

# Hochsensibilität



*Ich bin anders!*

*...hochsensibel sein...*

*~ erkennen und verstehen ~*

## Inhalt

Aussagen	S.3
Erklärung	S.6
4 grundlegende Merkmale	S.7

### Verschiedene Arten von hochsensiblen Menschen

HSP verschiedene Arten	S.8
------------------------	-----

### Empathen

Verschiedene Empathen	S.17
Schwierigkeiten und Herausforderungen von Empathen	S.19
Mögliche Folgen einer starken Empathie	S.21

### Hochsensibilität

Hochsensible Menschen können nicht / haben Schwierigkeiten mit...	S.23
Hochsensibilität wird oft nicht erkannt	S.25
Hochsensibilität ist nicht...	S.26

### Verschiedene Testverfahren

Testverfahren	S.28
---------------	------

### Gehirn

Gehirn von hochsensiblen Menschen funktioniert anders	S.29
Höhere Gehirnaktivität	S.30
Inselrinde	S.34
Amygdala	S.36
Thalamus	S.39

### Frontallappen

Frontallappen	S.41
Übungen	S.55
Texte, Geschichten	S.60

## Spiegelneuronen

Spiegelneuronen	S.63
-----------------	------

## Hormone

Stresshormon-Adrenalin	S.70
Stresshormon Cortisol	S.75
Cortisol-Nebennieren	S.83
Wohlfühlhormon Oxytocin	S.87

## Herzfrequenz

Herzfrequenz	S.96
--------------	------

## Neurotransmitter

Dopamin	S.98
Serotonin	S.100
Noradrenalin	S.101
	S.102

## Gehirnhemisphären

Linke und rechte Gehirnhälfte	S.103
-------------------------------	-------

## Analytischer und ganzheitlicher Wahrnehmungsstil

Analytische und ganzheitliche Wahrnehmung	S.109
Analytisch	S.111
Ganzheitlich	S.116
Ganzheitliche Wahrnehmung – Ablenkbarkeit	S.125

## BIS – BAS

BIS-BAS	S.131
Negativ-Tendenz	S.140
Tunnel-Blick	S.152
Übungen	S.156
Texte, Geschichten	S.159

## Verschiedene Aussagen von hochsensiblen Menschen

*„Ich habe mich immer schon anders als andere gefühlt, manchmal auch so, als würde ich nicht dazugehören“*

*„Ich fühle mich anders als andere; ich bin nicht gerne unter vielen Menschen“*

*„Ich dachte im Geheimen: Sie verstehen mich nicht und ich sie nicht“*

*„Mein Partner sagt oft zu mir, ich sei zu sensibel und zu ernst“*

*„Manchmal hatte ich den Eindruck, ich komme aus einer anderen Welt ...“*

*„Ich war wohl immer ein Einzelgänger und fand Unterhaltung mit Gleichaltrigen einfach langweilig, das war mir aber damals nicht so bewusst“*

*„Mir kommt es vor, als wäre mein Herz aus Seidenpapier. Ich wünschte, die Welt würde vorsichtiger mit ihm umgehen.“*

*„Ich fühle mich oft überwältigt von allem, was auf mich einströmt. Und dann brauche ich einfach Zeit für mich, Zeit, um wieder ruhig zu werden. Selbst schöne Dinge werden mir zur Belastung. Ich gehe schon jahrelang nicht mehr ins Kino. Die intensiven Bilder gehen mir so zu Herzen und bewegen mich noch nach Wochen“*

*„In großen Gesellschaften fühle ich mich nicht wohl, es passiert zu viel, zu viele Menschen, zu viele Eindrücke“*

*„Wenn Menschen zu Besuch sind, kann ich mich nicht davon lösen, was sie tun und ausstrahlen. Es geht nicht nur um die Geräusche, sondern auch um das, was unsichtbar von ihnen ausgeht. Ab einem bestimmten Moment fühle ich mich dann immer ganz erschöpft.“*  
*„Ich erlebe, dass ich keine Grenzen habe, und das wurde mir auch oft gesagt. Wenn viele Menschen um mich herum sind, fühle ich mich überwältigt. Ich fühle ständig Gedanken und Gefühle von anderen.“*

*„Wenn ein extrem negativ oder wütender Mensch in meinem Umfeld ist, brauche ich einen ganzen Tag, um mich wieder zu erholen“*

*„Ich mag mein Bett mehr als die meisten Menschen“*

*„Ich sitze am liebsten im Dunkeln auf dem Sofa oder in meinem Bett, völlig ohne Reize. Ich bleibe dort eine Stunde ruhig sitzen.*

*Früher fand ich das Verschwendung meiner kostbaren Zeit, genauso wie das lange schlafen, aber davon bin ich abgekommen.*

*Die Stille ist tröstlich“*

*„Ich musste oft den Arbeitsplatz wechseln, weil ich den Druck und das Profitstreben nicht aushalten konnte. Mir ging es eher darum, fair zu bleiben, denn ich besitze ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden“*

*„Ich finde keinen Partner für eine langfristige Beziehung. Keiner hat die gleichen Interessen wie ich. Ich bin sicher, ich bin nicht normal“*

*„Ich habe einfach keine Energie, ich kann nicht mithalten mit den anderen. Es kostet so viel Kraft, die Fassade aufrecht zu erhalten“*

*„Ich brauche all meine Kraft um überhaupt zu existieren“*



*„Manchmal fühle ich mich, als hätte ich keine Haut, die mich sanft umhüllt und mir Geborgenheit gibt. Dafür aber habe ich die Fähigkeit mehr zu fühlen, mehr wahrzunehmen, als andere. Würde ich mir ein „dickes Fell“ überziehen? Nein! Ich möchte nicht darauf verzichten, die feinen Facetten des Lebens zu spüren. Mein Leben ist viel bunter und facettenreicher. Ich spüre mehr, ich erlebe tiefer...“*

# Hochsensibilität

## „Erklärung“

- Persönlichkeitsmerkmal, Wesenszug, Veranlagung (wie z.B. auch Haarfarbe, Blutgruppe...)
- kann schwächer oder stärker ausgeprägt sein
- keine Krankheit
- kein erlerntes Verhalten
- keine Schwäche
- keine psychische Störung ( nicht neurotisch, depressiv, zurückgeblieben, soziophobisch )
- kein Erziehungsfehler
- keine subjektive Befindlichkeit, keine Einbildung
- nachweisbare Veranlagung
- neurobiologische Beschaffenheit / Gehirn
- ist angeboren
- wird vererbt
- ...oder auch traumatische Erfahrungen in der Kindheit
- 10 – 20% der Menschen
- auch bei Tieren
- hochsensible Menschen gab es schon immer, sie hatten nur andere Namen /Bezeichnung: schüchtern, introvertiert, gehemmt
- Unterschiede der HSP: etwa 70% sind introvertiert - etwa 30% sind extrovertiert
- bleibt oft unerkannt – durch Nicht-Wissen oder Anpassung

### *Falsche Diagnosen:*

*( ADHS / ADS, Krankheit, psychische Schwäche, Labilität, Erziehungsfehler... )*

# Hochsensibilität

## „4 grundlegende Merkmale“

### **Gründliche Informationsverarbeitung**

- verarbeiten Informationen tiefer
- stärkere Reflexion
- Nachdenklichkeit
- Hang zu Philosophie
- Sinnfragen
- tiefere Gespräche

### **Überregung**

- empfindsames vegetatives Nervensystem
- eine leichtere Überreizbarkeit des Nervensystems
- schnelle nervliche Überlastung
- leichter erregbar

### **Emotionale Intensität**

- tiefe Empfindungen
- besonders empfindsam
- tiefe Gefühle
- starke Gefühlswelt
- schnell emotional berührbar

### **Sensorische Empfindsamkeit**

- Wahrnehmung auch für subtile Reize
- Bewusstsein und Wahrnehmung von Feinheiten
- nehmen Reize schneller und intensiver wahr
- stark empfänglich auch für leichte Reize

# Hochsensible Menschen

## Verschiedene Arten

Nicht alle hochsensiblen Menschen sind gleich

Die Grenzen sind teils fließend – man kann sich in verschiedenen Bereichen unterschiedlich stark wiederfinden

### Sensorisch hochsensible Menschen – 5 Sinne

- besonders feine Sinneswahrnehmung
- nehmen Sinneseindrücke intensiver und detaillierter wahr

akustisch : Geräusche, Stimmen, Töne, Klänge, Lärm ...

Gerüche: Düfte, Gerüche ...

optisch: Licht, Farben, Formen, Muster, feine Details, Ästhetik ...

Tastsinn: Berührungen, Beschaffungen der Oberfläche, Haut ...

*Künstler jeder Art ( Modedesigner, Musiker, Fotograf...)...  
Körpertherapeuten, Sporttherapeut, Masseur, Physiotherapeut, Tänzer  
Aromatherapeut, Parfümhersteller  
Bäcker, Konditor, Koch  
Sänger, Musiker, Klangtherapeut, Komponist  
Dichter, Poet*

### Emotional hochsensible Menschen - Gefühlsebene

- feinfühlig im zwischenmenschlichen Bereich
- sehr empathisch
- mitfühlend, hilfsbereit
- gute Zuhörer
- spüren die Untertöne des Gesprächspartners
- verstehen non-verbale Kommunikation

*Therapeuten, Mediator, Psychologe  
Seelsorger, Berater  
helfende Berufe  
Lehrer*



## Kognitiv hochsensible Menschen – verstehen

- gute Logik, verstehen schnell
- denken in komplexen Zusammenhängen
- besonders begabt im wissenschaftlichen und technischen Bereich
- vielschichtige Gedanken

*Wissenschaftler  
Erfinder, Forscher, Tüftler  
Techniker*

## Sensitiv hochsensible Menschen – 6./ 7. Sinn

- meist spirituell veranlagt
- höheres Bewusstsein, höheres Wissen, Metaebene
- helle Sinne ( hellsehen, hellfühlen, hellhören, hellschmecken )
- Verständigung auf Seelenebene
- Tierkommunikation, Pflanzenkommunikation...
- Wahrnehmung anderer Wesenheiten
- außersinnliche Wahrnehmung

*Aura sehen und lesen  
Seelenkommunikation, Tierkommunikation  
Intuition  
Kraftorte erspüren*

# Ausgeprägte Wahrnehmung

## „sehen“

### Positive Eigenschaften

- intuitives Gefühl für Farben, Formen, Muster ...
- gutes Gespür für Farben – sehe genau welche Farbtöne zusammenpassen
- intensiv mit Farben beschäftigen
- Farben beeinflussen meine Gefühlswelt, meine Stimmungen ...
  
- Sinn für Kunst
- Sinn für Schönheit und Ästhetik
- bemerke in fremden Räumen die Atmosphäre, Energie ...  
(wenn es nicht „harmonisch“ ist, habe ich stark das Bedürfnis etwas zu verändern)
- tief berührt von der Schönheit der Natur ( Schmetterling, Blumen, Sonnenaufgänge, Sonnenuntergänge...)
  
- erkennen von Feinheiten und Details
  
- Gesichter von Personen gut merken können

### Mögliche negative Folgen

- Lichtempfindlichkeit
- visuelle Überreizbarkeit
- „Detailverliebtheit“

### Beliebte Berufe

- Fotograf
- Designer, Grafikdesigner
- Innenarchitekt, Raumausstatter, Dekorateur
- Künstler, Maler, Zeichner
- Friseur

# Ausgeprägte Wahrnehmung

## „hören“

### Positive Eigenschaften

- sehr gutes Gehör – höre feinste Nuancen
- höre an der Stimme anderer Menschen wie es ihnen geht
- Rhythmusempfinden
- höre genau, wenn ein Musikinstrument verstimmt ist
- höre genau, wenn eine Komposition nicht passt
- höre genau, wenn Mitglieder im Chor falsch singen
- Musikalität – liebe Musik
- Musik, Töne, Klänge ... haben eine Wirkung auf mich
- höre genau, welche Musik sich positiv auf mich auswirkt
- Musik versetzt mich in „andere Welten“
- Sprachbegabt
- kann leicht Fremdsprachen lernen

### Mögliche negative Folgen

- geräuschempfindlich
- Ohren reagieren auf Lärm mit unangenehmen Empfindungen
- kann nicht schlafen bei Störgeräuschen (Wecker-Ticken, Schnarchen, Straßenlärm...)
- kann mich nicht konzentrieren, wenn Geräusche im Hintergrund sind

### Beliebte Berufe

- Sänger, Musiker, Komponist
- Dichter
- Dolmetscher
- Sprachwissenschaftler
- Redner
- Logopäde

# Ausgeprägte Wahrnehmung

## „riechen - schmecken“

(diese beiden Sinneskanäle gehören zusammen  
bei Erkältung: nicht riechen, nicht schmecken können)

### Positive Eigenschaften

- differenziertes Riechen und Schmecken
- „fein-schmecken“
  
- rieche ob eine Frucht reif ist
- rieche Regen bevor er fällt
- kann am Geruch eine Landschaft zuordnen
- rieche am Körpergeruch eines Menschen, wie es ihm geht
  
- genieße Essen und Trinken auf sinnliche Weise
- experimentiere gerne beim kochen ( Gewürze, Aromen...)
  
- Interesse an ätherischen Ölen
- Interesse an Duftpflanzen

### Mögliche negative Folgen

- geruchsempfindlich
- geschmacksempfindlich

### Beliebte Berufe

- Aroma-Therapeut
- Parfümeur, Parfümhersteller
- Kosmetikerhersteller
- Gourmetkoch, Köchin
- Bäcker, Konditor

## Ausgeprägte Wahrnehmung

„tasten – fühlen – berühren“

### Positive Eigenschaften

- differenzierte Wahrnehmung von Formen, Beschaffenheit, Oberflächenstruktur...
- Hände sind sehr feinfühlig
- genaues Erspüren von Verspannungen, Blockaden...des Körpers
- ertaste intuitiv die kleinsten Blockaden und Schmerzstellen
- kann anhand der Körperspannung ertasten, wie es der anderen Person geht
- ertasten von Organen, Symptome...des Körpers
  
- gutes Gespür für den eigenen Körper
- ausgeprägter Sinn für Körperlichkeit, Bewegung, Tanz
  
- suche bei Begegnungen mit anderen Menschen Körperkontakt oder vermeide diesen ganz bewusst, weil ich über diesen Kanal sehr viele Informationen aufnehme

### Mögliche negative Folgen

- berührungsempfindlich
- temperaturempfindlich
- schmerzempfindlich

### Beliebte Berufe

- Masseur
- sensibler Körpertherapeut
- Shiatsu-therapeut
- Craniosakraltherapeut
- Kinesiologe
- Akupunkteur

# Ausgeprägte Wahrnehmung

## „Körperbewusstsein – Bewegung“

### Positive Aspekte

- bewusste Körperwahrnehmung
- gutes Gespür für den eigenen Körper
- nimmt kleinste Signale im Körper wahr
  
- gute Koordination
  
- gute Raumorientierung

### Mögliche negative Folgen

- Ängstlichkeit durch körpereigene Signale, die man nicht einordnen kann

### Beliebte Berufe

- Tänzerin
- Yogalehrer
- Sportler
- Reiter
- Kletterer
- Sporttherapeut, Fitnesstrainer
- Ergotherapeut
- Masseur

# Ausgeprägte Wahrnehmung

## „Zwischenmenschlicher Bereich“

### Positive Aspekte

- ausgeprägte Empathie
- emotional in andere Personen hineinversetzen können
- sehr mitfühlend
- spüre wie es den anderen Menschen geht, was sie brauchen
  
- hilfsbereit
- möchte Konflikte schlichten
  
- vermittelt gerne Harmonie
  
- aufmerksame Zuhörer
- hört zwischen den Worten
  
- fällt leicht, sich in unterschiedliche Standpunkte der jeweiligen Konfliktpartner hineinzuversetzen ( versteht beide Seiten )

### Mögliche negative Folgen

- kann sich emotional schlecht abgrenzen
- leidet mit anderen mit
- fühlt sich von „fremden“ Gefühlen überflutet
- kann sich nicht von „fremden“ Gefühlen abgrenzen

### Beliebte Berufe

- Psychologe, Psychotherapeut, Berater, Coach
- Mediator
- Heilpraktiker
- Lehrer, Erzieher, Sozialpädagoge
- helfende Berufe

# Ausgeprägte Wahrnehmung

## „Über-sinnliches“

### Positive Aspekte

- „helle Sinne“
- hellsehen, hellhören, hellfühlen, hellriechen, hellschmecken
- gute Intuition
- Seelen-Kommunikation, Tierkommunikation
- außer-sinnliche Wahrnehmung, erweiterte Wahrnehmung
- erspüren von Wasseradern, Kraftplätze (Geomantie)
- Nahtoderfahrungen (Out-of-Body, Tunnel, Licht, Musik...)
- Jenseitskontakte
- Vorahnungen, Vorträume
- erspüren von Energiefeldern bei Familienaufstellungen
- Erinnerungen an vergangene Leben
- Kontakt mit der „Göttliche Quelle“
- bewusster Kontakt mit der eigenen Seele

### Mögliche negative Folgen

- kein Körperbewusstsein
- keine Erdung
- sich selber nicht wahrnehmen
- meist nur zu 10% auf der Erde und zu 90% auf „höherer Ebene“



# Verschiedene Empathen

Es gibt verschiedene Empathen, die je auf einer anderen Ebene sehr einführend / wahrnehmend sind

## Körperlicher Empath

- spürt die physischen Symptome des anderen am eigenen Körper
- spürt die körperlichen Befindlichkeiten des anderen

## Emotionaler Empath

- fühlt die Emotionen / Gefühle des anderen bei sich selbst – wie die eigenen
- fühlt die seelische Befindlichkeit des anderen  
( wie es ihm geht, was er braucht ... )

## Intuitiver Empath

- starke Intuition
- Telepathie
- Kommunikation auf Seelenebene
- reagiert stark auf Vollmond / Neumond
- reagiert stark auf das Wetter ( Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, ... )
- Winterblues
- Kollektiv – spürt den „Weltschmerz“

### Telepathischer Empath

- erhält intuitive Informationen des anderen

### Präkognitiver Empath

- erlebt im Wach- oder Traumzustand Vorahnungen über die Zukunft

### Traum-Empath

- sind passionierte „Träumer“ und können in Träumen intuitive Informationen erhalten, die anderen helfen oder ihnen selbst

### Medial begabter Empath

- hat Zugang zum Jenseits

### Pflanzen-Empath

- kann die Bedürfnisse von Pflanzen spüren und sich mit ihrem Wesen verbinden

### Erd-Empath

- hat ein feines Gespür für Veränderungen auf unserem Planeten, im Sonnensystem und beim „Weltraumwetter“ (reagieren sensibel auf Sonneneruptionen mit Ängsten, Depressionen, Suizid ...)

### Tier-Empath

- kann sich auf Tiere einstellen und mit ihnen kommunizieren

*siehe auch SKRIPT „Hochsensibilität 1“ – Empathen*

# Schwierigkeiten und Herausforderungen von Empathen

## Vermehrte Sensibilität

- sensibel für äußere Reize (Geräusche, grelles Licht, Gerüche...)

## Reizüberflutung

- zu viele Reize müssen verarbeitet werden

## Überforderung

- man spürt zu viele fremden Energien, Gefühle, Stimmungen ...

## Übernahme von Stress, Negativität und Gefühlen anderer

- kann nicht sagen, ob Gefühle oder körperlichen Beschwerden die eigenen oder die der anderen sind

## Intensives Empfinden

- kann keine Filme mit brutalen Szenen oder Gewalt sehen
- Gewalt gegenüber Mensch und Tier tut weh, ist schmerzhaft

## Keine Abgrenzungsfähigkeit

- kann sich nicht abgrenzen
- kann nicht „NEIN“ sagen

## „Emotionaler Kater“

- nach anstrengenden Begegnungen und Situationen
- wenn man unter vielen Menschen war
- wenn man intensiven Gefühlen ausgesetzt war (wütende, aggressive, laute...Menschen)

### „Emotionaler Burnout“

- haben ein großes Mitgefühl (viele Menschen kommen und erzählen ihre Lebens- und Leidensgeschichte)
- man gibt mehr als man kann
- man übernimmt mehr, als man verkraften kann
- man hört mehr zu, als man verarbeiten kann
- man fühlt mehr, als man damit umgehen kann

### Kein „ICH“-Bewusstsein

- kein „ICH“-Gefühl, keine „ICH“-Wahrnehmung
- kein erkennen der eigenen Bedürfnisse, Wünsche Ziele...

### Erst DU dann ICH

- man kümmert sich erst um andere
- man vergisst dabei sich selber

### Gefühl von Isolation und Einsamkeit

- man schottet sich ab (deutlicher Abstand zu anderen Menschen), weil die Welt zu überfordern scheint
- beobachte meine Umwelt sehr wachsam, ob sie auch ja ungefährlich ist, was andere als Signal auffassen können, sich von mir fernzuhalten
- verfallende möglicherweise in eine „Starre“ - Schutzmechanismus

### Kein Körperbewusstsein

- keine Körperwahrnehmung
- nicht präsent im eigenen Körper

## Mögliche Folgen einer starken Empathie

- diverse psychische Erkrankungen
- chron. Depression
- saisonal abhängige Depression (SAD)
- Panikattacken
- Sozialphobie
- Phobien (Menschenmengen, Autofahren ...)
- Agoraphobie (Extremfall: Angst die eigene Wohnung zu verlassen)
- Nebennierenschwäche
- chron. Erschöpfung
- Schmerzen
- Fibromyalgie
- Autoimmunerkrankungen (Hashimoto-Thyreoiditis, entzündliche Darmerkrankungen...)
- kein „ICH“-Gefühl (das ICH und der andere „verschwimmen“, „verschmelzen“, weil man fremde Gefühle stärker mitempfindet, als seine eigenen)
- Süchte (Alkohol, Medikamente, Drogen, Essen, Kaufsucht, Spielsucht..., um
  - ~ betäuben
  - ~ Gefühle dämpfen
  - ~ Empathie reduzieren
  - ~ “Puffer“, um unter Menschen sein zu können

## „Empathie defizitstörung“

Narzissen und Psychopathen haben eine Empathie defizitstörung, sie haben keine Empathie, können sich nicht in andere einfühlen

### *Studie*

*Forscher der Ohio State University*

*Probanden, die Paracetamol eingenommen hatten und dann vom Unglück anderer erfuhren, empfanden weniger Betroffenheit als Teilnehmer, die das Medikament nicht erhalten haben*

*Paracetamol verringert die Empathie*

*In Deutschland ist es das am zweithäufigsten verkaufte Arzneimittel*

# Hochsensible Menschen

können nicht / haben Schwierigkeiten mit ...

