenschaftlichen Beweise es dafür gibt. Dies haben schon viele andere Autoren mit großer Sachkunde getan.
- Sie können nach Herzenslust zu den interessanten Stellen mit lebenspraktischen Tipps hopsen, dürfen gerne interessengeleitet lesen und sollten keine Scheu haben, ins Buch zu schreiben oder zu malen. Ratgeber und Veränderungsprozesse müssen nicht immer „erlitten“ werden – sie dürfen auch spielerisch sein und Spaß machen!
- Denken Sie an ein schönes großes Buffet: Fühlen Sie sich eingeladen, das zu probieren, was Ihnen schmackhaft erscheint und bekommt. Sie dürfen links liegen lassen, was Ihnen nicht mundet. Alle Häppchen lassen sich auch kombinieren und durchein-

ander mischen. Und ganz wichtig: Sie sollen nicht das gesamte Buffet leer essen, denn dann wird das nichts mit der Bekömmlichkeit und reizarmem Stoffwechsel.

- Wenn Sie dann noch Lust haben, können Sie sich auf meiner Homepage ergänzende Formulare zum Ausdrucken und Üben herunterladen.
- **Wichtiger Hinweis:** Es ist wirklich sinnvoll, maximal zwei Themen gleichzeitig zu bearbeiten und zu üben, wenn Sie aktiv etwas verändern wollen. Ein Zuviel endet oft in der Überforderung, und Sie bringen sich um den Genuss einer nachhaltigen Veränderung.

Sehen Sie das Buch einfach als Ihren kleinen Langzeitbegleiter – es bleibt Ihnen genug Zeit, nach und nach das auszuprobieren, was wirklich zu Ihnen passt.

Eine von Erkenntnis gekrönte Lektüre wünscht Ihnen

Sabine Dinkel

Hochsensibler und multipassionierter Business Coach

www.sabinedinkel.de

gutentag@sabinedinkel.de

Gleichbehandlung ist mir wichtig. Doch im Sinne einer leichteren Lesbarkeit habe ich zuweilen die maskuline oder feminine Form für die 3. Person gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts.

ECHT REIZEND

Das vegetative Nervensystem hochsensibler Menschen lässt sich leicht irritieren. Vermeintliche Kleinigkeiten, die Normalsensible völlig kalt lassen, können Hochsensible schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Im Alltag geraten diese immer wieder in Situationen, die sie grantig und missmutig werden lassen. Ihre Reaktionen stoßen logischerweise nicht immer auf Begeisterung und Verständnis.

Ganz gleich, wie man es dreht und wendet: Jeder Mensch kennt gewisse Reiz-Faktoren, die ihm die Stimmung verhaseln. Da Hochsensible eben besonders empfindlich auf Reize reagieren, erhöhen sich für sie die Aussichten, von vermeintlich harmlosen Dingen genervt zu sein. Welche das sein können, schauen wir uns in diesem Kapitel genauer an.

Die folgenden beiden Dialoge sind weit weniger aus der Luft gegriffen, als manch einer glauben mag.

Dialog 1:

„Hast du etwa Fischstäbchen gebraten, als ich weg war?“

„Nein.“

„Ich rieche es doch ganz deutlich!“

„Na gut, Freitag, kurz, nachdem du losgefahren bist. Das ist aber jetzt drei Tage her, das kannst du doch gar nicht mehr riechen. Ich habe die ganze Zeit gelüftet!“

„Und ob ich das riechen kann, alles stinkt!“

„Du stellst dich vielleicht an!“

„Du weißt genau, dass ich den Geruch nicht ausstehen kann!“

„Du warst doch drei Tage nicht da. Wenigstens dann möchten wir mal Fischstäbchen essen können!“

„Wozu hab ich dir eine Kochplatte unter das Vordach gestellt?“

Dialog 2:

„Kannst du den Apfel nicht leiser essen?“

„Wie soll ich das denn machen?“

„Du kaust so laut!“

„Aber ich hab doch den Mund zu!“

„Ja, aber das hallt so, wenn du kaust.“

„Du spinnst, soll ich den Apfel lutschen?“

„Das wäre eine Option.“

Willkommen in meiner Welt als Kind hochsensibler Eltern!

