

Hochsensibilität verstehen

*Hochsensibel
leicht leben!*



Sandra Quedenbaum
Hochsensibel leicht leben!



Herzlich willkommen

Ich bin Sandra Quedenbaum ...

... deine Expertin zum Thema
Hochsensibilität

Dieses iBook hilft dir,
Hochsensibilität anhand
konkreter Merkmale zu
erkennen und zu verstehen,
wie sich diese besondere Art
der Wahrnehmung in deinem
eigenen Leben oder dem
deiner Liebsten zeigt.



Willkommen in der Welt der Hochsensibilität

Ich möchte dich mit auf einen Ausflug in die Welt der
Hochsensibilität nehmen. Gern begleite ich dich auf deinem
Weg der SelbsterKENNTnis.



Sandra Quedenbaum
Hochsensibel, leicht leben!

Inhalt

<u>Hochsensibilität Fakten</u>	3
<u>Was ist Hochsensibilität?</u>	4
<u>Wodurch entsteht Hochsensibilität?</u>	7
<u>Das vegetative Nervensystem von Hochsensiblen - was ihr Körper anders macht</u>	9
<u>Ausprägungen der Hochsensibilität - Das Zusammenspiel von BIS und BAS</u>	10
<u>Das hochsensible Gehirn</u>	11
<u>Hochsensibilität und Hormone</u>	12
<u>Das Adrenalin</u>	12
<u>Hochsensible in der Überreizung</u>	14
<u>Zuviel Cortisol - Hochsensible und Dauerstress</u>	16
<u>Introvertierte hochsensible Personen</u>	18
<u>Extrovertierte hochsensible Personen</u>	20
<u>High Sensation Seeker (HSS) immer auf der Suche nach dem Neuen</u>	22
<u>Scanner Persönlichkeiten</u>	23
<u>Wie Hochsensible sehen</u>	24
<u>Wie Hochsensible hören</u>	25
<u>Wie Hochsensible riechen</u>	26
<u>Wie Hochsensible denken</u>	27
<u>Hochsensible und Entscheidungen</u>	28
<u>Hochsensibilität versus Schüchternheit</u>	29
<u>Hochsensibilität und Trauma</u>	30
<u>Auch ohne Trauma kann die Hochsensibilität eine Herausforderung sein</u>	31
<u>Online Coaching Prozessgruppe für Hochsensible</u>	31
<u>Ausbildung zum HSP Coach</u>	34
<u>Wo wir uns begegnen können</u>	38

Hochsensibilität Fakten

- 1996 wurde das erste Buch zur Hochsensibilität (Elaine N. Aron) veröffentlicht und der Begriff der Hochsensibilität geprägt.
- Jeder fünfte Mensch ist hochsensibel.
- Hochsensibilität ist vererbt, kann aber auch Generationen überspringen.
- Der Anteil von hochsensiblen Männern und Frauen ist gleich.
- Hochsensibilität macht sich am stärksten in der Kindheit und ab ca. 25 Jahren bemerkbar. In der Adoleszenz (Pubertät) zeigt sich die Hochsensibilität durch die andere Hormonproduktion weniger.
- 70 % der HSP sind Introvertiert - 30 % extrovertiert.
- Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Charakterausprägung, die wichtig ist, um das menschliche Fortbestehen zu sichern.
- Eine starke Sensibilisierung kann auch durch ein starkes lebensbedrohliches Trauma entstehen. Diese nimmt dann nach Verarbeitung des Geschehenen wieder ab.
- Auch bei den höheren Säugetieren ist der Prozentsatz einer bis zu 20%igen Hochsensibilität nachgewiesen.

Hier findest du Tests zur Hochsensibilität:

- Test für hochsensible Kinder
- Test für hochsensible Erwachsene
- Test zur Unterscheidung von Hochsensibilität und Trauma
<https://www.loesungs-coaching.de/test-hochsensibilitaet-kinder-und-erwachsene-test-hsp-und-trauma/>

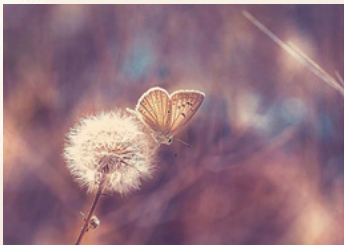


Was ist Hochsensibilität?

15 bis 20% der Menschen sind hochsensibel. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Charakterausprägung. Deswegen kann sie nicht diagnostiziert werden. HSP (hochsensible Personen) haben ein ausgeprägtes Achtsamkeitssystem.

Schon zu Urzeiten war es wichtig, dass es Menschen gibt, die alles im Blick haben, die Gefahren schnell erkennen und bedacht handeln. Ihre erhöhte Sinneswahrnehmung ermöglichte es Ihnen, Gefahren lange vor den „normal Sensiblen“ zu hören, zu sehen, zu riechen, zu schmecken und zu spüren.

Sie waren achtsam und vorausschauend, während die anderen Territorien erkundeten, jagten und ihr Revier aktiv verteidigten. HSP sind häufig in der Reflexion, ob das Wahrgenommene ein Anzeichen für eine Gefahr sein könnte.





Grundlegend zeigen Hochsensible zwei typische Charakteristika

- Sie nehmen in neuen Situationen eine beobachtende Haltung ein.
- Sie haben eine sehr ausgeprägte Sinneswahrnehmung.

Ein Beispiel: Claudia nimmt zum ersten Mal an einem Treffen auf dem Hundeplatz teil. Sie tritt erst einmal sehr ruhig auf und beobachtet die Situation:

- Wie ist die Stimmung unter den Teilnehmern?
- Wer steht mit wem, wie in Beziehung?
- Wie stehen die Teilnehmer zum Trainer?
- Welches Verhältnis hat der Trainer zur Gruppe?