- viele Dinge gleichzeitig tun - „Multitasking“
- sich auf eine Sache konzentrieren, wenn viel herum geschieht
- mit Druck umgehen ( Zeit, Hektik, Leistung, Erwartungen )
- zielorientiert und zielstrebig arbeiten (leicht ablenkbar)
- diszipliniert an einer Sache bleiben
- Gedankenkarussell abstellen = „große Grübler“
- schnelle Entscheidungen treffen  
(alles wird genau abgewägt, alle Elemente werden berücksichtigt, viele und laute innere Stimmen ...)
- mit plötzlichen Veränderungen / Überraschungen umgehen  
( hochsensible Menschen brauchen Routine, gleicher Ablauf, Gewohnheit)
- unaufgeräumtes liegen lassen  
( hochsensible Menschen brauchen: Ordnung, Harmonie, Kontrolle, Perfektionismus )
- Kontrolle / Verantwortung loslassen und abgeben
  
- starken Reizen ausgesetzt sein:
  - *Lärm: laute Orte, Gruppengespräche, Diskussionen, viele Stimmen, Martinshorn, Züge am Bahnhof..*
  - *grelle Sonne, grelles Licht*
  - *extreme Kälte, extreme Hitze*
  - *extreme Gerüche ( Raucher, Gestank...)*
  - *kratzige, enge Kleidung*
  - *große Menschenmenge ( Stadtbummel, große Veranstaltungen... )*
  - *Koffein, stark Gewürztes*

- Hunger aushalten, Mahlzeiten auslassen ( Blutzuckerspiegel! )
- Schmerz aushalten
- ( hochsensible Menschen reagieren empfindlicher auf körperlichen und seelischen Schmerz )
- mit Gewalt / Ungerechtigkeit umgehen  
(in Fernsehsendungen, bei anderen Menschen ...)
- mit Kritik und Ablehnung umgehen
- Grenzen setzen - sich abgrenzen
- „Nein“ sagen
- eigene Bedürfnisse vorne anstellen - „erst ICH dann DU“
- mit Ironie und Sarkasmus umgehen
- lügen müssen
- Smalltalk  
( hochsensible Menschen werden müde bei Smalltalk, es strengt sie an – sie lieben tiefe Gespräche mit Sinn )
- vielen hochsensible Menschen mögen keine langen Telefongespräche

*Wichtig für hochsensible Menschen:*

- *die Hochsensibilität nicht als Entschuldigung nehmen - „Opferhaltung“ sondern*
- *erkennen, wie man ist*
- *akzeptieren, wie man ist*
- *danach leben, wie es zu einem passt*



# Hochsensibilität

...wird oft nicht erkannt

- durch nicht-wissen
- durch Anpassung an andere
- man versucht die Empfindsamkeit abzulegen
- man versucht die Empfindsamkeit nicht zu zeigen
- man lenkt sich von der Empfindsamkeit ab  
( viel arbeiten, Videospiele, ...)
- die Empfindsamkeit wird gedämpft oder betäubt  
( Alkohol, Schmerzmittel, Drogen, Psychopharmaka, Frustessen, ...)

# Hochsensibilität

ist nicht...

## *Introversion*

Hochsensible Menschen sind nicht unbedingt introvertiert  
30% der HSP sind extrovertiert ( „*High Sensation Seeker*“ )

## *Schüchternheit*

Hochsensible Menschen ziehen sich häufig zurück oder gehen großen Menschenmengen aus dem Weg  
Das liegt nicht unbedingt daran, dass sie eine Scheu haben, sondern weil sie schnell überfordert sind

## *Neurotizismus*

Hochsensible Menschen reagieren vermehrt mit negativen Affekten, aber sie nehmen auch positive Emotionen stärker wahr

## *Hochbegabung*

nur etwa 2% der Bevölkerung sind hochbegabt  
Hochsensible Menschen denken intensiv nach, verarbeiten Informationen komplexer, aber ihre Intelligenz ist nicht höher

# Hochsensible Menschen

...gab es schon immer

Es gab schon immer Menschen mit einer besonderen Sensibilität.  
Doch gab es früher nicht die Bezeichnung dazu.

Viele hochsensible Menschen findet man bei den...

- *Künstler*
- *Heiler*
- *Schamanen, Medizinmänner*
- *Heilkräuterkundige*
- *Astrologen*
- *Philosophen*
- *Erfinder, Forscher*
- *Berater in vielen Bereichen*

Künstler haben oft ein sehr gutes Gespür für Farben, Klänge, Düfte, Motive, Wörter...

Erfinder und Forscher haben den Weitblick, um neue Möglichkeiten und Lösungswege zu finden

Berater können sich oft in andere Menschen einfühlen und erkennen, was sie für ihren Weg brauchen

Heilkräuterkundige erkennen, welche Wirkung einzelne Heilkräuter haben und für was sie hilfreich sind

Philosophen finden die richtigen Wörter, um die Menschen in ihrem Innersten zu erreichen

Astrologen haben den „ganzen Blick“ über die Sterne und ihre Auswirkungen auf die Menschen

So gibt es ganz viele Bereiche, in denen man hochsensible Menschen findet, ohne dass ihnen die Bezeichnung dazu bewusst ist.

Die besondere Art der Wahrnehmung findet man auch in der Tierwelt.

Da sind es die hochsensiblen Tiere, die ihr Rudel zu einer Wasserstelle führen oder sie vor einem Unwetter warnen.

## Wie kann man Hochsensibilität feststellen?

### Welche Test-Verfahren gibt es?

#### Fragebögen

- decken aber immer nur bestimmte Teilbereiche ab
- man braucht eine gute und ehrliche Selbstwahrnehmung

#### PET-Scan

##### *Ergebnis:*

- Blutfluss in den Frontalbereich des Gehirns ist verringert

#### MRT

- Messung der Gehirnaktivitäten (Durchblutung bestimmter Gehirnbereiche)

##### *Ergebnis:*

- bei hochsensiblen Menschen sind bestimmte Bereiche wesentlich besser durchblutet
  - ~ Bereiche, die mit Emotionen und Einfühlungsvermögen in Verbindung stehen
  - ~ Bereiche für die Aufmerksamkeit und die Verarbeitung von Sinnesreizen

#### EEG

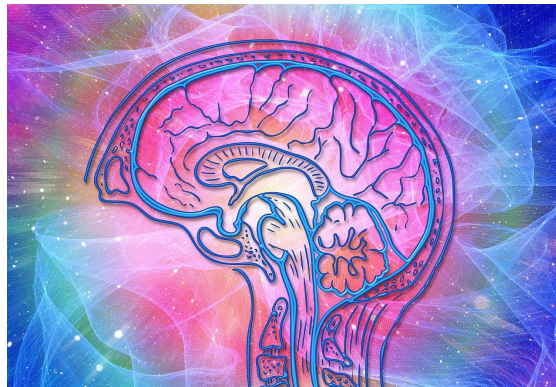
„Elektroenzephalogramm“

- zum aufzeichnen der elektrischen Aktivität des Gehirns in verschiedenen Frequenzbereichen (Gehirnwellen)
- zur Untersuchung der Gehirnaktivität bei Aufmerksamkeitsprozessen (z.B. beim Zuhören oder wenn wir etwas genau beobachten)

##### *Ergebnis:*

- bei hochsensiblen Menschen zeigten sich im Ruhezustand über alle Frequenzbereiche hinweg stärkere Gehirnwellen
  - = hohe Sensitivität für verschiedene Reize
  - = Verlagerung der Aufmerksamkeit von außen nach innen

„Das Gehirn von hochsensiblen Menschen funktioniert anders“

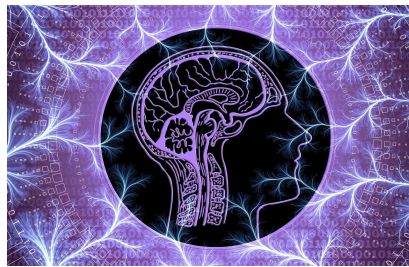


( siehe auch SKRIPT „Hochsensibilität 2“ - Reizverarbeitung S.58 )

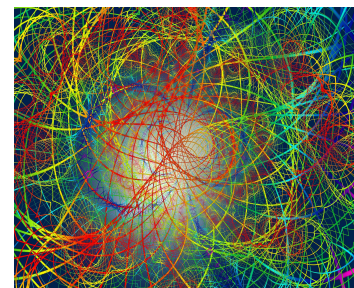
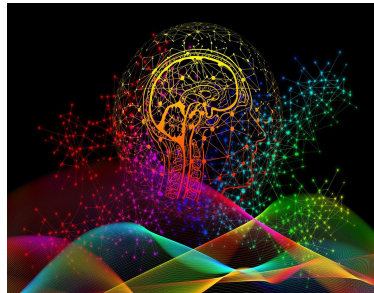
## Höhere Gehirnaktivität im Ruhezustand

### *...bei hochsensiblen Menschen*

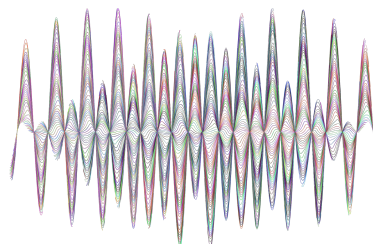
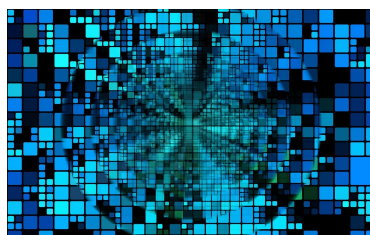
- das Gehirn hat im Ruhezustand eine höhere Aktivität als bei Nicht-hochsensiblen Menschen
- Gehirn ist ständig an seiner Kapazitätsgrenze
- Gehirn ist ständig über-aktiv



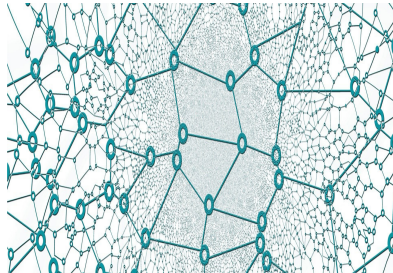
- die verarbeitende Datenmenge ist viel zu hoch  
(die vielen Reize, Informationen, Daten , die ständig von außen auf mich einströmen, müssen auch verarbeitet werden



- die Verarbeitung der Daten, Informationen...erfolgt gründlicher, intensiver, ausführlicher und tiefer



- die Denkprozesse sind viel komplexer
- durch die erweiterte / ganzheitliche Wahrnehmung werden viel mehr Aspekte mit einbezogen



### ***Hochsensible Menschen...***

- ...sind daher oft in ihrer „Innenwelt“ und mit der Verarbeitung beschäftigt (alles Erlebte „hält“ noch Stunden/ Tage/ Wochen...in ihnen nach)
- ...können daher oft nicht spontan reagieren, vor allem bei Neuem und bei Entscheidungen
- ...reagieren daher manchmal nicht sofort auf direkte Ansprache
- ...haben eine Reaktionsverzögerung
- ...haben oft viele Ideen im Kopf/ Gehirn – aber ohne Erdung hängen sie in der Luft



## Höhere Gehirnaktivität ...

*...bei hochsensiblen Menschen*

...in den Bereichen:

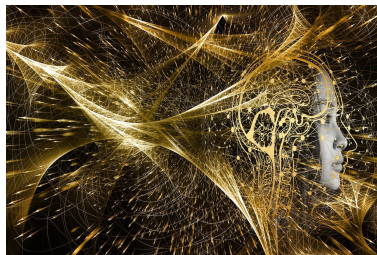
- Emotionen



- Einfühlungsvermögen – Empathie



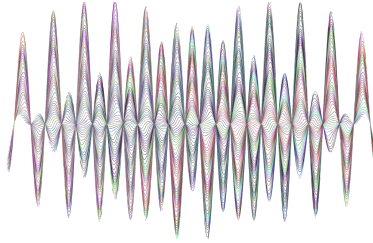
- Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Bewusstsein



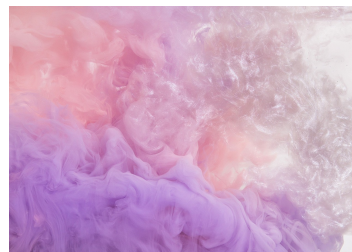
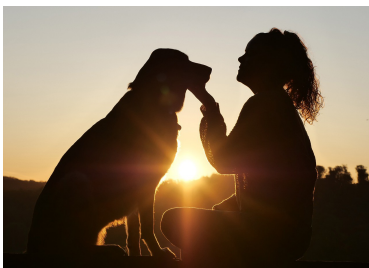
*... dadurch nehmen hochsensible Menschen intensiver wahr*



– Verarbeitung von Sinnesreizen



– Mitgefühl



*... dadurch reagieren hochsensible Menschen emotionaler*

# Inselrinde

„Sitz des Bewusstseins“

Die Inselrinde ist mit dem limbischen System verbunden und zuständig für...

... viele Gedanken



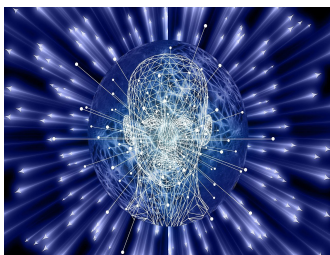
... Gefühle



... Erkennen von Ungerechtigkeit



... Wahrnehmung von allem was wir erleben



... Intuition



... Empathie



***...bei hochsensiblen Menschen***

- sie haben eine höhere Aktivität der Inselrinde

## Amygdala - „Alarmzentrale des Gehirn“

- im limbische System ist die Amygdala  
( Teil des limbischen Systems )
- langfristiges, emotionales Gedächtnis traumatischer Ereignisse
- Zentrum der unbewussten Angst  
( die bewusste Angst entsteht erst etwas zeitverzögert, wenn die Großhirnrinde aktiviert wird )
- reagiert wie ein Detektor, der im Hintergrund arbeitet und alles überwacht, um unsere Sicherheit zu gewährleisten



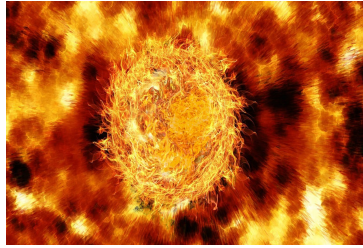
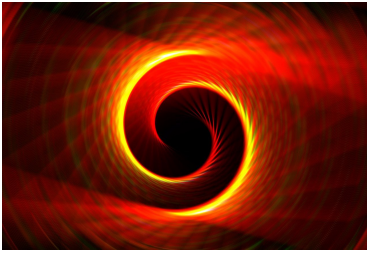
- entscheidet, ob wir auf Reize reagieren oder nicht
- beurteilt unbewusst und blitzschnell die Situation – „Gefahr oder Sicherheit“
- entscheidet, ob wir sicher sind oder ob eine Bedrohung da ist  
(...*„geht lieber auf Nummer sicher“*)



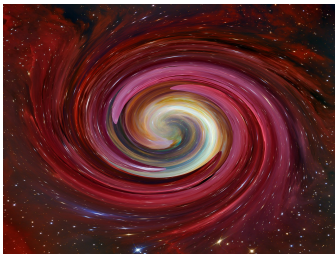
- „Alarmglocke im Gehirn“
- Schaltstelle fürs Überleben



- aktiviert das „Notfallprogramm“
- aktiviert Kampf- oder Fluchtreaktion
- aktiviert Adrenalinausstoß ( Herzklopfen, beschleunigte Atmung, Muskelzittern ...)



- setzt die Stressreaktionen in Gang



- aktiviert, erzeugt: Wut, Aggression – um uns zu helfen, uns in bedrohlichen Situationen zu schützen



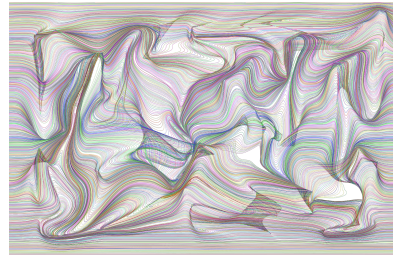
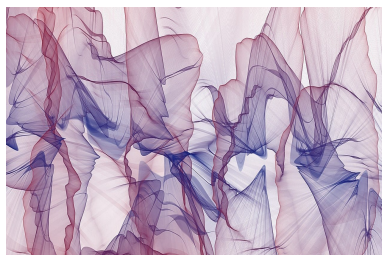
- vergisst nie...
  - ...“wo Gefahr ist“
  - ...“wo das gute Futter zu finden ist“



- misst den Sinneseindrücken die emotionale Bedeutung bei
- ist beteiligt an der „negativen Einfärbung“ von Erlebtem  
...man sieht mehr „Schwarz“  
...man sieht nur noch Negatives: Gefahr, Bedrohung...



- ist die Amygdala stark über-aktiviert, handeln wir nicht mehr rational, sondern werden von unseren Gefühlen getrieben



- bei Erwachsenen mit belastenden Kindheitserfahrungen ist der Mandelkern (Amygdala) vergrößert

### ***...bei hochsensiblen Menschen***

- die Amygdala ist schneller auf „Alarm“ eingestellt

## Thalamus - „Tor des Bewusstseins“

- der Thalamus filtert Reize und Eindrücke, da man sonst von allen Eindrücken „überwältigt“ wäre und unser System das nicht verkräften/verarbeiten könnte
- der Thalamus filtert unwichtige Eindrücke/Informationen/Reize aus, die im Moment nicht wichtig sind  
(*Beispiel: Wenn man eine Straße überqueren möchte, und der Grashalm die gleiche Bedeutung und Wichtigkeit hätte wie das heranfahrende Auto – wäre das gefährlich*)

Der Thalamus erkennt:

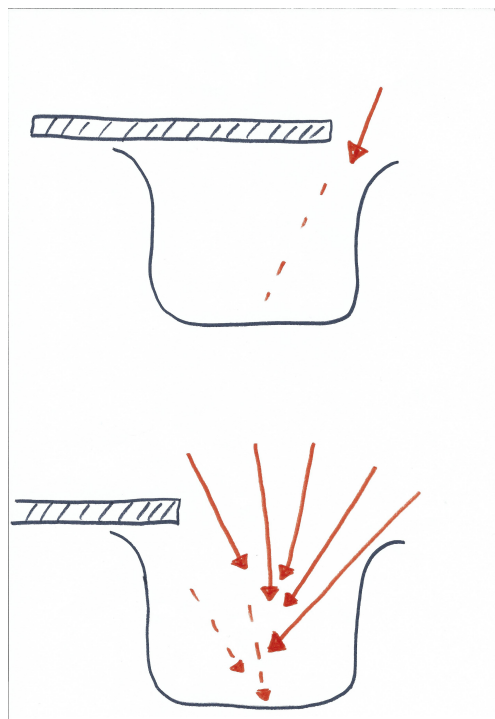
*Grashalm unwichtig ... (erreicht nicht das Bewusstsein)*

*Auto wichtig ... (erreicht das Bewusstsein)*

### ***...bei hochsensiblen Menschen***

- der Filter des Thalamus ist weniger stark ausgeprägt
- hochsensible Menschen haben einen „schwachen Filter“  
viel mehr Reize werden als wichtig eingestuft und erreichen das Bewusstsein  
(dadurch sind Hochsensible mehr Reizen ausgesetzt und müssen diese auch verarbeiten)

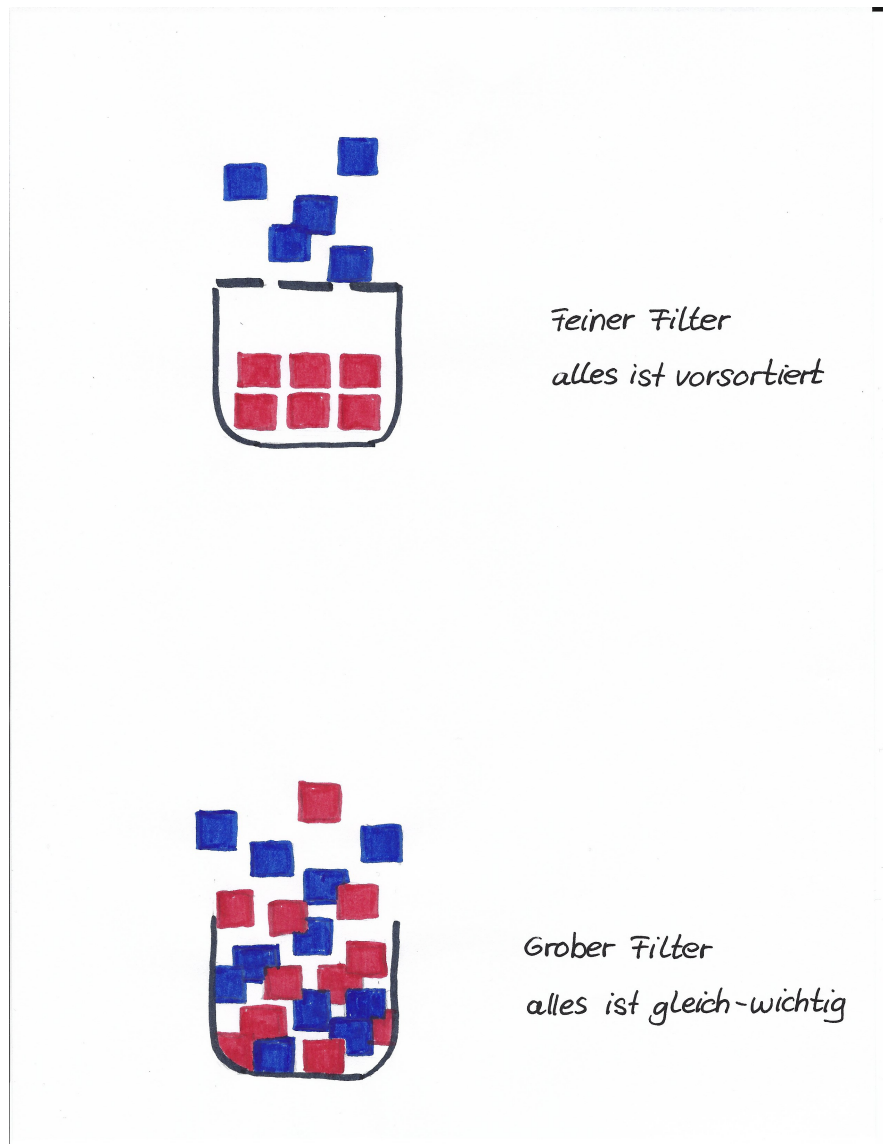
*Nicht-hochsensible Menschen*



*Hochsensible Menschen*

- bei hochsensiblen Menschen gelangen mehr Informationen, Daten, Reize...ins Bewusstsein und werden nicht vorsortiert von **wichtig** und **unwichtig**

**„alles ist gleich-wichtig“**



### Die Folgen:

- komplexes und vielschichtiges Innenleben
- Entscheidungsschwierigkeiten
- brauche mehr Zeit zum Sortieren und Verarbeiten  
*dadurch...*
- „Reaktionsverzögerung“ ( z.B. bei direkter Ansprache )



# Der Frontallappen

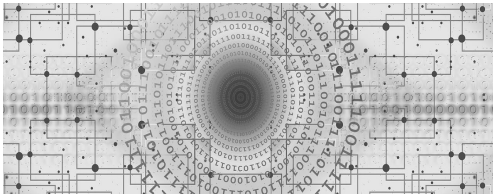


## Frontallappen

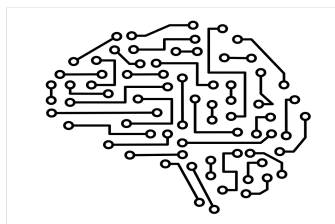
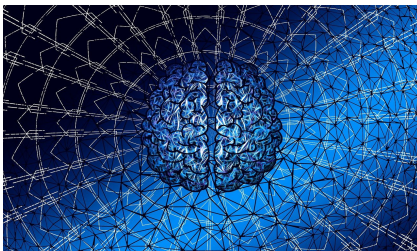
- jüngste und am höchsten entwickelte Teil des Gehirns
- die vorderen Lappen der beiden Hälften des Großhirns
- Sitz: hinter der Stirn, direkt über den Augen



- überwacht beinahe alle Aktivitäten des Gehirns
- „Chef des Gehirns“



- mit allen anderen wichtigen Bereichen des Gehirns verbunden
- hier laufen alle neuronalen Verbindungen zusammen



## Frontallappen und seine Zugehörigkeit/Aufgabe

### **„Sitz meiner Persönlichkeit“ „Sitz meines Charakters“**



- „ICH“ - hier ist mein „Ich“
- ohne Frontallappen kein „ICH“
- hier ist mein Selbstbild
- Selbstwahrnehmung
- Gedanken über uns selbst beobachten und verstehen
- Selbstbeobachtung, um unerwünschte ( mentale / körperliche Verfassung ) zu ändern

### **„Sitz meiner Macht“**



- Zukunft bewusst „erschaffen“ - Konzentration auf das „Neue“
- „neuen Geist“ erschaffen – „neue Gedanken“ realer als alles andere machen
- aus neuronalen Netzwerken ( Gewohnheiten ) ausbrechen
- Gewohnheiten verändern
- überwinden von vorprogrammierten, genetisch verankerten Verhaltensweisen