Dialoge dieser Art gab es regelmäßig: Immer, wenn meine Mutter (heimlich) ihrem Appetit auf Fischstäbchen nachgab und immer, wenn mein Vater in ihrem Beisein einen Apfel verspeiste. Fisch im Haus zu braten, war praktisch tabu. Da mein Vater jeden Tag einen Apfel aß, sah sich meine Mutter deutlich benachteiligt. Ich gebe es zu: Das klingt ziemlich verschroben. Und irgendwie ist es das ja auch. Damals hielt ich meine Eltern jedenfalls für schrullig.

Mir ist erst rückblickend klar geworden, warum meine Mutter so geräusch- und mein Vater so geruchsempfindlich war. Sie waren hochsensibel. Und nebenbei auch ziemlich introvertiert. Aber das mit den Äpfeln und den Fischstäbchen war natürlich nicht alles.

Beide waren äußerst schnell überstimuliert und hatten ihre speziellen Reiz-Auslöser, die sie zur Weißglut brachten:

- **Ihre Tochter:** Ich war angeblich erst ein Schrei-Baby und später ein Wildfang, der beim Kinderarzt um den Lesetisch rannte und sämtliche Kinder zum Mitmachen animierte.
- **Andere Menschen:** Meine Eltern mieden Menschenansammlungen und piffen auf Geselligkeit.
- **Arbeiten im Team:** Mein Vater hat sich früh als Tischlermeister und Restaurator selbstständig gemacht, weil ihm seine Kollegen auf den Keks gingen.
- **Zu viele Gegenstände:** Kurioserweise waren beide Sammler von schönen alten Dingen, was es nicht einfacher machte.

Weitere zahlreiche überstimulierende Faktoren kamen zusammen. Irgendwann sind sie schließlich aus der Stadt aufs Land geflüchtet, weil sie sich in einer reizarmen Umgebung einfach viel wohler fühlten.

Die genannten Situationen klingen vergleichsweise harmlos. Es gibt ja ganz andere Umstände, in denen es Hochsensible mit rasant ansteigender Stimulanz zu tun bekommen.

Einige Beispiele für Reiz-Situationen

- In öffentlichen Verkehrsmitteln
- In eng getakteten Terminen
- In Jobs mit viel Publikumsverkehr
- In großen Einkaufszentren
- Auf mehrtägigen Städtereisen
- Auf pompösen Firmen- oder Familienfeiern
- Im Trubel eines Vergnügungsparks
- Auf quirligen Volksfesten
- Auf lauten und wilden Partys

Meist sind es Anlässe, bei denen sich viele Menschen tummeln, wo es geräuschvoll und hektisch zugeht oder viel Neues auf die Sinneskanäle einströmt. Hochsensiblen wird eben schnell etwas zu viel. Wenn sie überstimuliert sind, sendet ihr Körper bald Warnsignale. Sie merken, dass sie sich nicht mehr gut konzentrieren können und dass sie starke Rückzugs-Tendenzen bekommen.

Humor ist der Knopf,
der verhindert, daß einem
der Kragen platzt.

