

Kristin Kluck

HOCHSENSIBEL DURCHS LEBEN.

Kleine Impulse
und Übungen für mehr
Lebensfreude.

Distribution im Auftrag des Autors:

trdition GmbH
Heinz-Beusen-Stieg 5
22926 Ahrensburg

INHALTSÜBERSICHT

Wer bin ich?

Stand der Wissenschaft.

Was bedeutet es, hochsensibel zu sein?

Herausforderungen im Alltag.

Besondere Fähigkeiten hochsensibler Menschen.

Impulse für Lösungsansätze. (mit Übungen)



‘JETZT REISS’ DICH DOCH
MAL ZUSAMMEN!’



‘SO SCHLIMM IST ES DOCH GAR NICHT.’



‘DRAMAQUEEN!’



‘WAS HAST DU DENN
SCHON WIEDER?’

Kommen dir diese Sprüche vielleicht bekannt vor? Mir sind sie bereits unendliche Male in meinem Leben begegnet und manche von ihnen begleiten mich bis heute. Doch was genau passiert mit uns, wenn wir diese oder ähnliche Sprüche immer und immer wieder hören?

Sie bringen uns dazu, unser Selbst und unser Sein nach und nach immer mehr zu verstecken und zu verleugnen. Uns nicht mehr so zu zeigen, wie wir sind. Sie bringen uns dazu, uns an die Masse anzupassen, um nicht mehr aufzufallen. Keine Anreize mehr für Ablehnung oder Kritik zu bieten. Und sie bringen uns dazu, uns so, wie wir sind, falsch zu fühlen. Anders. Unbequem.

Denn irgendwie sind wir den anderen immer irgendwie zu viel: Zu emotional. Zu tiefgründig. Zu empfindlich. Und dabei stecken in uns hochsensiblen Menschen doch so viele wunderbare Eigenschaften, die so unglaublich wertvoll für unsere Gesellschaft sind und anderen so viel Mehrwert bieten.

Wenn du das Gefühl hast, hochsensibel zu sein, so ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Denn auf den kommenden Seiten geht es darum, deine Herausforderungen und Besonderheiten zu entdecken. Und du erhältst von mir wertvolle Impulse und Übungen für deinen Alltag, so dass du zukünftig achtsamer, gelassener, selbstbewusster und zufriedener mit deiner eigenen Hochsensibilität umgehen kannst.

Ich wünsche dir, dass sich das, was sich für dich vielleicht momentan noch vollkommen falsch und ungewohnt anfühlt, mit der Zeit in etwas wunderbar Positives und Schönes umwandelt.



WER BIN ICH?

Ich bin Kristin Kluck. Ich bin im Jahr 1981 geboren und habe bisher die längste Zeit meines Lebens mit meiner unentdeckten Hochsensibilität gelebt. Im Jahr 2010 stolperte ich jedoch über einen Artikel im Internet, in welchem jemand über das Thema Hochsensibilität schrieb und ich dachte: "Die schreiben über mich!!!" Dieses Gefühl, von jemand anderem wirklich gesehen und verstanden zu werden, hatte ich bis dahin noch nie erlebt. Und es war einfach unglaublich berührend.

So begann ich, mich intensiver mit dem Thema Hochsensibilität zu beschäftigen. Ich besorgte mir das Buch "Sind Sie hochsensibel?" mit dem dazu gehörigen Arbeitsbuch (beides von von Elaine Aron) und begann, mich mit mir selbst und meiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. Und das veränderte mein Leben! Denn bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich immer falsch und einfach nicht für diese Welt gemacht gefühlt.