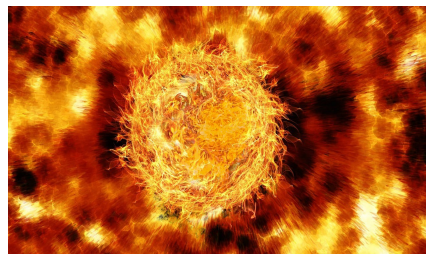
*„Geschenk der Evolution“*

### **„Sitz meiner Konzentration“**



- Aufmerksamkeit
- klare Gedankengänge
- Fokussierung
- zielgerichtetes Handeln
- diszipliniertes Verhalten

### **„Sitz meines Willens“**



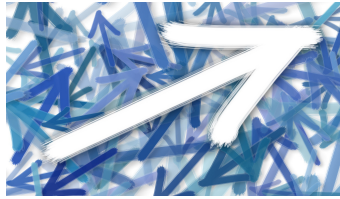
- Entschlusskraft
- Entschlossenheit
- Eigeninitiative
- Wille
- Absicht

### **„Sitz meiner Motivation“**



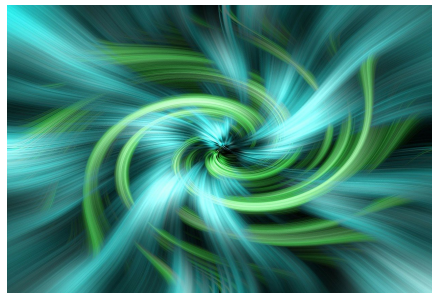
- Motivation
- Antrieb

## „Sitz meiner Entscheidungsfähigkeit“



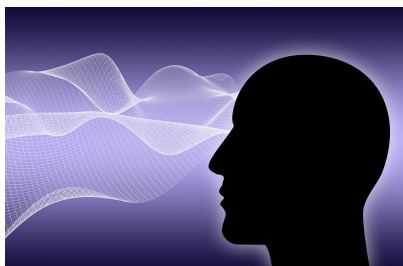
- Entscheidungen bewusst treffen
- Entscheidungsfähigkeit

## „Verhaltensregulierung“



- Fähigkeit Emotionen zu kontrollieren
- impulsives und emotionales Verhalten kontrollieren - „Selbstregulierung“
- hilft weise zu denken, zu reden und zu handeln

## „Bewusstsein“



- Gewährsein
- Auswertung von Erfahrungen
- aus Fehlern lernen

## „Sitz meiner Inspiration“



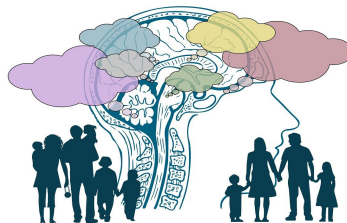
- neue Ideen
- neue Wege
- Kreativität

## „Sitz meiner Moral“



- Gewissen
- Vernunft
- Moral
- Sozialverhalten
- Gerechtigkeit

## „Steuermann meines Lebens“



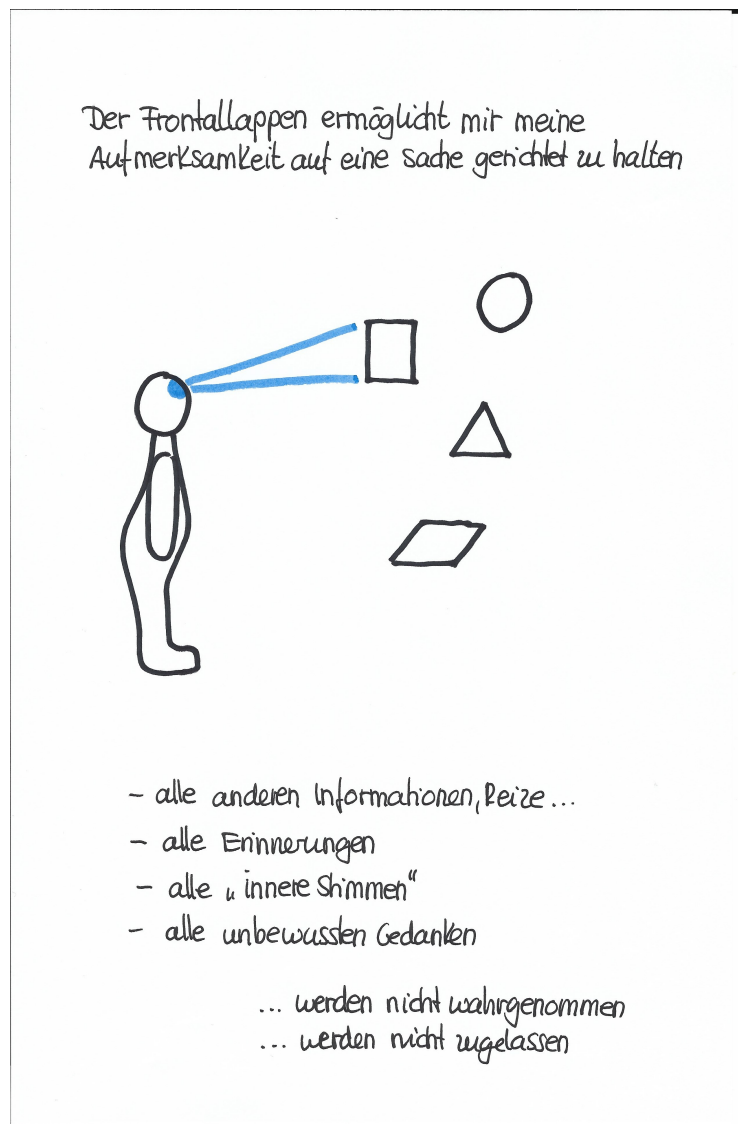
- lenkt und steuert mich durchs Leben
- was hier gespeichert ist     *...so verhalte ich mich*  
  *...so nehme ich die Welt wahr*

## Der Frontallappen ist zuständig für...

- motorische Funktion – steuert und kontrolliert Bewegungen
- gesamte Steuerung des Organismus
  
- Teil des Gehirns mit der größten Anpassungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit an Situationen
  
- Informationsverarbeitung der Reize
- Reize filtern, sortieren, ablegen, löschen oder in andere Teile des Gehirns weiterleiten
  
- verleiht uns die Fähigkeit zu entscheiden, auf welche Reize wir achten möchten
  
- beruhigt die extreme Wahrnehmung, die unsere Sinne aus der Innen- und Außenwelt melden
  
- kann überschießende Gefühlsreaktionen der Amygdala (Mandelkern) dämpfen (die Amygdala gibt Situationen eine emotionale Bewertung und sorgt für die Produktion von Dopamin und Noradrenalin, wenn wir im Stress sind. Diese Neurotransmitter hemmen die Aktivität des Frontallappens, der dann seiner Arbeit nicht mehr gut nachkommen kann)
  
- wenn wir zu sehr emotional sind, fällt der Frontallappen in den Ruhezustand zurück und wir laufen auf „Automatik“ - „Autopilot“
  
- wir reagieren, wie das „Gesnatter“ in unserem Kopf es uns vorgibt
  
- der Frontallappen kann diesen inneren Monolog verstummen lassen

## Der Frontallappen kann mir helfen...

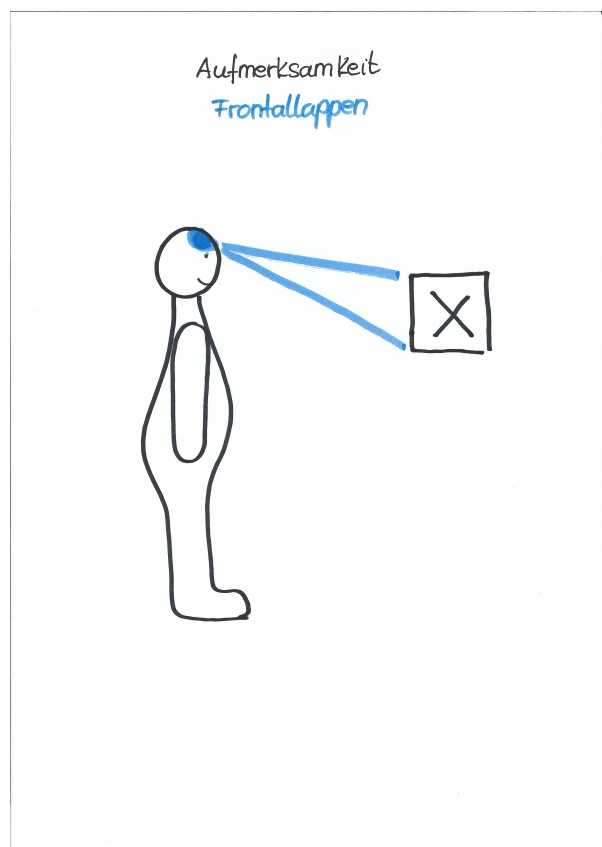
- äußere Reize ausschalten / ausblenden / vermindern
- Zeit „ausschalten“ - ...wenn ich im *FLOW* bin
- „innere Stimmen“ zum Schweigen bringen - „Gedankenstille“
- klare Entscheidungen treffen
- Ziele verfolgen – Pläne umsetzen
- aus dem „Autopilot-Modus“ aussteigen
- Zukunft gestalten





## Menschen mit einem stark entwickelten Frontallappen haben ...

- geringer Spiegel von Cortisol ( Stresshormon )
- starker Fokus der Aufmerksamkeit
- größere Fähigkeit, Reaktionen und Verhaltensimpulse zu steuern
- Konzentration - konzentrierte Zielverfolgung
- Entscheidungsfähigkeit – können klare und bewusste Entscheidungen fällen
- freie und unbeeinflussbare Lebensgestaltung nach eigenen Wünschen



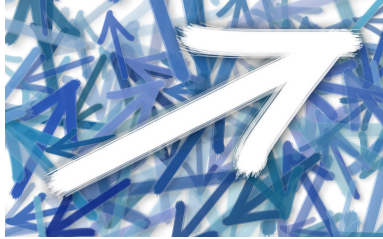
## Frontallappen - „wenn nicht aktiv..“

- Trägheit, Unlust
- faul, antriebslos, keine Eigenmotivation
- lethargisch, Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit sich selbst gegenüber
- müde
- sehr ruhig
  
- Konzentrationsprobleme, unkonzentriert
- leicht ablenkbar
  
- Begonnenes wird nicht oder nur teilweise ausgeführt
- unzuverlässig
- Mangel an Organisation
- keine Disziplin
  
- Wunsch nach Routine und Regelmäßigkeiten
- Abneigung gegen Veränderung
- neigt dazu immer das Gleiche zu tun ( essen, anziehen, ...)
- wenig Neues ausprobieren
- bei Abweichung von Routine = sehr starke emotionale Reaktionen
  
- kann sich nicht an neue Situationen anpassen
  
- fällt schwer, ein einmal entwickeltes Verhalten ( auch wenn es schädlich ist ) zu ändern
- keine Fähigkeit Verhalten zu verändern
- immer die gleichen Fehler machen
- in Gewohnheiten stecken bleiben
  
- geistige Unbeweglichkeit
  
- Fixierung auf negative Gedanken
- „Negativ-Tendenz“ - man sieht immer nur das Negative
  
- es werden keine Zukunftspläne entwickelt
- keine eigenen Ideen
- lieber „folgen“ als „führen“
  
- Angst vor fremden Personen, fremder Umgebung...
- Neigung, Wohnung nicht zu verlassen

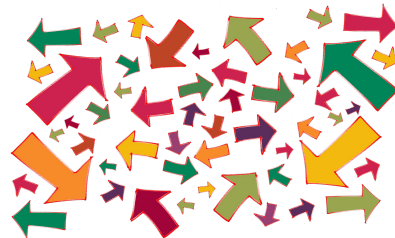
- Verlust von „Weitsicht“ - „Scheuklappen-Denken“
- Depression
- starke Stimmungsschwankungen
- Neigung zu kindlichem, unreifem Verhalten
- gestörtes Zeitempfinden ( oft unpünktlich )
- keine soziale Ethik
- kein soziales Verhalten
- kann nicht zwischen Recht und Unrecht unterscheiden
- Beeinträchtigung moralischer Prinzipien
- respektlos
- mangelnde Empathie
- mangelnde Liebesfähigkeit
- Impulsivität – impulsives Handeln
- Hyperaktivität (ADHS)
- ungeduldig
- Neigung Emotionen auszuleben – leicht wütend, leicht verärgert...
- über-emotional
- sofortige Triebbefriedigung ist wichtiger als das Erreichen langfristiger Ziele
- mangelnde Selbstbeherrschung ( Essen, Schlaf, Shopping...)
- Süchte
- Beeinträchtigung des mathematischen Verständnisses

## Aufmerksamkeit

Unsere Aufmerksamkeit unterliegt unserer willentlichen Kontrolle.  
Wir können sie bewusst ausrichten.



Viele Menschen haben ihre Aufmerksamkeit nicht gut unter Kontrolle.  
Es fällt ihnen schwer, sich gezielt auf etwas auszurichten und dort zu verbleiben.

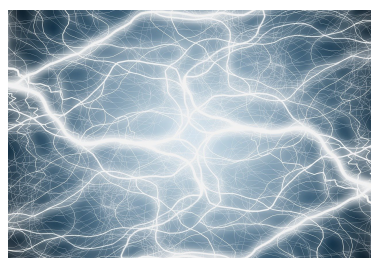


Genauso ist es schwierig, die Aufmerksamkeit von den Dingen abziehen, die nicht hilfreich sind ( z.B. sorgenvolle Gedanken, Selbstkritik, Grübeln...).



Aufmerksamkeit lässt sich trainieren.

Je länger, intensiver und öfter ich meine Aufmerksamkeit auf etwas richte, mit meiner Aufmerksamkeit dabei bin, desto stärker und tiefer wird die „Spur“, die synaptische Verbindung im Gehirn.



Wir verbringen viele Stunden am Tag in unseren Gedanken und verpassen dabei das „Leben“.



Je mehr wir uns in unseren Gedanken verheddern, desto weniger Aufmerksamkeit richten wir auf das, was wir tun, und desto ineffizienter handeln wir.

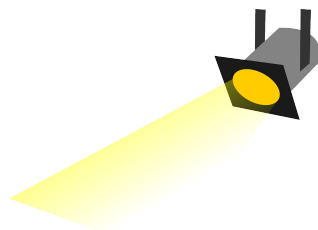


Wir müssen uns aus unseren Gedanken „herausziehen“ und mit der Welt, die uns umgibt, verbinden.



*verbinden: Verbindung herstellen – vergleichbar mit einem Scheinwerfer, der auf die Bühne gerichtet ist.*

*Manchmal auf einzelne, bestimmte Darsteller und manchmal wird die ganze Bühne beleuchtet.*



## Frontallappen wird beeinträchtigt durch...

- Alkohol
- Nikotin
- Koffein
- Drogen
- Konsum von viel Zucker, Fleisch (Arachidonsäure), Käse (Tyramin)
  
- gewisse Medikamente
  
- hoher Blutdruck
  
- soziale Medien (Unterhaltung durch Filme und Spiele)
- schnelle Bildfolgen übersteuern den Frontallappen und ermöglicht Hypnose
  
- gewisse Musik

## „Heutige Gesellschaft“

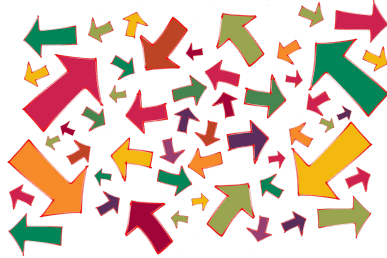
- Hyperaktivität
- Aggressivität
- Ablenkbarkeit
- Ziellosigkeit
- Frustration
- Depression
- mit „Autopilot“ durchs Leben gehen
- „Überlebensmodus“



= nicht „eingeschalteter“ Frontallappen

## Übung

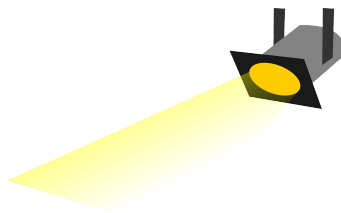
### „Ablenkbarkeit“



Gedanken und Impulse der Ablenkung sofort erkennen und nicht darauf reagieren



Immer wieder wahrnehmen, wo ich gerade mit meinen Gedanken / Aufmerksamkeit bin  
Immer wieder schauen, wohin meine Wahrnehmung / Fokus / „Scheinwerfer“ gerichtet ist



Denken, Fühlen, Erleben – wahrnehmen und kontrollieren

Kontrolle über eigenes Handeln übernehmen

*„Ich bin mir meines Gefühls, meiner Gedanken bewusst, nehme es an und entscheide, was ich mit diesem Gefühl / Gedanken mache“*

## Übung

### „Konzentration entwickeln“



- indem man ein bestimmtes Objekt in den „Brennpunkt“ / Fokus rückt ( z.B. den Atem )
- Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zurück lenken, sobald er abschweift



- regelmäßig üben  
= es verbessert sich mit der Zeit die Fähigkeit des Geistes, bei einem einzigen Atemzug zu bleiben
- den Impuls der Ablenkung erkennen und ihm entweder von Anfang an zu widerstehen und sich weiterhin auf den Atem zu konzentrieren oder zumindest wieder dazu zurückkehren



# Übung

## „Konzentration bei einer Arbeit“

Vermeide Reizüberflutung

Schaffe dir eine ungestörte Zeit

Schaffe Ordnung um dich herum

Schreibe auf, welche Aufgabe du machen möchtest

Lege dir einen Zettel, Liste oder Bild vor dir hin, als „Erinnerung“ oder „Ankerbild“ - was du gerade machst



Sage dir immer wieder laut die Aufgabe vor, an der du arbeitest

Stelle dir einen Wecker, Timer... der alle 15 Minuten klingelt – zum überprüfen, ob du noch aufmerksam bei deiner Aufgabe bist

Mache deine Aufgabe ( wenn möglich ) zu Ende, bevor du etwas Neues anfängst

## Übung

„Aufmerksamkeit – Konzentration“

„Klingelzeichen“



Stelle dir einen Wecker, Eieruhr, Handy ...

...das dir alle 15 Minuten / 30 Minuten ein Tonzeichen oder Klingelton gibt

...so kannst du für dich überprüfen, ob du noch aufmerksam und konzentriert bei deiner Sache / Aufgabe bist

Jedes mal wenn der Wecker klingelt...

- sei achtsam
- komme in den jetzigen Augenblick zurück
- nimm den Augenblick bewusst wahr
- nimm dich bewusst wahr

*Wo bist du mit deiner Aufmerksamkeit?*

*Wo bist du mit deinen Gedanken?*

# Übung

„Aufmerksamkeit“

Stopp!



Sage dir mehrmals am Tage oder bei schwierigen Situationen...

„Stopp!“

„Was tue ich gerade?“

„Was denke ich gerade?“

„was fühle ich gerade?“

„Was will ich gerade?“

## Durch den Schnee zum Schultor



Über Nacht hatte es stark geschneit und die ganze Landschaft lag unter einer dicken Schneepacht.

Julian und Bernhard wetteten miteinander, wer zuerst in möglichst gerader Linie über die große verschneite Wiese das Schultor erreichen würde.

„Das ist ja einfach!“ sagte Bernhard und stapfte drauflos. Er schaute immer auf den Boden und konzentrierte sich auf seine Schritte.

Als er schließlich den halben Weg geschafft hatte, blickte er zurück und konnte es nicht glauben:

Seine Spur lief in einer großen Zickzacklinie durch den Schnee. Dann richtete er seinen Blick wieder nach vorne und merkte, dass er die Richtung stark ändern muss, um das Schultor noch zu erreichen. Dann hörte er Julian laut lachen.

„Mach es doch besser, wenn du kannst!“, rief er ihm zu. Julian machte sich auf den Weg.

Im Gegensatz zu Bernhard hatte er seinen Blick stets auf das Schultor gerichtet. So stieg er durch den Schnee, bis er das Ziel erreicht hatte. Seine Spur über die große Wiese zum Schultor verlief schnurgerade.

*Verfasser unbekannt*

## Im Sturm der Angst



Stelle dir vor, du bist der Kapitän eines alten Segelschiffes.

Die Masten karren und nur der Wind in den Segeln hält das Schiff in Bewegung. Es gibt keinen Computer, kein GPS und du hast nur dich selbst, deine scharfen Augen und einen Sinn für die Richtung als Führung.

Du steuerst das Schiff auf das zu, was du in deinem Leben am meisten wertschätzt: Irgendwo am Horizont hast du es vor dir, dieses Ziel, das dir ermöglichen wird, dich erfüllt, glücklich und lebendig zu fühlen. Was immer das für dich ist, es wartet dort am Horizont auf dich.

Du segelst dieses Schiff seit sehr langer Zeit und du vertraust auf seine Seetüchtigkeit. Im Laufe der Jahre hast du gesehen, was es leisten kann.

Die See ist heute aufgewühlt, dunkle Wolken jagen am Himmel und ein schwerer Sturm droht. Dieser Sturm ist deine Angst. Blitze erhellen die schwarze See, so wie dein Nervensystem angesichts imaginärer Gefahren sofort hellwach ist.

Die Mannschaft ruft dir Warnungen zu, und du bist dir darüber im Klaren, dass du einen schrecklichen Schiffbruch erleiden könntest.

Du bist vom Sturm deiner Angst umgeben.

Wie kannst du ruhig bleiben, um dieses Schiff sicher zu dem zu bringen, was dir am wichtigsten ist?

Wenn du umkehrst, wendest du dich von einem wunderbaren Leben ab.

Wenn du anhältst, wird das Meer dich verschlingen.

Du beschließt also weiterzusegeln. Genau hier und jetzt kannst du dich dafür entscheiden, durch die Übung achtsamer Bewusstheit mit deiner vollen, flexiblen und konzentrierten Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein.

Mit achtsamen Mitgefühl kannst du im Sturm der Angst ruhig bleiben, während du in Richtung deiner wesentlichen Ziele weitergehst.

Die Fähigkeit, im Sturm ruhig zu bleiben, ist ein essenzieller Teil des Menschseins.

# Sprüche - Weisheiten

## „Konzentration“

Wenn ein Tier oder ein Mensch seine ganze Aufmerksamkeit und seinen ganzen Willen auf eine bestimmte Sache richtet, dann erreicht er sie auch.

*Hermann Hesse*

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

*Laotse*

Konzentriere deinen Geist jeweils nur auf eine einzige Sache, meide die Zerstreung. Sammle deinen Willen in einer Nadelspitze - und du wirst das Hindernis durchdringen.

*Tibetische Weisheit*

Lasse alles zurück und befreie deinen Geist.  
Konzentriere dich auf das, was du machst, dies ist fundamental.

*Zhuangzi*

Und wenn du auch die Kraft hast, einen Berg zu versetzen, so brauchst du noch einen Verstand der so groß und so ruhig ist wie ein Ozean.

*aus China*

Die Fähigkeit, die abschweifende Aufmerksamkeit immer wieder willentlich zurückzubringen, ist die Wurzel von Urteilskraft, Charakterstärke und Wille...

*amerik. Psychologe William James*

Man muss mit seinen Gedanken nur bei dem sein, was gerade jetzt zu tun ist.