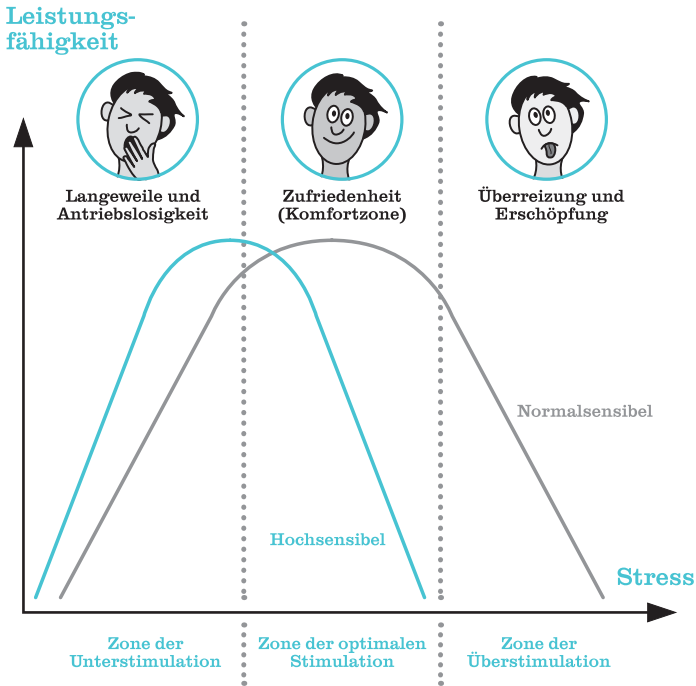
Joachim Ringelnatz

Sie bezeichnen das selbst dann oft als „overloaded“ oder „voll wie ein Schwamm“ sein. In HSP-Foren („HSP“ steht für „Highly Sensitive Person“) habe ich auch solche Begriffe wie „Hirnschwurbel“ und „Gehirnpunk“ gefunden. Ich selber spreche gerne von „Synapsenbritzeln“ bis hin zum „Synapsenkoller“. Im Allgemeinen finde ich es gut, dem Phänomen mit ein bisschen Humor und Selbstironie zu begegnen.

Da sich Humor vor allem aus den Missgeschicken anderer speist, dürfte die Selbstironie entscheidend dazu beitragen, dass wir uns selbst aufwerten und damit unliebsame oder bedrohliche Situationen beherrschbarer machen. Noch dazu gewinnen wir durch selbstfreundlichen Humor einen gewissen Abstand, was auch sehr wohltuend sein kann.

Normalsensible sind in reiz-intensiven Situationen auch irgendwann am Limit, aber nicht in diesem Maße und nicht so schnell. Sie erholen sich rascher und erreichen bald wieder ihren als normal oder gut empfundenen Zustand, während der Hochsensible im besten Fall noch an der Energiezapfsäule hängt.

Daher empfiehlt es sich, für einen guten Reiz-Haushalt zu sorgen und individuelle Strategien gegen die Überstimulation parat zu haben.

















Hochsensible haben andere Stimulationsgrenzen als Normalsensible

Je besser Sie wissen, was genau Sie eigentlich reizt und überstimuliert, desto besser können Sie dem „Synapsenbritzeln“ vorbeugen. Oder sich im Falle eines „Overloads“ wieder beruhigen.

Wenn Sie die nachfolgenden Fragen spontan Ihrem ersten Empfinden nach beantworten, bekommen Sie einen vorläufigen Überblick über die Faktoren, die Sie besonders stark reizen und demzufolge leicht überstimulieren könnten. Sie können sich, mit diesen Fragen im Hinterkopf, eine Zeit lang ganz bewusst im Alltag selbst beobachten, um zu prüfen, welche Stimuli Sie besonders beeinflussen. Auf dieser Basis lassen sich eigene Strategien für einen ausgeglichenen Reiz-Haushalt entwickeln.

Test: Reiz-Faktoren – Was uns alles stimuliert









 Macht mir so gut wie nichts aus				
 Kann mich an schlechten Tagen irritieren				
 Bringt mich meistens ziemlich durcheinander				
 Bringt mich so gut wie immer aus der Fassung				















Rund um die Ohren



















Wie sehr stören Sie Geräusche, die andere beim Essen erzeugen? (Geräuschintensives Kauen und Knabbern, Rascheln von Popkorn- oder Chips-Tüten)				
Wie sehr fühlen Sie sich durch eine hohe Lautstärke beeinträchtigt? (Polizei-Sirenen, Flugzeuglärm, Hupen von Autos, laute Musik, die Sie nicht selbst ausgewählt haben)				
Wie sehr leiden Sie unter subtilen Geräuschen? (Brummen von Elektrogeräten, Sirren von Stromleitungen, Verkehrslärm aus der Ferne)				
Wie sehr stressen Sie heterogene Geräuschkulissen? (Durcheinander von Stimmen; Gespräche bei Musik; einfahrende Züge und Durchsagen in Bahnhöfen, während Sie sich unterhalten)				
Wie sehr bringen Sie gleichförmige, ständig wiederkehrende Geräusche auf die Palme? (Tropfender Wasserhahn; das Auf und Zu von Türen im Zugabteil; Piepen der Scannerkassen)				
Wie sehr reagieren Sie auf plötzliche Geräusche mit Erschrecken? (Zuschlagende Türen, plötzlicher Knall, Telefonklingeln)				

