

Annette Bauer

Vielbegabt, Tausendsassa, Multitalent?

Achtsame Selbstfürsorge für Scannerpersönlichkeiten

Annette Bauer

Vielbegabt, Tausendsassa, Multitalent?

Achtsame Selbstfürsorge für Scannerpersönlichkeiten



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

ANNETTE BAUER

VIELBEGABT, TAUSENDSASSA, MULTITALENT?

ACHTSAME SELBSTFÜRSORGE FÜR SCANNERPERSÖNLICHKEITEN

Ein Theorie- und Praxisbuch für
scheinbar „Betroffene“ und sogenannte „Normale“

Junfermann Verlag
Paderborn
2017



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Coverfoto	© LeeYiuTung – iStock
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-687-5

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-687-5 (EPUB), 978-3-95571-675-2 (Print),
978-3-95571-688-2 (MOBI).

Für meine Kinder. Die in ihrer je eigenen Art
so unverwechselbar begabt und wunderbar sind.

Inhalt

Statt eines Vorworts: Als ich dieses Buch schrieb,	9
1. Leseeinladung: Das Für-wen-Kapitel	11
Wie ist das Buch strukturiert?	13
2. Was ist das denn?! Das einführende und erklärende Kapitel.....	15
2.1 Begriffsklärung: Die vielbegabte Scannerpersönlichkeit.....	15
2.1.1 Darf ich vorstellen: ein Scanner	17
2.1.2 Der Begriff Scanner – Versuch einer Übersetzung.....	21
2.1.3 Der rote Faden im Scanner-Leben.....	22
2.1.4 Scanner-Typen in Anlehnung an Barbara Sher sowie typische Scanner-Themen	24
2.2 Abgrenzung: Hochbegabung, Hochsensibilität und Vielbegabung	31
2.2.1 Hochbegabung	33
<i>Interview mit Ute Gietzen-Wieland</i>	34
2.2.2 Hochsensibilität.....	44
<i>Hochsensibilität – Problem oder Potenzial? (von Kathrin Sohst)</i>	44
2.3 Achtsamkeit – einige grundlegende Begriffe und Konzepte.....	51
2.3.1 Einige zentrale Begriffe	51
2.3.2 Achtsame Selbstfürsorge.....	61
3. „Jeder bitte nur ein Problem ...“	
Das Kapitel über das Denken und Fühlen von Scannern	75
3.1 Die häufigsten Fragen und Alltagsprobleme Vielbegabter	77
<i>Exkurs: Glaubenssätzen auf der Spur.....</i>	<i>78</i>
<i>„Eine Entscheidung ruft zehn weitere Möglichkeiten hervor“ –</i> <i>Interview mit Oda Stockmann</i>	<i>84</i>
<i>„Es war lange Zeit schwierig für mich, mein Gleichgewicht</i> <i>zu halten“ – Interview mit Claire Oberwinter.....</i>	<i>89</i>

3.2	Welche Fragen und Probleme haben Menschen, die auf Scanner treffen, mit ihnen leben oder arbeiten?	102
3.2.1	Wie geht es denen, die mit Scannern leben?	103
	<i>Interview mit Thomas Oberwinter</i>	104
3.2.2	Wie geht es denen, die mit Scannern arbeiten?	107
	<i>Interview mit Ruth Urban</i>	107
3.3	Die drei häufigsten Trugschlüsse in Sachen Scanner	113
4.	„Butter bei die Fische“ – das Kapitel, das Lösungen anbietet	119
4.1	Musterunterbrechung – übende Praxis	119
4.2	Formelle und informelle Achtsamkeitsübungen.....	122
4.3	Die Übungen.....	124
4.3.1	Unterbrechungs- und Reflexionsübungen.....	124
4.3.2	Mit dem Atem üben.....	128
4.3.3	Achtsam gegenwärtig sein	131
4.3.4	Übungen für bestimmte Themen	138
4.3.5	Meine Selbstfürsorgesammlung	142
4.3.6	Was brauchst du zum Meditieren? Nachbemerkung zu den Übungen	149
	Literatur und andere Ressourcen zum Thema	151
	Verzeichnis der Achtsamkeitsübungen	155
	Index	156
	Gastautorinnen und Interviewpartner	158
	Was es noch zu sagen gibt: Danke!	159
	Über die Autorin.....	160

Statt eines Vorworts: Als ich dieses Buch schrieb, ...

