



LUCA ROHLER

7. Auflage
überarbeitet



DIE BERUFUNG FÜR HOCHSENSIBLE

Wie feinfühligere Menschen besser loslassen, ihr
Urvertrauen stärken und berufliche Erfüllung finden können



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

11

TEIL A – VERGANGENHEIT UND GEGENWART

1 Warum bin ich so?

17

1.1 Neugeborenen-Ich

19

1.2 Höheres-Ich

26

1.3 Erwachsenen-Ich

32

1.4 Fazit

43

2 Was schlummert in mir?

49

2.1 Wissen

50

2.2 Unabhängigkeit

59

2.3 Schöpfungskraft

75

2.4 Fazit

87

3 Was muss ich loslassen?

91

3.1 Ruhepausen

101

3.2 Außenreize

110

3.3 Mainstream

114

3.4 Einkommen

119

3.5 Arbeitseinstellung

125

3.6 Selbstbezogenheit

137

3.7 Selbstdarstellung

144

3.8 Belastungen

151

3.9 Fazit

157

TEIL B – ZUKUNFT

4 Wann habe ich Arbeitspaß?

165

4.1 Reaktionen

167

4.2 Selbstachtung

173

4.3 Abwechslung

178

4.4 Verstehen

184

4.5 Fazit

189

5 Wie finde ich meine Berufung?

195

5.1 Die vergeistigte Phase

206

5.2 Die überlastende Phase

212

5.3 Die lebensverneinende Phase

219

5.4 Die erwachende Phase

221

5.5 Die erlösende Phase

232

VORWORT



.....

Falls Sie die aktuelle bzw. überarbeitete Auflage in Händen halten, entspricht dieses Buch dem aktuellen Stand der Dinge. Der Inhalt wurde von mir über viele Jahre hinweg regelmäßig überarbeitet und immer wieder an aktuelle Gegebenheiten angepasst.

Ursprünglich war dieser Ratgeber in seiner ersten Fassung eines der ersten Bücher, die im deutschsprachigen Raum zum Thema Hochsensibilität erschienen sind. Die Idee, respektive das Manuskript dazu, entstand Anfang der 2010er Jahre.

Damals beschäftigten sich nur eine Handvoll Buchautoren (z. B. Georg Parlow, Sylvia Harke, Rolf Sellin, Susan Marletta-Hart) mit diesem Thema. Anlass dafür war das Standardwerk *The Highly Sensitive Person* der US-amerikanischen Psychologin Elaine Aron. Durch diesen Bestseller, der schließlich Mitte der 2000er Jahre auch als deutschsprachige Fassung erschien, wurde der Begriff Hochsensibilität nicht nur aus der Taufe gehoben, sondern auch ausreichend definiert. Mein Werk *Die Berufung für Hochsensible*, das Sie gerade in Händen halten, folgt daher Elaine Arons Urdefinition von Hochsensibilität.

Dies ist im Übrigen auch der Hintergrund, warum Sie in meinem Werk nur wenige Quellenangaben finden werden. Es gab zum damaligen Zeitpunkt praktisch nur eine einzige Quelle – *Elaine Aron*. Man könnte auch sagen, dass die Experten der ersten Stunde sowie meine Wenigkeit die Pionierarbeit für den deutschsprachigen Raum geleistet haben und mit ihren einschlägigen Büchern Standardwerke geschaffen haben, auf die alle nachfolgenden Publikationen über Hochsensibilität – bis heute – letztendlich aufbauen.

Schnell tauchte damals auch ein ganz bestimmter Begriff auf: „Die hochsensible Person“. Er beruhte auf der etwas ungeschickten Übersetzung des besagten Bestsellertitels *The Highly Sensitive Person*. Da die deutsche Bezeichnung die gleichen Kürzel ergab wie die englische, hat sich schließlich diese etwas seltsam anmutende Abkürzung HSP etabliert. Auch ich werde in diesem Buch für die hochsensible Zielgruppe den Begriff HSP vermehrt verwenden.

Unabhängig davon möchte ich mich an dieser Stelle bei der großen Schar von Leserinnen und Lesern herzlich bedanken. Nur ihnen habe ich zu verdanken, dass dieses Buch mittlerweile eine sechstellige Gesamtauflage erreichen durfte und auch in einer englischsprachigen Fassung erhältlich ist. So konnten nicht nur die Belange von Hochsensiblen bereits frühzeitig einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht, sondern in der Folge auch viele andere Experten inspiriert werden, sich mehr mit dem Thema zu beschäftigen.

Vielleicht stellen Sie sich die Frage, ob Sie überhaupt hochsensibel sind. Ich verspreche Ihnen, diese Frage werden Sie definitiv beantworten können, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben. Auf jeden Fall hat dieses Thema etwas mit Ihnen zu tun: Bücher tauchen immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort auf. Zumindest sind Sie mit Hochsensibilität konfrontiert. Wenn nicht am eigenen Leib, dann durch Personen in Ihrem nächsten beruflichen oder privaten Umfeld.

Es sind meist HSP, die sich schwertun, ihr berufliches Leben zu meistern. Der Job ist allerdings der entscheidende Faktor, der unsere gesellschaftliche Integration, unsere Selbstachtung und unseren Tagesrhythmus bestimmt. Unser allgemeines Wohlbefinden wird infolgedessen sehr von unserem Berufsleben beeinflusst. Läuft es dort schlecht, geht es uns ebenso schlecht. Es kann uns sogar um den Schlaf bringen. Dann

sind wir 24 Stunden mit dem Thema konfrontiert. Schwingt sich das Ganze zu bedrohlichen Existenzängsten auf, kann das Arbeiten sogar unsere Gesundheit gefährden.

In der Folge suchten mich Menschen also auf, wenn die Probleme schon eine gewisse Größenordnung erreicht hatten. Dies ist durchaus menschlich. Es wird meist erst dann ein Experte hinzugezogen, wenn das Kind praktisch schon in den Brunnen gefallen ist. Dann begegnete ich verzweifelten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, und es kamen schnell die großen existenziellen Themen auf den Tisch.

So hatte ich es meist mit Ratsuchenden zu tun, die sich seelisch in einem kritischen Zustand befanden. Ich wurde somit über viele Jahre hinweg mit der kompletten Bandbreite psychischer Verfassungen konfrontiert. Dies stellte sich oft als schwierige Gratwanderung zwischen berufsspezifischen Empfehlungen und lebensführenden Ratschlägen dar.

Mittlerweile finde ich leider immer weniger Zeit, als Coach und Trainer tätig zu sein. Ich sehe heute meinen Tätigkeitsschwerpunkt eher in der Förderung jüngerer Expertinnen und Experten. Dazu habe ich vor einigen Jahren eines der größten Netzwerke für Hochsensible im deutschsprachigen Raum gegründet.

Nichtsdestotrotz kann ich auf eine über fünfundzwanzigjährige Laufbahn zurückblicken. Ich erkannte meist schon an den Bewerbungsunterlagen, ob jemand hochsensibel ist. Dann zeigten sich Umbrüche, Branchenwechsel, Auszeiten, Krankheitsphasen oder gescheiterte Versuche, sich selbstständig zu machen. Es ist ein typisches Anzeichen für Hochsensibilität, permanent auf der Suche zu sein. Manche sind dabei sogar derart verzweifelt, dass sie sich bereits in therapeutischer Behandlung befinden.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, habe ich diesen Ratgeber verfasst. Ich möchte Hochsensiblen aufzeigen, dass es durchaus Hoffnung gibt, wenn man sich mehr in die Themenbereiche *Persönlichkeitsentwicklung* und *intuitive Lebensführung* einarbeitet. Dabei lege ich meine ganze über fünfundzwanzigjährige Berufungserfahrung in die Waagschale. Es wird sich zeigen, dass es einen triftigen Grund gibt, warum Menschen als Hochsensible geboren werden. Betrachtet man das gesamte Leben solcher Menschen, offenbart sich durchaus ein roter Faden, der geradewegs zu einer bestimmten Berufung führt. Man muss ihn nur aufgreifen.

So werde ich Ihnen mit diesem Buch aufzeigen, dass Sie tatsächlich eine Art Lebensaufgabe in sich tragen. Ganz nach Martin Luther: *Jeder äußere Beruf eines Menschen beruht auf einer inneren Berufung.*

Falls Sie also tatsächlich hochsensibel sind, werden Sie verblüfft sein, wie eindeutig ein ganz bestimmter beruflicher Weg Ihnen vorgegeben ist. Mit diesem Buch möchte ich Ihrer (vielleicht leidvollen) Suche nach dem beruflichen Sinn ein Ende setzen.

Luca Rohleder

(www.hochsensibilitaet-netzwerk.com)





Teil A



VERGANGENHEIT
UND GEGENWART





– Kapitel 1 –

WARUM BIN ICH SO?