Rund um Nase und Mund

Wie stark fühlen Sie sich von Gerüchen beeinträchtigt? (Starkes Parfum, Essenserüche, Körpergerüche)				
Wie heftig reagieren Sie auf stark gewürzte Speisen? (Scharfes, Salziges)				

 Macht mir so gut wie nichts aus  Kann mich an schlechten Tagen irritieren  Bringt mich meistens ziemlich durcheinander  Bringt mich so gut wie immer aus der Fassung				
Wie reagieren Sie auf ungewöhnliche Speisen oder fremde Aromen? (z. B. Galgant, Tongabohnen, Rosenwasser)				
Machen Ihnen Zusatzstoffe zu schaffen? (Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Farbstoffe)				
Wie beeinflusst Koffein Ihr Befinden?				
Wie wirkt sich Alkohol auf Ihren Organismus aus?				
Wie stark reagieren Sie auf andere Genussmittel? (Schokolade, Tabakwaren)				
Wie gut vertragen Sie frei verkäufliche Arzneimittel?				
Machen Ihnen verschreibungspflichtige Medikamente zu schaffen? (Nebenwirkungen, Dosierungen)				
Rund um die optische Wahrnehmung				
Wie sehr beeinflusst Sie optische Unruhe? (Stile, die nicht zueinanderpassen; Farben, die sich beißen; Wimmelbilder; schief hängende Bilder)				
Wie sehr wirkt ein ungünstiger Aufbau von Textinformationen auf Sie? (Uneinheitliches Layout von Schriftstücken; fehlende Lesefreundlichkeit; wirrer Aufbau oder diffuse Gliederungen; wenig Absätze)				
Wie geht es Ihnen mit überfrachteten Internetauftritten? (Unübersichtliche Menüführung; zu viele weiterführende Links; grelle Farben; Bilderfluten; Pop-ups)				
Wie sehr beeinflussen Sie die optischen Umgebungsbedingungen? (Schlechte Lichtverhältnisse; liebloses Ambiente; Unordnung, Schmutz, Durcheinander)				
Rund um die Komplexität				
Wie leicht bringt Sie die Komplexität einer Aufgabe aus der Fassung? (Unüberschaubare Projekte; Aufgaben mit langem Zeithorizont; viele lose Enden)				

 Macht mir so gut wie nichts aus   Kann mich an schlechten Tagen irritieren    Bringt mich meistens ziemlich durcheinander     Bringt mich so gut wie immer aus der Fassung				
Wie leicht fühlen Sie sich durch mehrere parallel ablaufende Aufgaben gestresst? (Stichwort: Multitasking)				
Wie stark macht es Ihnen zu schaffen, wenn Sie aus vielen Optionen eine auswählen müssen? (Konfitüre im Supermarkt; Auswahl eines Essens aus der Speisekarte; Ferienhauskatalog)				
Wie sehr quälen Sie sich damit, Entscheidungen zu treffen? (Ja oder nein; zu viel Auswahl; zu viele Möglichkeiten)				
Wie stark beeinträchtigt Sie Zeitdruck? (Jemand sitzt Ihnen im Nacken; eine Deadline rauscht heran; Termine bestimmen Ihren Arbeitstag)				
Wie schnell verlieren Sie sich in der Menge von Informationen? (Im Internet, bei Büchern, in den Social Media)				
Rund um taktile Wahrnehmung und Reize von innen				
Wie sehr reagieren Sie auf Hunger oder Durst?				
Wie empfindlich reagieren Sie auf Schmerzen?				
Wie stark reagieren Sie auf Temperatur- und Klimaschwankungen? (Hitze, Kälte, Trockenheit, Zugluft, Luftfeuchtigkeit)				
Wie sehr beeinträchtigen Sie unübliche Berührungen der Haut? (Kratzige Stoffe und Nähte, einengende Kleidung oder Etiketten in Kleidungsstücken)				
Wie sehr irritiert es Sie, wenn andere mit Ihnen auf Tuchfühlung gehen? (Übertreten der Intimsphäre, Umarmungen, Knuffen und Schieben)				
Wie leicht reagieren Sie auf Dinge, die in der Luft liegen? (Pollen, Tierhaare, Dämpfe, Staub)				