... merkte ich, dass ich mich sehr gut auskenne mit dem, was ich über Vielbegabte zu erzählen hatte, und dass ich mich – selbst Vielbegabte – im Schreibprozess oft mit genau diesen Dingen herumplagte. Ich merkte aber auch, dass das Wissen darum mir enorm half. Ich konnte mich schneller innerlich wieder aufrichten, nachjustieren und meine Richtung wieder finden. Die Selbstkritik abstellen, wenn sie zu heftig wurde, und den inneren Stimmen erfolgreich die Stirn bieten. Ich konnte mir selbst immer wieder sagen: „Durchatmen, Annette – durchatmen!“ Anlass dazu hatte ich reichlich, denn als ich dieses Buch schrieb ...

- ... hatte ich immer wiederkehrende Gedanken, viel zu wenig zu wissen, um mir anzumaßen, ein Buch zu schreiben.
- ... hatte ich oft Herzklopfen.
- ... las ich manchmal irgendwo zwei Sätze und aus den Gedanken, die dann zu sprudeln begannen, wurden zwei Seiten.
- ... konnte ich nicht kontinuierlich an einem Kapitel arbeiten, weil die Gedanken immer hin und her sprangen.
- ... hatte ich einen unglaublich hohen Verbrauch an Post-its.
- ... fühlte ich mich von manch einem belächelt, der sich aber eigentlich freute!
- ... dachte ich: „Ich kann doch nicht über ein Thema schreiben, zu dem ich kein englisches Fachbuch im Original lesen kann, weil mein Englisch nicht ‚gut genug‘ ist.“
- ... las ich ein Fachbuch auf Englisch und lachte tagelang innerlich.
- ... war ich unendlich dankbar, einen festen Abgabetermin zu haben.
- ... dachte ich zwischenzeitlich: „Bestimmt taugt der Verlag nichts, weil er so jemanden wie mich ein Buch schreiben lässt.“
- ... nahm ich, wenn mich Zweifel plagten, meine Freunde sehr in Anspruch.
- ... habe ich ein Großprojekt durchgeführt.
- ... habe ich ein neues Großprojekt in die Planung genommen.
- ... habe ich mich in Büchern und Fachartikeln festgelesen, die sehr spannend waren, aber nichts zum Buch beitrugen.
- ... wurde ich zweimal krank und fühlte mich komplett zurückgeworfen.
- ... entdeckte ich den ein oder anderen „neuen“ Glaubenssatz.
- ... lernte ich auf eindrucksvolle Weise, dass unsere erlernten Überzeugungen uns immer wieder einholen können.

Und ich lernte noch vieles mehr. Dennoch bin ich heute an einem Punkt, an dem ich sagen kann: Es ist schön, vielbegabt zu sein und mit Multitalenten ausgestattet durch ein (auch dadurch) spannendes Leben zu gehen *und* ein Buch zu schreiben. Und ich hoffe, dass ich mit diesen Erfahrungen aus der Zeit des Schreibens andere Vielbegabte ermutigen kann, ihre Vielbegabung als etwas Großartiges anzuerkennen und ihre Möglichkeiten zu entdecken und zu ergreifen! Seid mutig und geht eure Wege, denn wie schon Loriot in „Menschen, Tiere, Katastrophen“ schrieb: „Wenn ich es recht bedenke, ist die berufliche Frage bei mir eigentlich nie ganz gelöst worden.“

1. | Leseeinladung: Das Für-wen-Kapitel

Für wen sind Bücher gemacht? Für Leser.

Für welche Leser ist dieses Buch gemacht? Für Sie zum Beispiel. Für Menschen mit Interesse an einem Thema. Das Thema dieses Buches ist Vielbegabung. Und wenn Sie dieses Buch in der Hand halten oder es gar gekauft haben, hat der Begriff Vielbegabung irgendetwas in Ihrem Inneren angesprochen – bewusst oder unbewusst.

In diesem Buch geht es aber auch um Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Vielleicht war es ja die Kombination dieser Themen, die Ihr Interesse geweckt hat.

Wichtig ist: Sie lesen. Menschen lesen Bücher, weil der Inhalt, der Titel, die Aufmachung oder eine Empfehlung ihr Interesse daran geweckt hat. An dieser Stelle könnte ich dieses Kapitel beenden. Aber: Das „Für-wen-Kapitel“ stellt auch die Frage, ob das Buch für Sie als Leserin oder Leser geeignet ist.