Heute bin ich selbstständige Coach und arbeite seit vielen Jahren mit den unterschiedlichsten Menschen und Führungskräften zusammen. Ich setze mich zudem intensiv für die Themen Hochsensibilität und Neurodiversität ein. Und trotz meiner eigenen Hochsensibilität und Introvertiertheit habe ich gelernt, selbstbewusst in der Öffentlichkeit aufzutreten. Und genau das möchte ich auch anderen hochsensiblen bzw. neurodivergenten Menschen vermitteln:

- Finde heraus, was dich im innersten Kern ausmacht.
- Entwickle ein Bewusstsein für deine eigene Persönlichkeit mit deinen ganz individuellen Bedürfnissen und Grenzen.
- Setze dich selbstbewusst für dich und deine Besonderheiten ein.
- Akzeptiere deine Hochsensibilität und erkenne den Mehrwert darin.
- Erlerne Techniken und Methoden, die dir deinen Alltag erleichtern und dein Leben wirklich lebenswert machen.

Schön, dass du mit diesem Buch den ersten Schritt in die richtige Richtung gehst. Lass mich dich gern ein Stück deines Weges begleiten.

STAND DER WISSENSCHAFT



Die wunderbare Elaine N. Aron hat in den 90er Jahren den Grundstein für die Forschung zum Thema Hochsensibilität gelegt. Der Original-Begriff ist "Highly Sensitive Person", weshalb in der Literatur oft auch die Abkürzung HSP verwendet wird.

Elaine Aron entwickelte damals einen Selbsttest, der zeigt, wie ausgeprägt die eigene Hochsensibilität ist. Denn Hochsensibilität ist ein Spektrum. Interessant finde ich, dass sie ihren eigenen Test nun selbst noch einmal überarbeitet hat, da ihr die Fragen zu sehr auf die negativen Aspekte ausgerichtet waren. Auf ihrer Website <https://hsperson.com> findest du ihre Selbsttests für Erwachsene und Kinder.

Heute wird der Begriff Hochsensibilität oft nicht mehr verwendet, da er eher negativ behaftet ist. In der Wissenschaft spricht man deshalb von Neurosensitivität, da unsere Gehirne insgesamt intensiver auf Sinnesreize reagieren, als es bei dem Durchschnitt der Menschen der Fall ist. Daraus ergibt sich auch der Begriff der Neurodiversität. In der Neurodiversitätsforschung wird davon ausgegangen, dass unsere Gehirne alle unterschiedlich zusammengebaut sind und deshalb auch unterschiedlich funktionieren. Selbst Autismus wird dort nicht mehr als Krankheit definiert. Es wird von neurotypischen und neurodivergenten Menschen gesprochen. Bei neurotypischen Menschen funktioniert das Gehirn wie bei dem Durchschnitt der Menschen, während bei neurodivergenten Menschen die Gehirnfunktion von der "Normalität" abweicht. Ich persönlich werde in diesem Buch jedoch weiterhin den Begriff Hochsensibilität verwenden.

Wichtig erscheint mir an dieser Stelle zu erwähnen, dass Hochsensibilität KEINE Krankheit ist, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Es hat sich gezeigt, dass es auch Überschneidungen mit anderen Neurodivergenzen gibt, z.B. mit Autismus und ADHS. Und es ist in wissenschaftlichen Studien herausgefunden worden, dass Hochsensibilität vererbt wird. Also frag dich an dieser Stelle doch einmal: Wer aus deiner Familie könnte hochsensibel sein? Und ist es sich selbst vielleicht gar nicht bewusst?

WAS BEDEUTET ES HOCHSENSIBEL ZU SEIN?

Hier geht's direkt zu den Selbst-Tests von Elaine Aron:



Wenn du dich auf dem Spektrum der Hochsensibilität befindest, so gehörst du zu den etwa 20-30% der Menschen weltweit, die dieses Persönlichkeitsmerkmal besitzen. Das bedeutet, dass etwa jeder 5. Mensch auf dieser Erde hochsensibel ist. Und nicht nur das. Auch bei Tieren zeigt sich diese Tendenz. Hochsensible Tiere sorgen z.B. dafür, dass ihre Art überlebt und sie rechtzeitig auf Gefahren reagieren können.