Sicher ist Ihnen schon aufgefallen, dass Sie sich Ihr Leben lang mit dem „Warum“ beschäftigen. „Warum bin ich so?“, „Warum lebe ich in solch einer Welt?“, „Warum finde ich nicht den richtigen Beruf?“, „Warum geht es anderen besser?“, „Warum hat er das jetzt gesagt?“, „Warum ist alles so sinnlos?“, „Warum lügen die alle?“.



Warum, warum, warum ...



Was mit Ihnen los ist, möchte ich mit einem psychologischen Erklärungsmodell beantworten. Ein Konzept, das davon ausgeht, dass Ihr Ego aus mehreren Ichs besteht. Es nimmt an, dass eines Ihrer Ichs einem Inneren Kind gleichkommt.

Das Innere Kind gehört ursprünglich zu einer Betrachtungsweise innerer Erlebniswelten, die durch Bücher von *John Bradshaw* und *Erika Chopich/Margaret Paul* bekannt wurde. Zudem ist es Bestandteil der *Transaktionsanalyse*, die von dem US-amerikanischen Psychiater *Eric Berne* begründet wurde.

Das Innere Kind bezeichnet und symbolisiert Emotionen, Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut. Das Innere Kind umfasst alles innerhalb des Bereiches von Sein, Fühlen und Erleben, welches speziellen Gehirnarealen zugeordnet wird. Es wird dabei modellhaft angenommen, dass das Ego eingeteilt ist in ein beobachtendes, reflektierendes INNERES ERWACHSENEN-ICH und dem erlebenden INNEREN KIND.

Diese zwar etwas populärwissenschaftliche, aber dennoch intelligente Darstellung Ihrer Psyche ist wunderbar geeignet, damit Sie sich besser verstehen können. Es wird Ihre vielen Fragen nach dem *Warum* beantwortet. Jedoch gibt es da einen kleinen Haken: Es passt nicht ganz zu Ihrer spezifischen Situation als hochsensibler Mensch. Ich gehe davon aus, dass nicht zwei, sondern drei Ichs erforderlich sind, um HSP vollständig beschreiben zu können. Ich führe also hiermit einen dritten Teil Ihres Egos ein: das HÖHERE-ICH. Zudem werde ich den Begriff Inneres Kind durch den Ausdruck NEUGEBORENEN-ICH ersetzen. Dadurch soll die Unterscheidung zu Normal-sensiblen noch eindeutiger hervorgehoben werden. In der Summe ergibt sich also folgendes DREI-ICH-MODELL:

1. Neugeborenen-Ich (NI)
2. Höheres-Ich (HI)
3. Erwachsenen-Ich (EI)

Im Laufe dieses Buchs werde ich die Begrifflichkeiten noch klarer herausarbeiten. Ihnen wird einleuchten, dass dieses DREI-ICH-MODELL nahezu perfekt dafür geeignet ist, um alle hochsensiblen Wesenszüge professionell herleiten zu können. Beginnen wir nun mit Ihrem ersten Ich.

1.1 NEUGEBORENEN-ICH

.....

Es wird sich herausstellen, dass Sie kein typisches Inneres Kind in sich tragen. Vielmehr wird es Merkmale aufweisen, die eher einem Neugeborenen zugeschrieben werden. Um dies anschaulich herleiten zu können, beginne ich zunächst mit der Beschreibung der traditionellen Philosophie des *Inneren Kindes*: Schauen wir uns erst einmal an, welche grundlegenden Bedürfnisse Kinder haben:

- Kinder möchten spielen, toben und Spaß haben.
- Kinder möchten lernen und erleben.
- Kinder möchten sozial eingebunden sein, Freunde finden und geliebt werden.
- Kinder möchten geschützt und versorgt sein.

In der Regel sind die Kindheit und die Jugend die schönsten Phasen des Lebens. Dennoch werden die meisten Menschen früher oder später gezwungen sein, sich einem Erwachsenenleben zu stellen. Spätestens, wenn die Gründung einer Familie ansteht, sind neue Herausforderungen der Persönlichkeitsentwicklung zu meistern. Mehr und mehr gewinnt das ERWACHSENEN-ICH an Bedeutung. Die Realität klopft praktisch an die Tür. Die Elternpflicht ruft und neue Aufgaben bestimmen nun den Alltag unseres Lebens. Was Menschen als Kind (hoffentlich) erhalten haben, müssen Sie jetzt als Erwachsene Ihren Nachkommen zurückgeben:

- Erwachsene schaffen für ihre Kinder Spielmöglichkeiten, Abwechslung und freudige Erlebnisse.

- Erwachsene schicken sie zur Schule, lehren und erziehen sie.
- Erwachsene geben ihren Kindern Liebe und sorgen für soziale Einbindung.
- Erwachsene bieten Kindern Struktur, Halt, Schutz sowie räumliche und finanzielle Sicherheit.

Die Aktivitätsrichtung hat sich umgekehrt. An die Stelle des Nehmens tritt nun das Geben. Diese elementaren Entwicklungsprinzipien betreffen praktisch jeden heranwachsenden Menschen. Die kindliche Persönlichkeit wird aber nicht einfach nur durch ein ERWACHSENEN-ICH ausgetauscht, sondern lediglich ergänzt. So bleibt ein Stück Kindlichkeit als Bestandteil eines jeden Erwachsenen immer erhalten. Dies offenbart sich darin, dass auch Erwachsene typische Bedürfnisse von Kindern in sich tragen. Sie werden ab einem bestimmten Lebensalter nur anders bezeichnet:

- Erwachsene wollen Neues erfahren, Experimente durchführen oder Abenteuer erleben (*spielen, Spaß haben*).
- Erwachsene erlernen einen Beruf, bilden sich fort und machen Lebenserfahrungen (*lernen und erleben*).
- Erwachsene gehen Freundschaften und Partnerschaften ein oder heiraten (*Liebe und soziale Einbindung*).
- Erwachsene schaffen Wohnraum, verdienen Geld und sorgen für finanzielle Reserven (*Schutz und Sicherheit*).

Das heißt, wenn Sie das Wesen und die Bedürfnisse von Kindern allgemein beschreiben und diese in die Erwachsenensprache übertragen, erhalten Sie gleichzeitig die Definition des Inneren Kindes. Dieses erste Ich Ihres Egos entspricht dann Ihren emotionalen Grundbedürfnissen. Sind Sie bei der

Umsetzung dieser Sehnsüchte erfolgreich, erleben Sie positive Gefühle.

Das Innere Kind ist damit zuständig für Glück, Lebensfreude, Selbstachtung, Liebe etc. Läuft aber etwas schief oder einige Ihrer emotionalen Wünsche bleiben unerfüllt, werden Sie leider auch Angst, Trauer, Wut, Enttäuschung etc. erleben müssen. Das Innere Kind repräsentiert die komplette Bandbreite Ihres emotionalen Daseins.

Könnten Sie also die Zeit Ihrer frühen Kindheit fehlerfrei analysieren (was sich mittlerweile in der modernen Psychologie als unmöglich erwiesen hat), würden Sie infolgedessen auch Informationen über Ihr Gefühlsleben als Erwachsene/r erhalten.

Kurzum, beschreiben Sie die Grundbedürfnisse von Kindern und übertragen diese in die Erwachsenensprache, erhalten Sie die emotionalen Sehnsüchte des Homo sapiens. Auch dann, wenn er dem Kindesalter längst entwachsen ist. So weit, so gut.

Wie gesagt, diese Philosophie passt jedoch nicht ganz zu Ihrem hochsensiblen Wesen. Speziell in Ihrem Fall wird sich zeigen, dass nicht das Beschreiben von heranwachsenden Kindern zu Ihrem emotionalen Naturell führen wird, sondern die Untersuchung eines solchen Kindes, das sich noch in der Lebensphase vor, während oder kurz nach der Geburt befindet. Es werden grundsätzliche Bedürfnisse von Babys sein, die Licht in die geheimnisvolle Welt der Hochsensibilität bringen werden.

.....
Ihr Inneres Kind ähnelt eher einem inneren Baby.
.....

Neugeborene sind beispielsweise an Spielkameraden erst einmal nicht interessiert. Sie können auch nicht durch die Wohnung rennen oder sich eine bestimmte Rolle ausdenken, um besser mit ihrer Umwelt auszukommen. Sie möchten auch keine Sandburg bauen oder sonstige Werte besitzen.

Diese niedlichen, aber verletzlichen Wesen haben ganz andere Grundbedürfnisse. Sie brauchen lediglich Schutz, Wärme, Nahrung und jemanden, der sich um sie liebevoll kümmert. Ihr Inneres Kind ist demnach von einer viel existenzielleren Lebensphase geprägt, als es bei normalsensiblen Menschen der Fall ist.