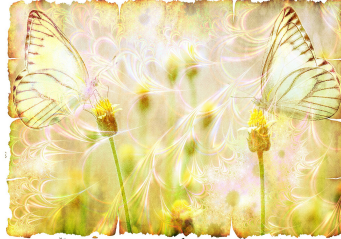
*Marc Aurel*

# Spiegelneuronen



## Spiegelneuronen

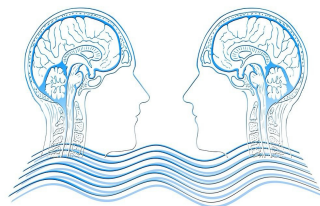
*„Ich fühle was du fühlst“*



Spiegelneuronen = Empathie / Einfühlungsvermögen

Spiegelneuronen:

- Nervenzellen im präfrontalen Cortex ( Stirnlappen )
- befinden sich in Gehirnarealen, die nichts mit bewusstem Planen, Wollen oder Entscheiden zu tun haben  
( *primitive Region* )
  
- Resonanzsystem im Gehirn
- beobachtetes Verhalten wird nachgeahmt  
*.....wenn z.B. jemand gähnt, muss ich oft auch gähnen*  
*.....wenn mein Gegenüber die Beine übereinander legt, passe ich mich oft der Sitzposition des anderen an*
- beobachtete Emotionen werden automatisch nachempfunden
  
- unbewusstes Einfühlungsvermögen  
(man kann praktisch gar nichts dagegen tun)





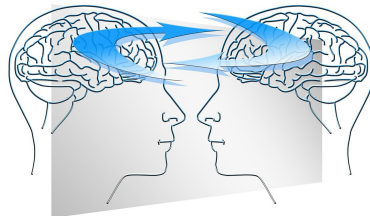
Mit Hilfe der Spiegelneuronen kann ich mich in andere Menschen hineinversetzen

- denken, was sie denken
- fühlen, was sie fühlen
- nachempfinden, was der andere fühlt

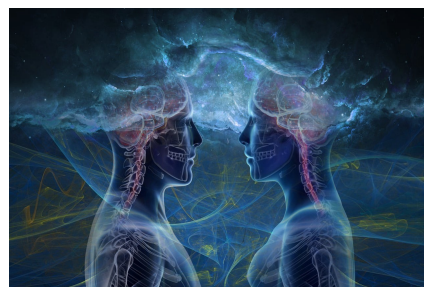


Wenn ich etwas beobachte...

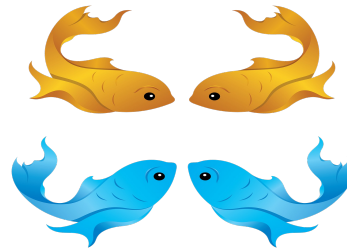
- werden meine entsprechenden Spiegelneuronen aktiv
- sie erzeugen Signale, die meinem Gehirn suggerieren, dass ich die Handlung selbst durchführe



- durch die Stimulation der Handlung entstehen dann auch die Gefühle, die entstehen würden, wenn ich die Handlung selbst durchführen würde



- beobachtendes Verhalten wird intuitiv nachgeahmt  
( Handlungsneuronen feuern auch, wenn ich eine Handlung nur beobachte )



- beobachtete Emotionen werden automatisch nachempfunden  
( emotionale Empathie )



*Achtung! So nehmen wir unbewusst die Denk- und Verhaltensweise anderer Menschen an...*



- ...von unseren Eltern (als Kleinkind)*
- ...von unseren Freunden*
- ...von den Menschen in meiner Umgebung*

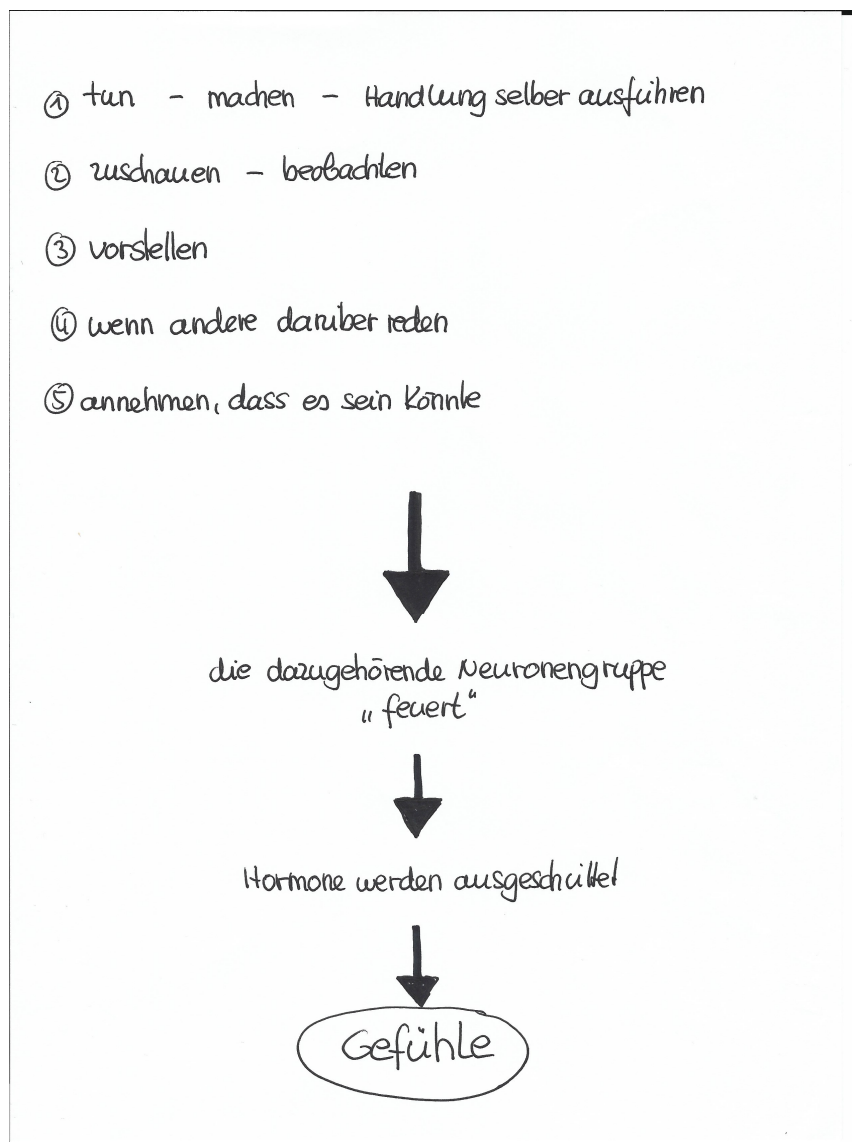
*Wir übernehmen die Verhaltensweisen anderer Menschen an ohne es zu merken, denn die Spiegelneuronen arbeiten jenseits des Bewusstseins*

Spiegelneuronen feuern auch dann, wenn ich nur Teile einer Handlung beobachte

Spiegelzellen „wissen“ um die fehlenden Elemente, so dass die Wahrnehmung kurzer Teilsequenzen genügt, um schon vor Beendigung des Gesamtablaufs zu erkennen, welcher Ausgang der zu beobachtenden Handlung zu erwarten ist.

Spiegelneuronen werden aber nicht nur dann aktiv, wenn ich eine Handlung durchführe oder diese beobachte. Für meine Spiegelneuronen reicht es aus ....

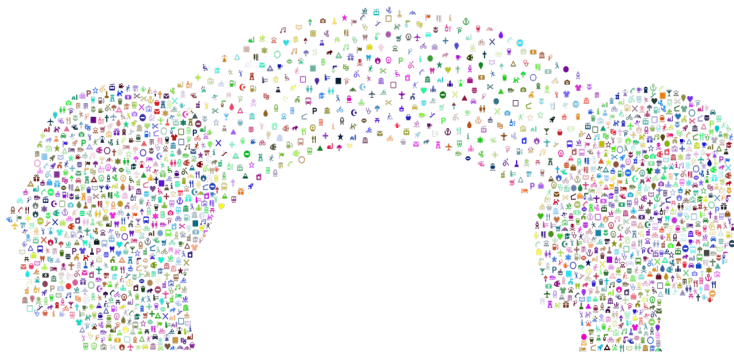
- wenn ich handlungstypische Geräusche höre
- wenn in einem Gespräch die Handlung erwähnt wird
- wenn ich die bloße Vorstellung habe, dass jemand die Handlung durchführt



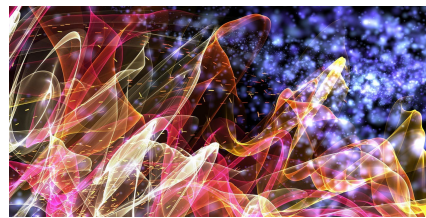
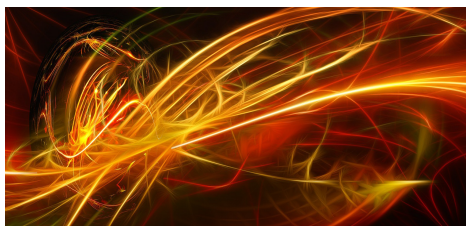
### ***...bei hochsensiblen Menschen***

- ist die Aktivität der Spiegelneuronen aktiver
- sie haben eine ausgeprägte Fähigkeit, sich in andere einzufühlen

*Wenn ich eine Handlung durchführe, werden sich die Spiegelneuronen derer, die mein Verhalten beobachten, so entwickeln, dass sie sich wahrscheinlich in Zukunft auch so verhalten werden, wie ich es ihnen vorgelebt habe*



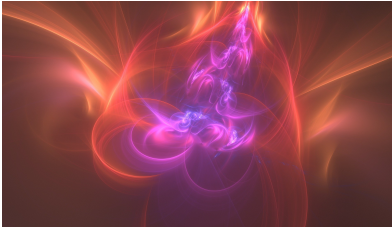
# Stresshormone



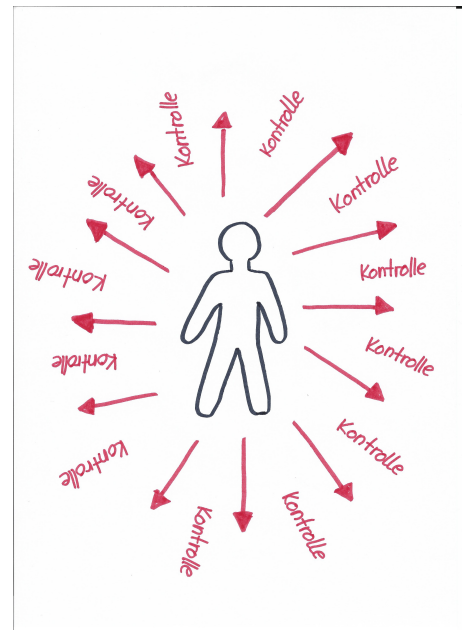
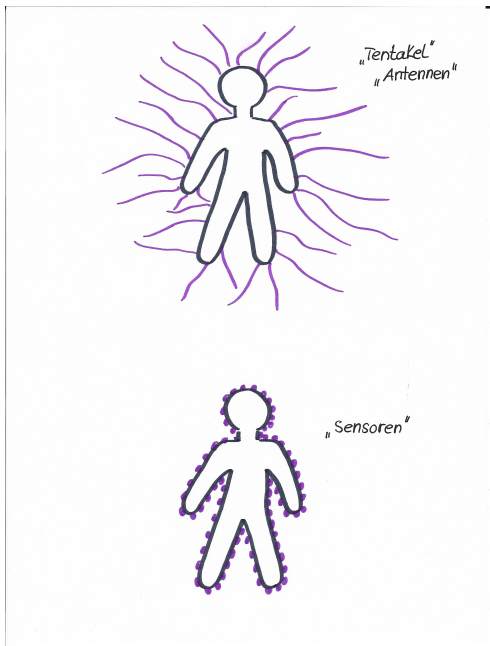
*( siehe auch SKRIPT „Hochsensibilität 2“ - Reizüberflutung S. 29 )*

## Stresshormon Adrenalin

- kurzzeitiges Stresshormon
- wird von den Nebennieren ausgeschüttet
- erhöht die Energieversorgung des Körpers
- man ist leistungsfähiger



- man ist konzentriert, wach und voll da
- höchste Wachsamkeit - „Alarmbereitschaft“  
„Auf der Hut sein“ - „Hab-acht-Stellung“ - „Obacht-Haltung“
- die Umgebung wird ständig nach möglicherweise bedrohlichen Ereignissen und Menschen abgesucht...



- die „Alarmglocken“ gehen an
- sorgt dafür, dass man sich auf „Kampf oder Flucht“ vorbereiten kann



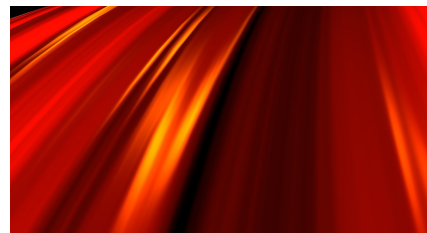
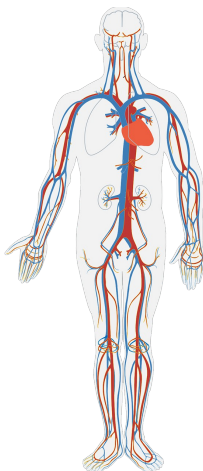
## Wirkung Körper:

- Muskelanspannung
- Organe wie Herz, Gehirn, Lungen und die Muskulatur werden angeregt...kraftvoller zu arbeiten
- Blut schießt in die Arme und die Beine



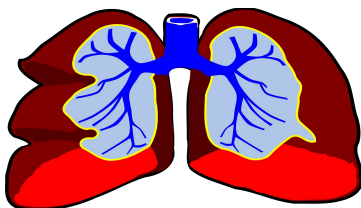
- Blutdruck steigt
- Herzschlag wird schneller
- Atem beschleunigt sich

*...so dass mehr Blut durch den Körper gepumpt werden kann*

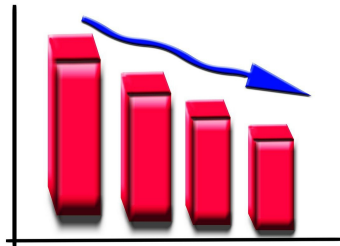


- weitet die Atemwege

*...dadurch kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden*



- andere energieverbrauchende Organtätigkeiten werden heruntergefahren
- alles was in einer Stresssituation im Körper in diesem Moment unwichtig ist, wird heruntergefahren  
(Verdauung, Entgiftung, Libido, ... )



- Stresshormone hemmen die Durchblutung der Gehirnhälfte, die für bewusste Entscheidungen und deren Umsetzung zuständig ist
- Folgen von Stresshormonen :
  - ...nicht klar denken können - „Kopflös“
  - ...man vergisst Dinge um sich herum, die nicht so wichtig sind, weil sie nichts mit der „Gefahr“ zu tun haben
  - ...keine bewusste Entscheidung treffen können
  - ...keine Selbstwahrnehmung (spüre mich nicht mehr)
  - ...kein Kontakt zum Körper



### **... bei hochsensiblen Menschen**

- Adrenalin wird schneller ausgeschüttet



# Stress Gefahr



Mein Nervensystem reagiert „autonom“  
Ich habe keinen Einfluss darauf

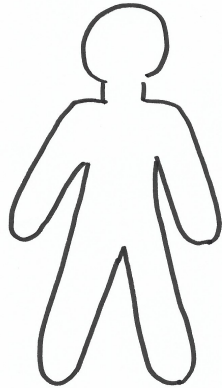
**Amygdala**  
entscheidet, ob ich  
auf einen Reiz reagiere

**Amygdala**  
aktiviert  
„Kampf - Flucht - Reaktion“

**Cortex**  
wird abgeschaltet  
(= offline)

- Kein klares Denken
- Kein Bewusstsein

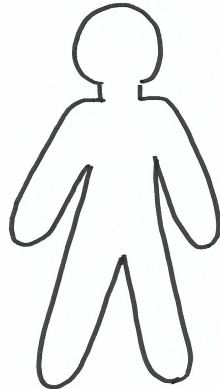
Gefahr!



Amygdala aktiv!

- Cortex ist aus
- = „kopflös“
- = Kann nicht klar denken
- = bin nicht bewusst
- = bin nicht achtsam
- = reagiere automatisch auf Gefahr
- unkontrollierbar

Gefahr!



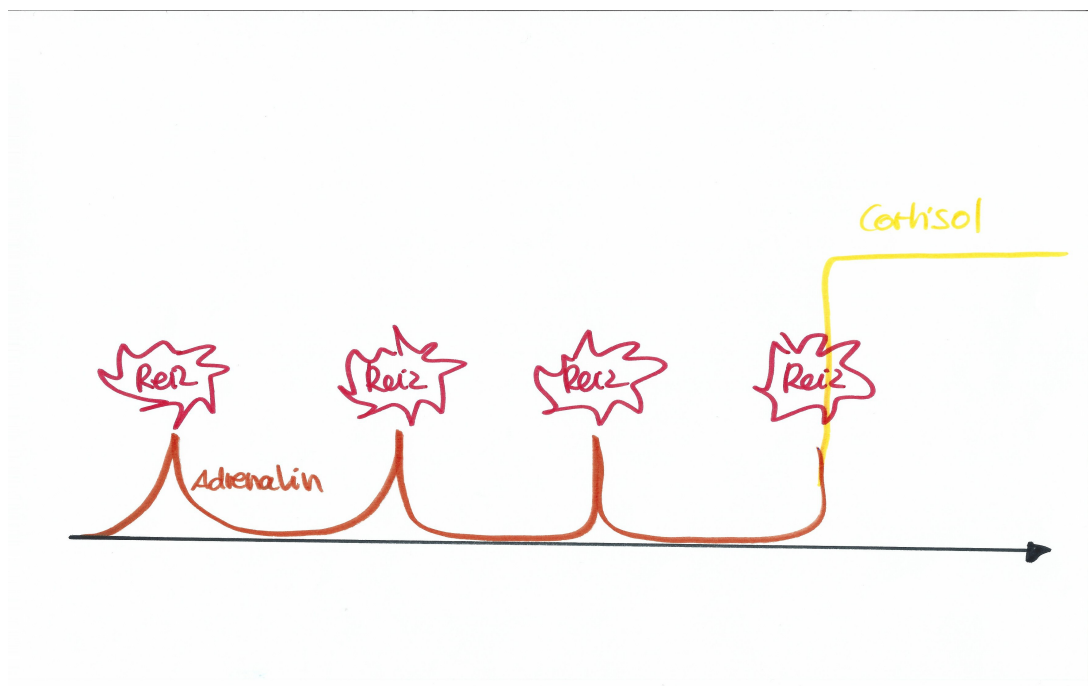
Cortex bewusst „anmachen“

- bewusst erkennen
- wie es mir geht
  - was ich wahrnehme

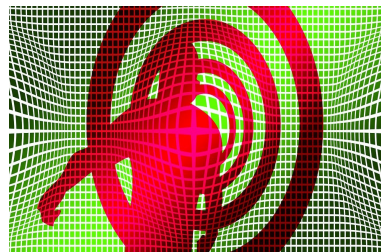
dadurch wird die Aktivität der Amygdala verringert und hilft mir mich zu beruhigen

## Stresshormon Cortisol

- körpereigenes Hormon (Hydrocortison) , körpereigenes Cortison
- wird in der Nebennierenrinde gebildet
- Stresshormon ( wird bei Stress freigesetzt, auch unterbewussten Stress)
- Cortisol wird fast zeitgleich mit dem Adrenalin in einem zweiten Erregungssystem ausgeschüttet
- trifft ein Individuum zum ersten Mal auf etwas Unbekanntes...
  - findet immer zuerst eine *kurzzeitige Erregung* statt
  - *Adrenalin* wird ausgeschüttet
- normalerweise wird das Adrenalin nach Einschätzung der unbekanntnen Situation als „zu bewältigen“ nach einigen Minuten wieder abgebaut ( der Körper reguliert sich wieder herunter = „Normalzustand“ )
- erlebt die Person eine gewisse Anzahl von Adrenalinstößen innerhalb einer bestimmten Zeitspanne...
  - ...schaltet der Körper auf Dauerstress
  - ...nicht nur Adrenalin, sondern auch Cortisol wird ausgeschüttet
  - = *Langzeiterregung*



- Langzeit-Stresshormon
- bleibt die Situation bedrohlich, wird Cortisol ausgeschüttet
- Cortisol hält den Körper auf „Dauer-Alarmbereitschaft“
- ab einer gewissen Konzentration im Blut beruhigt sich der Organismus auch nach Abbau von Adrenalin nicht mehr – sondern wartet gespannt auf die nächste Störung/Stress
- es hält den Körper ständig in Alarmbereitschaft und macht ihn anfälliger für kurzzeitige Erregung und damit für Adrenalinausstöße, welches wiederum eine erneute Cortisolausschüttung begünstigt usw.



### ***...bei hochsensiblen Menschen***

- erhöhter Cortisolspiegel

#### *Untersuchung an einer amerik. Universität*

*Hochsensible Kinder wechselten schon bei einer einzigsten Konfrontation mit etwas Unbekanntem in den Cortisol-Zustand, wenn sie davor zwei Stunden lang mit einer wenig aufmerksamen Betreuungsperson verbracht haben.*

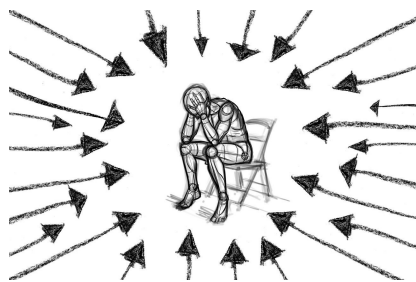
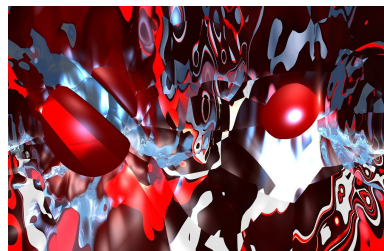
*War die Betreuungsperson jedoch sehr aufmerksam, waren die Kinder viel belastbarer.*

## Cortisolwert

- Cortisolwert kann nachgemessen werden ( Blutserum, Urin, Speichel)
- tagesrhythmische Schwankungen! (am höchsten 6-8Uhr, am tiefsten Mitternacht)
- Cortisol sorgt für die Bereitstellung von Energie in Form von Glucose ( Zucker ) - denn Stress braucht viel Energie
- Cortisol braucht 10-20 min um voll wirksam zu werden
- die deutlichen Auswirkungen dieses Hormons spürt man jedoch erst verzögert (nach etwa 10-20 Min.)
- Cortisol wird nur langsam abgebaut (dauert mind. einige Stunden, Tage Monate, Jahre)

## Was löst Cortisol aus:

- Lebensstil: Alltagsstress ( Stau auf Autobahn, leeres Konto, Prüfung...)
- ständiger Stress ( dauerhafte Erregung, ständige Überreizung ...)
- ständig unter Strom
  
- laute Geräusche (laute Musik, Verkehr bei offenem Fenster, viele Menschen, Alltagslärm ...)
  
- Angst
- Sorgen
  
- Ernährung ( Zucker- und Stärkereiche Nahrung, Kaffee, Alkohol )
- Unterzuckerung
  
- Mangel an Schlaf, Ruhe und Erholung
  
- Operationen
  
- psychische Traumata
  
- Schwangerschaft
  
- Kunstlicht
  
- ...



## Auswirkungen erhöhter Cortisolspiegel

### ...kann sein...

- Schlafstörungen ( ganzen Tag müde - Bettzeit auf Hochtouren, kann Nachts nicht schlafen)
- geringere Produktion von Serotonin ( „Glückshormon“ )  
= schwermütig, niedergeschlagen, depressiv
- Immunsystem geschwächt (anfällig für Infektionen und Erkältungen)
- Verdauungstrakt reagiert äußerst empfindlich auf Stresshormone  
( Übelkeit, Sodbrennen, Magenkrämpfe, Durchfall, Verstopfung...)
- Essstörungen
- Angstzustände  
( Adrenalin und Cortisol führen zu Zittern, nervösem Magen, Panikattacken, Paranoia ...)
- Gedächtnis ist blockiert - Vergesslichkeit
- man fühlt sich ruhelos und gejagt
- erhöht den Blutzuckerspiegel ( Risiko Diabetes!)
- erhöhter Blutzuckerspiegel führt zu vermehrter Ausschüttung von Insulin =  
Blutzuckerspiegel wird gesenkt und plötzlich braucht man Schokolade
- man nimmt in der Körpermitte zu – Bauchfett (auch bei gesunder Ernährung und Sport)
- das Gehirn wird auf Schmerz hypersensibilisiert = kleinste Reize führen zu  
Reaktionen im Gehirn= Kopfschmerzen
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Knochen und Knorpelabbau
- ...