- Sie haben schon einmal etwas über Vielbegabung gehört und fragen sich vielleicht, ob Sie „das auch sind“? Dann lesen Sie weiter. Dieses Buch kann Ihnen Hilfestellungen geben, die Begabungsform der sogenannten Scannerpersönlichkeit einzuordnen und herauszufinden, inwiefern Sie zu den Vielbegabten gehören. Die Kapitel über Selbstfürsorge und Achtsamkeit bieten Ihnen darüber hinaus eine Möglichkeit, ihren Alltag mit der Vielbegabung versöhnt und gut zu gestalten.
- Sie haben schon einmal etwas über Vielbegabung gehört und fragen sich, ob Ihre Klienten oder Patienten auch „so sind“? Dieses Buch kann Ihnen mehr über vielbegabte Menschen erzählen. Ihnen eine Möglichkeit geben, Vielbegabung zu entdecken, wenn Ihr Gegenüber vielleicht selbst noch keine Vorstellung davon hat, was mit ihm oder ihr los ist und woher mancher Fallstrick, manches Muster im Leben rührt. Und wenn Sie selbst offen für das Thema Achtsamkeit sind, entdecken Sie vielleicht Hilfen, die Sie Ihren Klienten oder Patienten anbieten können, um manchen Fallstrick, manches Muster zu durchbrechen und andere Zugänge zu sich selbst zu finden.
- Sie haben schon einmal etwas über Vielbegabung gehört und fragen sich, ob Ihre beste Freundin, Ihr Lebensgefährte, Kind, Ihre Kollegin, Ihr Chef, der Briefträger oder mit wem auch immer Sie über enge oder weitere Beziehungen verbunden sind, „das vielleicht auch ist“? Dann lesen Sie ruhig weiter. Dieses Buch wird Ihnen etwas über Vielbegabung erzählen und Vielbegabte zu Wort kommen lassen. Es will normal begabten Menschen eine Hilfestellung geben, das Denken und Fühlen Vielbegabter besser zu verstehen. Verständnis erleichtert das Zusammenleben.

- Sie sind selbst Fachmann oder Fachfrau für Vielbegabung oder seit vielen Jahren sehr tief in die Achtsamkeitslehre eingestiegen? Dann erfahren Sie in diesem Buch zu Ihrem Thema eher nichts Neues. Allerdings ist die Verbindung von Vielbegabung mit Achtsamkeit neu. Es könnte also spannend bleiben.

Wofür sind Bücher gemacht? Natürlich zum Lesen. Bücher sind Orte des Wissens, der Unterhaltung und der Bildung. Ein guter Freund sagte, sie verdichten Lebenserfahrungen von anderen Menschen auf wenige Zeilen und können dadurch helfen, Zeit zu sparen. Dieses Buch möchte unterhaltend bilden und Wissen anbieten. Und wenn Sie dadurch Zeit sparen – prima! Es soll einen Nutzen für Sie, den Leser, haben und Freude machen. Es wurde von einer Vielbegabten geschrieben, und *wir vielbegabten Scanner* haben Freude daran, Wissen zu erlangen, Themen zu erfassen, hierhin zu schauen und dorthin zu schnuppern. Deshalb unternimmt dieses Buch den Versuch, Informationen über Vielbegabung und Achtsamkeit in einer gut lesbaren Form darzubieten.

Darüber hinaus möchte ich ein recht neues und bislang noch nicht weithin bekanntes Thema einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen. Es gibt verschiedene Begabungsformen. Hochbegabung kennt man. Hierzu wird schon seit Längerem gelehrt, geforscht und geschrieben. Mittlerweile gibt es auch kritische Relativierungen und Neudefinitionen. Die auch als Wahrnehmungsbegabung bezeichnete Hochsensibilität ist seit einiger Zeit im Bekanntheitsgrad gestiegen und es gibt zahlreiche Fachbücher dazu. Auch hier wird geforscht über das Phänomen als solches, die Auswirkungen und die Verbreitung. Allgemein werden Menschen sensibler dafür, dass wir alle in unserer Persönlichkeit unterschiedlich sind – und ein Teil unserer Persönlichkeit ist unsere Begabung. Das Bewusstsein für Vielbegabung ist noch neu und es gibt bislang wenig Fachliteratur. Fachleute in beratenden, therapeutischen oder pädagogischen Berufen wissen zum großen Teil noch nicht ganz so viel darüber oder haben noch gar nichts davon gehört.

