

Hochsensibilität in der Rolle als Coach



**Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum
Systemischen Coach**

Dr. Nadine Schmidt

Kapitel 1: Einleitung und Hinführung zum Thema

Hochsensibilität und was sich genau dahinter verbirgt, stellt ein „Phänomen“ dar, das teilweise, aber noch nicht in der Breite bekannt ist. Oftmals stoßen Menschen auf das Thema, wenn sie persönlich betroffen sind oder sein könnten. So erging es mir vor einigen Jahren ebenfalls. Die Erkenntnis darüber bedeutete für mich auf der einen Seite Erleichterung, weil ich eine Erklärung dafür bekam, aus welchem Grund bestimmte Situationen im Alltag für mich eine besondere Herausforderung darstellen. Auf der anderen Seite wird über das Thema Hochsensibilität kontrovers diskutiert. Es wird z.B. eine nicht ausreichende wissenschaftliche Fundierung kritisiert oder auch viele kulturell-gesellschaftlich geprägte Ambivalenzen geäußert, die mit den teilweise negativ konnotierten Eigenschaften „Sensibilität“ oder „Empfindsamkeit“ einhergehen. Fakt ist, dass Hochsensibilität keine Krankheit darstellt, sondern in der Persönlichkeit des Menschen liegt.¹ Eine genauere Begriffsklärung wird in Kapitel 2 dazu vorgenommen. Vor einigen Jahren habe ich die Beschäftigung mit dem Thema mit dem Ziel genutzt, meinen persönlichen „Werkzeug- und Ressourcenkoffer“ zu sortieren und zu ergänzen, um einen guten Alltag leben und gestalten zu können. Letztlich habe ich für mich die kritischen Diskussionen darüber lediglich zur Kenntnis genommen. Für mich persönlich war und ist es nicht ausschlaggebend, ob und welchen „Namen“ das Kind innehat, sondern dass und wie mir die Auseinandersetzung damit zur persönlichen Weiterentwicklung verholfen hat. Diese Ansicht vertritt ich auch weiterhin.

Der Anlass sich erneut mit dem Thema zu befassen, entstand kurz nach Beginn der Ausbildung zum systemischen Coach. Mit dieser berufsbegleitenden intensiven Ausbildung bin ich auf eine erneute Herausforderung in der Alltagsgestaltung und den Umgang mit meinen persönlichen Ressourcen gestoßen, die Gestaltungs- und Verhaltensänderungen sowie erneute Reflexionen zwingend für mich erfordern. An dieser Stelle ist m.E. die kritische Anmerkung berechtigt, dass grundsätzlich jeder in dieser Ausbildung vor solche Herausforderungen einer berufsbegleitenden Ausbildung gestellt ist. Für mich bzw. die Menschen mit hochsensiblen Eigenschaften könnte man vielleicht sagen, ist die Bedeutung oder die Notwendigkeit einer Berücksichtigung jedoch essenziell. Nichtsdestotrotz sind die Anregungen und Impulse, die in Kapitel 4 dieser Arbeit zusammengestellt sind, sicher auch für alle interessant, insbesondere wenn man sich mit den persönlichen Kompetenzen eines systemischen Coachs auseinandersetzt. In dieser Arbeit wird somit die Perspektive eines hochsensiblen Coachs eingenommen. Das Ziel dabei ist es, eine klare Haltung zu den persönlichen, hochsensiblen Eigenschaften zu erlangen und mit diesen so umzugehen, dass sie als Stärke im Coaching eingesetzt werden können.

¹ Vgl. Küster, 2022, S. 28.

