

Dieses Buch wäre ohne die Unterstützung,
Ermutigung und Inspiration vieler Menschen
nicht möglich gewesen.

Vielen Dank!

Hochsensibilität

Hintergründe – Herausforderungen – Strategien



Benjamin Kramer

 tredition

2024, 1. Auflage
Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Benjamin Kramer

Covergrafik: tredition GmbH
sonstige Grafiken und Bilder von Freepik und Pixabay

ISBN:

Paperback 978-3-384-40046-8

e-Book 978-3-384-40047-5

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Punktuell wurden Texte mit Unterstützung von KI erstellt. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Benjamin Kramer, Lehmkuhlstr. 21, 32108 Bad Salzuflen, Germany; www.pg-bs.eu

Über den Autor	11
Vorwort	12
Einleitung	16
Was bedeutet Hochsensibilität? – ein Überblick	20
Definition nach Elaine Aron: Das DOES-Modell.....	20
Neurologische Grundlagen	23
Reizüberflutung.....	24
Statistiken und Häufigkeit	25
Mythen und Missverständnisse	27
Zusammenfassung.....	29
Wissenschaftlicher Hintergrund	31
Forschungsgeschichte und Definition	31
Biologische Grundlagen	32
Evolutionärer Nutzen	34
Hochsensibilität im Tierreich	35
Vergleich aus der Pflanzenwelt	35
Neueste Forschungsergebnisse	37
Hochsensibilität in der Psychologie.....	39
Fazit: Die wissenschaftliche Grundlage der Hochsensibilität	41

Die Begrifflichkeiten der Hochsensibilität 43

Hochsensibilität (High Sensitivity)..... 43
„Normal-Sensibel“ 44
Sensorische Verarbeitungs-Sensitivität..... 45
Sensorische Verarbeitungsstörung..... 45
Offenheit für Reize und Reizempfindlichkeit 48
Hochsensitive Personen 49
Empathie und Empathen..... 50
Introversion, Extroversion und Hochsensibilität..... 51
Empfindsamkeit..... 51
Fazit: Die Vielschichtigkeit der Begriffe verstehen 52

Die Problematik des Begriffs „Hochsensibilität“ 53

Missverständliche Sichtweisen..... 53
Unterschiede zwischen dem englischen Begriff und dem deutschen
Verständnis..... 55
Positive Veränderungen 55
Zusammenfassung..... 56

Körperliche Empfindungen bei Hochsensibilität..... 58

Wie äußert sich Hochsensibilität körperlich?..... 58
Positive körperliche Empfindungen..... 66
Umgang mit der körperlichen Überempfindlichkeit..... 67

Hochsensibilität und Körperwahrnehmung.....	69
Fazit: Körperliche Reize verstehen.....	71
Emotionalität und Perspektivübernahme von HSPs.....	73
Die Intensität und Tiefe der eigenen Empfindungen.....	74
Die Gabe zur Perspektivübernahme und tiefen Empathie.....	75
Die Herausforderung der emotionalen Abgrenzung.....	77
Strategien zur emotionalen Abgrenzung.....	79
Beispiele für Emotionalität und Perspektivübernahme.....	80
Fazit: Emotionen und Perspektivübernahme als Stärke sehen.....	86
Hochsensibilität im Alltag – ein Überblick	88
Reizüberflutung.....	88
Emotionale Reaktionen.....	92
Zwischenmenschliche Beziehungen.....	94
Arbeitswelt und Hochsensibilität.....	96
Freizeit und Erholung.....	99
Zusammenfassung.....	101
Beziehungen und Hochsensibilität	102
Empfindsame Wahrnehmung in liebevollen Verbindungen	103
Freundschaften und soziale Bande.....	106
Familie und Empfindsamkeit	108

Hochsensibilität und soziale Reibereien	111
Hochsensibilität und der Umgang mit toxischen Beziehungen	113
Tiefgründige Verbindungen aufbauen	116
Fazit: Beziehungen als Quelle der Kraft	118
Hochsensible Kinder	120
Merkmale hochsensibler Kinder	120
Herausforderungen für hochsensible Kinder	122
Tipps für den Umgang mit hochsensiblen Kindern	123
Fazit: Hochsensibilität bei Kindern als Stärke	126
Herausforderungen für hochsensible Männer	128
Gesellschaftlichen Erwartungen	128
Berufliche Herausforderungen und Chancen	130
Soziale und emotionale Ausdrucksweise	132
Wege zur Selbstakzeptanz	133
Fazit: Hochsensibilität als kraftvolle Ressource	134
Hochsensibilität und Gesundheit	136
Auswirkungen auf die seelische Gesundheit	137
Körperliche Auswirkungen von Hochsensibilität	138
Strategien zur Förderung der Gesundheit	139
Fazit: Hochsensibilität als Teil der Gesundheit	141

