

Evelyn Rittmeyer

HOCH SENSIBEL

Du fühlst Dich einfach anders
als andere - vielleicht bist Du hochsensibel?



Hier findest Du, was Du unbedingt wissen musst

KORDONI

Evelyn Rittmeyer

HOCH SENSIBEL

Du fühlst Dich einfach anders
als andere - vielleicht bist Du hochsensibel?



KORDONI

Impressum

Hochsensibel?

Copyright 2024

© Kordoni Multimedia Verlag, Evelyn Rittmeyer | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de

Autor. Evelyn Rittmeyer | www.evelynrittmeyer.com

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla | Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar

Autorinfoto. Sandra Hauer, Wiesbaden

Bildnachweise. Evelyn Rittmeyer | Wilke. Alle Abbildungen stammen aus kostenfreien Portalen oder sind privat.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Urhebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-

Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ❤️



ISBN Hardcover: 978-3-96945-269-1



ISBN Softcover: 978-3-96945-270-7



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-271-4



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/evelyn-rittmeyer1



⋮ Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Herzlich Willkommen	11
Das ist für Euch	14
Welcome to the Club	
HOCHSENSIBILITÄT	17
Kapitel 1	
Den Wesenszug besser verstehen	19
Kapitel 2	
Transmarginale Hemmung?	27
Kapitel 3	
Schüchtern? Soziales Unbehagen?	31
Kapitel 4	
Ressource Hochsensibilität	39
Kapitel 5	
Hochsensibilität in der Beziehung	43
Kapitel 6	
Wunden heilen & Individuation	55
Kapitel 7	
Extra für Eltern hochsensibler Kinder	63

Kapitel 8	
Hochsensibilität & Hochbegabung plus Synästhesie	71
Kapitel 9	
Die Scanner-Persönlichkeit.....	79
Kapitel 10	
Fronddienst oder Berufung.....	85
Kapitel 11	
Keine Angst vor Erfolg.....	95
Kapitel 12	
Panikpegel & Kittelbrennfaktor	99
Kapitel 13	
Mobbing & High Sensitive Persons	107
Kapitel 14	
Der Arztbesuch.....	115
Kapitel 15	
Tests, um Betroffenheit zu ermitteln	119
Kapitel 16	
Epilog	127
Weiterführende Informationen.....	131
Über die Autorin:	134



Evelyn Rittmeyer

Prolog

Herzlich Willkommen

Hallo, liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin Evelyn Rittmeyer, zuständig für Innere Zufriedenheit und umfassendes Glück. Inklusive einer Reihe von Themen, die mit diesen beiden Begriffen in enger, wenngleich sehr unterschiedlicher Beziehung stehen können.

Und ich bin zuständig für den weit verzweigten Bereich der Hochsensibilität. Ich habe schon verschiedentlich über Hochsensibilität geschrieben. In diesem Buch folgen Vertiefungen, vor allem aber noch nicht erwähnte Bereiche, die für das tägliche Leben und das Miteinander von Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen, aber auch von Hochsensiblen mit anderen Hochsensiblen aufgreifen. Daraus ergibt sich schon: hochsensibel ist nicht gleich hochsensibel.

Betroffene haben genau diesen Punkt schon längst bemerkt,

Zum Gebrauch dieses Buches

Zuallererst solltest Du Kapitel eins lesen, das allerwichtigste zu Hochsensibilität. Dann kannst Du ganz nach Interesse von Kapitel zu Kapitel springen, auf der Grundlage von Kap. eins sind sie jeweils in sich abgeschlossen.

Bitte zögere nicht, mich bei Fragen oder Unklarheiten zu kontaktieren. Besonders, wenn Du jetzt erst realisiert haben solltest, dass Du hochsensibel bist, ist es sehr wichtig, die Inhalte so, wie Du es brauchst, richtig einzuordnen.

Auf jeden Fall wünsche ich Dir gute Unterhaltung und ein paar für Dich nützliche Erkenntnisse (oder umgekehrt).

Von Herzen und mit allen guten Wünschen



Evelyn Rittmeyer

Zuständig für Inneren Frieden und umfassendes Glück

III Das ist für Euch

Ich widme dieses kleine Büchlein allen hochsensiblen Menschen.