Hierzu möchte ich die Kompetenzen eines Coachs in dieser Arbeit gern selektiv in Bezug zu den Eigenschaften von hochsensiblen Personen (HSP) setzen. Denn, was wir in der Ausbildung von Anfang an gelernt haben, ist: Ich kann nur gut coachen, wenn es mir selbst gut geht. Genauer: Ich kann nur gut coachen, wenn ich sowohl meinen Klienten Hilfe zur Selbsthilfe gebe als auch ich mich selbst beständig selbst reflektiere, entwickle und verändere. Dazu gehört auch einzuschätzen, ob man in einer mentalen und emotionalen Verfassung ist, professionell coachen zu können. Dies erfordert ein hohes Maß an „Persönlicher Kompetenz“, die im Kompetenzmodell des DVCT als eines von fünf Kompetenzfeldern enthalten ist.² Nach einer Begriffsklärung zum Thema Hochsensibilität in Kapitel 2 wird somit in Kapitel 3 kurz auf die Kompetenzen eines Coachs eingegangen. Der Fokus liegt hierbei auf der Frage: Welche Kompetenzen bedürfen einer besonderen Beachtung, wenn ein Coach hochsensible Eigenschaften in sich trägt?³

In Kapitel 4 werden schließlich einige Anregungen und Impulse zusammengetragen. Diese sollen dabei unterstützen, die eigenen Rahmenbedingen so zu gestalten, dass die persönlichen Eigenschaften als Stärke im Coaching genutzt werden können.

Diese Arbeit verfolgt zwei Ziele auf unterschiedlichen Ebenen. Sie dient zum einen einer sachlichen Einordnung des Themas mit der Sammlung einiger Tipps, von denen im besten Fall auch andere profitieren können. Zum anderen verhilft sie durch die inhaltlich strukturierte Auseinandersetzung auch mir in der persönlichen Weiter-Entwicklung. In der Arbeit werden daher an einigen Stellen auch Reflexionen auf persönlicher Ebene stattfinden. Es wird deshalb darauf hingewiesen, dass die Arbeit hierdurch eine subjektive Färbung trägt, wodurch Objektivität, und durch den geringen Umfang ebenfalls Vollständigkeit, nicht gewährleistet werden können.⁴

Kapitel 2: Hochsensibilität – Ursprung und Merkmale

Das Konzept der Hochsensibilität baut auf Dr. Elaine Arons Theorie⁵ auf, mit deren Forschung sie Anfang der 90er Jahre begonnen hat. Der Ursprungsbegriff im Englischen lautet „Highly Sensitive People“ oder

² <https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle>, 25.02.2024.

³ Hiermit möchte ich auch auf eine Abschlussarbeit Susanne Sprengard verweisen, die sich intensiv mit dem Thema „Selbstreflexion als Metakompetenz professioneller Coachs“ auseinandergesetzt hat: <https://www.in-konstellation.de/glossar/abschlussarbeiten/selbstreflexion-als-metakompetenz-professioneller-coachs/>, 25.02.2024.

⁴ Ebenfalls sei an dieser Stelle auch auf zwei weitere Abschlussarbeiten verwiesen, die sich ebenfalls mit dem Thema Hochsensibilität befassen: Erstens „Hochsensitive Klienten im Coaching – zur Bedeutung des ressourcenorientierten Ansatzes“ (https://www.in-konstellation.de/wp-content/uploads/2021/03/HSP-im-Coaching_anonym.pdf, 25.02.2024), zweitens „Hochsensibilität – Hochsensibilität – Hochempfindsamkeit – SUPERFÜHLKRAFT“ (<https://www.in-konstellation.de/wp-content/uploads/2019/03/Hochsensibilit%C3%A4t.pdf>, 25.02.2024)

⁵ Umfassende Informationen über ihre Forschung, sowie Artikel und Tests sind hier zu finden: <https://hsperson.com/>, 04.03.2024.

wissenschaftlich formuliert „Sensory Processing Sensitivity“. Daraus entstanden ist die oben bereits eingeführte Abkürzung „HSP = Highly Sensitive People“. Eine neutrale Begriffsfindung ist Aron wichtig gewesen. Der Grund dafür ist, dass sich die Konstitution des Nervensystems, die bei HSP vorliegt, durch eine größere Empfänglichkeit gegenüber Reizen zeigt. Dies ist explizit keine krankhafte Störung, sondern eine „Norm-Variante“.⁶ Küster stellt dies in ihrem Buch mit Hilfe der Gaußschen Normalverteilung dar (siehe Abbildung 1). Ca. 15-20 % der Menschen besitzen hochsensible Eigenschaften. Neben der „Normalsensitivität“, die bei 70-75 % der Menschen besteht, gibt es auf der anderen Seite auch ca. 10 % von Menschen, die eine gering ausgeprägte Sensitivität haben.