- Wer hat mit wem Konflikte? • Gehen die Teilnehmer respektvoll miteinander um?
- Wer fühlt sich wohl?
- Wer hat den dominanteren Part?
- Wer ist ihr wohl gesonnen?
- Wer engagiert sich sehr?
- Wer ist eher negativ eingestellt?
- Wer strahlt Aggressivität aus?
- Wie ist die Gruppenhierarchie generell?
- Was gibt es für Verhaltensregeln?
- Was wird erwartet, um dazu zu gehören?
- Wer geht wie mit den Tieren um?
- Wo bekommt sie möglichst wenig Geräusche (z.B. Radiomusik) mit?
- Wo hat sie genug Platz zum Sitzen?
- Wie ist die Inneneinrichtung?
- Ist es sauber, geschmackvoll?
- Wie kleiden sich die Teilnehmer? Und ist sie richtig gekleidet?
- Wie wirkt sie auf andere Teilnehmer?
- Was denken die anderen über sie?

Das alles erfährt Claudia, indem sie die Situation mit Ihren Sinnen genau abscannt.

Sie beobachtet Körperhaltungen - Gestiken, minimale mimische Bewegungen -
Entfernungen der einzelnen Personen untereinander - Worte, Betonung,

Sprachlautstärke - nicht gesagte Worte - wann redet wer, wie? Außerdem hat Sie ein gutes Gefühl, welche Stimmung die einzelnen ausstrahlen. Das alles schafft sie in drei Minuten. In der Regel läuft dieser Vorgang nicht bewusst ab.

Dieses Vorgehen kann ganz schön anstrengend sein. Aus diesem Grund meiden viele Hochsensible Gruppensituationen, da diese sehr viel Kraft kosten können.

Viele meiner hochsensiblen Kunden berichten mir, dass sich im Nachhinein ihr Eindruck (z.B. zur Gruppenstimmung) immer bestätigt hat. Auch wenn sie gar nicht genau sagen konnten, wie sie zu diesem Eindruck gekommen sind. Ihre ausgeprägte Sinneswahrnehmung unterstützt sie dabei.

Hochsensible können nicht besser hören, riechen, fühlen, schmecken oder sehen als „normal Sensible“. Sie verarbeiten die Sinnesreize nur intensiver. Zudem filtern sie ihre Sinneseindrücke auch weniger.

Wodurch entsteht Hochsensibilität?

Stark vereinfacht gibt es (nach Hans-Jürgen Eysenck) zwei Persönlichkeitstypen. Menschen mit einem starken Aufmerksamkeitssystem (mit BIS Energie) oder einem Verhaltensaktivierungssystem (mit BAS Energie). Diese Systeme werden hormonell gesteuert.

BIS = Behavioral Inhibition System

BAS = Behavioral Activation System

Menschen mit viel BAS Energie (Verhaltensaktivierungssystem) zeigen sich neugierig, gehen auf Neues zu, sind mutig und haben eine starke Impulskraft.

Ihre evolutionäre Aufgabe ist es, neue Territorien zu erkunden und zu erobern, neue Dinge auszuprobieren und das Revier und die Herde zu verteidigen.

Menschen mit viel BIS Energie (Aufmerksamkeitssystem) sind:

- Beobachtend
- Reflektiert
- Eher langsam
- Vorsichtig
- Vorausschauend
- Gut darin Unterschiede wahrzunehmen
- Sensibilisiert für Gefahren
- Emphatisch
- Stark in der Sinneswahrnehmung

Ihre evolutionäre Aufgabe ist es, Gefahren zu erkennen, um die „Herde“ zu schützen. Situationen, Tiere, Menschen und Dinge (z.B. Nahrungsmittel) auf Gefahr hin zu überprüfen und die andern Stammesmitglieder zu beraten und zu warnen. Hochsensible haben eine hohe BIS Energie.

Die Zusammenarbeit von Menschen mit Achtsamkeitssystem und Verhaltensaktivierungssystem sicherten den Fortbestand des Stammes.

Jeder Mensch trägt sowohl BIS als auch BAS Energie in sich.

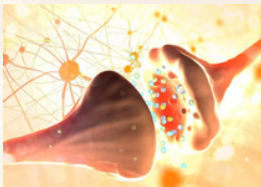
Je nachdem, wie hoch die einzelnen Anteile sind, hat es Auswirkungen auf die Persönlichkeit.

Das vegetative Nervensystem von Hochsensiblen - was ihr Körper anders macht

Das vegetative Nervensystem kontrolliert unsere Vitalfunktionen, die Organe und das Organsystem. Es wird durch Neurotransmitter gesteuert und ist nicht durch unser Bewusstsein beeinflussbar.

Nach Untersuchungen von Jerome Kargan haben hochsensible Personen eine höhere Konzentration Noradrenalin im Blut.

Dieser Neurotransmitter ist verantwortlich für das stark ausgeprägte Aufmerksamkeitssystem der Hochsensiblen und die damit verbundene intensive Verarbeitung von Sinneseindrücken.



Noradrenalin aktiviert das Gehirn. HSP sind immer bereit für den geistigen Einsatz. Bei hochsensiblen Säuglingen kann man eine höhere Herzfrequenz messen, dadurch, dass das vegetative Nervensystem permanent auf „Obacht“ eingestellt ist, kommt es schneller zur Adrenalinausschüttung.

Ausprägungen der Hochsensibilität - Das Zusammenspiel von BIS und BAS nach Jerome Kargan

Menschen mit wenig BIS Energie und viel BAS Energie sind extrovertiert

Sie zeigen sich aufgeschlossen, gesellig, kontaktfreudig, nach außen gerichtet, präsentieren sich gern und gehen schnell in Kommunikation. Sie schätzen den Nervenkitzel, sind risikofreudig und haben Lust auf Neues.

Menschen mit viel BIS Energie und wenig BAS Energie

Eine starke BIS Energie ist immer die Grundlage für Hochsensibilität. Diese Menschen sind eher introvertiert und führen ein eher ruhiges, ereignisreiches und energiearmes Leben. Veränderungen werden eher als unangenehm empfunden. 70 Prozent der Hochsensiblen zählen hierzu.

