

SABINE DINKEL

# Hochsensibel durch den Tag

Raus aus der Reiz-Überflutung  
Gelassen durch alle Alltagssituationen

In Zusammenarbeit mit:  
[www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)



humboldt

SABINE DINKEL

# Hochsensibel durch den Tag

Raus aus der Reiz-Überflutung  
Gelassen durch alle Alltagssituationen

In Zusammenarbeit mit:  
[www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)

# INHALT

<b>Schön, dass Sie hier sind</b>	<b>10</b>
<b>Echt reizend</b>	<b>14</b>
Einige Beispiele für Reiz-Situationen .....	16
Test: Reiz-Faktoren – Was uns alles stimuliert .....	19
<b>Was ist denn das – hochsensibel?</b>	<b>23</b>
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
<b>Handwerkszeug zur bekömmlichen Tagesgestaltung</b>	<b>35</b>
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

<b>Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan</b> .....	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
<b>Ohne Reiz-Überflutung durch den Tag kommen</b> .....	47
<b>Wie man vorbeugt – Prophylaxe</b> .....	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
<b>Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan</b> .....	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
<b>Gut in den Feierabend und in die Nacht hinein gleiten</b> .....	57
<b>Wie man vorbeugt – Prophylaxe</b> .....	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
<b>Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan</b> .....	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

<b>Wie man vorbeugt – Prophylaxe</b> .....	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
<b>Wenn man mittendrin ist – der Notfallplan</b> .....	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**

<b>Die Sache mit der Selbstorganisation</b> .....	92
<b>Wie man vorbeugt – Prophylaxe</b> .....	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
<b>Wenn man mittendrin ist – der Notfallplan</b> .....	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

<b>Wie man vorbeugt – Prophylaxe</b> .....	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
<b>Wenn man mittendrin ist – der Notfallplan</b> .....	119
Mittendrin und trotzdem bei mir sein .....	119
Gehen oder bleiben? .....	119
Die passende Verabschiedung .....	120

## (Selbst-)Fürsorge in der Partnerschaft 122

<b>Wie man vorbeugt – Prophylaxe</b> .....	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
<b>Wenn man mittendrin ist – der Notfallplan</b> .....	134
Streitigkeiten vermeiden .....	134
Konflikte „gewaltfrei“ lösen .....	136
Negative Stimmungen ansprechen .....	137

## Netzwerken und Small Talks

139

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

## Aufregung bei Arztbesuchen in den Griff bekommen

152

<b>Wie man vorbeugt – Prophylaxe</b> .....	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
<b>Wenn man mittendrin ist – der Notfall-Plan</b> .....	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

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

## Praktische Helferlein 170

<b>Die HSP-Skala – Sind Sie hochsensibel?</b> .....	171
<b>Wie man anderen Hochsensibilität erklären kann</b> .....	173
Der Bienenstock .....	174
Der Knautschball .....	175
Die Kartoffelernte .....	176
Das Fischernetz .....	177
<b>Wie andere Menschen auf hochsensible Personen reagieren</b> .....	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

<b>Schöne Dinge tun und Energie tanken</b>	<b>184</b>
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
<b>Kurzer Selbst-Check: mein Umgang mit der Reiz-Überflutung</b>	<b>211</b>
<b>Dankesgrüße</b>	<b>216</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>218</b>
<b>Vertiefung</b>	<b>219</b>
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 gegläckten 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](http://www.sabinedinkel.de)

[gutentag@sabinedinkel.de](mailto: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.

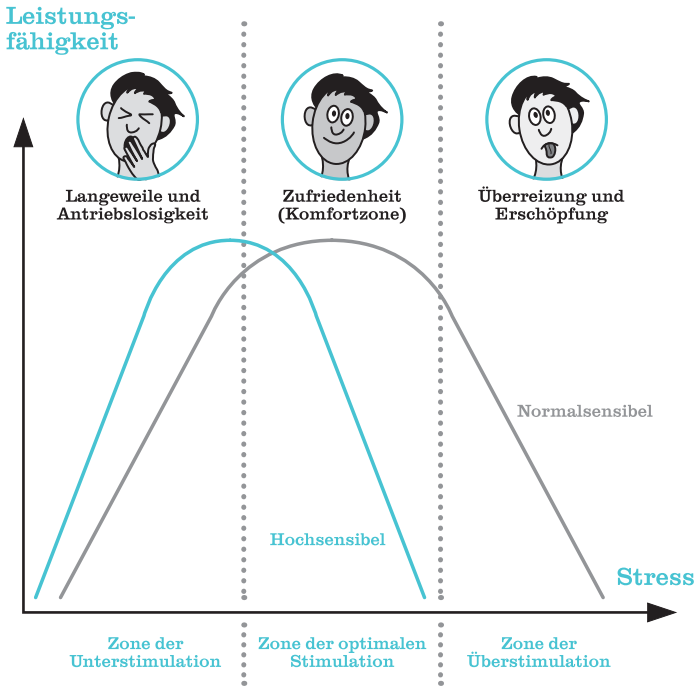
*Joachim Ringelnatz*

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)				
<b>Rund um die optische Wahrnehmung</b>				
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)				
<b>Rund um die Komplexität</b>				
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)				
<b>Rund um taktile Wahrnehmung und Reize von innen</b>				
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)				
<b>Rund um das Zwischenmenschliche</b>				
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.