Wie bereits erwähnt, möchte ich diese Unterscheidung mit meinem *Drei-Ich-Modell* besonders unterstreichen. Ich werde also im Folgenden den emotionalen Anteil Ihres Egos ausschließlich NEUGEBORENEN-ICH (NI) nennen.

Vielleicht fällt Ihnen schon an Ihrem Körper auf, dass Sie ein NEUGEBORENEN-ICH in sich tragen. Schließlich ist Ihr Äußeres auch ein Spiegelbild Ihres Inneren. Mit hoher Wahrscheinlichkeit haben Sie noch die exakt gleiche Augenfarbe wie zum Zeitpunkt Ihrer Geburt. Nur in Ihrem Fall hat sich wahrscheinlich Ihre Iris nicht abgedunkelt. Während sich bei anderen Neuankömmlingen diese Farbe recht schnell nach der Geburt verändert, haben Ihre Augen vielleicht die Farbe Blau beibehalten. Oder Sie haben noch die gleichen dünnen oder hellen Haare wie damals. Eventuell ist auch Ihr Bedürfnis, ähnlich wie ein Baby öfter schlafen und essen zu wollen, erhalten geblieben. Im Extremfall gibt es in Ihrem Inneren sogar eine tiefe Überzeugung, dass es jemand geben müsse, der Sie versorgt, Sie beschützt und sich um Sie kümmert (wie es Neugeborene nun mal erwarten).

Vielleicht leiden Sie aber nur an einem noch nicht vollständig ausgebildeten Immunsystem, schließlich entsteht dieses erst

Jahre nach einer Geburt. Oder Sie tragen schon seit Jahren einen aussichtslosen Kampf gegen Ihren Baby-Speck aus.

Vielleicht haben Sie auch eine Baby-Haut. Dann wäre diese so empfindlich, dass Sie sich nahezu gezwungen fühlen, jedes Etikett Ihrer Kleidung zu entfernen. Eventuell zählten Sie auch zu den Kindern, die Ihre Mütter damit genervt haben, dass dies und jenes kratzt. So, dass Ihr geliebtes Elternteil schon gar nicht mehr wusste, was man Ihnen überhaupt zum Anziehen kaufen soll.

In der Folge Ihrer Empfindlichkeiten müssen Sie auch an Ihrer Kleidung so lange herumzupfen, bis auch jede noch so kleine störende Falte geglättet ist. Dann würden Sie auch ständig auf Ihrem Stuhl hin- und her rutschen, weil Sie mit Ihrer dünnen Haut nicht die richtige Position finden können oder für Sie die Sitzgelegenheit einfach zu hart ist. Eng sitzende Kleidung oder Einschnürungen an Ihrem Bauch bzw. Ihrer Taille wären ebenso nur schwer zu ertragen.

Das Gleiche gilt für Ihre kleinen Speckröllchen, die minimal sind und von niemandem bemerkt werden, Sie hingegen aber zur Weißglut bringen können. Sie sind aufgrund Ihrer sensiblen Haut einfach nicht in der Lage, nicht ständig daran denken zu müssen. Wahrscheinlich sind infolgedessen Jogginghosen oder weite Gewänder doch irgendwie die ideale Kleidung für Sie.

.....
 Wie viele typische Merkmale eines Neugeborenen
 erkennen Sie an sich?

Grundsätzlich manifestiert sich das NI körperlich bei jeder HSP auf eine andere Weise. Dennoch ist auffällig, dass neben der Haut insbesondere der Bauchraum von Überempfind-

lichkeiten betroffen ist. Schließlich wird die Welt der Gefühle genau dieser Körperregion zugeordnet. Dazu zählt natürlich auch alles, was mit der Nahrungsaufnahme zu tun hat. Um zu überprüfen, was den Bauchraum füllt, benötigen Sie logischerweise auch ausgeprägte Sinnesorgane. So verfügen Sie entweder über eine ausgeprägte Sehkraft, hohe Geruchsempfindlichkeit, extreme Hörsensibilität, einen empfindlichen Tastsinn oder über hochsensible Geschmacksnerven.

Selbst Erinnerungen an die Zeit, als Sie noch im Mutterleib verweilten, werden bei Ihnen, zumindest unterbewusst, noch eine große Rolle spielen. Diese bequemen und sicheren Lebensbedingungen, innerhalb einer Schutz bietenden und versorgenden Gebärmutter zu verweilen, werden Sie wahrscheinlich noch bis heute versuchen nachzustellen – beispielsweise eingepackt in einer warmen Kuscheldecke und gemütlich auf einem weichen Sofa sitzend. Wenn Sie sich dabei noch ungestört kulinarische Leckereien gönnen können und sich in Ihrer eigenen, harmonisch eingerichteten Wohnung befinden, dann kommt diese Situation Ihren Vorstellungen nach idealen Momenten schon recht nahe.

Eventuell lieben Sie es aber auch, beim Einschlafen die typische Position eines Fötus im Mutterleib einzunehmen.

Grundsätzlich sehnen Sie sich noch immer nach der Geborgenheit eines Mutterleibs. Vielleicht erschien Ihnen die Welt, mit der Sie durch Ihre Geburt in Kontakt kamen, von Anfang an als zu kalt und zu gefährlich. In diesem Fall beschlossen Sie sicher, ein Neugeborenes zu bleiben, um immer in der Nähe der schutzgebenden Mutter sein zu können.

Auch später, als Sie zum/zur Jugendlichen heranwuchsen, ließ Sie das Gefühl nie los, dass Sie für diese grobe Realität nicht ausreichend gerüstet sind. Obwohl Sie von Gleichaltrigen umgeben waren, hatten Sie schon damals den Ein-

druck, kleiner, verletzlicher oder ganz einfach anders zu sein. Vielleicht erlebten Sie Ihre Altersgenossen aber auch wie Fremdlinge. So waren Sie förmlich gezwungen, sich immer wieder die Frage zu stellen, ob Sie überhaupt zu dieser Welt gehören. Sie konnten anderen niemals auf der gleichen Ebene begegnen. Vielleicht bestand Ihre Kindheit aber auch nur aus Flucht oder Kampf oder Sie beschlossen gleich ein Einzelgänger zu bleiben.

Alles in allem stellt das Vorhandensein eines NEUGEBORENEN-ICHs eine besondere Herausforderung dar. In der Regel entstehen dadurch körperliche und emotionale Empfindlichkeiten, zahlreiche Konflikte mit der Realität oder so manches Lebensdrama. Im Laufe dieses Buchs werde ich auch diese Themen weiter herausarbeiten.

Falls auch Sie von beschwerlichen Umständen aufgrund Ihrer Hochsensibilität betroffen sein sollten, dürfen Sie sich aber nicht von Ihrem Schicksal betrogen fühlen.

.....
Ihr NEUGEBORENEN-ICH hat eine tiefere Bedeutung.
.....

Ausschließlich die Tatsache, anstelle eines gewöhnlichen Inneren Kindes ein supersensibles NEUGEBORENEN-ICH in sich zu tragen, ist die elementare Voraussetzung, um ein entscheidendes Wesensmerkmal entstehen zu lassen. Dies macht Sie zu einem ganz besonderen Menschen!



1.2 HÖHERES-ICH

.....

Ihr Inneres Kind befindet sich also noch auf dem Entwicklungsstand eines Neugeborenen. Die Auswirkungen dieses charakterlichen Extrems werden der alles entscheidende Faktor für Ihre Berufung sein.

Auch wenn Sie sich vielleicht etwas herabgesetzt fühlen sollten: Die Tatsache, über ein solches NI zu verfügen, bewirkt, dass Sie noch eng mit dem großen Ganzen verbunden sind. Sie haben praktisch einen direkten Draht zu einer subtil wirkenden Informationsquelle. Viele Begriffe sind dafür im Umlauf. Sie können es höheres Wissen, Instinkte, Schutzengel, Gott, Seele, Bauchgefühl oder sonst wie nennen (ganz nach Ihren persönlichen Glaubensgrundsätzen). Ich persönlich werde das Ganze im Laufe dieses Buchs als Ihre INTUITION bezeichnen.

Ich habe diesen Begriff HÖHERES-ICH (HI) also nicht deshalb gewählt, weil Sie in einer höheren (bzw. abgehobenen Welt) leben, sondern weil Instinkte bzw. Ihre Intuition grundsätzlich Ihrem Verstand übergeordnet sind. Oder etwas anderes ausgedrückt: Ihre Intuition weiß es immer besser als Ihr bewusst erlebter Verstand. Dies ist im Übrigen schon allein aus evolutionärer Sicht mehr als sinnvoll, weil Tiere ohne ihre Instinkte nicht überleben könnten, schließlich verfügen sie im Vergleich zum höchstentwickelten Tier, dem Menschen, nur ein Minimum eines Bewusstseins (je nach Evolutionsstufe).