Menschen mit einer geringen BIS- und einer geringen BAS Energie

Diese Menschen sind langsame, stille nicht HSP. Ihr äußeres und inneres Leben ist ereignisarm.

Menschen mit viel BIS Energie und viel BAS Energie

Dies sind die extrovertierten Hochsensiblen (30%). Unter ihnen gibt es High Sensation Seeker (HSS). Bei Ihnen wechseln sich extrovertierte Phasen mit introvertierten Phasen ab. Häufig stehen die beiden stark ausgeprägten Systeme im Konflikt.

Das hochsensible Gehirn

Andrea Beckmann untersuchte hochsensible Säuglinge. Nach ihrer Beobachtung ist bei hochsensiblen Babys die rechte Stirnhälfte kälter als bei normal sensiblen Säuglingen, was auf eine erhöhte Hirnaktivität hinweist.

Die Hirnregion für Reizunterdrückung ist bei Hochsensiblen weniger aktiv.



Hochsensibilität und das Limbischen System

Im Limbischen System liegt die Amygdala. Sie ist die Alarmzentrale des Gehirns. Hochsensible haben einen erhöhten Wert an Noradrenalin. Dadurch ist Ihr Limbisches System schneller auf „Gefahr“ eingestellt.

Die Amygdala beeinflusst Emotionen wie Wut und Angst. Wenn die Nebenniere Adrenalin ausschüttet, gehen die „Alarmglocken“ an. Der Körper reagiert mit Angriff, Erstarrung oder Flucht.

Hochsensibilität und Hormone

Das Adrenalin

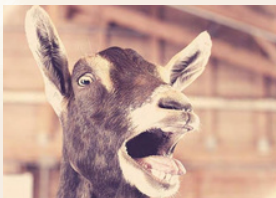
Durch die intensive Sinnesverarbeitung kommt es bei hochsensiblen Personen zu einer schnelleren Adrenalinausschüttung.

Der Körper reagiert dann mit:

Innerer Erregung – Erröten – Zittern – Herzklopfen – Magenkrämpfen –
Atembeklemmung – Konzentrationsschwäche – Schwitzen...

Das Adrenalin baut sich nach wenigen Minuten ab und eine Entspannung tritt ein.

Für Hochsensible langen ein lautes Geräusch, ein unangenehmer Duft, Enge (z.B. bei einer Menschenmenge), unangenehme Temperaturverhältnisse etc., um eine Adrenalinausschüttung auszulösen. Sie reagieren dann mit Unbehagen und innerer Unruhe. Der ganze Körper kann sich kribbelig anfühlen. Kurz: sie sind überreizt.



Ein häufig benutzter Satz von Hochsensiblen in dieser Situation ist:
„Das wird mir jetzt alles zuviel!“

Am besten für HSP ist Reizmomente vorausschauend zu vermeiden, so dass es gar nicht erst zu einer Überreizung kommt.

Vorsorge ist besser als Nachsorge.

Was können Hochsensible tun, um eine Überreizung zu vermeiden?

Hochsensiblen hilft es zum Beispiel

- Immer etwas zum Essen dabeihaben, so dass es nicht zur Unterzuckerung kommt.
- Ohrstöpsel zu benutzen, wenn die Lautstärke zu stark ist.
- Märkte und Geschäfte zu besuchen, wenn nicht so viel los ist.

Sollten Hochsensible in die Überreizung gekommen sein, hilft es ihnen für Ruhe zu sorgen. Das muss nicht lange sein. Ein paar Minuten abseits des Trubels (im Notfall sogar auf der Toilette) reichen schon, damit das Adrenalin sich abbauen kann und sie wieder zur Ruhe kommen.

Achten HSP nicht genügend durch Vorsorge und Ruhepausen auf ihren Adrenalinhaushalt kommt es zur Produktion von Cortisol einem „Dauerstress-Hormon“.



Hochsensible in der Überreizung

So respektvoll und einfühlsam hochsensible Personen generell sind, so grenzüberschreitend, unberechenbar und unzugänglich können sie in Situationen der Überstimulation werden.



Kommt es zur Überreizung unseres Geist-Körper-Seele Systems hat das starke körperliche Auswirkungen.

Akut überreizte Hochsensibilität kann sich zeigen durch:

- Starke innere Unruhe
- Kribbeln in den Gliedmaßen oder am ganzen Körper
- Konzentrationsschwäche
- Schwitzen
- Erhöhung der Stimmlage oder lauterer Sprechen
- Herzasen
- Starkes Engegefühl

- Schwindel
- Übelkeit
- Zittern
- Hektische Bewegungen
- Gegenstände umwerfen oder fallen lassen
- Anspannung in den Schultern
- Kopfschmerzen/Migräne
- Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefert-Seins
- Hektik
- Weinen

Man kann sich vorstellen, wie stark eine Person mit solchen Gefühlen in Not kommt. Manchmal fühlt es sich an, als ginge es ums Überleben. In diesem Zustand können Hochsensible sehr abweisend und verletzend sein. Für Außenstehende kommt diese Reaktion manchmal aus heiterem Himmel.

Begegnet man einem Hochsensiblen in diesen Zustand, zieht man sich am besten zurück und lässt die HSP in Ruhe. Jede gut gemeinte Äußerung, Geste oder Frage ist in diesem Moment zuviel und verstärkt den Zustand.

Als Hochsensibler in einer Überreizung ist es am hilfreichsten, möglichst ganz aus der Situation zu gehen. Meistens beruhigen HSP sich relativ schnell. Sie sind danach allerdings oft sehr erschöpft. Gelingt es nicht, die Überreizung zu unterbrechen kann es zu Angst- und Panikattacken kommen.



aboutpixel, ©walte dannen

Weiterführende Informationen findest du in diesem Video:

<https://youtu.be/TpxiNkcRuWM>



Zuviel Cortisol - Hochsensible und Dauerstress

Bei hochsensiblen Personen kommt es häufiger zur Adrenalinproduktion. Kommt es zu mehreren Adrenalinausschüttungen hintereinander, ohne dass sich der Körper dazwischen regenerieren kann, bildet der Körper Cortisol – das „Dauerstress-Hormon“.