 Macht mir so gut wie nichts aus				
 Kann mich an schlechten Tagen irritieren				
  Bringt mich meistens ziemlich durcheinander				
   Bringt mich so gut wie immer aus der Fassung				
Wie leicht bekommen Sie Irritationen auf der Haut? (Von Kosmetikprodukten; von Farbstoffen in der Kleidung; von Schmuck)				
Rund um das Zwischenmenschliche				
Wie leicht bringt es Sie aus der Fassung, wenn Sie im Mittelpunkt stehen? (Einen Vortrag halten; sich im Meeting zu Wort melden; Gastgeber sein)				
Wie sehr stresst es Sie, mit anderen im Wettbewerb zu stehen oder sich an anderen messen zu lassen? (Sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext)				
Wie sehr fühlen Sie sich durch Stimmungen und Stimmungsänderungen anderer beeinträchtigt?				
Wie sehr leiden Sie darunter, wenn Menschen um Sie herum schlecht drauf sind?				
Wie sehr beeinträchtigt Sie eine große Dosis an zwischen- menschlichem Kontakt? (Besuch der Familie oder von Freunden über mehrere Tage; Teilnahme an Seminaren oder Teamentwicklungen mit abendlichem Rahmenpro- gramm)				
Wie leicht fühlen Sie sich von anderen vereinnahmt? (Klammern; Gruppenzwänge; sich gedrängt fühlen)				
Wie sehr beeinträchtigen Sie Wertesysteme, die Sie nicht teilen? (Political Correctness; grundlegend andere Ethik- und Moralvorstellungen; religiöse Ansichten)				
Wie sehr wühlt es Sie auf, wenn Sie gelobt oder kritisiert werden?				

Bestimmt kennen Sie noch andere Reiz-Faktoren, die hier gar nicht aufgeführt sind. Im hinteren Teil des Buches finden Sie einen kurzen Schnelltest für Ihren Umgang mit der Reiz-Überflutung.

NOCH EINE KLEINE METAPHER ZUM ABSCHLUSS

Ein Sturm ist nicht die richtige Zeit, die Segel zu flicken.

Schritt 1:

Erst mal den Hafen ansteuern (schnelle kleine Notfall-Übungen praktizieren, z. B. 4-6-8-Atemtechnik).

Schritt 2:

Ruhigen Seegang abwarten (bis der Reiz-Haushalt wieder ausgeglichen ist).

Schritt 3:

Dann erst die Löcher flicken (tiefer gehende Veränderungen umsetzen).

ÜBER DIE AUTORIN

Die gebürtige Hamburgerin Sabine Dinkel lebt und arbeitet als Business Coach und Dozentin in Hamburg und Mecklenburg.

Zuvor war sie in einem internationalen Konzern als Personalreferentin tätig. Als gelernte Tischlerin und Kauffrau liegen ihr pragmatische und alltagstaugliche Lösungen besonders am Herzen. Im Laufe ihrer Praxis hat sie in der Beratung von hochsensiblen Klienten eine Spezialisierung entwickelt, auf die der vorliegende Text genauso aufbaut wie auf ihre eigene Erfahrung als hochsensibles und „multipassioniertes“ Individuum.

Sabine Dinkel bietet Workshops und Coachings für Hochsensible an, insbesondere zur „bekömmlichen Selbstorganisation“, „Mind-Mapping“ und der Gestaltung eines geglückten Alltags. Dabei nutzt sie gerne humorvolle Visualisierungen, die sie auch in Workshops vermittelt. Als Gründer-Coach begleitet sie frisch gebackene Existenzgründer und Menschen in beruflichen Umbruchsituationen dabei, sich wesensgemäß zu positionieren. Unterstützt wird sie von zwei freundlichen Basset-Damen.