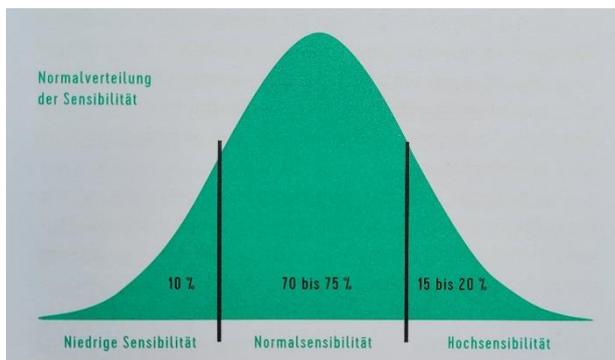


Abbildung 1: Normalverteilung der Sensibilität
(entnommen aus Küster, 2022, S. 33)

Um dies genauer einordnen zu können, wird Pluess' Definition zu Sensitivität allgemein zitiert: „Sensitivität ist die Fähigkeit, Umgebungsreize zu registrieren und zu verarbeiten.“⁷ Die relevanten Bestandteile hierbei sind „Wahrnehmung“ und „Verarbeitung“ von „Umgebungsreizen“. Letztere können sein:

- Innere und äußere Umgebungen, z.B. eigene Gefühle und die von anderen, Gedanken oder körperliche Empfindungen wie Hunger oder Schmerz
- Physische Umgebungen, wie Lebensmittel und Koffein
- Soziale Umgebungen, wie Kindheitserfahrungen, Stimmungen anderer Menschen, Menschenmassen
- Sensorische Umgebungen, auditiv, visuell, taktil, olfaktorisch.

Die Wahrnehmung und Verarbeitung solcher Reize sind bei Menschen, wie oben abgebildet, unterschiedlich ausgeprägt. Als Definition von *Hochsensibilität* im Speziellen möchte ich diejenige von Ulrike Hensel zitieren: „Hochsensibilität bezeichnet eine im Vergleich zur Mehrheit der Menschen höhere Empfänglichkeit und Empfindlichkeit gegenüber äußeren und inneren Reizen aufgrund einer veranlagungsbedingten besonderen Konstitution der Reize verarbeitenden neuronalen Systeme. Hochsensibilität gilt als beständiges Persönlichkeitsmerkmal von [...] Menschen, Männern wie Frauen. Kennzeichnend sind eine umfangreiche, nuancenreiche und subtile Wahrnehmung, eine tiefe, komplexe und differenzierte gedankliche Verarbeitung von Informationen, eine hohe Gefühlsintensität

⁶ Vgl. Hensel, 2015, S. 24.

⁷ Pluess in Küster, 2022, S. 31.

und emotionale Reaktivität, eine generelle leichte Übererregbarkeit und ein langes Nachhallen der Eindrücke.“⁸

Zur Feststellung von Hochsensibilität kann man im Internet leicht zugängliche Tests finden, in denen man eine Reihe von Aussagen bewertet (zustimmt oder nicht zustimmt). In der Regel sind diese so konzipiert, dass im Ergebnis die Wahrscheinlichkeit hochsensibel zu sein größer wird, je größer die Anzahl der Aussagen ist, denen zugestimmt wird. Diese Tests basieren fast alle auf den initialen Skalen von Dr. Elaine Aron und sind teilweise leicht modifiziert.⁹