HSP haben häufig einen höheren Cortisolwert als Normalsensible. Cortisol braucht 10 – 20 Minuten, bis es wirkt.

Auswirkung von Cortisol:

Zähneknirschen – Verspannungen – Vermehrte Ängstlichkeit – Starke Erschöpfung – Druck in Brust/Magen – Herzschmerzen – Verdauungsprobleme – Schlafbeschwerden – Appetitmangel – Heißhunger – Kopfschmerzen – Migräne – Schlechtes Kurzzeitgedächtnis – Konzentrationsprobleme...

Der Abbau von Cortisol dauert mehrere Stunden bis Tage.

Ein zu hoher Cortisolwert ist auch verantwortlich für das „Emotionale Nachhallen“, von dem hochsensible Menschen oft berichten. Eine kleine Auslösesituation kann dafür sorgen, dass ein unangenehmes Gefühl oder ein Problemgedanke manchmal sogar über Tage präsent ist.

Ein bewegender Film kann dann zur Folge haben, dass Sie stundenlang traurig sind.



Wird Cortisol über einen längeren Zeitraum kontinuierlich ausgeschüttet, reicht ein einziger Adrenalinstoß und der Körper schüttet Cortisol aus. Der Körper ist dann permanent auf „Gefahr“ eingestellt.

Langanhaltende Cortisolausschüttung = Hochsensible am Ende Ihrer Kräfte

- Infektionsanfälligkeit
- Essstörungen
- Vergesslichkeit
- Bluthochdruck
- Knochen- und Knorpelabbau
- Schlafstörungen

Eine hohe Cortisolausschüttung über mehrere Jahre kann eine Altersvergesslichkeit zur Folge haben, zudem senkt sich bei einem hohen Cortisolwert die Serotoninproduktion. Serotonin ist unser „Wohlfühl-Hormon“.

Ein Mangel an Serotonin kann zur schlechten Stimmung und ein langanhaltender Serotoninmangel zur Depression führen.

Introvertierte hochsensible Personen

Was introvertierte Hochsensible stärkt

Introvertierte HSP brauchen Möglichkeiten des Alleinseins. Sie schöpfen Ihre Kraft aus den Zeiten, in denen sie ganz bei sich sind. Ein wohltuendes Bad, ein Spaziergang, Gärtnern oder das Zusammensein mit Tieren geben ihnen Kraft.



Introvertierte Hochsensible im Kontakt

Im Zusammensein mit anderen

Menschen sind sie in der Regel ständig auf „Sendung“. Sie reflektieren sich und ihr Gegenüber, gehen emotional und gedanklich mit. Sie haben stets das Befinden des anderen im Blick, hören aufmerksam zu und gehen intensiv auf den anderen ein.

Sie haben die Gabe, ganz beim anderen zu sein - es sei denn, sie sind überreizt. Im Umgang mit Gruppen wird diese Eigenschaft als sehr anstrengend empfunden. Deswegen sind introvertierte HSP am liebsten mit ein oder zwei Personen zusammen. Sie haben meistens wenige Freundschaften, die dafür aber von einer starken Tiefe und Verbundenheit geprägt sind. In großen Gruppen zeigen sie sich meist zurückhaltend, bisweilen ängstlich.

Introvertierte HSP halten Ihre Gefühle (Ärger, Freude, Verletztheit, Begeisterung...) zum Teil zurück, wenn sie die Erfahrung gemacht haben, dass andere Menschen auf ihre Emotionen irritiert reagieren.

Zum Teil habe sie sich ein so starkes „Pokerface“ zugelegt, das andere nicht mal ahnen, was in Ihnen vorgeht. Introvertierte Hochsensible haben häufig ein öffentliches und ein privates Ich. So können sie im Job sehr fokussiert, organisiert, taff und „erwachsen“ wirken. Privat zeigen sie sich eher verspielt, naiv und manchmal etwas „verpeilt“.

Introvertierte Hochsensibilität und Kommunikation

Smalltalksituationen sind für viele introvertierte HSP unangenehm. Sie empfinden Smalltalk als oberflächlich und anstrengend.

Sie sind eher nachdenklich. Ein Thema wird erstmal genau durchdacht und emotional nach gespürt, bevor sie sich dazu äußern. Fragt man sie, was in ihnen gerade vorgeht, dauert es, bis sie ihr inneres Erleben in Worte fassen können.

Im Mittelpunkt zu stehen ist für introvertierte Hochsensible ein Gräuel. Auch Selbstdarstellung ist ihnen meist fremd. Sie neigen eher dazu ihr Licht unter den Scheffel zu stellen.

Introvertierte HSP und Entscheidungen

Entscheidungen brauchen bei Introvertierten HSP Zeit, da die Möglichkeiten auf vielen Ebenen durchdacht und abgewogen werden. Ist eine Entscheidung getroffen, zeigen sich introvertierte Hochsensible sehr beharrlich. Je besser das Zusammenspiel von Kopf und Bauchgefühl funktioniert, umso schneller kann sich eine introvertierte HSP entscheiden.

Wie introvertierte Hochsensible lernen Introvertierte Hochsensible spielen

Handlungen im Geiste in unterschiedlichsten Variationen durch, bevor sie ins Handeln kommen. Wenn etwas sie interessiert, sind sie sehr fokussiert und können gut bei der Sache bleiben. Sie lernen durch Beobachtung.

Hier kannst du das Thema introvertierte HSP vertiefen:

<https://youtu.be/5JwgN-antj8>



Extrovertierte hochsensible Personen

Was extrovertierte Hochsensible belebt

Extrovertierte HSP empfinden das Zusammensein mit anderen Menschen als stärkend. Sie sind gesellig und brauchen das Miteinander, um zu Kräften zu kommen. Allein zu sein empfinden sie eher als schwächend.