Bücher sind Teil unserer Bildung. In diesem Sinne möchte ich mit diesem Buch einen Beitrag leisten und Ihnen allen einen Einstieg in das noch eher unbekanntes Thema Vielbegabung ermöglichen. Ein besonderes Anliegen ist mir hier die achtsame Selbstfürsorge für Betroffene. Ich stütze mich auf persönliche Erfahrungen, Beobachtungen in meiner beruflichen Praxis, fachlichen Austausch, viele gelesenen Seiten Fachliteratur und mein persönliches Wissen, das ich im Verlauf von 48 Lebens- und nahezu 30 Lehr-, Studien- und Berufsjahren erworben habe.

Wie ist das Buch strukturiert?

In Kapitel 2 erkläre ich die zentralen Begriffe, um die es in diesem Buch geht. Vielbegabung (hier werden im Folgenden Vielbegabung und Scanner bzw. Scannerpersönlichkeit synonym verwendet) und abgrenzend dazu Hochsensibilität und Hochbegabung. Ebenso verfare ich mit Selbstfürsorge, Achtsamkeit und dazugehörigen Themen.

In Kapitel 3 eröffnet sich ein tieferer Blick auf Denken, Fühlen, Lebensaufgaben und Möglichkeiten Vielbegabter. Es geht um eine Verständnisebene für alle, die mit Vielbegabten zu tun haben, und darum, Missverständnisse aufklären. Doch auch Vielbegabte erhalten hier eine tiefere Einsicht in ihre besondere Form der Begabung.

Mit praktischen Übungen und gedanklichen Brücken kommt das vierte Kapitel seiner Forderung „Butter bei die Fische“ nach und bietet Lösungsansätze aus der achtsamen Praxis und für gute Selbstfürsorge im Alltag. In diesem Kapitel wechselt die Anrede des Lesers übrigens vom Sie zum Übungs-Du.

Im Anhang finden Sie schließlich verwendete und empfehlenswerte Literatur und nützliche Internetseiten.

Infoboxen sollen an verschiedenen Stellen das Gesamte aus der Perspektive des wissenden Verstehens abrunden. Darüber hinaus kommen immer wieder Fachleute und Vielbegabte selbst zu Wort, um Themen inhaltlich abzurunden und über persönliche Eindrücke und Geschichten das Beschriebene besser verständlich zu machen.

Sie müssen dieses Buch nicht von vorne nach hinten lesen. Lassen Sie sich gerne treiben, wenn Ihnen das Freude macht. Wenn Sie gleich ins Tun kommen wollen, können Sie auch mit den Übungen in Kapitel 4 einsteigen und den erklärenden Teil nachlesen, wann immer es für Sie passt.

In vielen Bereichen wird heute sehr stark auf geschlechtergerechte Sprache geachtet. Ich verwende in diesem Buch häufig „der Vielbegabte“ und meine damit den vielbegabten Menschen. Durch eine Interviewteilnehmerin, die in diesem Buch zu Wort kommt, und ihr Fachgebiet *Diversity* bin ich sensibilisiert für meine Grenzen einer diskriminierungsfreien Sprache und das Thema im Allgemeinen. Es ist so umfassend, dass auch in Bezug auf Begabungen eine Diskussionsgrundlage vorhanden ist. Ich verwende das Wort *vielbegabt* und zur Unterscheidung das Wort *normalbegabt*, ohne damit ausdrücken zu wollen, eines von beiden sei weniger wert oder eben *unnormal*.