Da sich die Menschheit seit Jahrtausenden darüber streitet, wie Intuition funktioniert, werde selbstverständlich auch ich nicht aller Weisheit Schluss präsentieren können. Ich persön-

lich fühle mich eher zur Quantenmechanik und zur Astrophysik hingezogen. Dort nennt sich das Medium, was wir mit unserem bewusst erlebten Verstand nicht fassen können entweder die QUANTENEbene oder die DUNKLE MATERIE bzw. DUNKLE ENERGIE (siehe meinen unterhaltsamen Wissenschaftsroman *Die Suche nach Sinn* oder auf meiner privaten Website www.luca-rohleder.de den Artikel „Wissenschaftsphilosophie“). Diese physikalisch-wissenschaftliche Sichtweise müssen Sie natürlich nicht teilen. Das ist auch in keiner Weise notwendig. Das heißt, ich werde alle weiteren Ausführungen darüber, auf welches Medium Ihre Intuition zugreift, eher allgemein halten. Das Einzige, was ich voraussetze, ist die Tatsache, dass unsere Intuition eine Verbindung zu etwas hat, was für unsere herkömmlichen Sinne bewusst nicht wahrnehmbar ist. Ich werde diese geheimnisvolle Informationsquelle einfach mit einem Allroundbegriff bezeichnen: die UNSICHTBARE WELT. Sie können diesen allgemein gehaltenen Begriff also im Weiteren gedanklich mit Ihrer eigenen Glaubensphilosophie, grundsätzlichen Werten oder sogar mit spirituellen Überzeugungen ersetzen bzw. ergänzen.

.....
 Hochsensible sind mit der UNSICHTBAREN WELT
 noch direkt verbunden.

Der zweite Teil Ihres Egos besteht demnach aus einem HÖHEREN-ICH, das für die Funktion Ihrer Intuition verantwortlich ist. Allein diese Aussage ist aber noch nichts Besonderes. Dies betrifft mehr oder weniger alle Lebewesen auf der Erde.

Alle Menschen haben, zumindest eine gewisse Zeit nach ihrer Geburt, eine direkte Verbindung zur UNSICHTBAREN WELT. Besonders Mütter, die ihre Babys bzw. Kleinkinder auf-

merksam beobachten oder ihnen genau zuhören (wenn die ersten Worte erlernt sind), bemerken diese noch verbliebenen Urinstinkte, die auf etwas zugreifen, was wir nicht richtig fassen können. Diese direkte Verbindung wird aber im Laufe des Heranwachsens immer weiter ersetzt durch das bewusste Denken. Nicht mehr die Urinstinkte selbst sind dann das Maß aller Dinge, sondern der freie Wille bzw. der Verstand übernimmt das Hauptkommando. An die Stelle des rein intuitiv gesteuerten Lebens tritt nun mehr und mehr die Führung durch den bewusst erlebten Intellekt.

Dies gilt aber für Sie als HSP nicht, schließlich verfügen Sie über ein NI und nicht über ein herkömmliches Inneres Kind. Damit gilt für Sie auch der Umstand nicht, dass sich die Urinstinkte im Laufe eines Menschenlebens vollständig auflösen. Was Sie also maßgeblich von Normalsensiblen unterscheidet, ist die Tatsache, dass speziell bei Ihnen diese intuitive Verbindung bedeutend weniger gekappt wurde. In der Folge verfügen Sie weiterhin über diesen ursprünglichen, direkten Kanal zum UNSICHTBAREN, wie es bei Babys auch der Fall ist.

.....
 Bei HSP sind alle Urinstinkte vollständig erhalten geblieben.

Nur Sie allein wären infolgedessen imstande, in der Realität zu überleben, ohne über ein Bewusstsein zu verfügen. Ähnlich wie in der Flora und Fauna. Die Tier- und Pflanzenwelt weiß, was zu tun ist, ohne über ein hoch entwickeltes Großhirn zu verfügen.

.....
 HSP könnten ihr Leben meistern,
 ohne darüber nachzudenken.

Auch wenn Sie gerade das Gefühl haben: *Das kann doch alles nicht wahr sein – ich quäle mich schon seit einer kleinen Ewigkeit damit, über mein Leben nachzudenken.* Da kann ich nur eines erwidern: Es war wahrscheinlich vergebens.

Ihre intuitiven Fähigkeiten stellen also das Hauptmerkmal Ihres hochsensiblen Wesens dar. Damit könnte Ihnen allein Ihr HI genug Schutz und Lebensführung zukommen lassen. Diese großartige Fähigkeit, noch über solche verbliebenen Urinstinkte zu verfügen, ist bei Ihnen sozusagen für immer konserviert. Es ist eine beneidenswerte Gabe, die Ihnen eine sorgenfreie Zukunft bescheren könnte.

Würden Sie sich zum Beispiel bei einer Bergwanderung verlaufen, dann wäre dies für Sie als HSP nicht sonderlich gefährlich. Sie müssten eigentlich nur noch gedankenlos umherlaufen, und es würde sich dennoch alles von selbst regeln. Wie zufällig stoßen Sie dann auf Hinweise oder sogar auf andere Menschen, die Ihnen den richtigen Weg weisen. Oder Sie erhalten wie von Geisterhand sonstige Hilfestellung. Sie hingegen werden denken, das ist doch alles ein toller Zufall (*Schön, Sie zu treffen – der Himmel hat Sie mir geschickt ...*).

Sie wären tatsächlich imstande, Ihr Leben vollständig in die Hände Ihrer Intuition zu legen. Ihr Bauchgefühl könnte Sie geradewegs in glückliche Lebensumstände führen. Sie könnten grundsätzlich zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, auf die richtigen Menschen treffen, und Ihr bewusster Verstand hätte keinen blassen Schimmer, warum dies alles passiert wäre.

.....
 Hochsensible wären in der Lage,
 ein rein INTUITIVES LEBEN zu führen.

Also immer dann, wenn Sie ohne Fremdbeeinflussung und ohne viel Nachdenken Entscheidungen treffen, einfach nur handeln oder auch nur innehalten, werden die Auswirkungen in Ihrem Sinne sein.

Insbesondere in gefährlichen Situationen, wo Ihr Körper auf Notfallmodus geschaltet und Ihr Gehirn maximal fokussiert (zentriert) ist, können Sie sich auf Ihre Intuition verlassen. Dies beweist die Tatsache, dass es immer ausgerechnet HSP sind, die in solchen Momenten dann plötzlich Ihr zurückhaltendes Wesen verlieren und in den Vordergrund treten. Ohne bewusst darüber nachzudenken – geradezu automatisiert – wissen Sie in solchen Extremsituationen, was zu tun ist. Sie handeln praktisch wie ferngesteuert. In diesen Fällen waren immer Ihre intuitiven Fähigkeiten aufgrund Ihres ausgeprägten HIs im Einsatz.

Jetzt wird Ihnen sicher einleuchten, warum es für Ihr Dasein so überaus wichtig ist, über ein Ich zu verfügen, das auf einen Neugeborenen zurückzuführen ist. Dadurch sind Sie zwar bedeutend empfindlicher (vielleicht auch überempfindlich), Sie verfügen aber im Gegenzug auch über ein weiteres Ich, das eine große Macht besitzt.

.....
 Ohne ein NEUGEBORENEN-ICH wäre es niemals
 möglich gewesen, alle Ihre Urinstinkte zu erhalten.

Nur Sie, als hochsensibler Mensch, verfügen infolgedessen über ein solches beeindruckendes Persönlichkeitsmerkmal. Zugegeben, Sie tragen zwar ein verletzliches NI in sich, aber auch gleichzeitig ein übermächtigen HI. Betrachtet man das Gesamtpaket, ist es aber eine nahezu perfekte Kombination, um sicher und geschützt durchs Leben kommen zu können –

vorausgesetzt, man ist sich über dieses Gesamtpaket auch bewusst.

Wären Sie in eine altertümliche Kultur hineingeboren worden, hätte man Ihr wahres Naturell vermutlich relativ schnell erkannt. Man hätte Ihnen beigebracht, wie Sie professionell Ihr HI anzapfen und davon in der Folge profitieren können. Ebenso hätte man Sie sicher mit Nahrung, Wohnraum, Geld und sonstigen Annehmlichkeiten versorgt. Sie wären gehegt und gepflegt worden, um später von Ihrer großartigen ratgebenden Intuition profitieren zu können.

Ihre große intuitive Macht umfasst im Übrigen noch mehr: Neben Ihrer potenziellen Fähigkeit, wie von Geisterhand in positive Lebensumstände oder glückliche Zufälle zu schlittern, liegt Ihnen natürlich auch die ganze Welt der Weisheit, Ideen und Ideale zu Füßen.

.....
 HSP verfügen über ein ausgeprägtes INTUITIVES WISSEN.