Uns alle verbindet etwas in unserer Seele, so unterschiedlich wir sonst auch sein mögen. Ich wünsche mir, dass weniger Hochsensible unter ihrer Wesensart zu leiden haben. Denn das kann vorkommen, ich weiß es selbst und aus meiner Praxis mit vielen Hochsensiblen, die mir ihre Geschichten erzählten.

Ich möchte, dass Hochsensible sich selbst und ihre besondere Wesensart besser kennen lernen und dass Ihnen die erfreulichen und sinnvollen Seiten dieser ihre Eigenschaft erkennbar und nutzbar werden.

Wenn jemand durch das, was hier zu lesen ist, für sich entdeckt, hochsensibel zu sein, oder jemand so besonders Sensibles sieht sich gerade mit unübersichtlichen Herausforderungen konfrontiert, würde ich mich freuen, diesem Menschen ein gutes Geleit in eine bewusste Hochsensibilität geben zu dürfen.

Ich danke allen!

Im Juli 2022

Kordoni

Welcome to the Club

HOCHSENSIBILITÄT

Du bist hochsensibel und neugierig?

Du bist da nicht so sicher, möchtest aber mehr Infos?

Du kennst jemanden, der/die hochsensibel sein könnte und würdest gern eine Information weitergeben?

Hier bist Du in jedem Fall richtig!

Denn es geht darum, Potenziale zu erkennen und zu fördern!

Hochsensible brauchen diese Informationen für sich selbst, nicht Betroffene brauchen sie, um die Hochsensiblen um sich herum einfach ein bisschen besser zu verstehen.

Also los!



Kapitel 1

Den Wesenszug besser verstehen

Zwei Gedanken möchte ich hier unbedingt voranstellen:

1. Hochsensibilität ist KEINE Krankheit! Bitte schau dazu auch auf „Der Arztbesuch“ & „Weiterführende Informationen“.
2. Menschen, die sich selbst als nicht ganz so sensibel einstufen, fühlen sich manchmal verletzt und ausgegrenzt, wenn von Hochsensiblen in so besonderer Weise die Rede ist. Sie hielten es wohl irgendwie für besser, selbst ebenfalls hochsensibel zu sein. Falls hier gerade jemand so denkt: Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, wie zum Beispiel die Tatsache, dass jemand blaue Augen hat! Das ist per se weder gut noch schlecht – es ist eben so.

Prof. Dr. Elaine Aron hat zum Thema Sensibilität Grundlagenforschung betrieben, sie hat das Konzept der Hochsensibilität 1996 beschrieben und an die Öffentlichkeit gebracht. Sie nennt hochsensible Menschen high sensitive persons, kurz

HSP; das machen wir ihr zu Ehren und um der Kürze willen hier auch so. Elaine Aron ist Amerikanerin, Psychologin mit Lehrstuhl für empirische Psychologie, State University of New York auf Long Island, mit psychotherapeutischer Praxis in San Francisco, Mutter zweier Kinder und selbst hochsensibel, was sie im Zuge einer eigenen Psychotherapie herausfand. Mitte der sog. Nullerjahre kam dieses Konzept dann nach Deutschland. 2006 habe ich bei einer Recherche plötzlich das Wort Hochsensibilität auf dem Bildschirm gesehen.

Neugierig habe ich nachgeschaut, die Arbeit von Elaine Aron gefunden ... und gedacht „wie kann sie über mich schreiben, sie kennt mich doch gar nicht“. Und die Sache war klar für mich.

Im Lauf der Jahre habe ich in meiner Praxis viele Klienten gehabt, denen es ganz genau so erging. Sie haben sich in dem Konstrukt der Hochsensibilität, das wie gesagt, keine Krankheit und also auch keine „Diagnose“ ist, wiedergefunden. Wenn das geschieht, läuft ein Prozess ab, der Betroffene vieles neu überdenken lässt – sie lernen sich selbst jetzt richtig kennen und verstehen. Vieles erscheint in einem anderen Licht, das Begreifen, Erkennen - und auch Verzeihen - einschließt.

Hochsensibilität ist eine Eigenschaft, mit der wir geboren werden. Es ist ein Wesenszug, der die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen beeinflusst.