2. | Was ist das denn?! Das einführende und erklärende Kapitel

Wer zu der Feststellung gelangt: „Hilfe, ich bin vielbegabt!“ kennt zumindest den Begriff der Vielbegabung und hat vielleicht auf irgendeine Art erfahren, dass es sogenannte Scannerpersönlichkeiten gibt. Eventuell hat er auch eine Ahnung bekommen, was das bedeuten kann. Ich kenne viele Menschen, für die die Entdeckung, ein sogenannter Scanner zu sein, ein „Kronleuchter-Erlebnis“ war. Es war nicht ein erhellender Moment, sondern es gingen alle Lampen auf einmal an und viele Lebensgeschichten, Begebenheiten, Erfahrungen und eigene Wege ließen sich plötzlich und auf einen Schlag erklären. Auf diese gewaltige Erkenntnis folgt oft die stille Frage „Und jetzt?“ – Um diesen Verstehens- und Lernprozess, der der reinen Erkenntnis folgt oder folgen sollte, geht es in diesem Buch. Sie werden lernen, wie das gerade erfahrene Neue in den Alltag integriert und wie etwas vielleicht Verstörendes zu einem nützlichen Potenzial werden kann.

Doch bis es so weit ist, muss erst einmal die Erkenntnis da sein. Um sie zu erlangen, beantworte ich zuerst die Frage: „Was ist das denn?!“

2.1 Begriffsklärung: Die vielbegabte Scannerpersönlichkeit

Im Begriffsdschungel:

- Scanner
- Scannerpersönlichkeit
- Vielbegabte
- Multitalente
- Multipotentialites
- bunte Zebras
- Mehrfachbegabte
- Renaissancemenschen
- Allseitsinteressierte

All das sind Begriffe, die für vielbegabte Menschen benutzt werden (können). Umgangssprachlich wäre auch der Alleskönner oder das Universalgenie passend. In Österreich würde man vielleicht auch Tausendsassa sagen, was ungefähr so viel bedeutet wie ein Tausend-Dies-und-Das. Oder diese Wortentdeckung amüsiert mich noch immer, Wunderwuzzi. Sind Scanner Unternehmer, werden sie oft zu sogenannten

Polypreneuren: Sie gründen mehrere Firmen, setzen mehrere Ideen um und bringen sie in die Öffentlichkeit.

Entdeckt und bekannt gemacht wurde die Scannerpersönlichkeit von Barbara Sher.

Barbara Sher, geb. 1943 in den USA. Unternehmerin, Karriereberaterin, Autorin. Sie gilt als Mitbegründerin des Life-Coaching und wird deshalb auch als „godmother of life coaching“ bezeichnet.

Tätigkeiten: Workshops und Seminare an Universitäten, für große Organisationen und Behörden

1972: Gründung erster Erfolgsteams („Successteams“, Unterstützungsteams zur Zielerreichung)

1979: Erste Buchveröffentlichung: „Wishcraft: How to get what you really want“, auf die zahlreiche weitere Veröffentlichungen folgen.

Sie prägte den Begriff Scanner für vielbegabte Menschen.

Sher lebt in New York und Teile des Jahres in Kappadokien (Zentraltürkei), wo sie eine handwerkliche Initiative von Teppichwebern unterstützt.

Die US-amerikanische Karriereberaterin und Life-Coach widmete ihr Buch „Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast“ den Scannern. In einem früheren Buch hatte sie diesen Begriff zum ersten Mal erwähnt und ihn somit in die Welt gebracht. Doch wie ist es dazu gekommen?

In den vielen Jahren ihrer Arbeit mit unterschiedlichen Menschen machte Barbara Sher die Entdeckung: Bei bestimmten Klienten gab es eine Gemeinsamkeit, eine Art Merkmal. Oft waren diese mit ähnlichen Fragestellungen, Aufgaben oder Problemen beschäftigt. Sher erkannte hier ein Muster. So wie es Menschen gibt, die unverkennbar *intelligenter* sind als der Durchschnitt, oder Menschen, die überdurchschnittlich musikalisch begabt sind oder, oder, oder ... genauso gibt es auch Menschen, die Begabungen und Interessen in *verschiedenen* und sogar *mehreren* und immer *wechselnden* Bereichen haben. Diese Vielseitigkeit, dieses „Multi“ in Bezug auf Begabungen und Interessen schienen für Sher ein Muster zu sein und die Ursache für einige Grundfragestellungen oder Grundprobleme im Leben dieser Klienten. Sie setzte ihre Beobachtungen fort und bezeichnete die Menschengruppe, die sie im Blick hatte, als *Scanner*. Zur Abgrenzung und Erklärung beschrieb sie neben dem Scanner einen weiteren Typ, den des Tauchers. Durch diese bildhaften Begriffe hatte Barbara den Typus Scanner griffig und verständlich gemacht.