In der eingangs angesprochenen kritischen Diskussion über Hochsensibilität wird unter anderem auch die Subjektivität dieser Tests als ein Argument herangezogen.¹⁰ Diese lässt sich meines Erachtens nicht negieren. Den Fokus lenken möchte ich jedoch auf die Forschung zum Thema. Hierzu stelle ich *einen* wissenschaftlichen Erklärungsansatz von Hochsensibilität vor, der in meinem persönlichen Prozess des Verstehens ein wichtiges Puzzleteil darstellt. Hier geht es um die Abschnitte des Gehirns, die für eine Dämpfung der Nervenerregung relevant sind. Diese „sind bei HSP genetisch bedingt schwächer ausgebildet [...]. Daher ist die Erregung der Großhirnrinde bei HSP erheblich höher. Untersuchungsreihen, bei denen Hirnaktivität mithilfe von Magnetresonanztomografie aufgezeichnet wurden, liefern [...] Hinweise darauf, dass bei HSP auch eine erhöhte Aktivität im Zwischenhirn, genauer gesagt in dessen Abschnitten Thalamus und Hypothalamus vorliegt. [...] Der Thalamus, der den größten Teil des Zwischenhirns bildet, enthält Umschaltzentren für Informationen auf dem Weg von den Sinnesorganen, aus dem Körper und vom seelischen Empfinden zur Großhirnrinde. Der Thalamus erfüllt die Funktion eines Filters. Er entscheidet, welche Informationen aktuell so relevant sind, dass sie über die Weiterleitung an die Großhirnrinde bewusst werden sollen und wird daher auch „Tor zum Bewusstsein“ genannt.“¹¹ Bei HSP werden hier mehr Reize als wichtig eingestuft, und weitergeleitet, d.h. es wird weniger gefiltert und somit gelangen mehr Informationen ins Bewusstsein. Der Hypothalamus als Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems ist zuständig für die Selbstregulation des Organismus. Durch die erhöhte Menge an Informationen im Bewusstsein entsteht schneller Stress, ergo ein erhöhter Cortisolspiegel. Hierdurch, als *ein* Ansatz, könnten sich schnellere bzw. größere Beeinträchtigungen von HSP erklären lassen, im Sinne einer erhöhten Stressanfälligkeit, da der Hypothalamus mehr und stärker gefordert ist.¹² Aus Gründen des

⁸ Hensel, 2015, S. 27.

⁹ Online-Tests sind unter anderen auf diesen Webseiten zu finden:

<https://www.zartbesaitet.net/hsptest/hsptest.php> (04.03.2024), <https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/42259-hochsensibilitaet.html> (04.03.2024), <https://hochsensibel-test.de/> (04.03.2024), <https://sensitivityresearch.com/de/selbsttests/> (04.03.2024).

¹⁰ Vgl. <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/hochsensibilitaet-101.html>, 04.03.2024.

¹¹ Hensel, 2015, S. 39f.

¹² Vgl. Hensel, 2015, S. 40.

geringen Umfangs dieser Arbeit verweise ich für weitere Aspekte auf Studien bzw. Überblicke zum aktuellen Forschungsstand.¹³