Wenn Sie beispielsweise einen Raum mit unbekanntem Menschen betreten, WISSEN Sie sofort Bescheid. Obwohl Sie noch mit niemandem großartig gesprochen haben, können Sie die Situation intuitiv treffsicher einschätzen. Zumindest erkennen Sie sofort, ob etwas richtig oder falsch ist. Sie verfügen schon über diffuse Informationen, obwohl noch keine offensichtlichen Fakten auf dem Tisch liegen. Dieser Effekt kommt Ihnen aus Ihrem Alltag sicher wohl bekannt vor. Ihr HI wäre infolgedessen in der Lage, Ihnen nicht nur Schutz und Führung, sondern auch Weisheit zu bieten. Später werde ich darauf noch zurückkommen. Zuvor müssen wir jedoch noch auf Ihr drittes Ich kurz eingehen. Es ist derjenige Teil Ihrer Persönlichkeit, den Sie wahrscheinlich am besten kennen.

1.3 ERWACHSENEN-ICH

.....

Der dritte Teil Ihrer Persönlichkeit entspricht praktisch Ihrem Intellekt. Sie können das auch als Ihr Bewusstsein oder Ihren Verstand bezeichnen.

Ihr ERWACHSENEN-ICH (EI) ist manchmal schwierig von Ihren beiden anderen Ichs abgrenzbar. In Ihrem Kopf kommen schließlich auch diejenigen Informationen an, die durch Ihr NI (*Freude, Angst etc.*) und Ihr HI (*Intuition, Wissen etc.*) initiiert werden. Ihr Gehirn ist demnach einem ziemlich diffusen Brei von Gefühlen, Reizen und Informationen ausgesetzt. Dennoch können Sie sich Ihr ERWACHSENEN-ICH so vorstellen, dass es aus den Prinzipien Erkennen, Verarbeiten und Handeln besteht. Also alles, was mit nachgeschalteten Verarbeitungsprozessen aufgrund Ihres Hörens, Sehens, Riechens, Sprechens, Schmeckens, Bewegens etc. basiert.

Wenn Menschen von Ihrem Ich sprechen, meinen Sie in der Regel dieses EI. Demgemäß möchte ich es in diesem Buch auch halten. Wenn ich Sie hier anspreche, meine ich Sie als Ihr ERWACHSENEN-ICH.

Ihr EI ist also der Teil Ihres Wesens, der gerade dieses Buch in Händen hält. Es sind Sie, die/der die einzelnen Buchstaben zu aussagekräftigen Informationen umwandelt. Gleichzeitig können Sie währenddessen ein Gespür für Ihre beiden anderen Ichs entwickeln. Das NI wird währenddessen in Ihnen Gefühle aufsteigen lassen und Ihr HI wird Ihnen zugleich Aha-Effekte liefern: Sozusagen Ihr Bauchgefühl, das Ihnen fortwährend sagt, ob etwas auf Sie zutrifft, ob etwas für Sie stimmig erscheint oder nicht. Unabhängig davon, ob über-

prüfbare Quellen oder sonstige Beweisführungen angegeben sind. Ihre Intuition braucht keine externen Quellen, schließlich ist sie selbst eine Art höhere Quelle.

Im Übrigen werden diese Aha-Effekte umgangssprachlich mit dem Vorgang des Fühlens beschrieben (*Ich habe das Gefühl, da stimmt etwas nicht*). Ihr HI produziert jedoch keine typischen Gefühle, sondern eher echtes WISSEN. Es sind Faktenlagen, Einsichten und Gewissheiten, die in Ihrem Kopf ankommen und verarbeitet werden müssen. Je nachdem, wie geübt oder erfahren Sie sind, intuitive von rein intellektuellen Informationen unterscheiden zu können, werden Sie zumindest Ahnungen oder ein gewisses Gespür an sich bemerken. Damit ist der Begriff Bauchgefühl eigentlich irreführend, weil Ihre Intuition echtes konkretes WISSEN generiert.

Das heißt, falls Sie also bestimmte Emotionen empfinden, wie zum Beispiel Freude, Spaß, Lust, Sorgen oder Trauer, dann ist nicht Ihr HI, sondern Ihr NI involviert.

Ich weiß, das klingt recht komplex. Diese präzise Unterscheidung ist jedoch notwendig, damit Sie alle weiteren Ausführungen in diesem Buch besser nachvollziehen können und wir die gleiche Sprache sprechen.

Zurück zu Ihrem ERWACHSENEN-ICH: Sie sehen, wenn Sie etwas tun bzw. unterlassen, kommt in Ihrem Kopf allerhand an. Das bietet für Sie gewaltiges Konfliktpotenzial. Schließlich ist Ihre hochsensible Persönlichkeit von zwei Extremen betroffen: Ihr EI ist nicht nur mit einem überempfindlichen NI konfrontiert, sondern zusätzlich mit einem übermächtigen HI. Ihr EI hat also eine Menge zu tun und ist daher permanent in Gefahr, damit überfordert zu sein.

Jeden Tag, Stunde um Stunde, Sekunde für Sekunde prasseln Nervenreize auf Sie ein. Das Ganze addiert sich mit

den Rufen Ihres NIs (*Ich habe Angst, das kann ich nicht*). Dazu kommen die unzähligen Eindrücke Ihrer körperlichen Sinne wie Sehen (*Das sieht nicht richtig aus*), Hören (*Nicht schon wieder dieser verdammte Tinnitus*), Riechen (*Ist hier etwas Giftiges in der Luft?*), Spüren (*Der Sitz ist zu hart*), Schmecken (*Ist das gesund?*) sowie die Koordination Ihrer Muskeln (*Diese verdammten Nackenverspannungen!*).

Und zu guter Letzt wird in Ihrem Gehirn der ganze Gedanken- und Gefühlssalat mit Erinnerungen (*Diese Socken kaufe ich nicht, die werden mir wieder in die Haut schneiden*) und Neurosen (*Der Kugelschreiber liegt nicht parallel zur Tischkante*) verglichen, verknüpft und weiterverarbeitet. Hinzu kommen natürlich die unzähligen Projektionen über die Zukunft (Vorstellungen) und, und, und.

Wie gesagt, das passiert im Prinzip im Kopf eines jeden Menschen. Was Sie jedoch von Normalsensiblen unterscheidet, sind die Extreme! Und vor allem die bedeutend höhere Menge eingehender Informationen. Sie haben nicht nur ein super extremes NI und HI, die Ihren Kopf mit mehr Nervenimpulsen als bei Normalsensiblen bombardieren, sondern zusätzlich noch mindestens ein überempfindliches Sinnesorgan, vergleichbar mit der Auflösung einer Digitalkamera. Je mehr Pixel sie hat bzw. verarbeiten und speichern kann, umso qualitativ hochwertiger werden die Fotos sein. Allerdings steigt auch die Menge der Daten in einem exorbitant hohen Maß. In der Summe arbeitet Ihr Gehirn praktisch ständig an seiner Kapazitätsgrenze.

.....
 HSP müssen eine exorbitant höhere Menge an Reizen
 intellektuell verarbeiten als andere.

Jetzt können Sie auch nachvollziehen, warum es Ihnen manchmal unmöglich erscheint, schnell zu schalten. Sie verlieren jegliche Spontanität, wenn Sie vor einer neuen (vielleicht bedrohlichen oder nicht sofort klar einschätzbaren) Situation stehen. Die zu verarbeitende Datenlage ist in diesem Moment einfach zu gewaltig.

.....
 HSP absolvieren zu komplexe Denkprozesse,
 als dass sie spontan agieren könnten.

Bei Diskussionen oder Konflikten fallen Ihnen manchmal die richtigen Argumente oder Handlungsmuster erst nach Stunden oder sogar erst nach Tagen ein. Es ist infolgedessen nahezu unmöglich, schnell zu reagieren, wenn es darauf ankommt. Aber keine Sorge, das müssen Sie auch nicht. Wenn Sie erst einmal in der *intuitiven Lebensführung* genug Erfahrung gesammelt haben, dann müssen Sie nicht mehr schnell denken und schalten. Dann wird es tatsächlich ausreichend sein, nur etwas mehr Geduld an den Tag zu legen – dazu später mehr.

Langer Rede, kurzer Sinn: Schließen Sie nun dieses Buch und schauen Sie sich das Coverbild ein wenig näher an ...

—

Es beschreibt die allgemeine Verarbeitungsbelastung in Ihrem Gehirn in einer sehr anschaulichen Weise.

.....
 Hochsensible sind diejenigen, denen das Gehirn glüht.

Claudia wird zu einem gemeinsamen Kochen eingeladen. Als sie ankommt, bemerkt sie, dass sie von den zehn Anwesenden acht nicht kennt.

