

Torsten Schröder

# Hochsensibilität – Jobchance oder Karrierekiller in der VUCA-Welt

Erfahrungen aus Coaching,  
Leistungssport  
und Job



Springer Gabler

# Hochsensibilität – Jobchance oder Karrierekiller in der VUCA-Welt

Torsten Schröder

# Hochsensibilität – Jobchance oder Karrierekiller in der VUCA-Welt

Erfahrungen aus Coaching,  
Leistungssport und Job



Springer Gabler

Torsten Schröder  
Elsdorf, Deutschland

ISBN 978-3-658-37986-5      ISBN 978-3-658-37987-2 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-37987-2>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2022

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

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Ann-Kristin Wiegmann

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
<b>2</b>	<b>Hochsensibilität – Definition, Forschung, Status quo</b>	5
2.1	Bin ich hochsensibel?	8
2.2	Leben und Umgang mit Hochsensibilität	10
2.3	Herausforderungen im Alltag – Probleme der Hochsensibilität	13
2.4	Folgen sensorischer Überlastung	16
2.5	Gesundheitsschädlicher Alltagsstress und Hochsensibilität	18
2.6	Psychosomatische Erkrankungen	21
	Literatur	22
<b>3</b>	<b>Zwischen Introvertiertheit, Hyperaktivität, Hochbegabung und Impostor-Syndrom – Ausprägungen, Rollen und Zuschreibungen</b>	25
3.1	Introvertiertheit – „Ich kann vieles, aber ich muss es nicht jedem laut entgegen schreien“	26

## VI Inhaltsverzeichnis

3.2	ADHS/ADS – „Ich rede viel, aber bringe nicht viel zum Abschluss“	31
3.3	Hochbegabung – „Ich kann ganz außergewöhnlich viel, ecke damit aber oft an“	33
3.4	Impostor-Syndrom – „Ich kenne meine Kompetenzen – eigentlich... und glaube dann doch nicht an mich“	35
3.5	Scanner – „Ich kann vieles richtig gut, außer mich zu entscheiden oder festzulegen“	37
3.6	Wer bin ich und wenn ja wie viele	41
	Literatur	42
<b>4</b>	<b>VUCA – Status quo, Arbeitswelt, New Work und was dann?</b>	<b>43</b>
4.1	Merkmale der VUCA-Welt	44
4.2	Welche Folgen hat VUCA für Unternehmen?	45
4.3	VUCA und der einzelne Mensch	47
4.4	Stärken, die die VUCA-Welt braucht	48
4.5	Empathie und Sensibilität sind die Kompetenzen der VUCA-Welt	50
4.6	Stress in der VUCA-Welt	51
	Literatur	55
<b>5</b>	<b>Fachbeiträge aus der Praxis</b>	<b>57</b>
5.1	Hochsensibilität im Business	58
5.2	Hochsensibilität im Leistungssport	68
5.3	Hochsensibilität im Coaching	76
5.4	Wie Bewegung auf die innere Balance wirkt	83
	Literatur	92
<b>6</b>	<b>Fazit</b>	<b>95</b>

# Über den Autor



**Torsten Schröder**, geboren 1985, ist neben seiner bundesweiten Tätigkeit als Tanzsportler und -lehrer, Begabungspädagoge und Berater für Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen seit einigen Jahren erfolgreicher Dozent, Moderator, Autor und Coach. Seine fachlichen Qualifikationen verbindet er im Rahmen seiner Arbeit mit eigenen Erfahrungen aus zwölf Jahren im Leistungstanzsport, in denen er dreifacher Landesmeister in Nordrhein-Westfalen und zweifacher Finalist bei den Deutschen Meisterschaften der Professionals wurde.



# 1

## Einleitung

„Du bist immer so empfindlich!“, „Übertreib doch nicht so!“ – dies sind nur einige der Sätze, die zum Alltag vieler hochsensibler Menschen gehören. Hochsensibilität wird in der heutigen Gesellschaft häufig als Manko, eine Art Schwäche betrachtet. Seit einiger Zeit gilt sie gar als eine „Modediagnose“ – was einerseits faktisch falsch ist, da Hochsensibilität keine diagnostizierbare Krankheit, sondern eine Veranlagung ist, andererseits auch tatsächlich Betroffene verwirrt, vielmehr diskriminiert.