## „Cortisolabbau“

Es gibt Möglichkeiten den Cortisolspiegel abzubauen, z. B. :

- viel stilles Wasser trinken
- Kamillentee, Grüner Tee...
  
- Johanniskraut
- Olivenöl
- Haferflocken
- Kurkuma
- Bitterschokolade
- Fisch
- Omega 3-Fettsäuren
- Beeren ( Acerola, Kiwi,...)
- Knoblauch
- ...
  
- Vit B, C, Zink, Magnesium
- Adaptogene
  
- Oxytocin-Level erhöhen
  
- Tiefschlafphase
- Entspannungsmusik
- Gebet
- Kontemplation
- Stille
- Meditation
  
- Yoga, Tai Chi ...
  
- Musik machen, Tanzen ...
- alles was gut tut
- „Nichts tun“
  
  
- 2 Stunden vor dem zu Bett gehen kein Bildschirm



## Cortisol - Aufgabe

- **Stressverarbeitung**  
schützt den Körper vor negativen Folgen von starkem Stress  
hilft dem Körper sich immer wieder neu an ständig ändernde Umweltbedingungen anzupassen
- **Immunsystem**  
bremst überschießende Reaktionen des Immunsystems  
dämpft das Immunsystem  
hoher Cortisolspiegel = schwaches Immunsystem
- **Blutzuckerspiegel**  
Cortisol und Insulin regulieren den Blutzuckerspiegel  
Bei Stress verbrauchen wir viel Energie – Cortisol hebt den Blutzuckerspiegel an, damit bei Bedarf schnell genug Energie bereitgestellt wird  
Früher war es gut ( Urzeiten ) bei gefährlichen Situationen = Kampf oder Flucht  
Heute stehen wir unter Strom und es fehlt die anschließende nötige Bewegung, die den Körper wieder auf normalen Level herunterfährt
- **Kontraktion von Gefäßen**  
dadurch steigt der Blutdruck  
Menschen mit wenig Cortisol ( z.B. durch erschöpfte Nebennieren ) haben häufig einen sehr niedrigen Blutdruck

## Cortisol-Mangel

Ursache für Cortisolmangel ist vielseitig

### Symptome bei Cortisolmangel

- keine Stressbewältigung
- Müdigkeit
- Schwächegefühl
- Antriebsschwäche – vor allem morgens, brauche Kaffee
- Mattigkeit
- Energiemangel
  
- Blutzuckerabfall, Unterzuckerung
- niederer Blutdruck
- Verlangen nach salzigen, fetten proteinreichen Lebensmittel ( Käse, Fleisch )
  
- Entzündungen
- Schlechte Wundheilung
- Bindegewebsschwäche
- niedrige Körpertemperatur - frieren
  
- psychische Veränderungen
- Depression, Ängstlichkeit
  
- „Gehirnnebel“ – schlechte Konzentration
  
- nicht zu / nicht abnehmen können

Ständige Belastung / Stress führt zu Erschöpfung der Nebennieren

Bei einer Nebennieren-Unterfunktion kann der Körper das Hormon nur in geringen Mengen bilden.

*( Daraus kann Morbus Addison entstehen )*

## Cortisol - Nebennierenschwäche

- zu viel Cortisol erschöpft die Nebennieren - Nebennierenschwäche
- Erschöpfung der Nebenniere  
= dadurch erhöht sich der Prolaktin – Spiegel  
= das führt zu erhöhter Schmerzsensibilität und damit zu Rücken- oder Muskelschmerzen

### **Nebennierenschwäche – Nebennierenhormonmangel - Nebenniereninsuffizienz**

#### Nebenniere

- besteht aus Nebennierenmark und Nebennierenrinde
- Drüse über der Niere
- produziert über 50 verschiedenen Hormone
- in der Nebennierenrinde wird Cortisol gebildet
- wenn die Nebennieren Adrenalin ausschütten, gehen die „Alarmglocken“ an und der Körper reagiert mit „Angriff/Kampf“, „Flucht“ oder „Erstarrung“

#### Nebennieren-Schwäche – andere Begriffe

- Burnout
- Adrenal Fatigue
- chron. Erschöpfungssyndrom (CFS)

#### Nebenniereninsuffizienz

- Unterfunktion der Nebenniere

## Nebennieren-Schwäche

- Zustand erschöpfter Nebennieren  
( = geringe Produktion an Hormonen)
- Antriebsschwäche, Müdigkeit
- niedriger Blutdruck
- Schwindelgefühle
- depressive Phasen
- weniger Glücksgefühle / Vergnügen / Freude
  
- es fällt schwer die Gedanken zu fokussieren
- „wattiger Kopf“
- verliert ständig den roten Faden
- Erinnerungsvermögen lässt nach
  
- Toleranzschwelle sinkt – Reizbarkeit steigt
- Lärm- und Geräuschempfindlichkeit
- Stressanfälligkeit ist höher
  
- immer wiederkehrende Infekte
- verlangsamte Wundheilung
- höhere Entzündungsbereitschaft
  
- verstärkte PMS – aufgebläht sein, reizbar, Krämpfe, verlangen nach Schokolade
- stärkere Menstruationsbeschwerden

## Nebennieren-Schwäche - Ursachen

- wenn der Körper zu viel Stress nicht ausgleichen kann, wenn keine Regeneration stattfindet
- chron. Infektionen
- chron. Entzündungen und Schmerzen
- Traumata
- Ängste
- Schuldgefühle
- Ernährungsfehler ( viel Zucker, viel Weißmehl, wenig Obst und Gemüse ...)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Toxinbelastung, Entgiftungsstörung

## Nebennieren-Schwäche - Was hilft?

- stressauslösende Faktoren abbauen
- Entspannungsübungen
- Tiefes Atmen
- Ruhe
- Stabilität
- Sicherheit
- Aktivitäten die Spaß machen
- ausreichend schlafen
- innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen Frühstücken
- regelmäßig essen
- nährstoffreiche Ernährung
- Kaffee, Alkohol, Nikotin und Energydrinks vermeiden
- Süßstoffe vermeiden
- Nahrungsmittelunverträglichkeit beachten
- Vit C
- Vit B5, B6
- Magnesium
- Adaptogene ( Ashwaganda, Ginseng, Rosenwurz ...)
- Meersalz
- Süßholzwurzel
- ...

*Nebennierenunterfunktion kann vollständig wiederhergestellt werden – braucht aber Zeit ( 6 Monate – 2 Jahre )*

Wohlfühlhormon

Oxytocin



## Oxytocin

*„Wohlfühlhormon“*

*„Bindungshormon“*

*„Liebeshormon“*

*„Vertrauenshormon“*

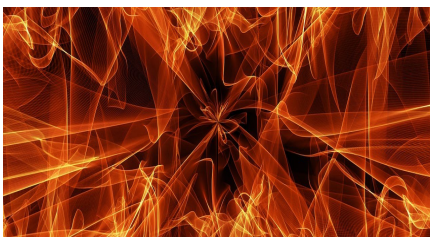
- Auslöser von Geburtswehen
  - Milchbildung
  - wichtige Rolle beim Aufbau der emotionalen Bindung von Mutter und Neugeborenen
  - wird über die Muttermilch weitergegeben ( =schafft Vertrauen und Intimität zwischen Mutter und Kind )
- 
- ist Hormon und Neurotransmitter zugleich
  - zirkuliert nicht nur im Blut sondern auch im Gehirn und steuert so die Aktivität bestimmter Nervenzellen
- 
- messbar im Blutplasma ( ist aber nur eine Momentaufnahme )
  - wird schnell abgebaut ( 3-20 min, min ist die Hälfte der Zufuhr des Hormons wieder abgebaut )

## „Wohlfühlhormon - Oxytocin“

Der „Gegenspieler“ von den Stresshormonen Adrenalin, Cortisol ist das Wohlfühlhormon Oxytocin

### **Adrenalin, Cortisol**

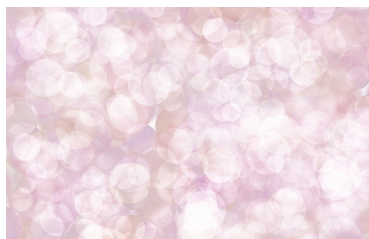
- Stress
- Ärger
- Wut
- Bedrohung
- Angst
- Gefahr



*Reaktionsmuster bei Stress: Fliehen oder kämpfen*

### **Oxytocin**

- Achtsamkeit
- Selbstmitgefühl
- Selbstfürsorge



*Sich sicher fühlen und beruhigen*



## Oxytocin - „Wirkung“

( hat Einfluss auf... )

beruhigt  
mildert Stress  
reduziert Anspannung

senkt Blutdruck

senkt Cortisol-Spiegel  
senkt Stresshormone

aktiviert Selbstheilungskräfte  
verbessert Wundheilung  
beschleunigt Heilungsprozesse  
schmerzstillend  
entzündungshemmend

steigert die Aktivität des Immunsystem

Optimismus

reduziert Ängste und Hemmungen

erhöht Selbstbewusstsein  
vergrößert Selbstachtung

hilft Vertrauen aufzubauen ... zu anderen Menschen

einfühlsamer

stärkt soziale Bindungen  
stärkt das Gruppengefühl

## Oxytocin - „Level erhöhen“

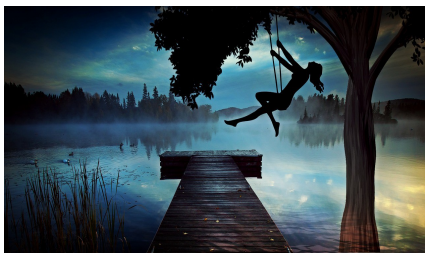
Berührungen, Umarmungen, Kuscheln  
angenehmer Körperkontakt  
Massagen



Tiere streicheln



Dinge tun, die man liebt



lebendige soziale Kontakt



angenehme Reize - gutes Essen, schöne Musik, angenehme Düfte...



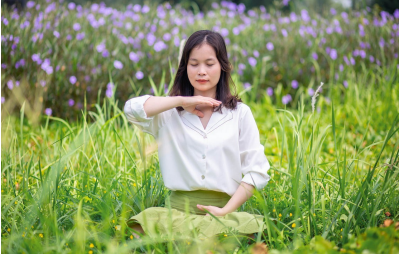
wenn man sich geborgen fühlt



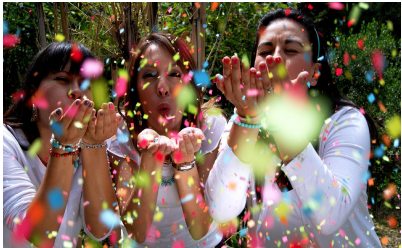
gute Partnerschaft



Meditationen  
Gebete  
Yoga  
Entspannung



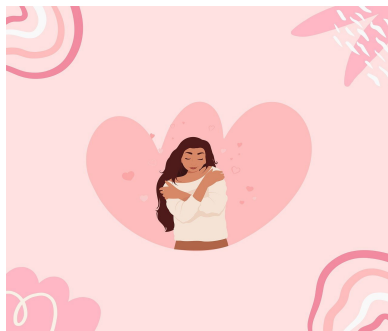
lachen - weinen



mit sich selbst im Reinen sein  
glücklich sein  
zufrieden sein



Selbst-Fürsorge  
Selbst-Liebe  
Selbst-Mitgefühl



## Bei Wohlbefinden ...



- Wohlfühlhormon Oxytocin wird ausgeschüttet
  
- signalisiert dem Gehirn das „Ende der Alarmbereitschaft“
- Gefühl von Sicherheit
  
- Harmonie: Herzfrequenz, Atmung...
- Blutdruck wird gesenkt
  
- Regeneration
- Heilung
- Schmerzlinderung
  
- Tiefenentspannung: Gehirnwellen Alphawellen (8-13 Hertz)
  - ...denken ist fließend
  - ...Kreativität, Fantasie
  - ...positive Grundstimmung
  - ...erhöhte Ausschüttung von „Glückshormonen“ (Endorphine)
  - ...Körper und Geist werden als Einheit erfahren

## Was senkt den Oxytocin-Spiegel?

- genetische Faktoren
- Dauerstress
- ( ...noch nicht vollständig geklärt, noch neu und unerforscht )

## Bei niedrigem Oxytocin-Spiegel

- Aggression
- Neid
- Schadenfreude, Missgunst

## Bei Einnahme von Oxytocin

- vermindert Stress
- dämpft Aggressionen
- fördert Empathie
- macht vertrauensselig
- größere Verbundenheit ...mit sich selber und zu anderen Menschen
- Spiritualität wurde wichtiger
- Leben hat Bedeutung / Sinn
- während Meditationen: positive Emotionen ( Dankbarkeit, Hoffnung, Liebe, ...)

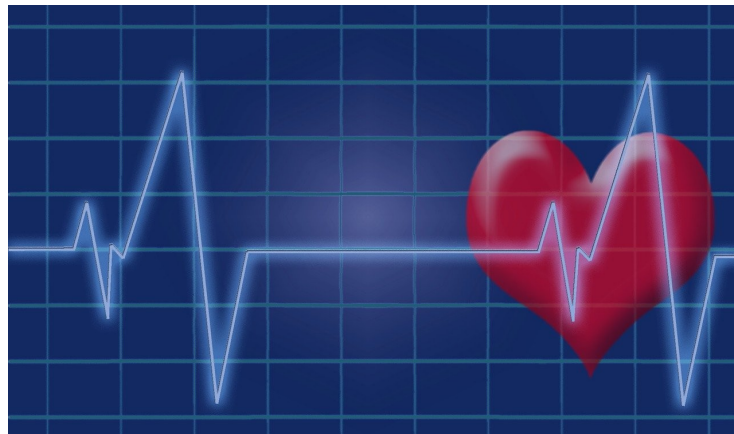
## Oxytocin – Autismus

Autistische Menschen haben einen geringeren Level an Oxytocin

Bei Verabreichung:

- Abnahme der wiederholten Verhaltensweisen
- längerer Blickkontakt
- können den Gegenüber besser einschätzen
- Fähigkeit, die emotionale Bedeutung in der Sprache zu erkennen

# Herzfrequenz





## Herzfrequenz

### ***...bei hochsensiblen Menschen***

- bei hochsensiblen Säuglingen kann man eine höhere Herzfrequenz messen

**Jerome Kagan** ( Psychologe der Universität Harvard)      1929

Studie:

Er setzte Säuglinge verschiedenen Reizen aus und testete deren Reaktionen.

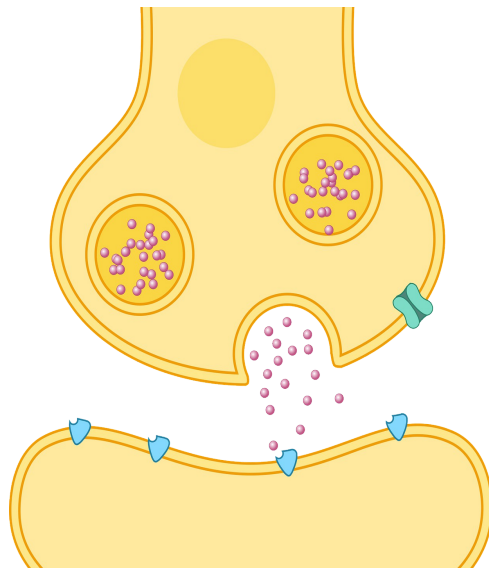
Etwa 20% reagierten sehr stark darauf

- zappelten, weinten, versuchten zu entkommen
- Pupillen weiteten sich früher
- Stimmbänder spannen sich eher an (=Stressreaktion)

Er testete auch hochsensible Kleinkinder, die zu ihm ins Labor kamen:

- Herzschlag war schneller
- erhöhter Cortisolspiegel ( bei Stress und auch bei Geborgenheit )
- diese Kinder entwickelten später viel mehr Angst ( nur 10% waren weniger ängstlich)

# Neurotransmitter



## Neurotransmitter

- chem. Botenstoffe
- verantwortlich für die Informationsverarbeitung ankommender Reize
- übertragen Signale/Informationen zwischen Nervenzellen zu anderen Nervenzellen ( ...über den synaptischen Spalt )
- sie übertragen auch Signale/Informationen zu Körperteilen (Nervensystem) und steuern so spezifische Funktionen
- Übertragung der Signale = Kommunikation von Gehirn und Nervensystem ( ein Gedanke ... produziert „Chemie“ in unserem Gehirn ... Gefühl entsteht ... wir fühlen )
- es gibt verschiedene Neurotransmitter, die jeweils für bestimmte Aktivität zuständig sind ( Erregung, Beruhigung ...)

### ***...bei hochsensiblen Menschen***

- genetisch bedingt vermehrte Bildung von Neurotransmittern
- erhöhten Botenstoffwechsel im Gehirn
- bei hochsensiblen Menschen werden äußere Reize durch die Neurotransmitterkonzentration vermehrt weitergeleitet  
  
(die Verarbeitung dieser größeren Anzahl von Impulsen kostet Kraft und führt schneller zur Erschöpfung)
- diese Neurotransmitter beschleunigen die Übertragung von Nervenreizen in den synaptischen Spalten ( geringe Übertragungsverluste )
- weil im Gehirn von HSP mehr Neurotransmitter gebildet werden = denken und fühlen wir mehr
- und wenn wir mehr denken und fühlen = bilden wir mehr Neurotransmitter
- ...
- ...



## Dopamin

*„Glücks-Hormon“  
„Belohnungs-Hormon“*

- Motivation
- Aktivität
- Antrieb, Antriebskraft
- anregend
- schenkt Lust, Freude
- Prioritäten bei Handlungen einzuräumen, die sich belohnend anfühlen

*...ist wichtig fürs lernen*

### Wird gebildet bei:

- Aufgaben erledigen
- Lieblingsessen essen
- kleine Erfolge feiern

### ***...bei hochsensiblen Menschen***

#### **„Dopamin-Mangel“**

Dopamin liegt in bestimmten Hirnarealen nicht ausreichend vor, bzw. wird zu schnell im synaptischen Spalt wieder abgebaut

*( ...hier wirkt Methylphenidat, z.B. Ritalin – es verhindert, dass ein Dopamin-Schwall nach dem anderen ausgeschüttet wird)*

- weniger Antrieb, Antriebslosigkeit
- fehlende Motivation, geringe Selbstmotivation
- geringe Konzentration
- geringe Gefühlsregulation
- Müdigkeit, Tagesmüdigkeit
- depressive Verstimmung, Depression
  
- je mehr Dopamin im Frontalhirn ausgeschüttet wird, desto besser können wir uns konzentrieren ( ...und insgesamt steuern)

## Serotonin

*„Wohlfühl-Hormon“  
„Glücks-Hormon“  
„Alles-ist-gut-Hormon“  
„Stimmungsaufheller“*

- Impulskontrolle
- steuert Impulsivität
- steuert angemessenes Verhalten
- dämpfend
- Ruhe, Entspannung
- Zufriedenheit

### Wird gebildet bei:

- Meditation
- in der Sonne liegen (in der Haut gebildete Vit. D wird gebraucht um Serotonin im Körper zu bilden)
- Sport, Bewegung
- in der Natur spazieren gehen
- Magnesium einnehmen

### Serotonin-Mangel - Niedriger Serotoninspiegel

- Antriebslosigkeit
- verstärkte Müdigkeit
- Schlafstörungen
- schlechte Laune
- Unzufriedenheit
- Stimmung im Keller
- Depression, depressive Verstimmungen
- Ängste, Angstzustände, vermehrte Ängstlichkeit
- gesteigerte Reizbarkeit, gereizt sein, zickig sein ... Aggression
- Stress
- verstärkte Schmerzwahrnehmung
- Zwangserkrankungen

## Noradrenalin

- sorgt für Aufmerksamkeit
- Aktivität, Energie
- Interesse
- anregend
- engagiert sein

Noradrenalin ist verantwortlich für das stark ausgeprägte Aufmerksamkeitssystem von hochsensiblen Menschen

Noradrenalin aktiviert das Gehirn

- als Mittler zwischen den Gehirnzellen sorgt es nicht nur für effizientere Denkprozesse, sondern weckt das Gehirn auf und bereitet es auf bevorstehende Denkprozesse vor ...

...wartet ständig auf einen geistigen Einsatz

...man ist immer bereit für den geistigen Einsatz

- das vegetative Nervensystem ist immer auf „Hab-acht-Stellung“ / schneller auf Gefahr eingestellt

... *dadurch* ...

...kommt es schneller zur Adrenalinausschüttung

- durch die erhöhte Konzentration von Noradrenalin im Blut kommt es zu...
  - erhöhter Blutdruck
  - erhöhter Adrenalinspiegel
  - ständig erhöhter Erregungszustand („Hab-acht-Stellung“) - das dann zu Stresssymptomen führen kann

***...bei hochsensiblen Menschen***

- haben einen höheren Wert an Noradrenalin im Blut und im Gehirn

## linke – rechte Gehirnhemisphäre



*siehe auch SKRIPT „Der Balken“*

*siehe auch SKRIPT „Hochsensibilität 1“ – Linke, rechte Gehirnhälfte*



## Linke Gehirnhälfte

„Der Wissenschaftler“

Mathematik, Berechnung

Ratio, Logik

analytisch

Verstand

denken

Zahlen, Formeln

Regeln, Gesetze

Analyse – Detail – Fakten

Strategien

Wissenschaft

Wort

Wort-Sprache

theoretische Information

Worte, Sprache

verbaler Ausdruck

merkt sich Namen, Zahlen

## Rechte Gehirnhälfte

„Der Weise“

Weisheit

Intuition

intuitiv

Gefühl

fühlen

Bilder, Symbole

Kreativität, Spontanität

„planlos“, strukturlos

schätzt ab

Spiritualität

Bild

Bild-Sprache

„Bildcollage“

Klang, Ton

nonverbale Kommunikation

merkt sich Gesichter

Zielorientiert	alles ist „gleich-wichtig“
konsequent	sprunghaft
gezielt den Weg gehen	für Veränderungen offen
gezielter Fokus - linear	ganzheitlich, Überblick, „Rund-um-Blick“
Wille	Entspannung
„tun“	„Sein“
Zeitempfinden zeitlich orientiert	Raumempfinden räumlich orientiert
Zeit	Ewigkeit, „Zeit-los-igkeit“, „das ewige Jetzt“
lineare Zeitabläufe	„alles ist jetzt“
linear „eins-nach-dem-anderen“	ganzheitlich alles ist „gleich-zeitig“
Prioritäten setzen	alles ist „gleich-wichtig“
„das war schon immer so“ „das hat man immer so gemacht“	„das geht auch anders“ „das kann man auch anders machen“
an Meinung festhalten	andere, neue Wege/Perspektiven/ Meinungen zulassen
Starre Meinung	Toleranz, Akzeptanz
stellt Regeln, Vorgaben auf	kann nicht mit Regeln, Vorgaben umgehen

## Vordergrund

nüchtern  
vernünftig  
realistisch

Kontrolle  
kontrollieren

Objektebene  
Objekt  
Objekt

Fokus auf Objekt  
(*Baum*)

Abgrenzung

„EGO-Bewusstsein“

„ICH“

Trennung

Bewusstes ICH

„entweder – oder“

männlich  
aktiv  
Sonne  
Feuer  
Yang

## Hintergrund

verliebt, romantisch, verspielt  
genießen  
offen, neugierig, weit

Hingabe, Vertrauen  
fließen lassen

Metaebene  
Subjekt  
Beziehung

Zusammenhänge / Verbindungen  
(*Wald erkennen, nicht nur Bäume*)

Einheit, „Eins-sein“

„HERZ-Bewusstsein“

„WIR“

Beziehung

unbewusstes ES

„sowohl-als-auch“

weiblich  
passiv  
Mond  
Wasser  
Yin

### **...bei hochsensiblen Menschen**

- haben eine höhere Aktivität der rechten Gehirnhälfte

## Bei hochsensiblen Menschen ist die rechte Gehirnhälfte aktiver als bei Nicht-hochsensiblen Menschen

Die rechte Gehirnhälfte ist zuständig für Gefühle, Bilder, Intuition...