Claudia spürt sofort ihren erhöhten Blutdruck. Der Pulsschlag beschleunigt sich und die Körpertemperatur steigt. Unbehagen stellt sich ein. Gleichzeitig melden sich ihre Urinstinkte. Konkrete Eindrücke über die Anwesenden, über die Räumlichkeiten, die Situation allgemein und die daraus entstehenden Verstrickungen prasseln auf Claudia ein.

Sie schätzt die Runde richtig ein. Sie bemerkt das falsche Lächeln bei einigen Begrüßungen. Bei anderen bekommt sie deren Frust oder negative Gedanken aufgedrängt. Bei einigen spürt sie schlicht Ignoranz und Desinteresse. Bei einem Pärchen weiß sie sofort, dass ungelöste Partnerschaftsprobleme in der Luft liegen. Alles in allem scheint ihr Gehirn aufgrund dieser gewaltigen Informationsflut förmlich zu explodieren. In Claudia kreiselt nur noch ein Gedanke: „Was soll ich jetzt tun?“ Obwohl der Abend noch gar nicht richtig begonnen hat, spürt sie eine tiefe Sehnsucht: „Ich will weg!“

Das geht aber nicht, schließlich ist Claudia gut erzogen und möchte einen guten Eindruck hinterlassen. Sie macht gute Miene zum bösen Spiel und wird weiter mit unzähligen Eindrücken bombardiert (die ihr vielleicht weiterhin nicht gefallen). Sie ist jetzt nur noch damit beschäftigt, unzählige Eindrücke zu verarbeiten, zu bewerten und dazu gedankliche Querverbindungen herzustellen. Die sogenannten Muss-Gedanken steigen in ihr auf: „Ich muss jetzt was sagen, ich muss jetzt lächeln, ich muss witzig sein etc.“

Dies bewirkt das Gegenteil. Die eingehende Datenmenge erreicht langsam die Belastungsgrenze ihres Gehirns. Claudia verliert vollends ihre Authentizität. Von einer gewinnenden Ausstrahlung kann nicht mehr die Rede sein. Ihre

Integration in die Gruppe verschlechtert sich. Die Aufmerksamkeit ihr gegenüber sinkt bei einigen Mitgliedern. Was sie natürlich deutlich spürt und aus der Vergangenheit nur zu gut kennt. Schlimme Erinnerungen steigen auf. Sie bemüht sich aber krampfhaft weiter, einen guten Eindruck zu machen. Ihr Gehirn ist nun nur noch damit beschäftigt, die Kontrolle nicht mehr zu verlieren. Claudias Spontantät sinkt weiter. Langsam steigen diffuse Bedrohungsgefühle in ihr auf.

Claudia hält jedoch weiter durch, schließlich hat sie gelernt, ihr Gehirn auch weit über die Schmerzgrenze zu belasten. Nach drei Stunden ist sie schließlich völlig am Ende. Jetzt beschäftigt sie sich nur noch damit, wie sie ihre nun anstehende Flucht vor den anderen begründen könnte. Sie wird jetzt von Gewissensbissen geplagt, weil sie sich gerade damit beschäftigt, eine Notlüge zu erfinden.

Irgendwann ist es soweit. Der Super-GAU geschieht. Aus heiterem Himmel platzt es aus Claudia heraus: „Ich muss jetzt leider gehen – mein Babysitter kann nur bis 11.00 Uhr.“ Sie springt förmlich vom Tisch auf und hinterlässt verwunderte Gesichter. Sie verlässt fluchtartig den Ort des Grauens.

Es ist eigentlich nichts passiert. Claudia hingegen ist völlig am Ende. Zu Hause angekommen, kann sie sich aber schnell entspannen. Es ist für sie eine Wohltat, sich wieder sicher zu fühlen. Als Sofortmaßnahme nimmt sie sich ein Glas Rotwein, um schneller ihren Frieden zu finden. Der Alkohol macht seine Arbeit gut. Die Funktion des überreizten Intellekts von Claudia wird durch die beginnenden Zellzerstörungsprozesse reduziert. Erste Wohlgefühle steigen in ihr auf.

Nun kann Claudia in Ruhe den Abend Revue passieren lassen. Langsam beginnt sie, sich für ihr lächerliches Verhalten zu hassen. Wieder einmal sagt sie sich: „Mit mir stimmt doch etwas nicht.“

Ihnen müsste dieser Akt des fluchtartigen Verschwindens bekannt vorkommen – vielleicht sogar, ohne sich zu verabschieden. Aber Sie handeln in solchen Fällen absolut richtig. Steht Ihr *glühendes* Gehirn kurz vor dem Overflow, haben Sie neuronale Notmaßnahmen einzuleiten. Sie müssen dann die Reizüberflutung umgehend stoppen.

Wahrscheinlich sind Sie sich über diese Vorgänge in Ihrem Kopf noch nicht richtig bewusst geworden. Eventuell sind Sie sich ebenso nicht im Klaren, dass Sie permanent die Gefühle und Stimmungen anderer Personen mitverarbeiten müssen. Schließlich bedeutet eine ausgeprägte Intuition gleichzeitig, auch über ein extrem hohes Einfühlungsvermögen (Empathie) zu verfügen. Dadurch wird Ihnen alles aus Ihrer Umwelt aufgedrängt, ob Sie wollen oder nicht. Sie können sich oft dagegen nicht wehren. Sie sind aufgrund Ihres ausgeprägten HIs förmlich gezwungen, auch die dreckige Wäsche Ihrer Mitmenschen zu waschen.

.....
HSP bekommen nicht nur offensichtliche, sondern auch
unterschwellig vorhandene Umweltinformationen wie
auf dem Präsentierteller serviert.
.....

Dieses Phänomen müsste Ihnen zumindest aus Ihrer Jugend bekannt vorkommen. Schon damals konnten Sie Ihre Eltern oder Verwandten durchschauen. Sie erkannten recht früh so manche Heuchelei hinter deren Fassade. Zudem spürten Sie vielleicht auch solche tragischen Momente, in denen Sie bemerkten, lästig zu sein. Auch wenn Ihre Mutter von Ihnen Liebe einforderte, anstatt Ihnen Liebe zu geben, werden Sie diese schlimme Verkehrung der Welt ebenfalls bemerkt haben.

Sie hatten nie eine wirkliche Wahl. Wie gesagt – Sie bekommen alles wie auf dem Präsentierteller serviert. Auch wenn Sie vielleicht Eltern hatten, die zu schwach waren, um Ihnen ausreichend seelischen Schutz zu bieten, werden Sie dies mehr zu spüren bekommen haben, als es Ihnen recht war.

In der Summe wurden Sie viel zu früh mit der kompletten Bandbreite der Realität konfrontiert. Das Leben hat Ihnen von Anfang an eine spezielle Bürde auferlegt. Sie wurden im Prinzip schon als junger Mensch mit dem wahren Naturell des Homo sapiens konfrontiert – und dieser hat sicher nicht nur seine positiven Seiten. Glücklich sind nur die Unwissenden – dazu zählten Sie schon als Kind leider nicht.

Vielleicht ist dies die größte Herausforderung, vor der Sie in Ihrem hochsensiblen Leben stehen. In Ihnen lauert die Gefahr, sich nur noch auf die Unzulänglichkeiten Ihrer Mitmenschen zu konzentrieren. Erst im Laufe Ihres Lebens werden Sie erkennen, dass es auch genug Positives gibt. Es ist nur eine Frage, worauf Sie sich fokussieren.

Unabhängig davon, steht der Homo sapiens natürlich an der Spitze der Nahrungskette. Dieser evolutionäre Erfolg kann nur durch eine Tatsache erklärt werden. Der Mensch konnte diese außergewöhnliche Stellung gegenüber allen anderen Lebewesen evolutionär nur deshalb erklimmen, weil er schlicht den größten Überlebenswillen in sich trägt. Man könnte aber auch sagen, dass der Mensch schlicht das mit Abstand aggressivste Geschöpf der Erde ist. Im erbarmungslosen Spiel der Natur, des Fressens und Gefressenwerden, war er bisher von allen Lebewesen am erfolgreichsten.

Wie Sie natürlich WISSEN, gilt dieses grundsätzliche Naturgesetz des Leben- und Sterbenlassens bis heute. Der einzige evolutionäre Unterschied ist, dass insbesondere der zivilisierte Mensch sich nicht mehr mit körperlicher Gewalt durchsetzen

möchte. Er will die Bestie, die in ihm noch immer wohnt, am liebsten nicht wahrhaben. Der Homo sapiens von heute nutzt daher subtilere Instrumente, um seine unverändert hohe Aggressivität ausleben zu können.