Ich persönlich vergleiche unsere Gehirnaktivität gern mit einem Puzzle. Bei Menschen mit einer normal ausgeprägten Sensitivität sind die Gehirnprozesse eher einfach gehalten. Dieses Bild könnten wir z.B. mit 4 einfachen Puzzleteilen in 4 unterschiedlichen Farben verdeutlichen. Geht es nun darum, eine Entscheidung zu treffen bzw. eine Lösung oder Erklärung für etwas zu finden, so ist das Zusammensetzen der einzelnen und relativ wenigen Puzzleteile auch relativ leicht.

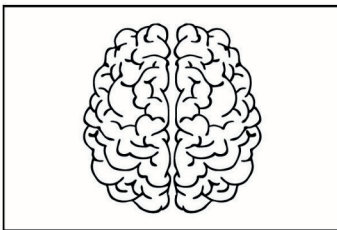
Bei uns hochsensiblen Menschen ist das jedoch ganz anders. Wir nutzen für dieselben Prozesse extrem viele unterschiedliche Puzzleteile, die sich in ihren Farben und Formen auch noch einmal extrem voneinander unterscheiden. Aus diesen Puzzleteilen dann die passenden herauszusuchen und vor allem richtig zusammenzusetzen, ist ein viel aufwändigerer und Energie raubenderer Prozess.

Mit den Folgenden beiden Bildern möchte ich meine Beschreibung gern noch einmal etwas deutlicher machen. Auf der linken Seite sehen wir die Puzzleteile eines Gehirns mit einer durchschnittlich ausgeprägten Sensitivität, auf der rechten Seite die Puzzleteile eines hochsensiblen Gehirns.





Die beiden Bilder des Zimmers mit Sofa verdeutlichen noch einmal auf eine andere Art und Weise, wie hochsensible Menschen die Welt wahrnehmen. Während normalsensible Menschen eher Grautöne wahrnehmen, gibt es für uns hochsensible Menschen viel mehr Details und Nuancen zu erkennen. Auch das bedarf wieder mehr Energie und einer intensiveren Verarbeitung der Sinnesreize.



Letzten Endes kann man es auch so verdeutlichen: Während das Gehirn eines normalsensiblen Menschen relativ entspannt auf Sinnesreize reagiert, so feuert das Gehirn von uns hochsensiblen Menschen fast die ganze Zeit. Es ist also nicht verwunderlich, dass wir oft viel schneller erschöpft sind und auch eine längere Zeit für unsere Regeneration und Erholung brauchen.

Allerdings ist es so, dass nur hochsensible Menschen diese extreme Anstrengung auch wirklich nachvollziehen und verstehen können. Ich habe schon auf sehr vielen unterschiedlichen Wegen versucht, Menschen ohne ausgeprägte Sensitivität meine Empfindungen zu erklären. Jedoch konnte es bisher niemand auch wirklich nachvollziehen, der es noch nicht selbst erlebt hat. Ich glaube, dass wir diesbezüglich auch einfach akzeptieren dürfen, dass ein Großteil der Menschen niemals wirklich verstehen wird, was es bedeutet, als hochsensibler Mensch durchs Leben zu gehen.

HERAUSFORDERUNGEN IM ALLTAG



In meinen Gesprächen begegnet es mir immer und immer wieder: Viele hochsensible Menschen erwähnen zuallererst die Schattenseiten. Die Eigenschaften, die ihnen das Leben schwer machen. Die sie belasten. Die sie zum Teil wirklich depressiv machen oder sie in den Burnout treiben. Das macht mich oft sehr traurig und nachdenklich. Aber ich kann es andererseits auch sehr gut nachvollziehen. Denn auch für mich ist die eigene Hochsensibilität viel zu oft immer noch mehr Fluch als Segen. Sie ist etwas, was ich noch viel zu oft (am liebsten auf Knopfdruck) beseitigen würde. Oder gern eine Pille schlucken und sie somit ausmerzen würde.