Hochsensibilität und Beruf.....143

Herausforderungen für HSPs im Beruf 143
Stärken Hochsensibler im Beruf 146
Tipps für den beruflichen Alltag..... 148
Passenden Beruf finden..... 152
Umgang mit Stress und Überforderung im Beruf..... 153
Fazit: Berufliche Erfüllung finden 155

Hochsensibilität und Hobbys157

Vorteile von Hobbys für Hochsensible 158
Die Besonderheit von kreativen Hobbys 159
Achtsame und meditative Hobbys..... 161
Hobbys, die den Körper in Bewegung bringen..... 163
Gemeinschaftliche Hobbys..... 165
Fazit: Die Balance abwägen 167

Hochsensibilität und Urlaub.....168

Vorbereitung und Planung..... 168
Umgang mit Reizüberflutung während der Reise 170
Reisen in Gesellschaft..... 173
Achtsame Rückkehr in den Alltag 175
Fazit: Urlaub als Gewinn für Körper und Seele 176

Hochsensibilität und Schlaf	177
Wie Hochsensibilität den Schlaf beeinflusst.....	177
Ein besserer Schlaf steigert Lebensqualität	180
Fazit: Schlaf als wichtige Ressource.....	185
Selbstfürsorge und Achtsamkeit	186
Selbstfürsorge als Schlüssel.....	186
Achtsamkeit als Schlüssel zur inneren Balance.....	188
Körperliche Selbstfürsorge	191
Emotionale Selbstfürsorge.....	193
Soziale Selbstfürsorge	195
Zusammenfassung.....	197
Persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung	200
Die verborgenen Stärken der Hochsensibilität	201
Persönliches Wachstum durch Selbstakzeptanz.....	203
Hochsensibilität und berufliche Erfüllung	204
Kreativität und Selbsta Ausdruck.....	207
Selbstverwirklichung und Lebensinn.....	209
Fazit: Die Kraft der Hochsensibilität verstehen	211
Umgang mit diversen Alltagssituationen	213
Umgang mit Menschenmengen	213

Beruflicher Stress.....	215
Familienaktivitäten	216
Umgang mit Kritik	218
Einkäufe und Erledigungen	219
Beziehungen und Kommunikation.....	221
Entspannungstechniken im Alltag.....	222
Umgang mit akuter Reizüberflutung.....	224
Zusammenfassung.....	227
Praktische Tools und Tipps für Hochsensible	229
Selbstbeobachtung und Bewusstheit	229
Stressbewältigung und Entspannung	231
Soziale Interaktionen und Beziehungen.....	232
Lebensstil und Selbstversorgung.....	233
Kreativität	234
Fazit: Praktische Leitlinien als Wegweiser.....	235
Zusammenfassung wesentlicher Eigenschaften	237
Positive Eigenschaften hochsensibler Menschen.....	237
Herausforderungen für HSPs.....	242
Chancen und Risiken von Hochsensibilität.....	245
Fazit: HSPs sind eine Bereicherung für ihr Umfeld.....	246

Schlusswort..... 248

Anhang: Ressourcen und weitere Informationen 254

Ergänzende Literatur über Hochsensibilität254

Webseiten und Online-Ressourcen256

Organisationen und Beratungsstellen.....257

Selbsthilfe- und Entspannungstechniken257

Workshops und Seminare258

Quellenverzeichnis 259

Über den Autor



Benjamin Kramer ist Jahrgang 1982 und lebt in Bad Salzuflen. Nach jahrzehntelanger Tätigkeit als Betriebswirt in unterschiedlichen Führungspositionen widmet er sich nun seit einiger Zeit auch beruflich diversen Gesundheitsthemen.

Er selbst fühlte sich schon immer irgendwie anders, nahm alles um sich herum intensiver wahr und brauchte viele Ruhephasen und Auszeiten. Vor ca. 8 Jahren fand er für sich heraus, dass er hochsensibel ist und befasst sich seitdem intensiv mit dem Thema.

In seiner jetzigen Tätigkeit als Fachberater für Hochsensibilität, psychologischer Berater, Präventions- und Life-Coach, sowie Paar- und Sexualberater mit eigener Praxis in Bad Salzuflen berät er Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen, darunter auch viele Kinder und Erwachsene mit Hochsensibilität.



Vorwort

Hochsensibilität ist ein faszinierendes, aber oft missverstandenes Thema. Für viele Menschen, die sich als überempfindlich betrachten, ist das Leben ein ständiges Wechselbad von intensiven Gefühlen, einem ausgeprägten Empfinden für die Bedürfnisse anderer und einer emotionalen Verbundenheit mit der Umwelt.

Das Leben kann geprägt sein, sowohl von Stärke als auch der Überwältigung durch Sensibilität. In einer Welt voller Eile, Lärm und Reizüberflutung kann es für hochsensible Menschen schwierig sein, sich zu etablieren. Sie sind es, die Dinge entdecken, die für alle anderen unsichtbar sind, und diese mit einer Heftigkeit fühlen, die für sie zu groß sein kann.

