

Rolf Sellin

Wenn die Haut zu dünn ist

Rolf Sellin

Wenn die Haut zu dünn ist

Hochsensibilität – vom Manko
zum Plus

Alle Fallgeschichten in diesem Buch beruhen auf realen Begebenheiten. Um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen, wurden persönliche Details verändert.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage 2024

Erweiterte Neuauflage

Copyright © 2011, 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Tanja Luther/plainpicture

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-466-34749-0

www.koesel.de

Inhalt

- 7 Vorher
- 9 Nachher

13 Vorwort: Ein Buch verändert mein Leben

17 Hochsensible: Menschen mit dünner Haut

- 23 Hohe Sensibilität: Ein Minus im Leben oder ein Plus?
- 27 *Selbsttest*: Sind Sie hochsensibel?
- 28 *Test*: Ist Ihr Kind hochsensibel?
- 32 High Sensation Seekers: Hochsensibel und trotzdem den »Kick« brauchen
- 34 *Selbsttest*: Hochsensibel und zugleich High Sensation Seeker?

37 Wenn die eigene Wahrnehmung immer nur stört

- 38 Wie der innere Kampf beginnt
- 47 Erschwerende Umstände in der Kindheit
- 55 Das braucht Mut: Hochsensible Männer
- 59 Sie fallen meist nicht auf: Hochsensible Frauen
- 62 Zwischen Anpassungsdruck und Idealisierung: Hochsensible Kinder

68 Die eigene Wahrnehmung steuern lernen

- 78 Selbstzentrierung durch bewusste Wahrnehmung
- 82 Kraft, Energie und Wachstum durch Abgrenzung
- 90 Über die Grenzen gehen: Bis es schließlich knallt
- 101 Voraussetzungen für Abgrenzung
- 103 Schmerz, Symptom, Krankheit: Wenn der Körper sich meldet

110 Leichter leben im Alltag

- 110 Stressresistenter werden
- 119 Hochsensible denken anders
- 127 Hochsensibel, ahnungsfähig, medial
- 129 Ignorieren, ausweichen, explodieren:
Konfliktverhalten
- 134 Alles geben: Hochsensible und ihr Beruf
- 143 Zwischen Sehnsucht und Rückzug: Soziale Kontakte
- 151 Herausforderung: Hochsensible und Partnerschaft

158 Therapeutische Wege, therapeutische Abwege

- 158 Womit hohe Sensibilität manchmal verwechselt wird
- 162 Wie Knoten entstehen
- 167 Die Knoten lösen

171 Hohe Sensibilität: Ein ständiger Anstoß für die eigene Entwicklung

174 Zusätzliche wirksame Methoden

- 176 Lösungen für Situation 1: Den inneren Abstand zum Wahrgenommenen selbst bestimmen
- 179 Lösungen für Situation 2: Inmitten von Trubel und Geschäftigkeit – und doch bei sich
- 182 Lösungen für Situation 3: Im Kontakt mit anderen sich selbst nicht verlieren

186 Ein paar Schritte weiter...

- 189 Danksagung
- 189 Buchempfehlungen

Wenn Sie sich in nachfolgendem Text wiederfinden, ist dieses Buch für Sie.

Vorher

Ein typischer Moment

Gerlinde machte sich wieder einmal Vorwürfe, dass sie nicht so unbeschwert war wie ihre Kolleginnen. Die stellten nichts in Frage, rechneten bei ihren Projekten nicht mit Pannen, die eintreten könnten und auf die sie Gerlindes Meinung nach gar nicht richtig vorbereitet waren. Mit ihren Fragen würde sich Gerlinde nicht unbedingt beliebt machen, also ließ sie es. Außerdem hätte sie auch noch gewusst, wie sie den Kolleginnen dann helfen könnte, aber eigentlich war das Angelegenheit der Vorgesetzten und nicht ihre Aufgabe. Und jetzt warf sich Gerlinde auch noch vor, dass sie sich mal wieder den Kopf von anderen zerbrach.

Die Kolleginnen waren längst in der Mittagspause. Zuerst hatte sie mit Erleichterung auf die Ruhe reagiert, doch jetzt bedrängten sie andere Reize: das Rauschen der Klimaanlage, ein leises Pfeifen in den Heizkörpern, das Anfahren des Aufzugs, die Gebläse von Laptops, tickende Uhren ... Obwohl sie eigentlich noch ein wenig mehr Zeit gebraucht hätte, die Arbeit sauber abzuschließen, fühlte sie sich gedrängt, es ihren Kolleginnen gleichzutun, und brachte die Arbeit irgendwie zu Ende. Sie machte oberflächlich Ordnung auf dem Tisch, obwohl sie das nicht mochte, weil es dann noch schwerer war, etwas zu finden, doch welchen Eindruck hätte ihr Schreibtisch sonst gemacht?