Extrovertierte Hochsensible in Kontakt

Extrovertierte HSP haben viele Freunde und decken häufig mit ihnen jeweils unterschiedliche Bedürfnisse ab. Sie gehen gern auf Menschen zu, und kommen leicht in Kontakt.

Das Zusammensein in Gruppen empfinden extrovertierte Hochsensible als inspirierend. Sie bringen sich gerne aktiv in die Gruppe ein und genießen die Aufmerksamkeit.



Extrovertierte Hochsensibilität und Kommunikation

Extrovertierte HSP sind häufig gute Motivatoren. Sie zeigen und benennen ihre Gefühle. Sie denken laut und haben eine starke Impulskraft. Durch ihre nach außen gelebte Begeisterungsfähigkeit ziehen sie andere mit.

Extrovertierte HSP und Entscheidungen

Extrovertierte HSP treffen schnell Entscheidungen. Diese werden im Anschluss reflektiert und gegebenenfalls korrigiert oder verworfen.



Wie extrovertierte Hochsensible lernen

Extrovertierte HSP lernen durch „Versuch und Irrtum“. Sie handeln, reflektieren dann die Auswirkungen und kehren entsprechend zur Handlung zurück. Hat etwas das Interesse der extrovertierten HSP geweckt, kommen sie immer wieder darauf zurück, auch, wenn sie sich leicht ablenken lassen. Extrovertierte Hochsensible nennt man auch ambivertiert.

Hier findest du weitere Informationen über extrovertierte Hochsensible:

<https://youtu.be/1FqTQ4RPYQU>



High Sensation Seeker (HSS) immer auf der Suche nach dem Neuen

Extrovertierten Hochsensible werden oft fälschlicherweise den High Sensation Seekern zugeordnet, da es hier einige Überschneidungen gibt. HSS lieben den "Kick" und brauchen Abwechslung. Sie suchen Grenzerfahrungen und gehen dafür hohe Risiken ein. Oft überschreiten sie dabei ihre inneren Kräfte, was zur Folge hat, dass sie nach ein paar Tagen intensiver Produktivität völlig erschöpft sind. Sie sind ständig im Wechsel zwischen Langeweile und Überlastung.



Werden sich HSS über dieses Wechselspiel bewusst, können sie mit ihrem bewegten Innenleben besser umgehen und sich selbst regulieren.

Der Biologe und Hirnforscher Gerhard Roth geht davon aus, dass die Entwicklung einer HSS Persönlichkeit durch frühe traumatische Erfahrungen entsteht.

Extrovertiert hochsensibel im Stress oder High Sensation Seeker (HSS)

Hier findest du weitere Informationen:

<https://youtu.be/cz0YSREdYxs>



Scanner Persönlichkeiten (nach Barbara Sher)

Unter den High Sensation Seekers befinden sich auch die Scanner Persönlichkeiten.

Diese Menschen sind wahre Multitalente. Sie interessieren sich für viele verschiedene Themen, die absolut ohne Zusammenhang stehen können. Durch diese Interessenvielfalt fällt es manchmal schwer, Dinge zu beenden. Sie leben stark in der Gegenwart und wollen alles sofort machen.



Häufig möchten Scanner Persönlichkeiten sich mit unterschiedlichsten Dingen gleichzeitig befassen. Das Beschränken auf einzelne Themen empfinden sie als stark beengend. Wenn sie ihr Spektrum an Wissen und Interessen voll ausleben können, kommen Scanner Persönlichkeiten zur vollen Entfaltung.

Ein Coaching unterstützt sie dabei, den persönlich besten Weg zu finden, damit diese Vielfalt kreativ gelebt werden kann.

Wie Hochsensible sehen

Viele Hochsensible tragen eine Brille. Sie sehen also nicht besser oder schlechter als andere Menschen. Ihr Gehirn verarbeitet die visuellen Reize nur anders. Wenn sich in einem Raum nur eine Kleinigkeit ändert, nehmen sie das sofort wahr. Minimale mimische Veränderungen werden sofort registriert und bewertet. Unordnung bereitet ihnen Unbehagen.

Sie haben einen Blick für Fehler. Hochsensible sind häufig lichtempfindlich und mögen auch kein diffuses Licht. Sie mögen Struktur und verschaffen sich zu Beginn erstmal einen Überblick.

Kleinste Bewegungen, zum Beispiel eine Fliege an der Wand, nehmen Sie wahr. Gerade Kinder sind dadurch leicht abgelenkt. Dafür geraten sie in Verzückung, wenn sie auf drei Metern Entfernung eine Ameise sehen.

Laser- oder Flackerlicht können bei HSP ein körperliches Unbehagen verursachen. Kleine LED-Lampen an Geräten werden als zu grell und störend empfunden. Zu viel visueller Input macht sie unruhig. Manche Brillenträger setzen sich in überreizten Situationen die Brille ab, um so Distanz zum Geschehen zu bekommen.



So genau sie Details wahrnehmen, so „blind“ sind sie zum Teil bei größeren Veränderungen. Eine neue Frisur, Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme, der fehlende Bart oder sogar ein neues Auto werden häufig nicht oder sehr verspätet wahrgenommen. Sie steigen dann ins Auto und wundern sich, dass irgendetwas anders ist.

Wie Hochsensible hören

Viele Hochsensible sind geräuschempfindlich. Der Klang einer Sirene tut körperlich weh. Staubsauger und Föhn sind häufig zu laut, besonders, wenn andere sie benutzen. Menschen, die laut sprechen, sind für sie anstrengend. Auch wenn sie bei Überreizung zum Teil selbst zum lauten Sprechen neigen. Sie hören schon den Besuch kommen, lange bevor es klingelt.

Es ist für sie schwer ein ernstes Gespräch zu führen, wenn im Hintergrund das Radio läuft. Der Krach einer viel befahrenen Straße macht sie nervös. Wenn mehrere Menschen auf einmal reden, können sie sich nur schwer auf die Stimme eines Einzelnen konzentrieren.