VERTIEFUNG

Weiterführende Literatur

- Ankowitsch, Christian (2015): Warum Einstein niemals Socken trug. Reinbek: Rowohlt Verlag
- Aron, Elaine N. (2005): Sind Sie hochsensibel?
München: mvg-Verlag
- Dies. (2014): Hochsensible Menschen in der Psychotherapie.
Paderborn: Junfermann Verlag
- Dies. (2014): Sind Sie hochsensibel? Das Arbeitsbuch.
München: mvg-Verlag
- Dies. (2006): Hochsensibilität in der Liebe. München: mvg-Verlag
- Borson, Martin (2013): One Moment Meditation.
Bielefeld: J. Kamphausen Verlag
- Brackmann, Andrea (2005): Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag
- Bush, Ashley (2014): Gelassenheit to go.
München: Knaur MensSana
- Cameron, Julia (2007): Der Intensivkurs zum Weg des Künstlers.
München: Knaur MensSana
- Eggler, Anita (2012): E-Mail macht dumm, krank und arm.
Zürich: Orell Füssli Verlag
- Harke, Sylvia (2014): Hochsensibel – Was tun?
Petersberg: Verlag Via Nova
- Hensel, Ulrike (2013): Mit viel Feingefühl.
Paderborn: Junfermann Verlag
- Hund, Patrick (2014): Kopfsache – liebe den Introvertierten in dir.
Selbstverlag

- Löhken, Sylvia (2012): *Leise Menschen – starke Wirkung*.
Offenbach a. M.: Gabal
- Dies. (2014): *Intros und Extros*. Offenbach a. M.: Gabal
- Parlow, Gehorg (2003): *Zart besaitet*. Wien: Festland Verlag
- Pfeifer, Dr. med. Samuel (2012): *Der sensible Mensch*.
Holzgerlingen: SCM Hänssler
- Preißmann, Dr. Christine (2012/2014): *Asperger. Leben in zwei
Welten*. Stuttgart: Thieme Verlag
- Riemann, Fritz (2003): *Grundformen der Angst*.
München: Reinhardt Verlag
- Roediger, Eckhard (2009): *Raus aus den Lebensfallen*.
Paderborn: Junfermann Verlag
- Schnack, Natalie (2014): *Leise überzeugen*. Hannover: humboldt
- Schorr, Brigitte (2011): *Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben
und verstehen*. Holzgerlingen: SCM Hänssler
- Sher, Barbara (2008): *Du musst dich nicht entscheiden, wenn du
tausend Träume hast*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Sellin, Rolf (2014): *Bis hierhin und nicht weiter. Wie Sie sich
zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen*.
München: Kösel-Verlag
- Skarics, Dr. Marianne (2007): *Sensibel kompetent. Zart besaitet
und erfolgreich im Beruf*. Wien: Festland Verlag
- Spork, Peter (2014): *Wake up!* München: Carl Hanser Verlag
- Tomschi, Petra (2014): *Das Vielfühler Buch Hochsensibilität*.
Selbstverlag.
- Trappmann-Korr, Birgit (2014): *Perlen der Stille*.
Kirchzarten: VAK Verlag
- Unter, Hans-Peter; Kleinschmidt, Carola (2014): *Das hält
keiner bis zur Rente durch. Damit Arbeit nicht krank macht:
Erkenntnisse aus der Stress-Medizin*. München: Kösel-Verlag
- Weber, Alexander (2014): *Darf's ein bisschen weniger sein?!*
Hochsensible Patienten in der Pflege. München: GRIN Verlag

Zum Weiterklicken

Aron, Elaine N.: The Highly Sensitive Person.

<http://www.hsperson.com> (13.05.2015)

Bender, Julia (2014): Hochsensibel und multipassioniert. Blog.

<https://hochsensibel1753.wordpress.com> (13.05.2015)

Dietrich, Gilbert (2009): Geist und Gegenwart.

Blog. <http://www.geistundgegenwart.de> (13.05.2015)

Freundeskreis für hochsensible Menschen (o. J.):

<http://www.treffpunkt-hochsensibilität.de> (13.05.2015)

Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.:

<http://www.hochsensibel.org> (13.05.2015)

Weiterführende Artikel

Altmann, Erik/Heion, Andy/McGlashen, Andy (2013): Brief

interruptions spawn errors. In: <http://msutoday.msu.edu/news/2013/brief-interruptions-spawn-errors/>(13.05.2015)

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2012): Bitte nicht stören! Tipps zum Umgang mit Arbeitsunterbrechungen und Multitasking. PDF-Datei. (13.05.2015)

http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A78.pdf;jsessionid=70239141E8BC305A19C8D494312C8BEB.1_cid353?__blob=publicationFile&v=16

Dobelli, Rolf (2011): Vergessen Sie die News! Schweizer Monat 984, März 2011, S. 14-23.

Dueck, Gunter (2005): Highly Sensitive! In: Informatik Spektrum, Band 28, Heft 2/2005, S. 151-157.