Das heißt, mittlerweile verurteilt die zivilisierte Gesellschaft die körperliche Gewalt, hat sich aber gleichzeitig etwas viel Raffinierteres ausgedacht. Insbesondere die Bewohner der nördlichen Erdhalbkugel haben die *physische* Gewalt ganz einfach durch eine *psychische* ersetzt. Damit setzen die Industrienationen heute vermehrt auf intellektuelle Formen, um ihre dunkle Seite ausleben zu können. Dazu haben sie ihre Gesetze beim Thema Gewalt so verändert, dass man nur noch durch *körperliche* Gewalt mit dem Gesetzbuch in Konflikt kommen kann. Wohingegen die *psychische* wie zum Beispiel Herabsetzung, Ausgrenzung, Erniedrigung, Respektlosigkeit, Bloßstellung oder ähnliche seelische Verletzungen in der Regel straffrei bleiben. Es macht aber keinen Unterschied: Ganz gleich, ob Sie körperlich oder nur auf der seelischen Ebene angegangen werden, das Ergebnis bleibt ein Akt der Gewalt. In dem einen Fall kann der Tod sofort eintreten und im anderen stellt er sich lediglich nach und nach ein. Damit hat sich in Zigtausenden von Jahren der Evolution nichts geändert. Die Bestie im Menschen lebt weiter. Sie nutzt heute für ihren Angriff lediglich perfidere Instrumente als noch vor tausend Jahren.

Als HSP bemerken Sie natürlich solche dunklen Aspekte des Lebens. Im Gegensatz zu Normalsensiblen, die das Ganze als absurd abtun würden, WISSEN Sie natürlich aufgrund Ihrer Intuition, dass diese dunkle Fratze im Menschen existiert. Im Extremfall könnten Sie sogar zur Überzeugung kommen, dass eh *alles Lüg und Trug* ist. Ich wüsste sofort was Sie damit meinen. Andere würden das noch nicht einmal im Ansatz verstehen können. Vielmehr würden sie fassungslos reagieren und sich über Ihre seelische Gesundheit ernste Sorgen machen.

In der Folge werden Sie sich wahrscheinlich im Laufe Ihres Lebens selbstschützende Lebensstrategien zulegen. So gewöhnen Sie sich früh an, immer auf der Hut zu sein. Dadurch erkennen Sie recht schnell, dass eine dicke emotionale Schutzmauer durchaus Sicherheit verleihen kann. Zudem trainierten Sie von klein auf Ihre Beobachtungsgabe, schließlich müssen Sie Ihre Umwelt permanent auf solche Gefahren abklopfen.

Nach und nach konnte sich ein Verstand entwickeln, der imstande ist, messerscharf Situationen zu analysieren. Sie lernten Ihr ganzes Leben lang alle möglichen Gefahrenszenarien zu bedenken. So sind Sie heute gewohnt, zahlreiche und vor allem sehr unterschiedliche Aspekte in Ihren Denkprozessen mit einzubeziehen. Selbst die unwahrscheinlichsten Szenarien integrieren Sie in Ihre Überlegungen. Alles in allem haben Sie das Denkvermögen Ihres Gehirns auf ein Spitzenniveau gebracht. Nach all den Jahren des intensiven (unge wollten) Trainings sind Sie nun intellektuell bis unter die Zähne bewaffnet. In der Folge besteht die Gefahr sich auch weiterhin auf Ihre geistigen Stärken zu konzentrieren (*und ihr Gehirn weiter glühen zu lassen*).

Vielmehr wäre es aber zweckmäßiger, Ihren Intellekt nicht weiter an seine Grenzen zu bringen, schließlich hat er bereits ein bedrohlich hohes Belastungsniveau erreicht. Besser wäre es, auf etwas gänzlich anderes zu achten:

.....
 Hochsensible stehen in Ihrem Leben vor der Aufgabe,
 mehr Ihre Gefühlswelt zu aktivieren.

Die Konfrontation mit vielen Menschen und die daraus entstehende Erhöhung der Resilienz (seelische Widerstandskraft) wäre eine passendere Lebensstrategie.

Da dies HSP meist als sehr beschwerlich empfinden und sie dies infolgedessen tunlichst vermeiden, besteht die Gefahr, dass ihr NI verkümmert. Übrig bleibt der Verstand, was zu einer Überbetonung des ERWACHSENEN-ICHs führt. Eine sogenannte *verkopfte* Lebensführung ist die Folge. Fehlende Bodenhaftung, Orientierungslosigkeit, mangelnde Authentizität und die Unfähigkeit zur Selbstliebe sind dann meist das tragische Ende. Ganz abgesehen davon, dass ein mögliches Überlastungssyndrom immer wie ein Damoklesschwert über dem ganzen Leben schwebt.

Sie hingegen können ab sofort das Ganze cleverer angehen. Ihre geistigen Fähigkeiten müssen Sie also nicht mehr fördern. Ihr Verstand arbeitet bereits auf Rekordniveau.

.....
 HSP müssen Ihren Verstand vor Dauerbelastung schützen.

Ihr Gehirn ist mit einem Formel-1-Boliden vergleichbar. Ein solches Fahrzeug ist darauf ausgelegt, für einen relativ kurzen Zeitraum absolute Spitzenleistung zu erbringen. Würden Sie hingegen auf die Idee kommen, mit diesem Rennwagen eine Wüsten-Rallye fahren zu wollen (oder jeden Tag zum Einkaufen), würde aus einem Formel-1-Wagen recht schnell Schrott entstehen.

So verhält es sich auch mit Ihrem Gehirn. Wenn Sie damit nicht fürsorglich umgehen, werden Sie Ihr EI, also Ihren Verstand, relativ schnell schädigen (später mehr dazu). Aus Ihrer unnatürlich hohen Geisteskraft resultiert nämlich eine gewaltige Energiekonzentration in Ihrem Kopfbereich. Überschreiten diese Belastungen eine Obergrenze oder dauern diese zu lange an, dann kann dies schnell gesundheitsschädigend sein. Vergleichbar mit der Sonnenenergie: In der richtigen Dosis schafft und erhält sie Leben. In der Überdosierung tötet sie.

1.4 FAZIT

.....

Natürlich werden Sie Psychiater, Psychologen oder Therapeuten finden, die Ihnen mitteilen, dass vor, während oder kurz nach Ihrer Geburt tatsächlich ein traumatisches Erlebnis vorgefallen sein müsste.

Schnell wird die Maschine der Vermutungen und Unterstellungen angeworfen. Wahrscheinlich wäre Ihr Vater oder Ihre Mutter über Stunden hinweg nicht bei Ihnen in der Wohnung gewesen. Ihr Schreien hätte niemand gehört und Sie als Neugeborene/r hätten den Eindruck gewinnen müssen, Ihrem Schicksal allein und hilflos ausgeliefert gewesen zu sein – vielleicht sogar dem Hungertod. Oder im Krankenhaus ist irgendetwas anderes Harmloses passiert, was Sie allerdings aus Ihrem subjektiven Blickwinkel eines Babys als lebensbedrohlich empfunden haben könnten. Unzähligen Missverständnissen wären Tür und Tor geöffnet.

.....

Prüfen Sie, ob es wirklich sinnvoll ist, sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen.

.....

Dieses Wissen bringt Sie oft nicht weiter. Zumal bei Ihnen der fatale Verdacht hochkommen könnte, dass Ihre Mutter oder Ihr Vater an Ihrer vertrackten Situation eine Mitschuld tragen könnten. Ich warne ausdrücklich davor, solche Verdächtigungen zuzulassen (wie es die Schulpsychologie regelmäßig tut). Ich habe schon sehr dramatische Familienbrüche erlebt, die nie mehr zu kitten waren. Im Laufe dieses Buchs werden Sie noch erfahren, dass innerer Groll für Sie als Hoch-

sensible/r besonders gefährliche Auswirkungen auf Ihr Leben haben kann.

Vielmehr sollten Sie sich erinnern, dass das Vorhandensein eines speziellen NEUGEBORENEN-ICHS anstelle eines herkömmlichen Inneren Kinds elementar wichtig für Sie ist. Es war die Voraussetzung, dass Ihre Urinstinkte erhalten geblieben sind. Dadurch verfügen Sie über die mächtigste Waffe schlechthin: Ihre Intuition – Ihr Allwissen.

Die Ausbildung einer solcher atemberaubenden Gabe ist einmalig, und bringt in letzter Konsequenz für Ihr Leben mehr Vorteile als Nachteile. Man muss sich darüber nur erst einmal bewusst werden.

.....

Lebensprobleme entstehen nicht deshalb, weil in der
Vergangenheit etwas vorgefallen ist, sondern weil eigene
Stärken nicht erkannt und gelebt werden.

.....

Aber auch dann, wenn die Realität respektive die Gegenwart nicht gesehen oder akzeptiert wird, können Konflikte entstehen. Auch dazu später mehr ...