Das Summen von Insekten tut ihnen in den Ohren weh. Es fällt ihnen leicht, stimmliche Nuancen zu unterscheiden und so auf die Stimmung der sprechenden Person zu schließen.

Beispiele:

Sabine stellt beim Einparken immer das Radio aus, weil sie sonst nervös wird.

Armin sitzt am Frühstückstisch und das Radio läuft. Bekommt er eine ernsthafte Frage gestellt, muss er das Radio ausmachen, um sich konzentrieren zu können.

Hanna (10) soll ein Diktat schreiben. Das Schreibgeräusch einer Mitschülerin ist für sie unerträglich. Sie kann sich deswegen nicht konzentrieren und schneidet in der Arbeit schlechter ab.

Das Ticken der analogen Uhr auf der Arbeit macht Erik wahnsinnig. Zu Hause hat er nur noch Digitaluhren.

Wie Hochsensible riechen

Häufig sind hochsensible Personen sehr geruchsempfindlich. Nikotin, Körpergeruch oder ein zu starkes Parfüm rauben Ihnen den Atem, führen zu Konzentrationsschwierigkeiten oder Übelkeit.

Sie riechen, wenn Nahrungsmittel schlecht sind. Schmorende Kabel oder angebranntes Essen nehmen sie schneller wahr als „normal Sensible“. Der Geruch mancher Lebensmittel kann Ihnen den Appetit verderben. Für sie zu stark riechende Blumen müssen aus dem Raum entfernt werden.

Sie riechen, wenn es regnen wird, und haben starke Schwierigkeiten, wenn der Drucker im Nachbärbüro ausdünstet. Manche HSP können wortwörtlich durch Wände riechen.

Beispiele:

Wenn Marc Münzgeld oder seinen Schlüssel in den Händen gehalten hat, kann er den Geruch an den Händen nicht ertragen. Wenn er sich dann auch noch versehentlich ins Gesicht fasst, muss er sich erstmal das Gesicht waschen, weil er den Geruch sonst kaum ertragen kann.

Erika sitzt im Bistro. Ihr Tisch wurde mit einem muffigen Lappen abgewischt. Ihr „normal sensibler“ Partner riecht gar nichts. Der Geruch ist für sie so unangenehm, dass sie das Lokal verlässt.

Auf der anderen Seite lieben Hochsensible angenehme Gerüche. Sie genießen den leichten Duft von Lindenblüten, können sich an angenehm riechenden Personen nicht „satt“ schnuppern und lieben frische klare Luft. Viele Erinnerungen sind für sie mit Wohlgerüchen verbunden. Riechen sie den Geruch, schwelgen sie in Wohlgefühlen.

Grundsätzlich sind hochsensible Personen im Denken

- Hormonell "stets für den geistigen Einsatz bereit"
- Reflektierend
- Vorausschauend denkend
- Gefahren beachtend
- Emphatisch
- Abwägend „was wenn?“
- In der Lage, zwischen den Zeilen zu hören, zu lesen und zu spüren



Hochsensible Personen machen das alles gleichzeitig und denken auf mehreren Ebenen. Dabei sind sie sehr schnell. Es sei denn, sie müssen ad hoc ihre Gefühlslage beschreiben. Da brauchen sie Zeit, um richtig nachzuspüren.

Beispiel:

Liane wird in einem Seminar von dem Trainer unerwartet gefragt, wie es ihr mit den Inhalten geht. Sie reagiert verwirrt, stammelt und bittet um mehr Zeit, damit sie Ihre Gefühle in Worte packen kann.

Dadurch, dass sie vorausschauend denken und Gefahren im Blick haben, werden HSP zum Teil als Pessimisten wahrgenommen. Viele Hochsensible neigen auch dazu für den anderen zu denken. Sie machen sich auch darüber Gedanken, was das Gegenüber wohl (über sie) denkt, oder wie mögliche Reaktionen auf das eigene Handeln sein könnten. **Ausführlichere Informationen zum Thema**

"Denken als Stärke der Hochsensiblen" findest du in diesem Video:

https://youtu.be/Q03wGOBL0_g



Hochsensible und Entscheidungen

Wenn dem HSP die Verbindung von Kopf und Bauchgefühl verloren gegangen ist, ist es oft sehr schwierig zu entscheiden. Entscheidungen dauern dann lange, weil das Für und Wider auf den unterschiedlichen Ebenen mehrmals abgewogen wird.

„Große“ Entscheidungen verursachen dann extremen Stress. Die Gedanken drehen sich im Kreis. Besteht eine gute Verbindung zwischen Kopf und Bauch, entscheiden sie häufig sehr intuitiv.



Hochsensibilität versus Schüchternheit

Schüchternheit ist ein erlerntes Verhalten, das jeder entwickeln kann. Zum Beispiel bei Bloßstellung durch Eltern, Mobbing etc.

Schüchternheit ist aber auch „verlernbar“ und damit ablegbar.



Nur wenige Hochsensible sind auch schüchtern

Hochsensibilität ist angeboren. Hochsensible Personen können lernen, mit Ihrer Hochsensibilität umzugehen und ihre Fähigkeiten zu nutzen. Die Hochsensibilität als Charaktereigenschaft wird jedoch durch das vegetative Nervensystem gesteuert und ist nicht ablegbar.

Für die Menschen, die wissen mit ihrer Hochsensibilität umzugehen, ist die Hochsensibilität ein großes Geschenk und eine Gabe.

Hochsensibilität und Trauma

Es gibt die These, dass die Hochsensibilität eine Traumafolge ist. In manchen Bereichen gibt es Ähnlichkeiten, wenn man die Hochsensibilität oberflächlich betrachtet. Gleichzeitig gibt es klare Unterschiede. Natürlich kann auch ein hochsensibler Mensch von Traumaerfahrungen betroffen sein. Ist das Trauma verarbeitet, können die Vorteile der Hochsensibilität voll genutzt werden und dann ist sie ein großes Geschenk.