Inzwischen beschäftigen sich immer mehr Wissenschaftler mit diesem Thema. Nach und nach ist infolge neuer Erkenntnisse, aber auch infolge sich ändernder Umfeldbedingungen ein Paradigmenwechsel hin zur Wertschätzung zu erkennen. Hochsensible Menschen verfügen über – ganz allgemein ausgedrückt – „andere“ Fähigkeiten. In Zeiten des Umbruchs werden diese Fähigkeiten nun ähnlich pauschal wie die bisherige Klassifizierung als „Störung“ als „Ressource“ postuliert. Ob es hier ein richtig oder falsch gibt, ist nicht Gegenstand der Untersuchung. Vielmehr soll der Ansatz sein mehr Trennschärfe in Begrifflichkeiten zu bekommen und „Betroffene“ aus ihrer Perspektive schildern zu lassen,

wie sie Leben, Beziehungen und Joballtag als hochsensible Menschen erfahren.

So viel sei vorweggenommen. Der Veränderungsdynamik der heutigen Zeit begegnet man sicher nicht pauschal oder per Diagnose. Man begegnet ihr als Mensch in der ganzen möglichen Vielfalt. Die wiederum erfährt man, wenn man nicht stigmatisiert, sondern zuhört. Auch und vor allem sich selbst!

Die Fülle an Reizen im Alltag wirkt kontinuierlich auf den Menschen ein und stellt ihn vor immer neue Herausforderungen, schnell kann eine regelrechte Reizüberflutung entstehen. Die Folge ist vermehrt Dauerstress, der erhebliche psychische und physische Beschwerden nach sich ziehen kann. Hochsensible sind im Allgemeinen stressanfälliger als Normalsensible und somit deutlich empfänglicher für schädlichen Dauerstress. Für sie ist es daher besonders wichtig, sich einen angemessenen Ausgleich zu dem hektischen, impulsreichen und sie oft überfordernden Alltag zu schaffen. Körperliche Aktivität scheint hierzu ein probates Mittel zu sein, zumal auch zahlreiche wissenschaftliche Studien die positiven Eigenschaften von Sport im Hinblick auf Stressabbau belegen. Aber auch die Themen Achtsamkeit, Coaching und Reflexion gewinnen noch einmal eine neue Perspektive. Dem Wechselspiel aus psychischem Stimulus und Überreizung kann man begegnen mit physischen Reizen – auch diese müssen ausbalanciert sein zwischen Power und Ruhe.

Dieses Buch richtet sich an hochsensible ebenso wie an normalsensible Menschen. Es bietet einen Überblick über das vergleichsweise immer noch recht unbekannt und unscharf definierte Phänomen der Hochsensibilität (und seiner „False Friends“ ADHS, Impostor-Syndrom, Hochbegabung). Ziel ist es – neben der Schaffung eines tiefer greifenden Verständnisses – Betroffenen und ihren Mitmenschen Anregungen und Ratschläge zum Umgang mit dieser Besonderheit zu vermitteln. Ein wenig ist sicher auch das Ziel sich selbst in unterschiedlichen Stimmungen und Situationen besser einschätzen zu können und eine Antenne für die eigenen Reaktionen in Stresssituationen zu bekommen. Verständnis für andere oder für „Andersartigkeit“ fängt immer mit dem Verständnis für sich selbst an. In den Mittelpunkt stellen die Erfahrungsberichte die „Employability“, wobei

der englische Begriff weit über die alleinige Beschäftigungsfähigkeit hinausgeht. Diese wird im deutschen sehr eng mit der Jobtauglichkeit verbunden. Der Begriff wird hier ausgedehnt auf die Möglichkeiten Beruf und Alltag im Einklang zu halten. Work-Life-Balance mag überholt klingen in Zeiten von Home-Office, Remote-Work und Vereinbarkeit. Aber genau darum geht es: mit sich selbst, dem Beruf, dem Körper und Geist in Einklang zu sein. Und das auf einer sehr alltags-tauglichen und weniger spirituellen Ebene. Wenn der Mensch im Fokus steht, dann mit seiner ganzen Einzigartigkeit – oder eben „Andersartigkeit“. Wir sind alle verschieden. Für den Wandel ist das unsere größte Chance.