Um den Wesenszug zu verstehen, folgen hier zunächst die wichtigsten Fakten, so wie Elaine Aron sie schon vor vielen Jahren so notiert und woran sich nichts geändert hat. HSP beanspruchen diese Eigenschaften natürlich nicht für sich

allein, aber sie treten bei ihnen gehäuft und ausgeprägt auf:

- **HSP fühlen sich oft „anders“** – ohne unbedingt genau definieren zu können, was dieses „anders“ ausmacht. Fragt man nach – zur Kindheit zum Beispiel – ist es oft so, dass das Elternhaus liebevoll und beschützend war, aber den Erwachsenen erschien das Kind etwas ängstlich oder etwas „verdreht“. Solchen Kindern blühen dann alle möglichen psychologischen und sonstigen Tests. Manchmal kommt heraus, dass das verdrehte, ängstliche Kind „einfach nur“ hochbegabt ist, dann muss das als Begründung herhalten. Hochbegabt, aber eben ein bisschen verdreht. Natürlich sind nicht alle Hochsensiblen gleichzeitig hochbegabt.
- **Atmosphärische Wahrnehmungen:** Die HSP betritt einen Raum und nimmt sofort wahr, was los ist oder los war. Sie atmet die Luft ein und spürt die vorherrschenden Stimmungen im Raum, sie bemerkt, wer mit wem zu tun hat, spürt Spannung oder Gelöstheit, sie registriert und schätzt ein, was getan wurde, damit sich die Menschen im Raum wohlfühlen – oder was zu diesem Zweck unterlassen wurde ...
- **Defizit-Gefühle:** Einer HSP muss die eigene Hochsensibilität selbst gar nicht zu Bewusstsein kommen. Doch die anderen geben ihr mannigfaltig zu verstehen, dass sie anders ist. Wie wird sich so jemand fühlen? Sie glaubt, dass sie schlicht nicht in der Lage ist, so viel auszuhalten oder zu verarbeiten wie andere – sie empfindet sich als defizitär, sie denkt, sie könne etwas nicht, das andere mit Links erledigen oder gar nicht erst registrieren. Sie hat das Gefühl, Erwartungen, Normen nicht zu erfüllen, Druck

nicht aushalten zu können; sie fühlt sich ungenügend. Im Zweifel hält sie sich lieber zurück ... und leidet darunter.

- **Missverständnis:** Eine HSP wird also von der Umwelt schnell mal eingeordnet in Schubladen wie ängstlich, schüchtern, schwach ... oder als ungesellig angesehen, wenn sie sich zurückzieht.
- **Bewusstsein des Unterschiedes zwischen innen und außen:** den meisten hochsensiblen Menschen ist durchaus bewusst, dass sie über große Kreativität verfügen, dass Leidenschaft, Erkenntnis und Anteilnahme im Überfluss vorhanden sind.
- **Und dann kann ein Dilemma entstehen:** die Einschätzung von außen ist häufig für den Betroffenen nicht als von außen kommend erkennbar. Aber sie wird gespürt und sie kann so prägend sein, dass man ihr letztendlich selber zustimmt; dass man sich selbst so einschätzt, wie es die anderen auch tun, und so stimmt man der eigenen Stigmatisierung zu – wenn man es nicht besser weiß.
- **Das bekannte „Sensibelchen“:** hat übrigens mit Hochsensibilität nichts zu tun. Es ist eher die – nett gesagt – scherzhafte Umschreibung einer Attitüde. Aus Unkenntnis wird sie Hochsensiblen leider gern angeheftet. Grundsätzlich beschreibt der Begriff „Hochsensibilität“ die Fähigkeit zu einer vermehrten Datenaufnahme, zu vermehrter emotionaler Erregung und zu einer tiefen spezifischen Verarbeitung dieser Informationen; Hochsensibilität ist auf keinen Fall eine Attitüde.