Zum Schluss dieses ersten Kapitels möchte ich noch auf etwas Wichtiges hinweisen: Die Unterscheidung Ihres Wesens in drei Ichs ist natürlich nur ein psychologisches Modell. In nahezu allen wissenschaftlichen Disziplinen ist es elementar wichtig und üblich, auf Modellen, Thesen oder sonstigen Theorien aufbauen zu können, wie z. B. auf dem Bohr'schen Atommodell, was wir in der Schule beigebracht bekommen, aber mit der Realität von atomaren Grundstruktur herzlich wenig zu tun hat. Oder auf die These in der Gehirnforschung, dass allein unser Gehirn uns ausmachen würde, obwohl für diese Annahme genug gegenteilige wissenschaftliche Erkenntnisse existieren.

Wie das Leben tatsächlich funktioniert, werden wir – trotz unseren unzähligen Modellen, Thesen und wissenschaftlichen Grundannahmen – wahrscheinlich niemals erfahren (auch wenn Sie noch so viel darüber grübeln). Dennoch ist dieses von mir entwickelte Konzept des *Drei-Ich-Modells* wunderbar geeignet, die Besonderheiten Ihrer Persönlichkeit professionell herzuleiten. Ich war förmlich gezwungen, dahingehend etwas Neues zu entwickeln. Zum einen hat mir meine eigene Intuition das Ganze auf wunderbare Weise übermittelt, zum anderen ist es durch meine langjährige sowie spezifische Berufserfahrung sozusagen empirisch bewiesen. Ganz zu schweigen davon, dass die akademische Wissenschaft das Vorhandensein des Charakterzugs Hochsensibilität infrage stellt und eher der Tendenz folgt, Hochsensibilität zu pathologisieren.

.....
 Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal
 und keine psychische Erkrankung!

Aber keine Sorgen: Viele Wissenschaftler rechnen heute zumindest damit, dass zum Beispiel das *enterische Nervensystem*, also unser unbewusstes Bauchgehirn, der Chef im Ring ist, wenn es darum geht, unser Leben zu regeln (siehe u. a. *Michael Gershon: Der kluge Bauch. Die Entdeckung des zweiten Gehirns*). Diese Tatsache berücksichtigt mein *Drei-Ich-Modell*, schließlich ermöglicht erst unser Bauchgefühl eine INTUITIVE LEBENSFÜHRUNG. Und besonders Sie als HSP könnten darin Meisterschaft erlangen.

Dennoch bleibt es bei einem Dilemma: Die Wissenschaft kann bis heute nicht plausibel darlegen, warum manche Menschen persönliche und physische Probleme recht einfach überwinden können, aber andere sich hingegen besonders schwertun.

Oder warum einige ihr Leben lang qualvolle Schicksalsschläge erleiden, aber andere als Glückspilze herumlaufen.

Mediziner und Psychologen sind ebenso ratlos, warum heute viele Menschen über chronische Schmerzen klagen, obwohl es keinen Befund gibt. Das Gleiche gilt für Suchtprobleme, Übergewicht und Depressionen. Wohingegen andere Menschen überhaupt nicht Gefahr laufen, von diesen Krankheiten ergriffen zu werden.

Von dieser allgemeinen Ratlosigkeit sind leider auch Hochsensible betroffen. So begeben sich viele in ihrem Leben auf eine lange Suche. Es beginnt eine Reise, endlich den Sinn hinter allem erkennen zu können. Manche haben sogar ihre innere und äußere Suche derart übertrieben, dass sie nun am Ende ihrer Kräfte sind.

Unabhängig davon, ob Sie mit Ihrem hochsensiblen Leben gut zurechtkommen oder nicht: Mein Erklärungsmodell wird Ihnen sicherlich zumindest die eine oder andere Antwort liefern. Die erste hat sich durch dieses erste Kapitel schon einmal offenbart:



Hochsensible sind Vermittler zwischen der
SICHTBAREN und der UNSICHTBAREN WELT.

Mehr als andere sind Sie als HSP imstande, eine direkte Verbindung zur Welt der Intuition herzustellen. Auch wenn bei Ihnen dieser Kanal derzeit noch nicht ausreichend funktionieren sollte, steht doch eines fest: Sie haben es mit einem Extrem zu tun!

Auf der einen Seite sind Sie so verletzlich wie ein Neugeborenes, auf der anderen Seite besitzen Sie intuitive Kräfte, die mit denen eines Magiers vergleichbar sind. Und dazwischen stehen Sie mit Ihrem wahrscheinlich überlasteten EI, das Sekunde um Sekunde sich damit quält, all diese Informationen, die in Ihrem Kopf ankommen, irgendwie verarbeiten zu wollen.

Es wird sich herausstellen, dass diese drei Ichs Ihres Egos, zunächst für einige Konflikte sorgen werden. Sie werden es mit sich gegenseitig widersprechenden Bedürfnissen zu tun bekommen. Leben Sie die eine Seite Ihrer Persönlichkeit aus, unterdrücken Sie gleichzeitig einen anderen Wesenszug. Befriedigt Sie das eine Bedürfnis, scheint die Erfüllung eines anderen Lebenswunsches als unmöglich.

Es ist Zeit, mögliche Dramen bzw. vermeintliche Widersprüche endlich aufzulösen. Im ersten Schritt sollten Sie sich darüber bewusst werden, welche Art und Weise des Arbeitens Ihrem Wesen als hochsensibler Mensch entgegenkommt.







– Kapitel 2 –

WAS SCHLUMMERT IN MIR?



Weil dieses Thema so elementar wichtig ist, werde ich in diesem Buch nicht in den sentimentalen Grundton verfallen, der in so mancher Literatur über Hochsensibilität zu finden ist. Ich werde die Welt nicht unbedingt romantisch beschreiben. Es steht für Sie zu viel auf dem Spiel. Finden Sie zu lange nicht Ihren Weg, ist Gefahr in Verzug. Ihr hochsensibler Körper ist nicht dafür ausgelegt, ewig mit inneren Konflikten belastet zu sein.

Darüber hinaus habe ich in den letzten Jahren zu viele HSP erleben müssen, die sich in einer Art Opferrolle förmlich suhlten. Zu viele außergewöhnliche und vor allem ehrenwerte Persönlichkeiten habe ich gesehen, die frustriert vor dem Fernseher dahinvegetierten oder ihr Drama mit Drogen, Fett oder Zucker betäubten. Andere Hochsensible verlieren sich in Tagträume über die große Liebe, in der Hoffnung, dass ein neuer Partner doch alles wieder gut machen könnte.

Damit Sie nicht in solche ausweglosen Lebenslagen schlittern, brauchen Sie in erster Linie *Selbst-Bewusstsein*. Wie es dieser Begriff bereits aussagt, funktioniert dies schon allein damit,

wenn Sie sich über sich *selbst bewusst* werden. Dazu zählen vor allem Ihre vielen Talente. Aus diesem Grund beschäftigen wir uns in diesem Kapitel mit den Fähigkeiten, die in Ihnen schlummern.

Manche werden Sie bereits jetzt schon in Ihrer täglichen Arbeit zumindest unbewusst einsetzen, andere sind in Ihnen vielleicht noch nicht vollständig ausgebildet. Es hängt davon ab, in welcher Phase Ihrer PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG Sie sich befinden. Sie werden jedoch überrascht sein, wie eindeutig Ihre Stärken und Gaben auf eine ganz bestimmte Berufung abzielen. Falls Sie hochsensibel sind, werden Sie folgende Themengebiete besonders betreffen:

1. Wissen
2. Unabhängigkeit
3. Schöpfungskraft

Beginnen wir mit einem Wesensmerkmal, das eine außergewöhnliche Gabe, aber auch eine Last sein kann.



2.1 WISSEN

Aufgrund Ihrer ausgeprägten intuitiven Fähigkeiten haben Sie sozusagen die göttliche Blaupause einer perfekten Welt im Kopf. Es ist eine Art höhere Ordnung, die eigentlich niemand so richtig definieren kann. Auch Sie werden sich schwer damit tun, dafür Worte zu finden. Sie WISSEN es ganz einfach. Werden Sie mit Menschen, Umständen oder sonstigen Gegebenheiten konfrontiert, spüren Sie genau, ob etwas stimmig ist oder nicht. Sie kennen sozusagen immer das Ideal.

HSP verfügen über das WISSEN, wie eine heile Welt sein könnte.

Sie haben für alles ein Gespür, ob etwas perfekt ist oder nicht. Das Thema Ihres WISSENS untergliedert sich in folgende Unterpunkte:

1. Harmonieverständnis
2. Gewissenhaftigkeit
3. Gerechtigkeit

2.1.1 HARMONIEVERSTÄNDNIS

Harmonie ist nichts anderes als ein höheres Ideal. Es ist das stimmige Zusammentreffen von Umständen, Personen oder Sachen. Harmonie ist ein Zustand, der intellektuell ebenso