

}essentials{

Cordula Roemer

Abenteuerlustig & Hochsensibel

Wie Sie als extravertierter
Hochsensibler gut leben können

 Springer

essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Fachwissen von Springerautor*innen kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials* sind Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autor*innen aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

Cordula Roemer

Abenteuerlustig & Hochsensibel

Wie Sie als extravertierter
Hochsensibler gut leben können

 Springer

Cordula Roemer
Eberswalde, Deutschland

ISSN 2197-6708

ISSN 2197-6716 (electronic)

essentials

ISBN 978-3-658-35073-4

ISBN 978-3-658-35074-1 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-35074-1>

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

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

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.

Lektorat: Marion Krämer

Springer 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

Was Sie in diesem Buch finden können

- Kurzbeschreibungen der Phänomene: Hochsensibilität, Hochbegabung sowie der Scanner-Persönlichkeit
- Theoretischer Diskurs über verschiedene mögliche Ursachen der Extraversion bei hochsensiblen Menschen
- Tipps und Tricks, um sich mit Ihrem vielseitigen Wesen möglichst gut in allen Lebensbereichen wohlfühlen

Danksagung

Sich einem Thema zu widmen, das offene Fragen beinhaltet und zugleich aufwirft, ist immer ein bisschen – nun ja, aufregend. Umso mehr danke ich von Herzen all jenen, die mir mit ihren Gedanken, Fragen und ihrer Bestärkung geholfen haben, dieses Buch zu schreiben.

Wie schon erwähnt war Dr. Sandra Konrad jene, die mich zum kritischen Hinterfragen einlud. In etlichen Gesprächen rangen wir gemeinsam um die Lösung der Grundfrage dieses Buches, ohne jedoch eine eindeutige Antwort bei der vorliegenden Komplexität festlegen zu können.

Den Fragen gab Dr. T. Cooper einige Antworten, die mir zu mehr Klarheit verhalfen.

Auch Manja Jacob, Traumapädagogin, war und ist eine wichtige Wegbegleiterin, die mit ihrem Knowhow aus der Trauma- und Empathiearbeit viele Erkenntnisse und gute Einblicke in die vielfältige Welt extravertierter Menschen eingebracht hat.

Meinen Kolleginnen Anja Deppe, Lena Keppler und Ief Parsch danke ich sehr für ihre mentale und emotionale Unterstützung und Lena für ihr immer wieder erfrischendes Querdenken und neue Inspirationen.

Auch danke ich jenen guten Geistern, die ein schützendes Auge auf den Stil und die Rechtschreibung warfen: Pebbles, Christine und Manja.

Abschließend möchte ich auch meinem Verlag einen großen Dank für seine Geduld aussprechen, mein Buch trotz meiner unerwartet langen Schreibpause wiederbelebt zu haben, sodass Sie es nun – hoffentlich – glücklich und ein wenig schlauer in Ihren Händen oder auf Ihrem Tablet halten können.

Über dieses Buch

Dieses Buch ist in zwei Teile aufgliedert.

Falls Sie unsicher sind, ob Sie zur beschriebenen Personengruppe gehören, lade ich Sie im ersten Teil im Abschnitt *Fragebogen HSP/HSS* ein, E. Aron's Fragebogen und einige Fragen meinerseits zu beantworten. Hier können Sie erste Anhaltspunkte Ihrer eigenen Verbindung zu diesem Thema entdecken.

Meine kritische Auseinandersetzung finden Sie anschließend in den Abschnitten *Ein Phänomen der Zeit und Epilog*. Dort stelle ich Ihnen neben dem Persönlichkeitsmerkmal des „Sensation Seeking“ weitere mögliche Persönlichkeitsmerkmale und psychologische Aspekte vor, die zu einem extravertierten Verhalten und Empfinden führen können.

Im zweiten Teil des Buches finden Sie hilfreiche Tipps & Tricks, um als hochsensibler Mensch mit einer – wie auch immer bezeichneten – extravertierten Ausrichtung sich selbst zu stärken, in Ihre Mitte zu kommen und sich so, wie Sie sind, wohl zu fühlen.

Vielleicht stellen Sie sich als feinsinniger Mensch Fragen wie:

„Wie gehe ich mit diesem Phänomen um? Was mache ich bloß mit dieser Vielfalt? Was kann mir helfen, mich mit mir und meinem Wesen wohler zu fühlen? Wie vermeide ich typische Schwierigkeiten im Kontakt?“

Diesen Fragen ist der zweite Teil des Buches gewidmet. Allerdings kann diese Veröffentlichung dem Bedürfnis nach umfangreichen Hilfestellungen nicht in Gänze gerecht werden. Daher finden Sie am Ende des Buches eine Auflistung nützlicher und wichtiger Links. Auch ersetzt die Lektüre dieses Buches keine möglicherweise notwendige ärztliche oder psychologische Behandlung. Jedoch kann das Buch eine Hilfestellung darin sein, gegebenenfalls eine solche Notwendigkeit zu erkennen.