- **Aus der westlich orientierten Perspektive** erscheint Sensitivität als empfindlich, eigensinnig, schwierig und ähnliches, lauter Abwertungen; es wird Schwäche unterstellt. Die vorherrschende Auffassung ist, dass sich nur der Starke durchsetzt. Und das müssen wir heute eben alle. Die östlich orientierte Wissenschaft und Kultur mit ihrer anderen, philosophischen Sichtweise schätzt gerade diesen Persönlichkeitszug sehr. Sie bezeichnet sie als Gabe und als Zeichen eines wachsenden Geistes.
- **Charakteristika, die bei HSP oft zusammentreffen, sind:** Schnelle Übererregtheit, ausgeprägte Intuition, lebendige Vorstellungskraft, Empathie, Denken in größeren Zusammenhängen, ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn. Oft sind sie gute Zuhörer und haben ein großes Harmoniebedürfnis; Gewissenhaftigkeit, Kreativität und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter gehören dazu.

Typische Eigenschaften hochsensibler Menschen

- Gewissenhaftigkeit
- Hohe Aufmerksamkeit
- Hohe Konzentrationsfähigkeit (Voraussetzung: wenig Unterbrechung)
- Wahrnehmung feiner Nuancen
- Hohes Potential zum Erkennen und Vermeiden von Fehlern
- Ausgeprägte Fähigkeit zum Erkennen kleiner Differenzen
- Veranlagung zu Kritik und Perfektionismus
- Schnelligkeit (nicht im sportlichen Sinn!)
- Gute Feinmotorik
- Benennen von Konflikten bereits im Anfangsstadium
- Gute Intuition

- Wahrnehmung von Stimmungen
- Meist eher rechtshirniges Denken (weniger linear, dafür kreativ und synthetisierend)
- Starke Beeinflussbarkeit von Stimmungen und Emotionen anderen (das kann positiv und negativ sein!)
- Gute Wahrnehmung dessen, was unter der Oberfläche abläuft
- Ausgeprägte Sozialkompetenz
- Hohe ethische Grundsätze
- Nachdenklichkeit, Reflexionsfähigkeit, gründliche Verarbeitung des Wahrgenommenen
- Lebenslange Neugierde und Lernfähigkeit

Wie schon an anderer Stelle gesagt, nicht alle diese schönen Eigenschaften findest Du bei allen Hochsensiblen, aber viele davon und einige möglicherweise sehr ausgeprägt. UND: Keine dieser Eigenschaften wird von den HSP als ihr Eigentum postuliert. Alle Menschen haben Anteil daran, es ist nur aufgefallen, dass sie sich bei HSP gehäuft finden.

Alles doch ein bisschen wage? Du bist nicht sicher, ob Du eine HSP bist oder nicht?? Du solltest Dich heute Abend nicht dafür und nicht dagegen entscheiden, nimm Dir ... ZEIT! Schau Dir die Unterlagen nochmals an, lies Sie die Bücher aus der Literaturliste, sprich mit einer Person Deines Vertrauens.

Kordoni



Kapitel 2

Transmarginale Hemmung?

Elaine Aron beschreibt den Begriff „Transmarginale Hemmung“ als Unterscheidungsmerkmal zwischen HSP und Nicht-HSP. Zitat:

„Die Kehrseite der hohen Sensibilität zeigt sich erst bei intensiven Reizen. Was bei den meisten Menschen zu einem mittleren Erregungsniveau führt, bewirkt bei HSP eine hochgradige Erregung des Nervensystems. Was die Nerven der meisten Leute sehr erregt, führt bei HSP eventuell dazu, dass sie so überdreht reagieren, dass schließlich eine so genannte transmarginale Hemmung ausgelöst wird.“

Diese wurde erstmals von dem russischen Physiologen Iwan Petrowitsch Pawlow (Du kennst den Nobelpreisträger vielleicht von seinem Hunde-Experiment zum Nachweis der klassischen Konditionierung, E.R.) Anfang des 20. Jahrhunderts thematisiert. Er war davon überzeugt, dass der grundlegendste vererbte Unterschied zwischen Menschen darin besteht, wie schnell bei dem Einzelnen diese Schwelle erreicht wird, und dass das Nervensystem derjenigen, die sie schnell erreichen, ganz anders funktioniert.“

(Ende des Zitats)

Die transmarginale Hemmung ist eine Schutzfunktion des Organismus, die den Körper vor Überstimulierung schützt. Er sendet heftige Warnsignale aus, die auf eine Gefahr hinweisen und Furcht auslösen können. Es kann sein, dass man vorübergehend seine Aufgaben nicht mehr so gut erledigen kann, wie sonst. Und: HSP reagieren auf jeden Alarm – auch auf Fehlalarm! Wie unterscheidet man das? Im Zweifel zunächst nicht; aber, wie Aron richtig sagt: besser fünfmal Fehlalarm als einmal kein Alarm, wenn er – im wahrsten Sinn des Wortes – notwendig gewesen wäre.