Die linke Gehirnhälfte ist zuständig für Fakten, Zahlen, Analyse, Sprache...

Da ich als Hochsensible mehr „rechts-hirinig“ bin, habe ich Schwierigkeiten mit trockenem, theoretischem Wissen. Ich tue mich schwer mir Wissen anhand von Texten anzueignen. Um zu lernen, muss ich mir den Text öfters durchlesen, damit ich ihn bewusst verstehe. Manchmal mache ich mir auch Skizzen oder Zeichnungen zu einem Thema, das ich lernen möchte. So kann ich es für mich besser verstehen.

Ich bin „rechts-hirinig“. Das heißt, ich bin „Bilder-Denker“ und habe die „Bilder-Sprache“. Aus einem Bild, einer Skizze oder einem Symbol kann ich mehr Informationen „rauslesen“, als aus einem theoretischem Text.

Ich setze mir theoretische Informationen immer in meine eigenen „Bilder“ um. So lerne ich für mich am besten.

Jetzt verstehe ich auch, warum ich in meiner Schulzeit Mathematik-Textaufgaben nie verstanden habe. Im Zeichnen aber habe ich immer sehr gute Noten bekommen.

## 2 gegensätzliche Wirklichkeiten

### *„Beispiel“*

Schlaganfall-Patienten mit nur einer linken Gehirnhälfte...

- zeichneten einen Baum schematisch mit verzweigter Struktur, die nur entfernt einem Baum ähnelt

Schlaganfall-Patienten mit nur einer rechten Gehirnhälfte...

- zeichneten den Gesamteindruck eines Baumes, schlampften aber bei den Details

## Analytischer Wahrnehmungsstil



## GANZ-heitlicher Wahrnehmungsstil



siehe auch SKRIPT „Hochsensibilität 1“ Analytische und ganzheitliche Wahrnehmung

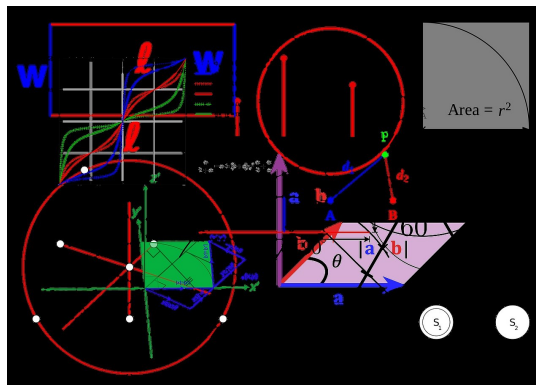
# Analytische und ganzheitliche Wahrnehmung

Es gibt zwei verschiedenen Arten die Welt zu sehen / die Welt wahrzunehmen...

## analytisch und ganzheitlich

Menschen mit einer dominanten linken Gehirnhälfte betrachten die Welt analytisch

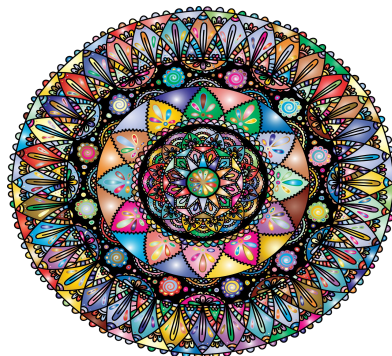
### Analytische Wahrnehmung



*Alles ist getrennt – einzelne Elemente  
„Verstand- Logik“*

Menschen mit einer dominanten rechten Gehirnhälfte betrachten die Welt ganzheitlich

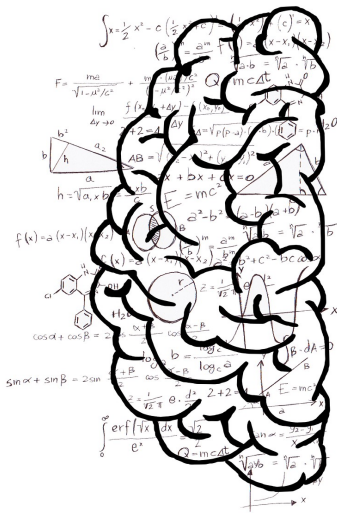
### Ganzheitliche Wahrnehmung



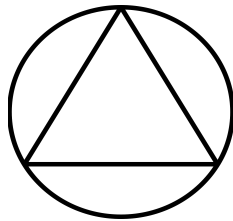
*Alles ist „EINS“ - miteinander verbunden  
„Gefühl – Intuition“*

# Analytischer Wahrnehmungs- und Denkstil

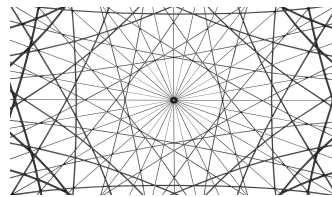
- linke Gehirnhälfte (Logik, Verstand, Berechnung, Analyse, Fakten...)



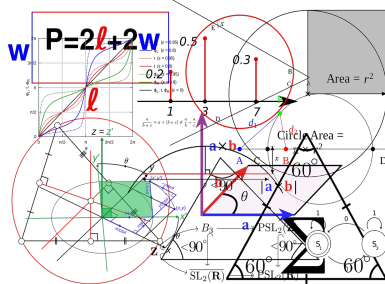
Form



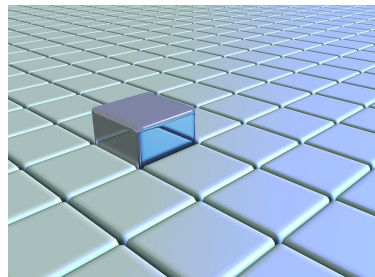
Struktur



Berechnung



Detail



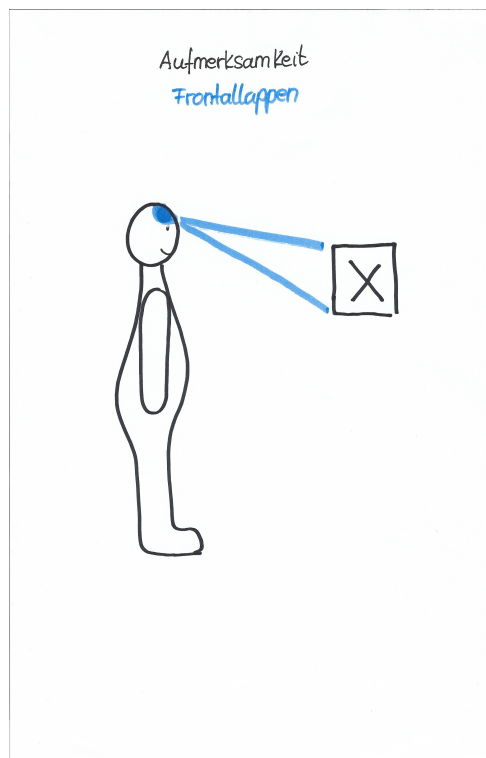


## Objektive Betrachtung – einzelne Elemente

- Lichtkegel der Aufmerksamkeit ist auf ein wichtiges Objekt gerichtet
- Aufmerksamkeit ist auf ein zentrales Objekt gerichtet und nicht auf die Umgebung
- halte Ausschau nach hervortretenden oder hervorstechenden Objekten und schenke der Umgebung fast keine Aufmerksamkeit



- kann die Aufmerksamkeit darauf richten und sich nicht ablenken lassen



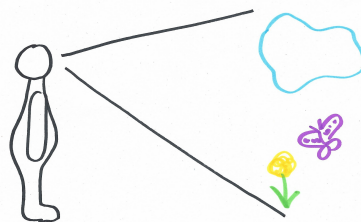
## Trennung - Abgrenzung

- kann eine klare Trennung vornehmen: *wichtig – unwichtig*

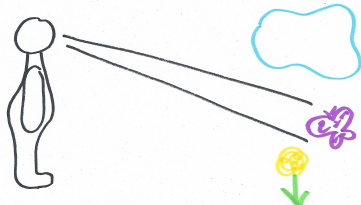


- kann unwichtige Dinge ausblenden und die Aufmerksamkeit auf Wichtiges lenken
- Aufmerksamkeit („Lichtkegel“) der nur das „Wichtige“ beleuchtet“
- nur das, was sich im Lichtkegel befindet, wird ins Bewusstsein gerückt und erkannt

*ganzheitliche Wahrnehmung*

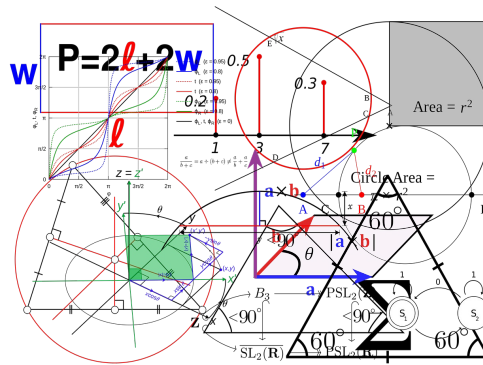


*analytische Wahrnehmung*



## Logik – Analyse – Schema

- „rationales, analytisches Denken“  
( Emotionen spielen eine untergeordnete Rolle )
- denken und wahrnehmen in Kategorien / Schemata
- gehen beim Arbeiten thematisch und systematisch vor
- analytisches und differenziertes Vorgehen
- nutzen Regeln, Formel, Logik, Berechnung



## Schritt-für-Schritt-Vorgehen

- „eins nach dem anderen“ - der Reihe nach...



## direkt – gerade - zielstrebig

- sucht die kürzeste und schnellste Verbindung zwischen zwei Punkte



(Autobahn = schnell und effektiv)

# Analytische Wahrnehmung

## „Handler“

- eher Extroversion
- äußere Handlungen
- Ziele des „Handlers“ sind...
  - ... Probleme sofort praktisch anzugehen
  - ... sich Schritt für Schritt voranzuarbeiten

*...die Außenstehende nachfolgen können*



- Gedanken und Handlungen sind sofort nachvollziehbar



## Ganzheitlicher / holistischer Wahrnehmungsstil

*Holimus von holos = griechisch „ganz“*

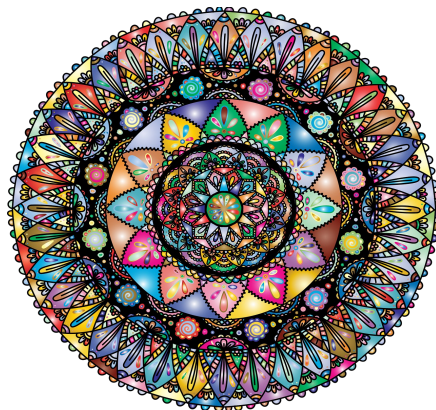
- *das große Ganze überblicken*
- *Dinge aus verschiedenen Perspektiven sehen*
- *vernetztes Denken in große Zusammenhänge*

*„Ganz“ bedeutet ursprünglich = unverletzt und vollständig*

*„Ganzheitlich“ ist demnach die Betrachtung einer Sache in der systemischen Vollständigkeit aller Teile, sowie in der Gesamtheit ihrer Eigenschaft und Beziehung untereinander*

*„Ganzheitliche / Holistische“ Medizin*

*Nicht nur einzelne Teile des Körpers oder einzelne Beschwerden werden betrachtet, sondern der Mensch insgesamt*



Es gibt zwei verschiedene Arten der Wahrnehmung ...

***analytisch***

(Nicht-HSP)

und

***ganzheitlich / holistisch***

(HSP)

Hochsensible Menschen haben eine besondere Art, die Welt zu sehen – sie sehen die Welt mit anderen Augen, nehmen alles anders wahr ...

***ganzheitlich / holistisch***

## Ganzheitlicher Wahrnehmungs- und Denkstil

- rechte Gehirnhälfte ( Gefühle, Intuition, Weisheit ...)



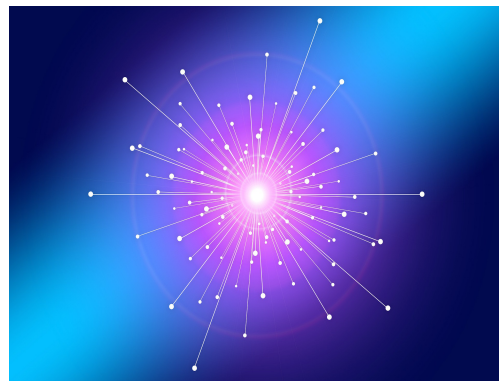
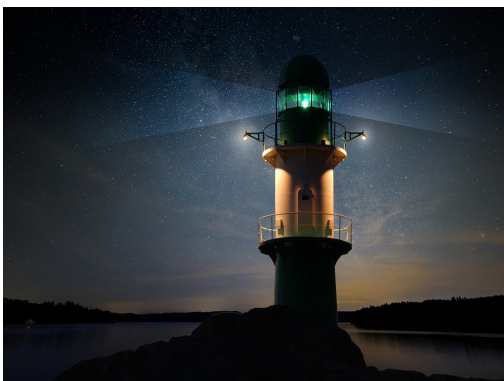
# Ganzheitlicher Wahrnehmungs- und Denkstil

## Überblick

- „Radarantenne“, die das „Ganze Feld“ abscannt
- genau beobachtend (...in alle Richtungen)
- haben einen „Rund-um-Blick“
- machen sich ein umfassendes Bild
- „ganzheitliche Betrachtung“
- haben den Überblick
- sehen das „Ganze Bild“
- beobachten aus verschiedenen Blickwinkeln



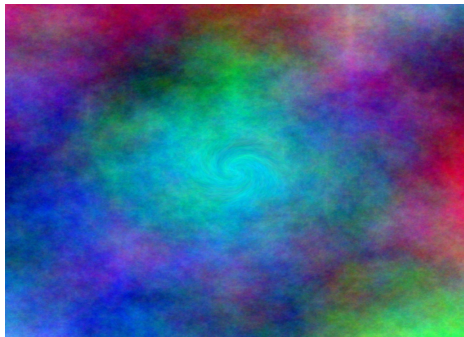
- der Lichtkegel der Aufmerksamkeit ist nicht auf einzelne / wichtige Objekte ausgerichtet, sondern auch in der Peripherie und sucht nach Informationen



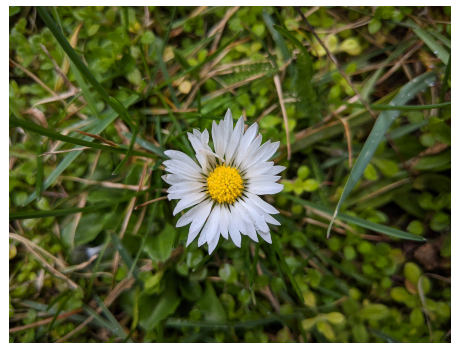
## Das „ganze Bild“

- man sieht das „ganze Bild“ - ( weniger Details )
- man sieht die Gesamtsituation ( weniger die einzelnen Elemente )
- man hat ein umfassendes Bild über alles – *übergeordnete Struktur*
- man hat einen „Über-Blick“ - *Metaebene*
- es ist wichtiger die Gesamtsituation zu erfassen
- das „große Ganze“ verstehen

*Gesamtbild*

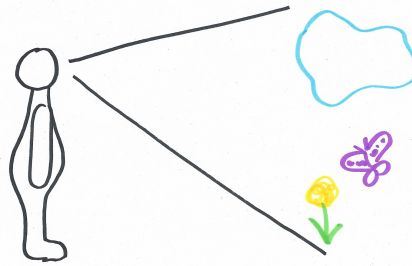


*Details*

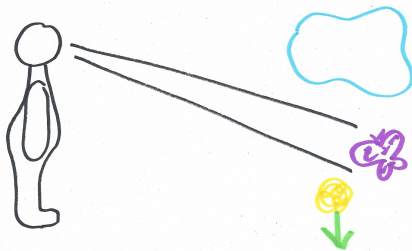




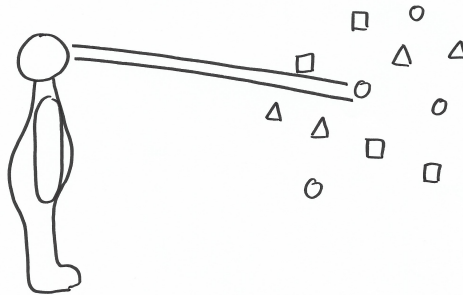
*ganzheitliche Wahrnehmung*



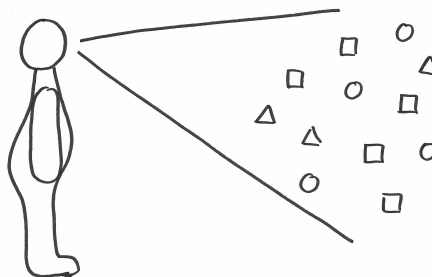
*analytische Wahrnehmung*



*analytische Wahrnehmung*

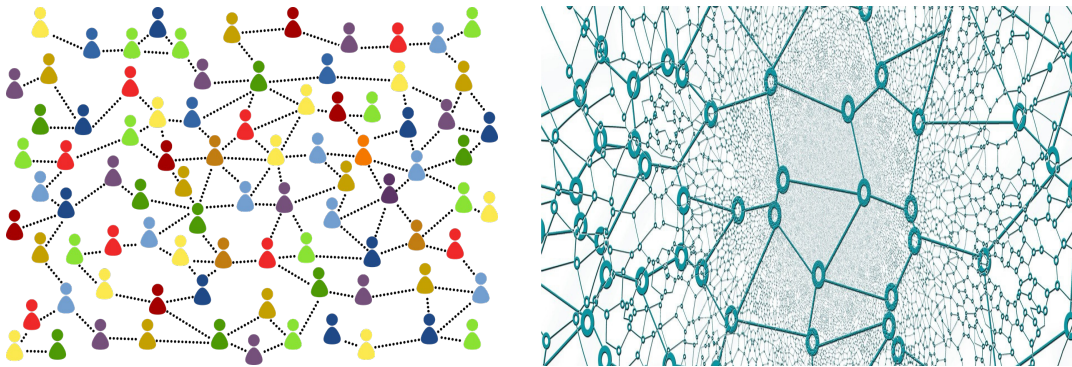


*ganzheitliche Wahrnehmung*

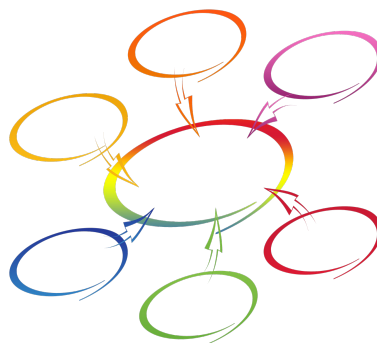


## Komplexe Zusammenhänge – Beziehungen / Dynamik

- schenken der Umgebung des Objekts mehr Aufmerksamkeit
- man erkennt die Beziehung / Dynamik zwischen den Dingen an
- man erkennt die komplexen Zusammenhänge
- die Beziehung / Dynamik zwischen den Dingen ist wichtiger als die Dinge selber



- man kann eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten
- man sieht die Gesamtsituation ( und kann sich dann ein Bild machen)
- man kann aus der Gesamtsituation die richtigen Schlüsse ziehen



- verständnisvoller und toleranter ( in Beziehungen )  
(da Fokus auf Beziehung und nicht auf das Objekt)

## Den Sinn verstehen – Wie? Warum? Woraus?

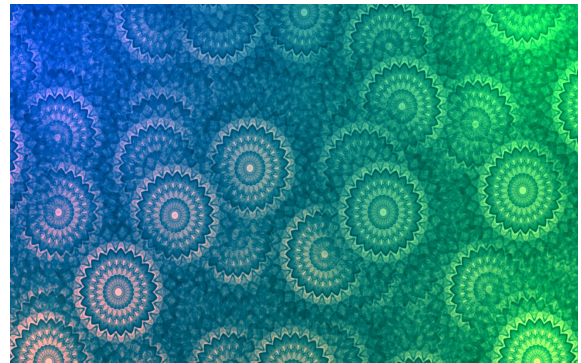
- es geht nicht um das Objekt *„Da ist etwas!“*  
*...sondern...*  
um die Funktion / Beziehung / Sinn des Objekts *„Warum?“ „Wieso?“*
- *Was ist der Sinn?*
- *Wie funktioniert das?*
- *Woraus besteht das?*
- *Wie geht es ihm?*
- *Wie steht es in Beziehung zu anderen Objekten?*
  
- möchte verstehen
- möchte hinter die Dinge blicken
- möchte das Motiv erkennen
- möchte wissen wie es funktioniert
- Suche nach dem Sinn des Ganzen

*„Vielleicht gibt es noch andere Lösungen?“*  
*„Vielleicht gibt es noch einen besseren Weg?“*  
*„Vielleicht geht es auch anders?“*



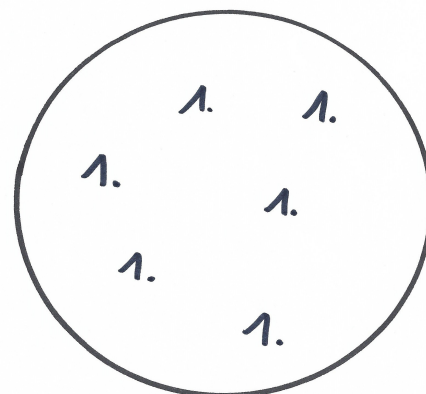
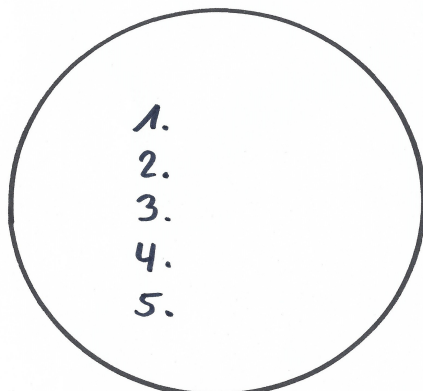
## Keine Trennung – keine Abgrenzung

- keine klare Trennung von Wichtigem und Unwichtigem
- alles ist gleich – wichtig
- kann nur schwer Prioritäten setzen



*analytische Wahrnehmung  
Prioritäten setzen können*

*ganzheitliche Wahrnehmung  
kann **keine** Prioritäten setzen  
alles ist gleich-wichtig*



# Ganzheitliche Wahrnehmung

## „Denker“

- eher Introversion
- innere Reaktionen
- vermehrte Emotionen
- intensives Gefühlserleben
- Intuition
- intuitives Erfassen der ganzen Situation, des ganzen Projektes ...
- vorsichtig
- vorausschauend
- gründlich
- wägen verschiedene Varianten ab
- haben neue Lösungswege, neue Ideen, neue Möglichkeiten ...
- komplexe Problemlösungskompetenz
- „kreatives Denken“
- Ziel des „Denkers“ ist, jedes Problem in seiner Komplexität zu erkunden und mit einer richtigen Handlung am Ende des Denkprozesses zu beantworten



- haben ungewöhnliche Gedankensprünge
- haben mehrere Gedankengänge gleichzeitig, parallel
- haben ungewöhnliche Antworten
- spontane Handlungen

*...die andere nicht nachvollziehen können*



- „Denker“ sind *nicht* in der Lage, andere Menschen an ihren Gedanken teilhaben zu lassen, weil sich ihr Denken vorwiegend in Bildern und Gefühlen abspielt



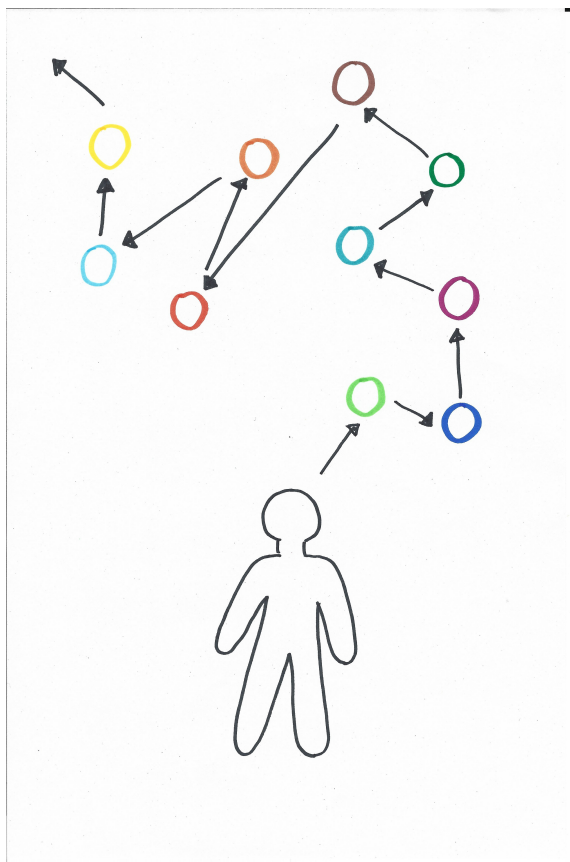
# Ganzheitliche Wahrnehmung

## „Ablenkbarkeit“

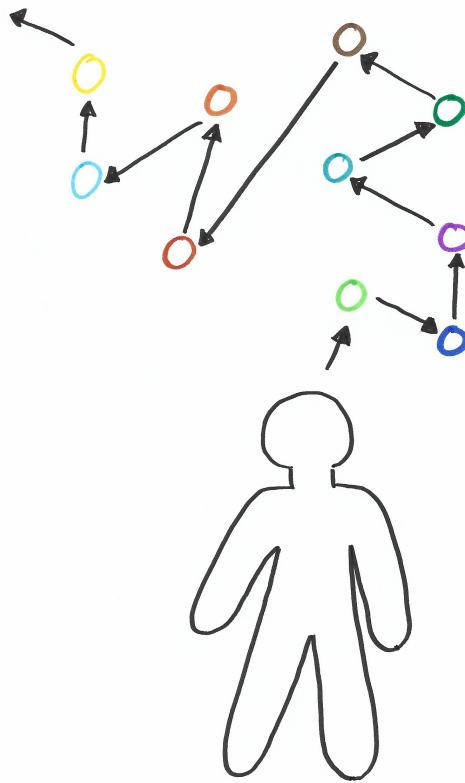
Die Aufmerksamkeit wird dorthin gelenkt, wo etwas „passiert“, wo sich was „verändert“

- die Aufmerksamkeit folgt den Impulsen aus dem *Inneren* (Gedanken, Aufgaben, Hunger, Durst, Bedürfnisse, Gefühle ...)
- die Aufmerksamkeit folgt den Impulsen von *Außen* (Geräusche, Bewegungen, Stimmen, Menschen ...)