Die Kunst, mit diesem Persönlichkeitsmerkmal zu leben, besteht darin, die Sensibilität als ein Schatz zu betrachten, zu verstehen und herauszufinden, wie man die eigenen Empfindungen im täglichen Leben schätzen und nutzen kann.

Auch mich hat die Hochsensibilität vor viele Herausforderungen gestellt. Es hat lange gedauert bis ich meine Eigenschaft als Stärke ansehen konnte.

Der Umgang mit dieser besonderen Gabe stellt mich aber trotzdem immer wieder vor besondere Aufgaben, auch wenn ich bereits diverse Tipps und Strategien umsetze.

Viele meiner eigenen persönlichen Erfahrungen sind in dieses Buch eingeflossen. Zusammen mit der Lektüre zahlreicher Expertisen auf diesem Gebiet und etlichen Gesprächen mit hochsensiblen Menschen stellt dieses Buch daher eine sehr umfassende Informationsquelle für hochsensible Menschen und deren Umfeld dar.

Hier finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um sich und die Menschen mit empfindsamem Leben in einem alltäglichen Umfeld besser zu verstehen.

Die Kapitel und Abschnitte sind klar und verständlich geschrieben, sodass sie sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Leser zugänglich sind.

Darüber hinaus liegt mir besonders am Herzen, dass dieses Buch die Leser dazu ermutigt, anzuerkennen, wie wichtig eine mitfühlendere und unterstützendere Gesellschaft in der heutigen Zeit ist.

Nun noch ein kurzer Hinweis zu meinen Gedanken zur Gestaltung des Buches: Sie finden verteilt immer wieder die Pusteblume in diesem Buch. Warum?

Aus meiner Sicht kann man sich Hochsensibilität wie eine Pusteblume vorstellen. Sobald man pustet, fliegen die feinen Samen sanft in die Luft. Diese Samen sind empfindlich und reagieren sofort auf den kleinsten Windstoß. So ähnlich ist es bei hochsensiblen Menschen. Sie nehmen zahlreiche Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr – sei es durch Geräusche, Gerüche, visuelle Reize oder emotionalen Stress.

Oft sind diese Eindrücke für andere Menschen nicht so stark spürbar, aber für hochsensible Personen können sie überwältigend sein. Wie die kleinen Samen der Pusteblume, die durch die Luft getragen werden, können hochsensible Menschen die Emotionen, Stimmungen und Energien ihrer Umgebung intensiv aufnehmen. Manchmal fühlt es sich an, als ob sie wie die Pusteblume im Wind tanzen – mal sanft, mal stürmisch – und es braucht daher immer wieder Momente, in denen sie sich zurückziehen, um ihre „Samen“ (also ihre Emotionen und Eindrücke) wieder zu sammeln und zu regenerieren.

So wie die Pustebblume windempfindlich ist, sind auch hochsensible Menschen empfindlicher gegenüber Stress und Belastungen. Sie benötigen besondere Rückzugsorte und Zeiten, um ihre innere Balance zu finden und sich von der Vielzahl der Eindrücke zu erholen.

Ich lade Sie nun herzlich ein, in die Seiten dieses Buches einzutauchen, Ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren und neue Wege zu finden, um Ihre Hochsensibilität zu leben und zu schätzen, oder die hochsensiblen Menschen in Ihrem Umfeld besser zu verstehen.

Hochsensibilität ist etwas, das viel mehr ist als nur eine kleine Fähigkeit – sie ist identitätsbestimmend und kann Ihnen helfen, die Welt tief und sinnlich zu erfahren.

Herzlichst,

Ihr

Benjamin Kramer

Einleitung

Hochsensibilität – eine Eigenschaft, die in unserer hektischen, schnellebigen Welt viele Menschen betrifft, aber auch immer noch selten verstanden wird. In einer Welt, die sich um Schnelligkeit und Effizienz dreht, ist es ziemlich schwer, immer im Einklang mit sich selbst zu bleiben und sein Leben zu leben.

Vielleicht haben Sie selbst bereits festgestellt, dass Sie empfindlicher auf Geräusche, auf Licht oder auf emotionale Situationen reagieren, als das bei anderen der Fall ist? Oder Sie nehmen die Stimmungen und Gefühle Ihrer Mitmenschen besonders stark wahr oder fühlen sich nach einem langen Arbeitstag total erschöpft und überfordert.

Wenn Sie sich dann fragen „Warum bin ich bloß immer so „empfindlich“?“, dann könnte dieses Buch Ihnen vielleicht dabei helfen, das zu beantworten.

Hochsensibilität ist keine Schwäche, kein Defizit – im Gegenteil: Sie ist eine Besonderheit, die direkt mit besonders tiefgehender Wahrnehmung, Empathie und Reflexionssinn zusammenhängt.