Kuratorium Gutes Sehen (2015): Besser sehen mit der Bildschirmarbeitsplatzbrille. Pressemitteilung. <http://www.sehen.de/newsroom/besser-sehen-mit-der-bildschirmarbeitsplatzbrille/#more-1495> (13.05.2015)

Online-Portal mit Informationen zum Thema Hochsensibilität

Der 2007 in Bochum gegründete gemeinnützige „Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.“ (IFHS e.V.) bietet auf seinem Server www.hochsensibel.org eine Fülle weiterer Informationen zu den in diesem Buch behandelten Ratschlägen für hochsensible Menschen.

In schlichter, sachlicher Aufmachung liefert dieses Online-Portal wichtige Informationen wie

- eine kommentierte Literaturliste mit Links zu Buchrezensionen, Aufsätzen und Erfahrungsberichten,
- Vorstellung von Forschungsergebnissen,
- Kontaktdaten vor Ort mit Privatpersonen, Gesprächskreisen und professionellen therapeutischen Angeboten in Deutschland,
- Linklisten und Informationen speziell zu hochsensiblen Kindern und Jugendlichen, sowie
- eine Bibliografie wissenschaftlicher Veröffentlichungen.

Außerdem gibt es auf der Website die Möglichkeit die Mitgliederzeitschrift „Intensity“ kostenfrei herunterzuladen.

Neben der Sammlung und Aufbereitung von Informationen unterstützt der Verein auch zum Thema forschende Wissenschaftler und fördert lokale Initiativen wie die Gründung von Gesprächskreisen. Gegen einen geringen Jahresbeitrag kann man Mitglied werden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-86910-514-7 (Print)

ISBN 978-3-86910-530-7 (PDF)

ISBN 978-3-86910-531-4 (EPUB)

Die Autorin: Sabine Dinkel coacht seit über 15 Jahren Menschen in fordernden Situationen und Umbruchphasen. Hochsensible Personen schätzen die Hilfe von Sabine Dinkel, weil sie im Coaching einen sehr pragmatischen und verständlichen Ansatz verfolgt und damit für Hilfe im Alltag sorgt. Sie kennt die Probleme von Hochsensiblen aus eigener Erfahrung und kann daher einfühlsam und mit einem Augenzwinkern Lösungen bieten, die auch wirklich funktionieren.

Originalausgabe

© 2016 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Esther Gabler, Steinenbronn
Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover
Coverabbildung: Fotolia.com: Sandra Thiele, Efstudioart
iStockphoto.com: mightyisland
Illustrationen: Immo Hagemann
Layout: Sehfeld, Hamburg
Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Raus aus der Reiz-Überflutung

Zu laut, zu hektisch, zu konfus: Wer hochsensibel ist, dem wird es schnell zu viel. Dieser Ratgeber hilft Ihnen aus der Reiz-Überflutung – mit ganz praktischen Lösungen für berufliche und private Stress-Situationen. Egal, ob Sie sich vor bestimmten Reiz-Überflutungen schützen möchten oder bereits mittendrin stecken: Die Autorin zeigt mit viel Erfahrung und Humor geeignete Auswege. Der perfekte Ratgeber für alle Hochsensiblen, die gelassener durch den Tag navigieren möchten.



Praktische Hilfe für berufliche und private Situationen

SABINE DINKEL coacht seit über 15 Jahren Menschen in fordernden Situationen und Umbruchphasen. Hochsensible Personen schätzen ihre Hilfe, weil sie im Coaching einen sehr pragmatischen Ansatz verfolgt und damit für Hilfe im Alltag sorgt. Sie kennt die Probleme von Hochsensiblen aus eigener Erfahrung und kann daher einfühlsam und mit einem Augenzwinkern Lösungen bieten, die auch wirklich funktionieren.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT **hochsensibel.org**

Der *Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e. V.* ist Ansprechpartner für die allgemeine Öffentlichkeit, vernetzt forschende Wissenschaftler, unterstützt lokale Aktivitäten und sammelt Informationen zum Thema Hochsensibilität. Seine Website *hochsensibel.org* ist eines der inhaltsreichsten Informationsangebote im Internet für reizempfindliche Menschen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-514-7



9 783869 105147 19,99 EUR (D)