Doch unsere Hochsensibilität gehört zu uns. Sie ist ein Teil unserer Persönlichkeit. Und wir können sie nicht einfach so "weg" machen. Und selbst, wenn sie für uns mehr Fluch als Segen ist, so gibt es doch Möglichkeiten, unser Mindset dementsprechend auszurichten, dass wir den echten Mehrwert in unsere Hochsensibilität erkennen. Und ich möchte dich heute dazu ermutigen, genau das zukünftig mehr in den Fokus deiner Aufmerksamkeit zu rücken.

Doch bevor ich dazu komme, was genau du tun kannst, um deine eigene Hochsensibilität im Alltag zukünftig mehr schätzen und mehr fördern zu können, möchte ich doch noch einmal auf die Schattenseiten unserer Hochsensibilität eingehen. Was genau sind die Dinge, die uns belasten? Die uns das Leben schwer machen? Denn nur, wenn wir uns dieser Dinge wirklich auch bewusst sind, können wir auch ganz bewusst etwas dagegen tun.

Und an dieser Stelle möchte ich dir gern auch sagen: Alles hat seine zwei Seiten. Dort wo Licht ist, ist auch immer Schatten. Und umgedreht ist immer da, wo Schatten ist, auch Licht. Es geht also letztendlich darum, von welcher Seite aus du deine eigene Hochsensibilität und dein Leben betrachten möchtest. Denn letztendlich hast du immer eine Wahl.

REIZÜBERFLUTUNG



Eine Herausforderung, der wir hochsensiblen Menschen fast immer ausgesetzt sind, ist die Reizüberflutung. Insbesondere in dieser lauten und schnellen Welt, in der wir momentan leben. Alle möglichen Sinneseindrücke prasseln nahezu ungefiltert auf uns ein. Unser Gehirn ist im Dauerstress. Und es schaltet dann irgendwann natürlich auch einfach nur in den Überlebensmodus: Schockstarre, Flucht, Kampf...

Für mich gleichen im Alltag manchmal bereits ganz einfache Dinge einer absoluten Herausforderung und Belastungsprobe. Selbst die kleinsten Dinge kosten mich an manchen Tagen unglaublich viel Energie. Zum Beispiel, weil ich ständig durch irgendetwas von Aussen oder Innen beeinflusst werde und mein Fokus dadurch immer wieder weg rutscht.

Meine ToDo-Liste ist zudem endlos lang, weil mein Anspruch an mich selbst extrem hoch ist: Dort muss ich noch E-Mails beantworten. Der Kühlschrank ist leer. Die Wäscheberge stapeln sich. Die Arbeit wächst mir über den Kopf. Ich möchte natürlich auch meine Rollen gut ausfüllen: Ich möchte eine gute Partnerin sein. Ich möchte eine gute Mama sein. Ich möchte eine gute Geschäftsfrau sein. Ich möchte eine gute Freundin sein... und so weiter und so fort. Alles ist eine schier endlose Lebensaufgabe. Und mit so einem Mental-Overload fällt es mir an manchen Tagen unglaublich schwer, überhaupt früh aus dem Bett zu kommen. Und ich fühle es so sehr, wenn andere Menschen über solche oder ähnliche Erlebnisse aus ihrem Alltag berichten.

Und ich möchte dir an dir Stelle sagen: Du bist nicht allein. Du bist nicht falsch oder komisch oder irgendetwas anderes Schlechtes. Du bist hochsensibel. Und das bedeutet einfach, dass wir viel mehr Informationen in viel kürzerer Zeit verarbeiten müssen. Und es bedeutet auch, dass wir viel schneller erschöpft sind. Noch dazu kommen unser Perfektionismus und unser hoher Anspruch an uns selbst. Wir wollen immer alles richtig machen. Wir möchten immer gern gefallen. Doch das alles ist ein absolutes Ding der Unmöglichkeit.