= schnelles „Umschalten“ meiner Aufmerksamkeit = **(Ablenkbarkeit)**

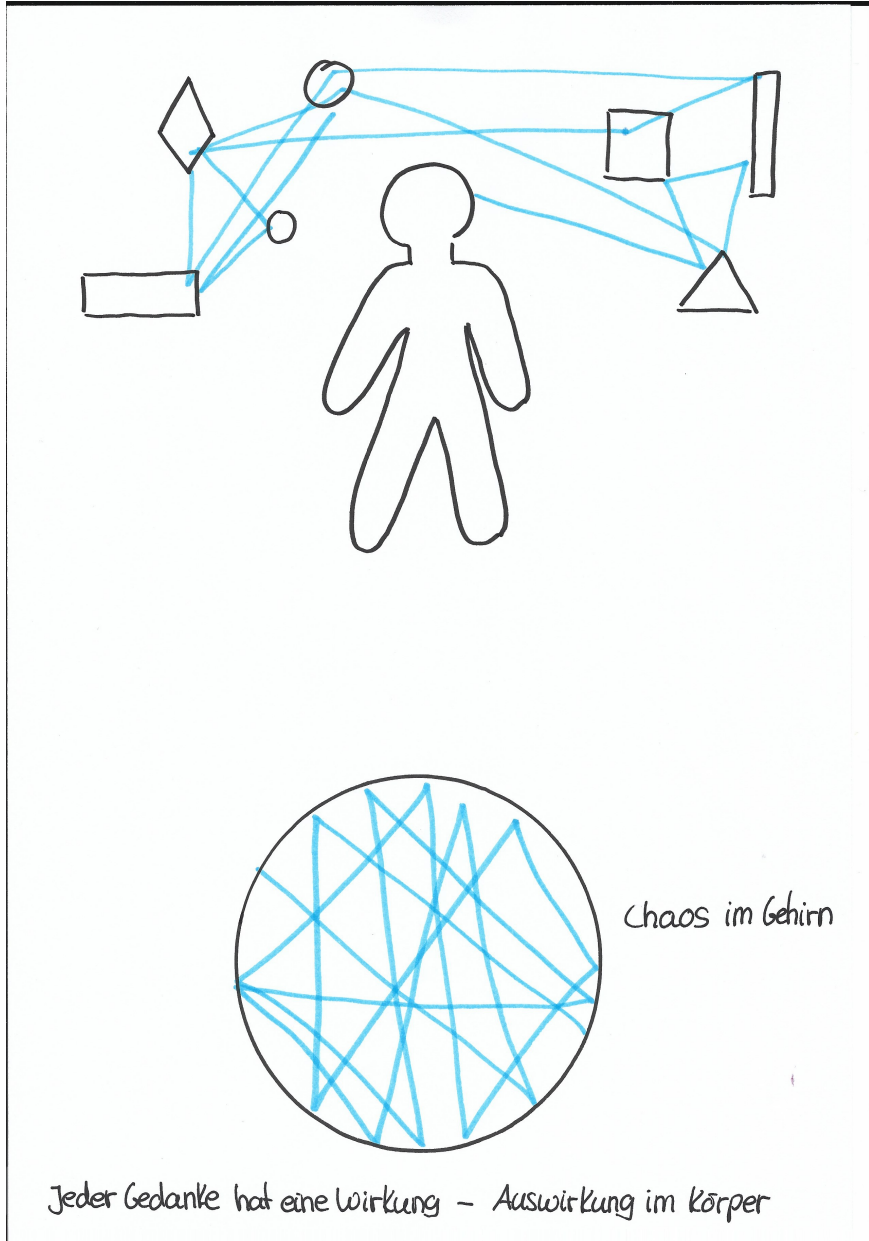


Reizoffenheit  
mit  
ganzheitlicher Wahrnehmung

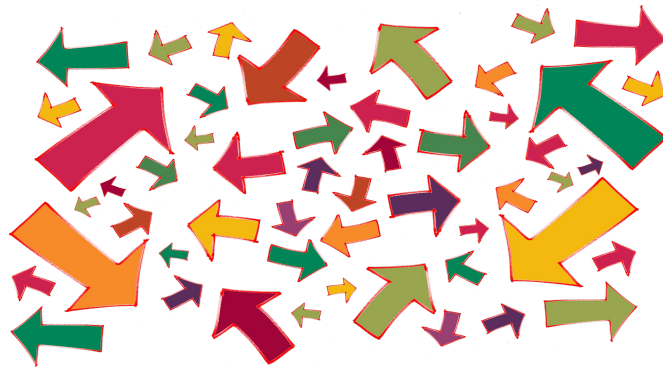


... viele Impulse folgend  
bei mangelnder Selbststeuerung



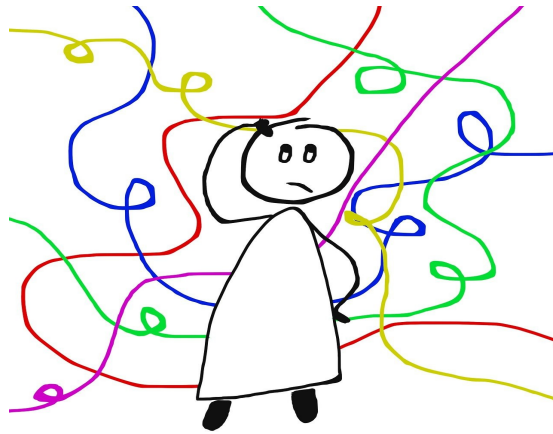


## Die Folgen...



- leicht ablenkbar
- jedem Impuls folgend ( innere und äußere Impulse )
- Aufmerksamkeit folgt zahlreichen inneren und äußeren Reizen
  
- keine Konzentration
- unkonzentriert
  
- verzettelt mich leicht
- verliere schnell den roten Faden
  
- kann die Aufmerksamkeit nicht lange halten
- mangelnde Steuerung der Aufmerksamkeit
  
- sprunghaft
- zerstreut
- unorganisiert
- chaotisch
  
- „Zerstreuter Professor“
  
- orientierungslos
- planlos
- strukturlos

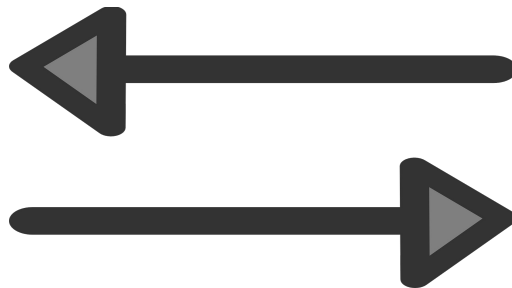
## Der Alltag ...



- wenig Strategie / Plan / Struktur im Alltag
- chaotische Abläufe
- desorganisiert
  
- Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht - wegen ständiger Störfaktoren
- man kann nicht an einer Aufgabe dranbleiben – wegen ständiger Ablenkbarkeit
- es ist anstrengend bei einer Sache zu bleiben
  
- Probleme Prioritäten zu setzen
  
- Probleme Ziele zu verfolgen
- nicht zielgerichtet handeln

## BIS – BAS System

Zwei entgegengesetzte Systeme im Gehirn



„Reaktionen auf Stress“

# Überlebens-Reaktionen

In uns Menschen sind grundlegende Reaktionsmuster verankert, die unser Überleben sichern sollen

## Neue, unklare Situation - wie reagieren wir darauf?

äußere Handlung	zunächst innehalten
darauf zugehen	beobachten
dominant	inneres Abwägen
aggressiv	nachdenken
aktiv	passiv
männliches Prinzip	weibliches Prinzip
Angriff Konfrontation	Rückzug

*„Handler“*



*BAS – System*

*„Denker“*



*BIS - System*

*...ist von Geburt an fest in uns verankert!*

# Verhaltensaktivierungs-System - BAS

*(Behavioral Activating System)*

## „Annäherung“

- Extroversion
- handeln
- Aktivierung von Handlungen
- löst zielgerichtetes Verhalten aus
- nach außen gehend
- auf neue Dinge zubewegen  
(besonders auf neue Dinge)
- äußere Reaktion z.B. Sprache, Armbewegung, Zugehen auf ein Objekt...
- Angriff, Aggression bei Stress
- impulsiv
- hyperaktiv - „Zappelphilipp“
- nicht abwarten können
- handeln „müssen“ und Gefahr oder mögliche negative Konsequenzen werden nicht wahrgenommen
- zuständig, uns Dingen zu nähern, danach zu streben
- wagemutig
- unerschrocken
- begeben sich leicht in gefährliche Situationen
- ohne Rücksicht auf Verluste
- spontan reagieren
- neugierig sein
- Suche nach Abwechslung
- Suche nach neuartigen, intensiven Eindrücken und Erlebnissen

- reagiert nicht auf alle eintreffenden Reize, sondern nur auf diejenigen die Belohnung oder ganz neutral keine Bestrafung signalisieren
- hält Ausschau nach angenehmen Reizen
- sorgt dafür, dass wir nach Belohnung streben
- sorgt dafür, dass wir neugierig sind
- sorgt dafür, dass wir aktiv sind
- sorgt dafür, dass wir schnell gelangweilt sind
- „*Sensation Seeker*“ haben ein sehr starkes BAS-System

„*Handler*“



# Verhaltenshemm-System - BIS

(Behavioral Inhibition System)

## „Rückzug“

- Introversion
- Hemmung von Aktivitäten
- Hemmung von äußeren Verhalten – aktiviert aber inneres Verhalten (Denken)
- Handlung ist anstrengend
- zeigen kein äußeres Verhalten – vor allem nicht bei neuen unbekanntem Situationen
- Handlung sollte möglichst ideal, sicher, tief durchdacht sein
- veranlasst uns vor einer Handlung innezuhalten und die Situation genau zu überprüfen
- *Aron: „Stopp-und-schau-System“*
- überprüft die Situation
- stoppen das äußere Verhalten, bis die gesamte Situation durchdacht ist
- wenn Verwirrung herrscht, bewirkt dieses System, dass wir innehalten und warten bis wir die neuen Umstände verstanden haben
- automatisches Achtsamkeitssystem
- bewahrt den Menschen, sich gedankenlos in Gefahr zu begeben
- Warnsystem
- auf Gefahren achtend
- ständig in Alarmbereitschaft
- scannen die Umgebung nach möglichen Gefahren ab
- lässt uns vorsichtig sein - übervorsichtig
- aufmerksam sein
- wachsam sein
- Reflexionssystem, das uns langsamer macht
- inneres Verhalten
- „Denker“ - Denken
- in Gedanken versunken - „Träumerchen“
- abwarten



- bleiben lieber im Verborgenen
- kommen nicht so leicht aus ihrem Versteck oder ihrem sicheren Beobachtungsposten hervor
- leitet bevorzugt Reize weiter, die als neutral oder negativ eingestuft werden
- dieses System reagiert auf Reize, die unbekannt, Bestrafung oder Nichtbelohnung signalisieren
- veranlasst uns dazu, uns von den Dingen wegzubewegen
- Ergebnisse sind nicht so wichtig, sie genießen ihr Tun
- innere Unruhe
- getrieben werden
- Flucht und Totstellreflex bei Stress

„Denker“



***...bei hochsensiblen Menschen***

- ist dieses BIS-System sehr stark ausgeprägt

BIS und BAS regeln zwar gemeinsam das Aktivitätslevel eines Menschen, sind aber unabhängig voneinander

BIS und BAS können beide hoch, beide niedrig oder unterschiedlich hoch sein

Ein hohes BAS bedingt also kein niedriges BIS und umgekehrt

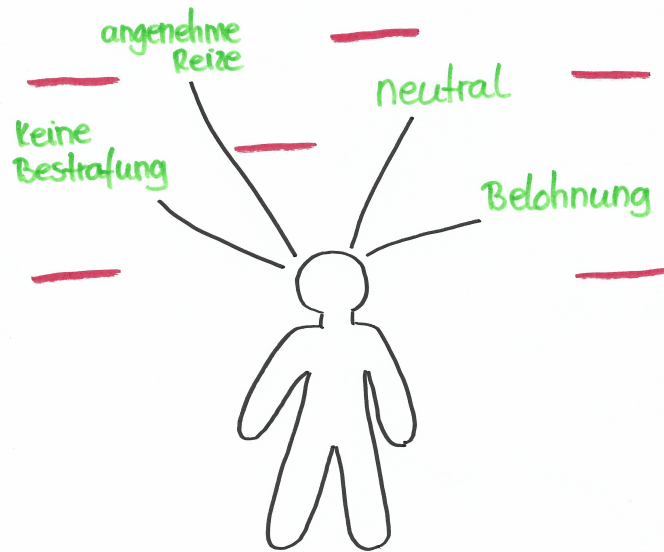
Menschen bei denen BIS und BAS hoch sind, haben es besonders schwer, weil in Ihnen zwei starke widerstreitende Steuerungselemente wohnen:  
eine gleichzeitig starke Aktivierung und starke Hemmung macht das Leben nicht unbedingt einfacher

Jeder Mensch hat BIS und BAS Anteile in sich, es kommt nur auf die Verteilung an  
(von Mensch zu Mensch verschieden)



## BAS

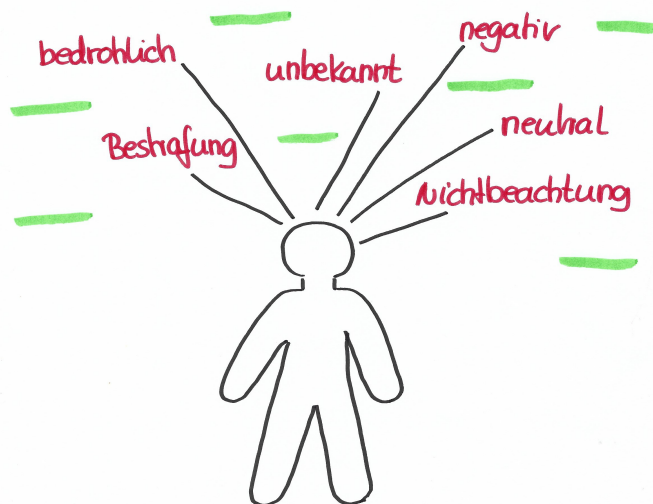
... hält Ausschau nach angenehmen Reizen



- reagiert mit Annäherung
- zielgerichtetes Verhalten
- Bedrohliches oder negative Reize werden weniger beachtet, da sie nicht weitergeleitet werden

## BIS

... scannt die Umgebung nach möglichen Gefahren ab (ständig in Alarmbereitschaft)



- aufmerksam und wachsam sein
- abwarten
- reagiert auf Reize, die unbekannt, bedrohlich sind, oder Bestrafung und Nichtbeachtung

## BIS - „Negativ-Tendenz“

Das BIS leitet bevorzugt Reize weiter, die als...

- neutral
- negativ

...eingestuft werden

Wenn ein Mensch bevorzugt negative Reize wahrnimmt, wird er kaum fröhlich und ausgelassen durch den Tag gehen können

Introvertierte haben eher die Tendenz alles „Schwarz“ zu sehen

Bei hochsensiblen Menschen ist die Stimmung oft sorgenvoll besetzt, weil negative Reize bevorzugt weitergeleitet werden und dabei die Tagesstimmung beeinflusst

Hochsensible Menschen haben die Tendenz zu Depression

Die Negativ-Tendenz ist überlagert und überstrahlt die positive Tendenz

Ein negatives Erlebnis – und der Tag ist „schwarz“, da kann auch kein positives Erlebnis etwas ändern

Die schönen und positiven Dinge werden gar nicht erst wahrgenommen

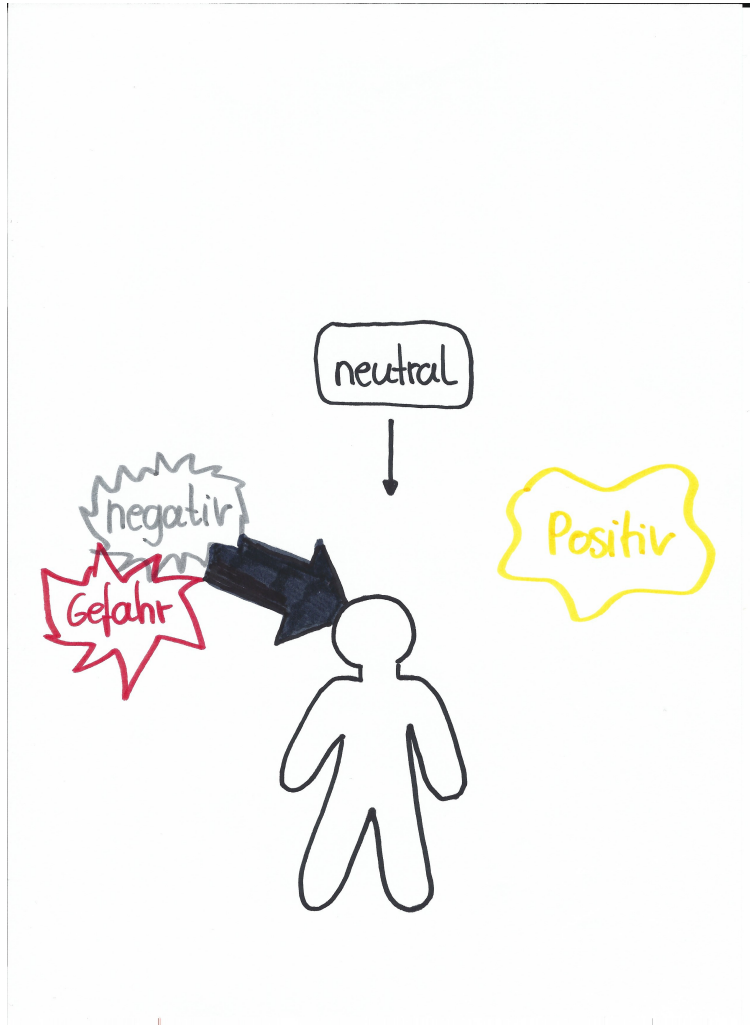
Negative Stimmungen werden doppelt und dreifach so stark erlebt = ganz intensiv

„Negativ-Tendenz“

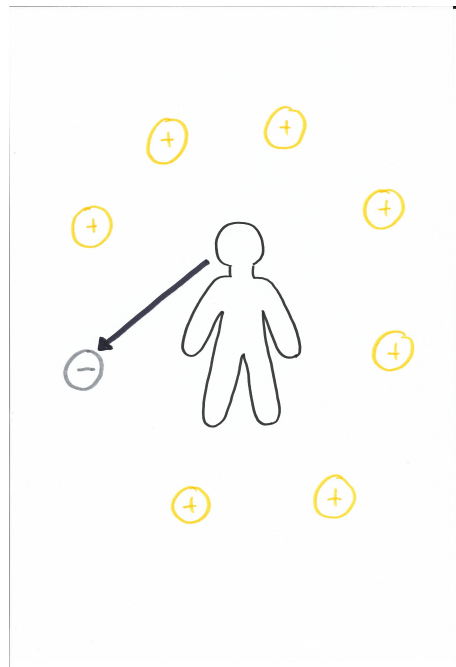


## „Negativ-Tendenz“

Gehirn reagiert stärker auf negative Reize



Wissenschaftler gehen davon aus, dass unser Gehirn von Natur aus eine Vorliebe für das Negative hat



Das liegt in der Evolution

Die Evolution hat uns mit einem ängstlichen Gehirn ausgestattet – um zu überleben

Unsere Vorfahren waren über Millionen von Jahren hauptsächlich damit beschäftigt, Gefahren zu erkennen und auszuweichen und Nahrung zu finden

Für das Überleben war es dabei allerdings sehr viel wichtiger, eine Gefahr rechtzeitig zu bemerken und darauf zu reagieren

Auf Gefahr Ausschau halten ist wichtiger ( für das Überleben ), als das Schöne zu genießen



Bei den Steinzeitmenschen war es wichtiger fürs Überleben, auf die Gefahr zu lauern, als mit der Familie entspannt vor dem Feuer zu sitzen

Unsere Vorfahren konnten zwei Arten von Fehler machen:

1. *Irrtümlich glauben, dass ein Tiger im Busch war*  
*oder*
2. *irrtümlich glauben, dass kein Tiger im Busch war*

Der Preis für den ersten Irrtum – *grundlose Angst*

Der Preis für den zweiten Irrtum – *mit dem Leben bezahlt*

Lieber 1000 mal den ersten Fehler in Kauf nehmen,  
nur um einen einzigen Fehler der zweiten Sorte zu vermeiden

*Auf Gefahr Ausschau halten ist wichtiger wie das Gute genießen*

Daher tut das Gehirn:

- sucht die Außen- und Innenwelt des Körpers und Geistes nach schlechten Nachrichten ab
- sucht ständig nach Gefahr
- sucht ständig nach Bedrohung
- fokussiert sich stark auf sie und verliert das große Ganze aus dem Blick
- überreagiert auf sie – sieht nur noch „Negativ“ / „Gefahr“ (=“Tunnelblick“)
- überführt die Erfahrung rasch ins emotionale, körperliche und soziale Gedächtnis

Die Negativtendenz war sinnvoll für das Überleben während Millionen von Jahren der Evolution - aber heute ist es eine Art universelle Lernschwäche