Hochsensibilität als Entschuldigung?

Das wird hier und da sicher gemacht! Aber sie sollten sich nicht selbst an der Nase herumführen. Wenn sie wirklich hochsensibel sind, werden sie Ihre Disposition nie als Möglichkeit des Nichthandelns, der Verweigerung von Verantwortung und zum Faulenzen missbrauchen. Wie entscheidet man das, wo ist die Grenze? Sie wissen es einfach. Ihr Gewissen (daher wohl die Bezeichnung) wird sie leiten.



VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



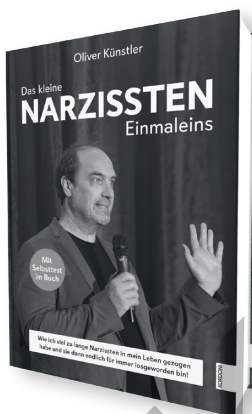
ISBN 978-3-96945-239-4



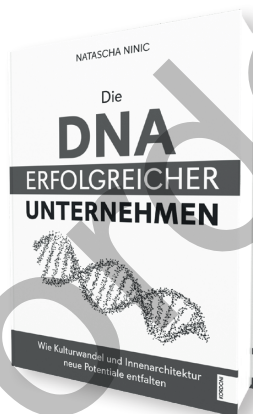
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



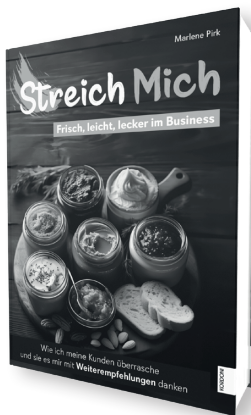
ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



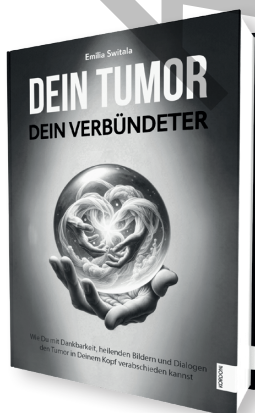
ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



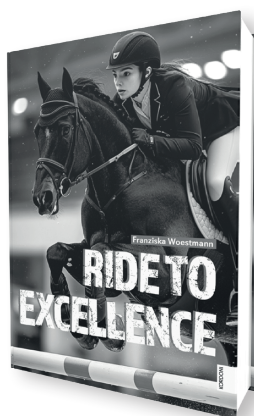
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



Mehr ...

Mehr findest du unter **www.kordoni.de**
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen





DEIN
EXPERTEN
BUCH.org

Schreib dein Expertenbuch

- ☒ **Dein Wissen**
- ☒ **Dein Buch**
- ☒ **Dein Erfolg!**

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest: Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss. Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem kostenlosen Zoom-Call über die eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 269-1



www.DeinExpertenBuch.org



Evelyn Rittmeyer

HOCH SENSIBEL



Du fühlst Dich einfach anders als andere - vielleicht bist Du hochsensibel?

Soziales Unbehagen, Beziehungen, Hochbegabung / Synästhesie,
Arztbesuche, Berufs-Umfeld, Mobbing, Scanner-Persönlichkeit,
Prokrastination

Was hat Hochsensibilität damit zu tun?

All das trifft häufig auch auf hochsensible Menschen zu. Manchmal haben sie besonders darunter zu leiden. Deshalb findest Du hier sehr praktikable Anregungen, wie Du ggf. damit umgehen kannst.

Denn: Hochsensible brauchen diese Informationen für sich selbst, nicht Betroffene brauchen sie, um die Hochsensiblen um sich herum einfach ein bisschen besser zu verstehen.

www.kordoni.de/evelyn-rittmeier1

KORDONI