Auf dem Weg war sie halb noch am Arbeitsplatz, halb schon in der Kantine. Sollte sie überhaupt essen gehen oder lieber einen Spaziergang machen? Aber nachher hieß es wieder, sie wäre eigenbrötlerisch. Als sie bei den Kollegen aus dem Marketing vorbeikam, bezog sie deren Lachen auf sich. Vielleicht sollte sie erst einmal in den Spiegel schauen, ob irgendetwas an ihr nicht in Ordnung war? Sie blickte an sich selbst herunter, ob sie etwas Auffälliges entdecken könnte. Dem Hausmeister, der ihr mit einer Leiter entgegenkam, versuchte sie zuerst zu der einen Seite auszuweichen, dann zur

anderen. Durch eine geschickte Drehung der Leiter verhinderte er noch rechtzeitig einen Zusammenstoß.

In der Kantine schlugen die ganzen Eindrücke über Gerlinde zusammen; das gleißende Licht, rivalisierende Essensgerüche, die nicht zusammenpassten, das Stimmengewirr in Konkurrenz zum Geklapper von Besteck, das metallische Kratzen einer Suppenkelle, das sie zusammenfahren und ihre Zähne schmerzen ließ.

Da kam Herr Stechel auf sie zu und nötigte ihr wieder ein dienstliches Gespräch auf, mitten vor der Essensausgabe. Sie ließ alles über sich ergehen, konnte sich kaum konzentrieren in dieser Umgebung. Je mehr ihr alles zu viel wurde, desto häufiger sagte sie Ja und Amen. Zugleich wusste sie, dass sie das später wieder einmal bereuen würde.

Endlich war sie ihn los. Wo sollte sie sich nur anstellen? Ohne zu wissen, was es hier gab, wählte sie die kürzeste Schlange als das geringste Übel. Kaum hatte sich jemand hinter sie gestellt, spürte sie auch schon dessen Ungeduld. Von vorn wurde sie gebremst, von hinten bedrängt, und sie stand dazwischen. Sie reagierte mit einem Schweißausbruch. Und dann plagte sie auch noch die Angst, sie selbst könnte einen schlechten Geruch verströmen, der den anderen den Appetit verderben würde. Sie hielt die Spannung nicht mehr aus. Welchen Eindruck würde es machen, wenn sie jetzt aus der Schlange ausscherte? Hielt man sie dann für unentschieden? Oder für zu sensibel? Für zu wenig belastbar? Wenn das so weiterging, würde sie gleich einen Druck auf die Blase spüren, der sie zwingen würde, die Toilette aufzusuchen. Der Gedanke daran reichte, und schon spürte sie den Drang. Am besten, sie entzog sich rechtzeitig, solange sie noch kein Tablett trug, und verzichtete ganz auf das warme Essen. Am Kuchenstand kam man gleich dran. Obwohl sie abnehmen wollte, aß sie etwas Süßes. Das war am einfachsten. Jetzt hieß es nur noch, einen ruhigen Platz irgendwo am Rand zu finden, auch wenn es ihr nicht leichtfiel, in dem ganzen Durcheinander der Kantine das Tablett so weit zu balancieren, denn sie fühlte sich am Ende ihrer Kräfte. Da winkte ihr auch schon Frau Welz und machte den Platz neben sich frei. Wie sollte sie da ablehnen? Also lächelte Gerlinde und strebte dem für sie vorgesehenen Platz zu. Sie wusste schon, was sie jetzt erwartete. Frau Welz würde wieder einmal ihre ganzen Probleme vor ihr ausbreiten. Eine Seite in ihr fühlte sich dadurch geehrt, denn Frau Welz teilte schließlich nicht

mit jedem ihre Probleme. Auch gefiel ihr die Tiefe in den Gesprächen, wenn es um so wichtige Lebensthemen wie die Ehe ging. Und Gerlinde fielen ja auch immer gute Lösungen für die Probleme anderer ein, auch wenn Frau Welz noch jeden ihrer Vorschläge ausgeschlagen hatte.

Heute wollte Gerlinde auch einmal etwas Privates loswerden. Als sie von sich zu sprechen begann, hatte Frau Welz plötzlich etwas Dringliches zu erledigen und musste schnell aufbrechen.



Wenn Sie sich in nachfolgendem Text wiederfinden *möchten*, ist dieses Buch auch für Sie.

Nachher

Ein typischer Moment

Bevor sie in die Mittagspause ging, nahm sich Gerlinde die Zeit, die sie brauchte, um ihre Arbeit in Ruhe abzuschließen. Sie ordnete den Schreibtisch, verschaffte sich den Überblick über das, was zu erledigen war, ordnete die Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit. Wenn etwas Unerwartetes und vielleicht Brandeiliges auf sie zukam, dann würde sie sich auch dem gewachsen fühlen. Sie hatte akzeptiert, dass sie manchmal für ihre Arbeit etwas länger brauchte, und wusste ihre Umsicht und Verantwortlichkeit ebenso zu schätzen wie ihr Chef.

Sie sammelte sich kurz, bevor sie sich auf den Weg in die Kantine machte. Der Begriff »sich sammeln« machte sie schmunzeln. Sie hatte tatsächlich das Gefühl, als würde sie ihre Aufmerksamkeit und damit ihre Energie aus allen möglichen Winkeln der Arbeitsabläufe zurückpfeifen und wieder auf sich selbst konzentrieren. Sie nahm nun ihren Körper wieder intensiver wahr und