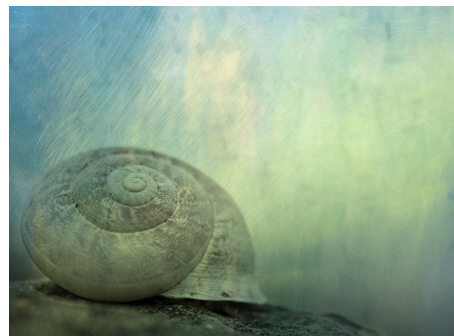


Wenn ein Mensch bevorzugt negative Reize wahrnimmt, wird er kaum fröhlich und ausgelassen durch den Tag gehen können



Die schönen und positiven Dinge werden gar nicht erst wahrgenommen

Diese allgemeine Tendenz des menschlichen Gehirns wird noch durch unser Temperament - einige Menschen sind von Natur aus ängstlicher als andere - und unsere Lebenserfahrung (z.B. eine Kindheit in einer gefährlichen Umgebung, die Erfahrung eines Traumas) verschärft



Unser Gehirn reagiert stärker auf einen negativen Reiz als auf einen positiven Stimulus

**Gehirn ist wie Glatteis ( „Teflon“ ) für positive Ereignisse**

Ereignisse kommen

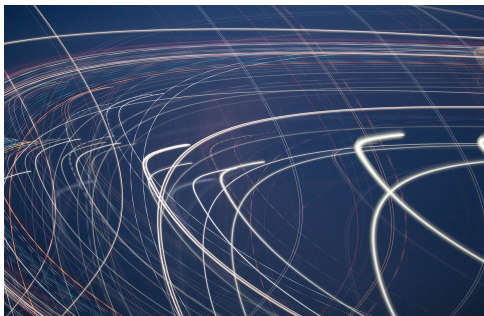
...werden durchlebt

sind im Gehirn

... werden erfahren

und wenn sie vorbei sind

... gleiten sie ab, wie ein Schlittschuhfahrer auf der Eisbahn



***= Die schönen Ereignisse sind dann einfach wieder weg***

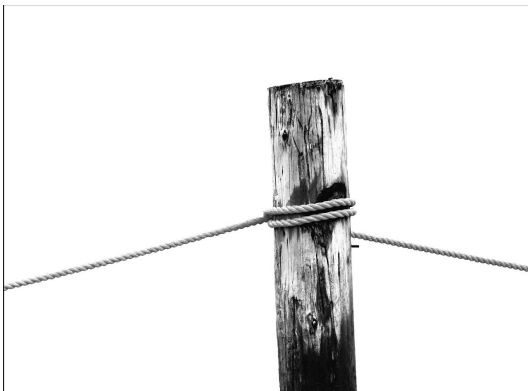
## Gehirn ist wie ein „Klettband“ für stressvolle, negative und schlechte Erfahrungen

Ereignisse kommen

... werden registriert und wahrgenommen

... werden festgehalten

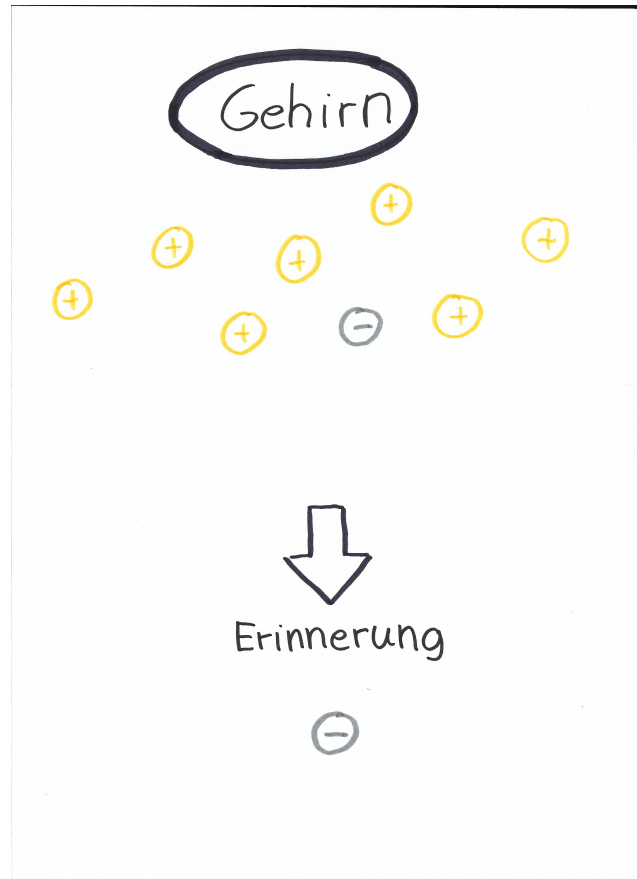
... und abgespeichert



***= Bleiben als Erinnerung in mir fest verankert***

Wenn an einem Tag zehn Dinge passieren -  
neun davon sind positiv und eins ist negativ ...

An was denkt man am meisten? - An das negative Ereignis!



Jede stressvolle, negative und schlechte Erfahrung bleibt hängen

Unser Gehirn ist aufgrund der Evolution darauf angewiesen, sich auf die Dinge zu konzentrieren und sich an die zu erinnern, die negativ, bedrohlich oder gefährlich sind

Unser Gehirn vergisst nie...

...*“wo Gefahr ist“*

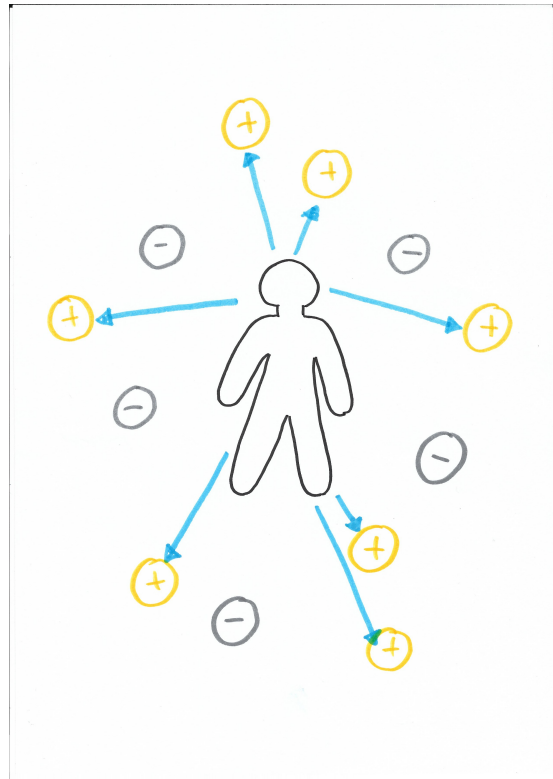
...*“wo das gute Futter zu finden ist“*



Wir müssen lernen und verstehen, wie Körper und Gehirn funktionieren

Wir müssen wieder lernen, unseren Fokus zu erweitern

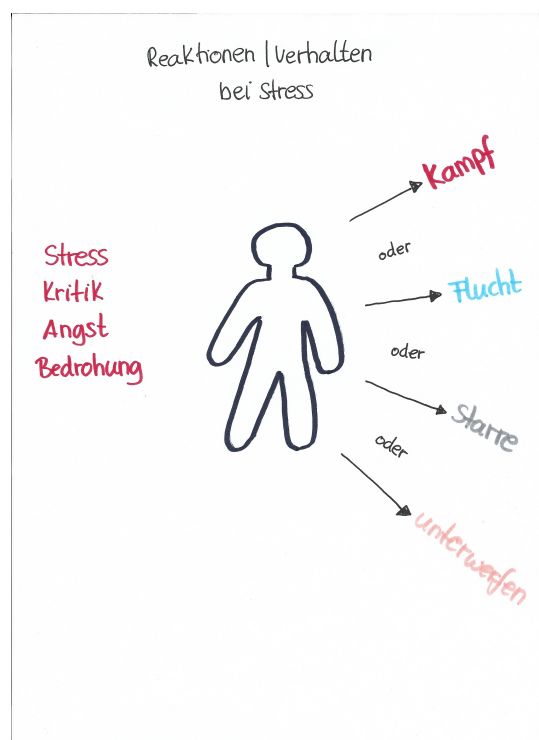
Wir müssen wieder lernen, unseren Fokus auf das Schöne im Leben zu richten



## Jedes Mal, wenn wir (uns) ...

- unter Druck fühlen
- im Stress sind
- Sorgen machen
- betrogen werden
- nicht gesehen werden
- nicht beachtet werden
- kritisiert werden
- unsicher fühlen
- Angst haben
- keine Kontrolle haben
- ...

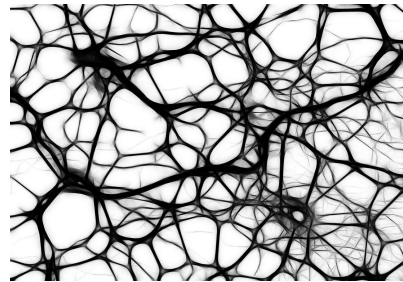
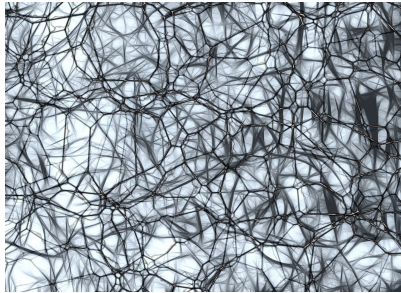
... wird die gleiche Stressreaktion ausgelöst, die sich entwickelt hat, um vor dem gefährlichen Tiger / Bär zu entkommen



Gedanken und Gefühle, die ich immer wieder denke und fühle, verändern und programmieren das Gehirn

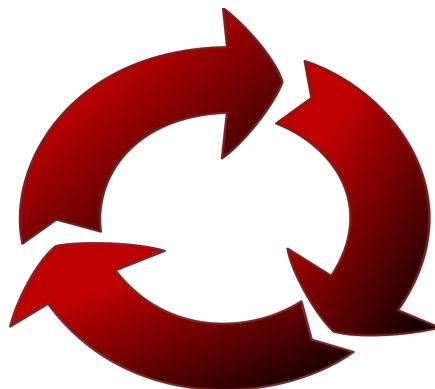
Wenn ich immer wieder im Stress-Modus bin und negativ denke, prägt sich das immer tiefer in mein Gehirn ein

Je häufiger wir diese Erfahrungen in unserem Leben machen, desto tiefer wird die negative Spur im Gehirn



Diese Schleifen wiederholt zu durchlaufen, ist wie im Sand im Kreis herum zu laufen, wobei die Spur mit jeder Umrundung vertieft wird

Es prägt sich immer tiefer in mir ein und wird zu meiner Gewohnheit



## *Versuch von John Cacioppo (Forscher der Ohio State University)*

*Mithilfe des MRT maß er die Gehirntätigkeit von Probanden, während er ihnen Fotos zeigte, von denen bekannt ist, dass sie positive Gefühle auslösen, z.B. von einem Ferrari, einem Palmenstrand oder einer Pizza. Danach zeigte er denselben Probanden Bilder, die negative Gefühle verursachen, wie ein entstelltes Gesicht oder eine tote Katze. Zuletzt sahen sie neutrale Bilder, z.B. von einem Föhn oder einer Vase.*

*Cacioppo betrachtete die elektrische Aktivität in der Großhirnrinde, wodurch er den Umfang der Informationsübertragung registrieren konnte.*

*Das Gehirn reagierte stärker, mit einer größeren Zunahme der elektrischen Aktivität, auf negative Stimuli. Man kann daraus ableiten, dass unsere Haltung durch schlechte Nachrichten stärker beeinflusst wird als durch erfreuliche.*

*Dieses Phänomen hat sich wahrscheinlich aus einem einzigen Grund in der Evolution durchgesetzt, nämlich um uns aus der Gefahrenzone zu halten.*

*Seit dem Beginn der Menschheitsgeschichte ging es ums Überleben.*

*Daher ist unser Körper noch immer stark auf die Erwartung von Stress eingestellt, und wir sind deshalb immer in Bereitschaft, zu flüchten oder zu kämpfen.*

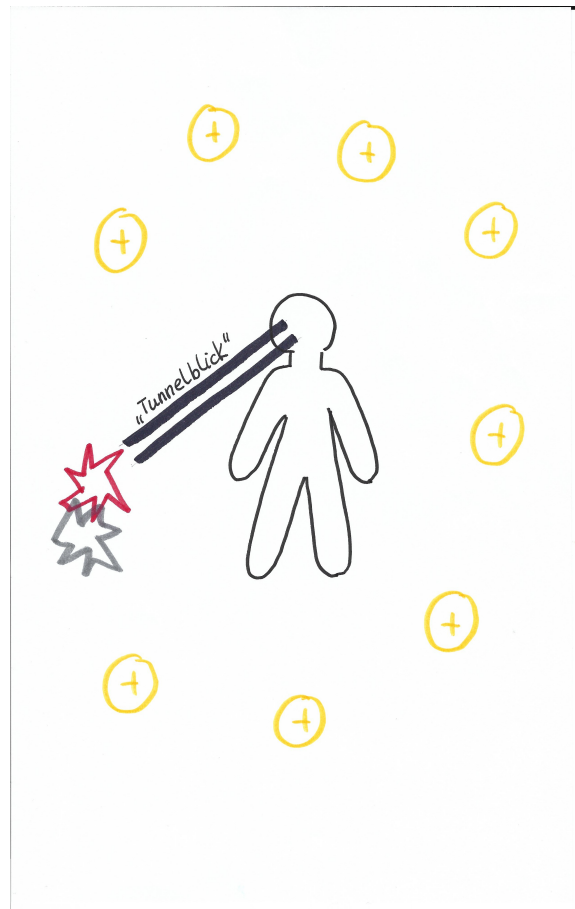
*Dabei ist unser Kampf-und Flucht-System so übereifrig, das wir beinahe nicht mehr warten können, bis wir wieder in Aktion treten dürfen.*

*Deshalb erscheinen wir manchmal wie süchtig nach physiologischen Reaktionen, die zum Stress und zur Anspannung gehören, und wir finden immer seltener einen Ausweg aus den schädlichen Prozessen, die als Folge davon in unserem Körper auftreten.*



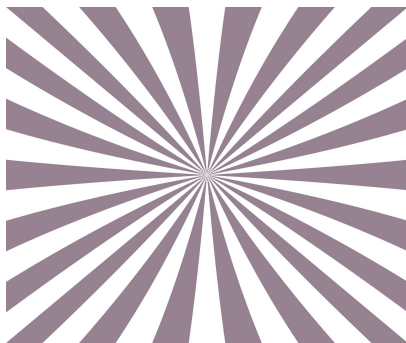
# „Tunnelblick“

Negative Wahrnehmung



Wenn wir im Stress-Modus sind, verengt sich unser Fokus auf ...

- „Wo ist Gefahr!“
- „Wo ist die Bedrohung!“
- „Wo könnte gleich was passieren?“
- „Was passiert evtl. gleich?“



Unser Blick verengt sich ausschließlich auf...

- Probleme
- Sorgen
- Negatives
- Gefahr
- Fehler



Wir erleben alles...

- gefährlich
- bedrohlich
- aufdringlich
- böartig
- abweisend
- misstrauisch
- pessimistisch

Wir sehen überall den „Tiger / Bär hinter einem Baum“



Dabei verlieren wir das „große Ganze“ aus dem Blick

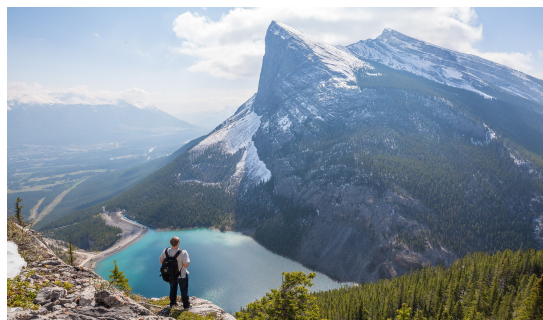
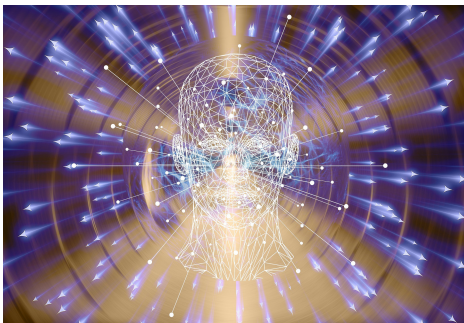
Wir sehen nichts...

- positives
- schönes
- keine Lösungen für unser Probleme
- keine Aus-Wege aus unseren Schwierigkeiten
- wofür wir dankbar sein können

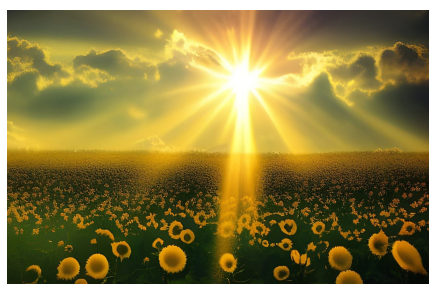


Wir müssen zum Glück nicht diese Negativ-Tendenz und den „Tunnelblick“ akzeptieren

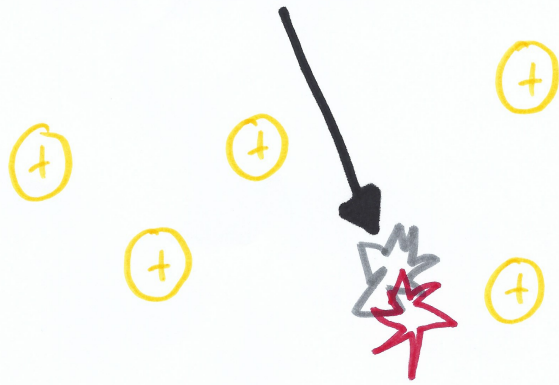
- wir können uns bewusst für eine andere Sichtweise entscheiden
- wir müssen bewusst und achtsam sein („Tunnelblick“ erkennen)
- wir müssen unseren Blick bewusst erweitern



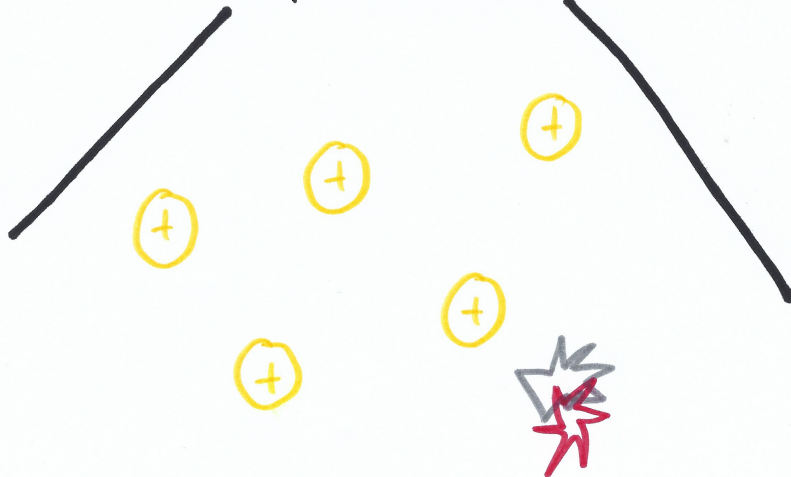
- wir müssen bewusst unseren Fokus verändern – zum Guten und Positiven hin



Aufmerksamkeit



Aufmerksamkeit



## Übung

Betrachte einmal die folgende vier einfachen Rechnungen:

$19+7=26$

$28+27=55$

$12+6=19$

$34+19=53$

Was fällt dir auf?

Eine Aufgabe ist falsch? „Ich sehe das, was falsch ist, was negativ ist“

Drei Aufgaben sind richtig? „Ich sehe das Gute, das Schöne!“

# Übung

## Reflexion im Alltag

### „Negative und positive Sichtweise“

Beobachte dich im Alltag, wenn du mal wieder nur das „Negative“, das Schlechte siehst und in deiner „Negativ-Spirale“ gefangen bist

*„Aha – ich erkenne, dass mein Fokus wieder automatisch und unbewusst auf Negatives eingestellt ist.“*

*„Gut, ich weiß jetzt, dass ich oft (...auch unbewusst), oft nur das Negative sehe. Ich werde jetzt bewusst meinen Fokus nach positiven Dingen ausrichten.“*

*„Ich bemerke, das ich gerade nur das „Negative“ sehe. Ich werde jetzt ganz bewusst nach positiven Dingen Ausschau halten und meine Aufmerksamkeit darauf richten.“*

*„Ok, ich weiß, dass ich gerne immer nur das Negative sehe und mich jede Kleinigkeit so sehr belastet, dass ich den ganzen Tag über an nichts anderes mehr denken kann. Ich muss aber auch das Positive sehen und mich freuen können.“*

## **Übung**

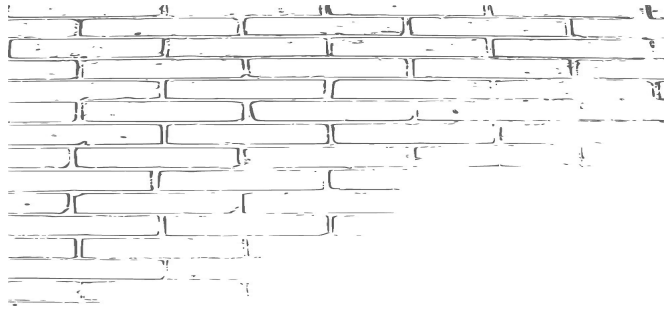
„Negativer oder positiver Fokus?“

*Ich habe die Wahl!*

Mein „negativer Fokus“ sieht ...

Wenn ich meinen „positiven Fokus“ einstelle, sehe ich ...

## Die perfekte Mauer



Ein Mönch hatte die Aufgabe in seinem Kloster eine Mauer zu bauen.

Da er noch nie zuvor gemauert hatte, war diese Aufgabe nicht einfach. Aber er gab sich die größte Mühe, alle 1000 Steine, die dafür nötig waren, gerade und gleichmäßig aufeinander zusetzen und einzupassen.

Als die Mauer schließlich fertig war, trat er voller Stolz einen Schritt zurück, um sein Werk zu begutachten. Da sah er – das durfte doch nicht war sein – dass zwei Steine schief in der Mauer saßen. Ein grauenhafter Anblick!

Viele Monate später, als Besucher des Klosters im Garten umherwanderten, fiel der Blick eines Gastes auf das Mauerwerk. „Das ist aber eine schöne Mauer!“ bemerkte er.

„Mein Herr“, erwiderte der Mönch überrascht. „haben sie einen Sehfehler? Fallen ihnen denn nicht die beiden schiefen Mauersteine auf?“

Die nächsten Worte des Gastes veränderten die Einstellung des Mönches zu seiner Mauer, zu sich selbst und zu vielen anderen Aspekten des Lebens grundlegend.

„Ja“, sagte der Gast, „ich sehe die beiden mangelhaften Backsteine, aber ich sehe auch 998 gut eingesetzte Steine.“

Der Mönch war überwältigt. Zum ersten Mal sah er, neben den beiden mangelhaft eingesetzten Mauersteinen, auch die vielen anderen Steine. Sie alle waren perfekt eingesetzt.

Bisher hatte er sich nur auf seine Fehler konzentriert und war allem anderen gegenüber blind gewesen.





*Ich wünsche mir, dass dieses Skript, diese Informationen für viele Menschen hilfreich sind...*

*...so, wie sie mir geholfen haben, mich zu verstehen, dass ich „anders“ bin, hochsensibel bin.*

*Für weitere Informationen zum Thema „Hochsensibilität“ sind hier meine Kontaktdaten:*

*Karin Lorenz  
Gottlieb-Schulz-Str. 30  
71717 Beilstein-Etzlenswenden*

*Tel. 07062 - 910102*

*[karin.liebedeinleben@gmx.de](mailto:karin.liebedeinleben@gmx.de)*

*[www.seelenlicht-lorenz.de](http://www.seelenlicht-lorenz.de)*