Im Kontext des Themas Hochsensibilität werden regelmäßig Störungsbilder und Phänomene wie u.a. Hochbegabung, Autismus, AD(H)S und Trauma genannt. Dies geschieht aus dem Grund, dass es vielfach ein gemeinsames Auftreten der Eigenschaften gibt. An dieser Stelle wird lediglich der Aspekt „Trauma“ kurz eingeordnet. „Es gibt [...] eine erhöhte Sensibilität, die sich aufgrund von Erfahrungen und Lebensereignissen ausformt, die nicht immer gravierend sein müssen, aber zu Verletzungen führen“¹⁴ und die sich im Bereich des traumatischen Erlebens (z.B. in der Kindheit liegende Entwicklungs Traumata) bewegen. Viele Symptome für Hochsensibilität sind ähnlich, manchmal sogar gleich denjenigen von Traumata. Man kann sich nicht immer sicher sein, ob die Hochsensibilität angeboren oder durch ein (Entwicklungs-)Trauma ausgelöst wurde.¹⁵ Es gibt z.B. laut Küster eine große Schnittmenge von HSP, die ebenfalls traumatisiert sind.¹⁶ Ich möchte betonen, dass es in dem Zusammenhang eindeutige Merkmale zur Abgrenzung von HSP und Traumata gibt, die es ebenfalls zu beachten gilt, auf die ich jedoch in dieser Arbeit nicht eingehen möchte, da sie vor allem in den Zuständigkeitsbereich der Psychotherapie fallen.¹⁷ Mein persönliches Fazit dabei ist, solange keine pathologischen bzw. behandlungsbedürftigen Schwierigkeiten bestehen, ist die Unterscheidung, ob Hochsensibilität angeboren und/oder zusätzlich „erworben“ ist, für den persönlichen Umgang insofern irrelevant, als dass für alle Varianten eine lösungs- und ressourcenorientierte Auseinandersetzung zielführend ist. Hierzu verweise ich auch auf eine aufgezeichnete Gesprächsrunde zwischen dem Kompetenzzentrum für Hochsensibilität (Aurum Cordis) und der SysTelios-Klinik (u.a. Dr. Gunther Schmidt), in der u.a. die Bedeutung des hypnosystemischen Ansatzes im Umgang mit Hochsensibilität als sehr gewinnbringend betont wird.¹⁸ Küster unterstreicht meine Ansicht mit einem ergänzenden Hinweis aus Ihrer Praxiserfahrung: „In meiner Praxis sehe ich den Unterschied zwischen gesunden Hochsensiblen und traumatisierten Menschen darin, dass bei Gesunden die Impulse zur

¹³ Z.B. <https://www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6> (04.03.2024), <https://www.netzwerk-hsp.ch/forschung-zur-empfindlichkeit-was-wir-wissen-und-was-wir-noch-herausfinden-muessen/> (04.03.2024) oder <https://hsperson.com/research/> (04.03.2024).

¹⁴ Küster, 2022, S. 36.

¹⁵ Vgl. <https://www.aurum-cordis.de/hochsensibilitaet-und-trauma> (04.03.2024).

¹⁶ Vgl. Küster, 2022, S. 36.

¹⁷ Vgl. <https://www.aurum-cordis.de/hochsensibilitaet-und-trauma> (04.03.2024). Über den Hintergrund und die Unterscheidungsmerkmale wird hier u.a. geschrieben: „Festzustehen scheint in jedem Fall, dass Hochsensible eher zur Traumatisierung neigen als andere Menschen. Ein erfahrener und feinfühligler Begleiter wird den Fokus jedoch weniger stark auf die mögliche Ursache legen, sondern zwischen den Symptomen unterscheiden. Denn bei allen Gemeinsamkeiten gibt es natürlich Unterschiede: Flashbacks, Angststörungen, starkes dissoziatives Verhalten oder selbstzerstörerische Tendenzen sind nur einige Trauma - Merkmale, die in keinem direkten Zusammenhang zur Hochsensibilität stehen. Hier darf und muss klar zwischen Gesundheit und Pathologie getrennt werden.“

¹⁸ <https://www.youtube.com/watch?v= AJz2e Yytg> (04.03.2024)

Verhaltensänderung schneller umgesetzt werden können, während die Heilung traumatisierter Menschen Zeit braucht.“¹⁹

Mit welchen Indikatoren lässt sich Hochsensibilität noch greifbarer skizzieren? Es gibt eine Vielzahl von Indikatoren, die sich alle ähneln.²⁰ Genannt werden hier die Indikatoren von Küster: HSP zeichnen sich aus durch eine schmale Komfortzone, schnelle Überstimulation durch Reize, langes Nachhallen von Erlebtem und eine individuell ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit von Reizen.²¹ Diese Kriterien sind von außen eher beobachtbar und unterscheiden sich dadurch teilweise von anderen Indikatoren, die zwar ähnlich, sich aber auch auf die dem Organismus innewohnenden Quellen beziehen.²²