Leider werden auch in vielen Büchern und in sozialen Netzwerken eigentliche Traumafolgen mit der Hochsensibilität vermischt.

Wenn wir stark unter der Hochsensibilität leiden, liegt das aber nicht an der Hochsensibilität. Häufig liegt der Ursprung in einem Entwicklungs-trauma.

Es ist immens wichtig als Coach oder Therapeut Hochsensibilität von Trauma unterscheiden zu können. Der (ausschließlich) Hochsensible und der traumatisierte Mensch benötigen jeweils ein anderes therapeutisches Vorgehen. Jemanden mit entsprechender Ausbildung zu finden ist aber gar nicht so einfach. Im Zweifelsfall sollte als erstes immer das Trauma bearbeitet werden - damit lösen sich auch die Herausforderungen der Hochsensibilität weitestgehend auf.

Ich erlebe immer wieder wie stark Menschen leiden, weil ihnen gesagt wird, dass sie ihre Hochsensibilität nur annehmen müssten, und ihr Leben würde sich ordnen. Das geht aber nicht oder nur sehr bedingt, denn die Schwierigkeiten kommen nicht durch die Hochsensibilität. Solch eine Behandlung schwächt uns dann noch mehr, weil wir uns dann zum Teil noch vorwerfen, dass wir es nicht auf die Reihe bekommen.

Auf meiner Website, in meinem Podcast oder auf meinem YouTube Kanal findest du viele weitere Informationen zur Hochsensibilität und über Trauma.

Auch ohne Trauma kann die Hochsensibilität eine Herausforderung sein

Wenn wir nicht um die Zusammenhänge wissen, die die Hochsensibilität mit sich bringt und unsere Fähigkeit der Stressregulation sowie unsere Abgrenzungsfähigkeit noch ausbaufähig ist, kann die Hochsensibilität manchmal ganz schön nerven.



Im Coaching, in meiner Online Coaching Prozessgruppe und in meinen Seminaren und Ausbildungen unterstütze ich dich auf deinem Weg in ein leichtes Leben mit der Hochsensibilität. So dass du sie in vollen Zügen genießen kannst.

Online Coaching Prozessgruppe für Hochsensible

Als hochsensible Person ein selbstbestimmtes Leben in Leichtigkeit zu führen – davon wagen viele HSP nur zu träumen. Der Weg dorthin ist ein Prozess. Um dich bei diesem Prozess zu begleiten und dich in ein leichteres Leben zu führen, biete ich eine Online Coaching Prozessgruppe für Hochsensible an.

Die Online Coaching Gruppe ist richtig für dich, wenn:

- du dich anders fühlst als die Menschen in deiner Umgebung.
- Situationen oder Gefühle dich häufig überrollen.
- der Umgang mit Stress dir schwerfällt.
- du unter deinem Perfektionismus leidest.
- deine Gedanken ständig kreisen und dich viel Kraft kosten.
- dein innerer Kritiker dich fertig macht.
- deine Hochsensibilität sich wie eine Last anfühlt.
- es dir schwerfällt Entscheidungen zu treffen.
- du dich nicht von anderen abgrenzen kannst.
- du deine Bedürfnisse immer hinter anderen anstellst.
- du dich schnell schuldig fühlst.
- deine Empathie eine Belastung für dich darstellt.
- du dich häufig für dein Sein rechtfertigst.
- selbst kleinste Kritik dich zutiefst verletzt.
- du nicht die Menschen findest, die wirklich zu dir passen.
- du den Kampf mit dir selbst soooo leid bist.

In diesem Angebot bekommst du ein speziell auf die Bedürfnisse von hochsensiblen Personen zugeschnittenes Programm, das dich unterstützen kann, bedeutsame Veränderungen in deinem Leben zu erzielen.

Mit der Online Prozessgruppe bekommst du die Chance in bereichernder Gemeinschaft auf die innere Reise zu dir selbst zu gehen. Mit Gleichgesinnten Harmonie und ein achtsamer Umgang miteinander genauso wichtig ist wie dir. Du wirst sehen: es ist so schön und tut so gut von Menschen umgeben zu sein, die dich herzlich und hilfsbereit unterstützen.

Durch den Austausch mit anderen Hochsensiblen wirst du erfahren und spüren, wie nährend es ist von Menschen umgeben zu sein, die dich verstehen, ohne dass du dich erklären musst. Vielleicht ahnst du schon, wie erfüllend es sein wird einfach DU sein zu können. Wohlwollend nicht nur mit den anderen, sondern auch mit dir selbst.



Ich habe die Schatzkarte, die dir den Weg zeigt, wie du in der Community unter meiner fachkundigen Anleitung deinen persönlichen Schatz in dir und deiner Hochsensibilität finden kannst.

Hier bekommst du mehr Informationen:

<https://www.loesungs-coaching.de/hochsensibel-leicht-leben-die-online-coaching-gruppe-fuer-hochsensible/>



DAS GANZHEITLICHE PREMIUM ANGEBOT

5 Module á zwei Wochen



9 Gruppen online Coaching

1x wöchentlich 90 Minuten
Live Termine online

Zeit für deine Fragen



11 Themen Workshops

1x wöchentlich 90 Minuten
Live Termine online

Gemeinsam lernen



9 Gruppen – Austauschtreffen

Einmal die Woche werktags 90 Minuten
Zeiten variabel

Gleichgesinnte treffen



50 Entwicklungs- Einheiten

Montags - freitags in Selbststudium
ca. 30 Minuten (freie Zeiteinteilung)

Zeit für dein Wachstum

In den Entwicklungseinheiten bekommst du einen umfangreichen Mix aus Video-, Audio- und Textimpulsen.



Plus 16 Zusatzmodule von
10 Gasttrainern z.B. EFT, Tai Chi

Balsam für hochsensible Seelen



Sandra Quedenbaum
Hochsensibel, leicht leben!

Ausbildung zum HSP Coach

Möchtest du hochsensible Menschen fachkundig unterstützen?

In meiner Ausbildung zum HSP Coach bekommst du alles, was du benötigst, um Hochsensible kompetent auf ihrem Weg zu begleiten. Du wirst nicht nur die Fähigkeit erlangen Hochsensibilität und/oder Trauma sicher zu erkennen und entsprechend beraten zu können, sondern wirst auch Experte in vielen Themen, die hochsensible Menschen beschäftigen. Das besondere an meiner Ausbildungsform ist, dass du als angehender HSP Coach nicht nur einen umfangreichen Methodenkoffer erhältst, sondern auch die Möglichkeit die erlernten Methoden im Rahmen der Ausbildung aktiv zu üben.

Wann ist die Ausbildung zum Coach für hochsensible Personen für dich hilfreich?

- Du möchtest hochsensible Menschen kompetent beraten.
- Du wünschst dir viel praktisches Handwerkszeug, um hochsensible Personen bei typischen Themen der Hochsensibilität zu unterstützen.
- Du möchtest Menschen professionell begleiten und ihnen mögliche Wege aufzeichnen können, ihre Traumaerfahrungen zu verarbeiten.
- Vielleicht bist du selbst hochsensibel und suchst nach Möglichkeiten wie du deine hochsensiblen Stärken sinnvoll in deine Arbeit einbringen kannst.

In der online Ausbildung zum HSP Coach bekommst du tiefes Hintergrundwissen, bei dem die Fachbücher an ihre Grenzen stoßen. Meine Stärke ist meine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit hochsensiblen Menschen und der Blick mit Herz über den Tellerrand. So bekommst du von mir aus unterschiedlichen Wissenszweigen alle Puzzleteilchen, die wirkungsvoll helfen, gerade wenn die Hochsensibilität als starke Belastung wahrgenommen wird.

Hier findest du weitere Informationen:

<https://www.loesungs-coaching.de/ausbildung-coach-fur-hochsensible-hsp-coach/>



Ausbildung zum HSP Coach

Fachliche Inhalte



Schwerpunkt Kopf - Selbstbewusstsein

- Genetik und Epigenetik
- Empathie in allen Facetten
- Positive Kommunikation
- Der Stärken-Fokus
- Metaphern utilisieren
- Die emotionale Intelligenz - die besondere Stärke der HSP
- Die Biologie der Hochsensibilität - Gehirn, Hormone und Co

Modul 1

Typisch hochsensibel -
Irgendwie anders,
aber genau richtig



Modul 2

Hochsensibilität und Stress -
Eine Gebrauchsanweisung für
das hochsensible System



Schwerpunkt Körper - Selbstverständnis

- Körperwahrnehmung aktivieren
- Körperliche Traumamerkmale erkennen
- Umgang mit starken Emotionen
- Wie uns unsere Reflexe negativ beeinflussen können
- EMDR zur Selbsthilfe
- Was Trauma heilt: Aktuelles aus der Traumaforschung
- Das ABC des Stresssystems: Hilfe den Kunden sich selbst zu verstehen.

Schwerpunkt Herz -
Selbstfürsorge

- Mimikresonanz - verdeckte Gefühle erkennen
- Embodiment - wie unser Körper unsere Gefühle lenkt
- Worum geht es wirklich? Fragen die in Bewegung bringen
- Was kannst du tun, wenn Veränderung stagniert?
- Die sechs Schritte für eine erfolgreiche Veränderung
- Die Arbeit mit dem Unterbewusstsein: Die Kraft der inneren Bilder nutzen

Modul 3

Mit der Hochsensibilität tanzen -
Der liebevolle Umgang mit der
Hochsensibilität



Modul 4

Grenzerfahrungen für
Hochsensible



Schwerpunkt Bauchgefühl -
Selbstschutz und Selbstsicherheit

- Arbeit mit Grenzen
- Umgang mit dissoziativen Zuständen
- Selbstwahrnehmung fördern
- Co-Regulation in der Praxis
- Ideomotorische Bewegungen anwenden
- Somatische Marker nutzen
- Arbeit mit inneren Zuständen



Schwerpunkt Verbindung -
Selbstliebe und Selbstwert

- Selbstregulation fördern
- Umgang mit schwierigen Kunden/Klienten
- Arbeit mit inneren Anteilen
- Eigenständigkeit fördern: Arbeit, Ziele und Visionen
- Umgang mit der erlernten Hilflosigkeit
- Therapiemethoden im Vergleich
- Hochsensible durch Psychophysiognomik schnell erkennen

Modul 5

Hochsensible Stärken -
Die Bergung der inneren Schätze



Weitere hilfreiche Informationen

Auf meiner Website www.loesungs-coaching.de erhältst du eine Vielfalt von Informationen und Angeboten rund um das Thema Hochsensibilität und Traumata.

Meine Beiträge basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und beleuchten die diversen Aspekte der Hochsensibilität aus verschiedenen Blickwinkeln. Mit einer Menge Impulsen und Tipps für den Alltag aus meiner langjährigen Praxis in der Arbeit mit hochsensiblen Menschen und aus meinem hochsensiblen Familienleben.

Ein Schritt zu dir selbst!



Ich hoffe, du hattest einige Aha-Momente und konntest etwas für dich mitnehmen.

In meinem Newsletter wirst du weiterhin interessante Beiträge von mir bekommen.
Vielleicht hast du ja auch Lust, weiter mit mir zusammen zu arbeiten.

Ich freue mich auf dich! 🍷

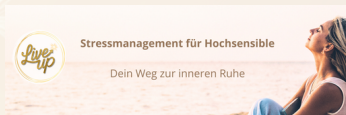
Du möchtest mehr?

www.loesungs-coaching.de/

Wir können auch über Social Media in
Verbindung bleiben!



Meine Angebote:



Sandra Quedenbaum
Hochsensibel, leicht leben!