Des Weiteren wird zur Einordnung von Hochsensibilität auch der Zusammenhang zu Persönlichkeitsmodellen (z.B. Big Five) oder Intro- und Extraversion herangezogen.²³ Dieser Zusammenhang verdeutlicht aus meiner Sicht noch einmal mehr, dass es sich bei dem Thema um eine Ausprägung von Persönlichkeitseigenschaften handelt und nicht um ein Krankheitsbild. Ebenfalls wird damit herausgearbeitet, welche unterschiedlichen individuellen Ausprägungen es bei Hochsensibilität gibt und kann einer betroffenen Person helfen, sich selbst und ihre individuelle Besonderheit besser zu verstehen. Aus meiner Sicht ist genau dies im Detail relevant, damit man bei der Suche nach geeigneten Lösungen und Ressourcen zielgerichtet agieren kann. Meine persönliche Erkenntnis dabei lag darin, dass ich als HSP nicht zwangsläufig introvertiert bin, sondern mich als ambivertierte Person verstehen darf, da ich sowohl introvertierte als auch extravertierte Anteile in mir trage.²⁴ Ein gutes Verständnis und die persönlich-reflektive Auseinandersetzung mit der Hochsensibilität ist aus meiner Sicht hilfreich und essenziell für die eigene Rolle als Coach. Hier geht es vor allem um ein Bewusstwerden des eigenen Verständnisses und der eigenen Haltung gegenüber der Hochsensibilität für sich selbst, was wiederum relevant für die Wirkung im Außen ist, z.B. in einem Coaching. Kurz gesagt, ob ich meine Eigenschaften eher als Stärke oder eher als Bürde sehe, kann einen erheblichen Unterschied machen. Dies stellt aus eine Kompetenzanforderung dar, die allgemein in den Bereich der persönlichen Kompetenzen eingeordnet werden kann. Im nächsten Kapitel wird daher auf die Kompetenzen eines Coachs eingegangen.

¹⁹ Küster, 2022, S. 37.

²⁰ Für eine übersichtliche Darstellung siehe z.B. Küster, 2022, S. 71-89.

²¹ Vgl. Küster, 2022, S. 81-89.

²² Vgl. Küster, 2022, S. 89.

²³ Z.B. <https://www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6> (04.03.2024)

²⁴ Siehe dazu z.B. Küster, 2022, S. 48f.

Kapitel 3: Kompetenzen eines Coachs

Die kurze Darstellung in diesem Kapitel basiert auf zwei unterschiedlichen Herkünften. Einerseits aus der praktischen Lernerfahrung im Verlauf der Ausbildung, andererseits aus den Quellen der großen Coaching-Verbände, die u.a. im Internet zugänglich sind.

Die Grundlage des systemischen Coachings basiert auf dem konstruktivistischen Ansatz und der Vorstellung eines autopoetischen Menschenbildes. Dies prägt maßgeblich die Haltung und das Denken von systemischen Coachs.²⁵ Im Rahmen unserer Ausbildung wird dies über das sogenannte Inselmodell veranschaulicht.²⁶ Sehr verkürzt dargestellt: Jedes Individuum lebt auf seiner eigenen Insel mit eigenen Erfahrungen, Bewertungen und individuellem Verhalten, individuellen Wahrheiten. Die Inseln können sich ähneln, aber auch komplett unterscheiden. Im Coaching schaffen wir als Coach Brücken zwischen den Inseln, insbesondere über Kommunikation.²⁷ Um das zu schaffen, werden ergänzend dazu im Verlauf unserer Ausbildung immer wieder drei Aspekte betont, die einen guten Coach ausmachen: Kontakt, Haltung, Demut. Ich benötige als Coach eine *Haltung*, die zielführend ist, einen guten *Kontakt* zum Klienten aufzubauen und aufrecht zu erhalten sowie *Demut* mir selbst (meiner Insel) und auch meiner Umwelt (der Insel des Klienten) gegenüber.²⁸

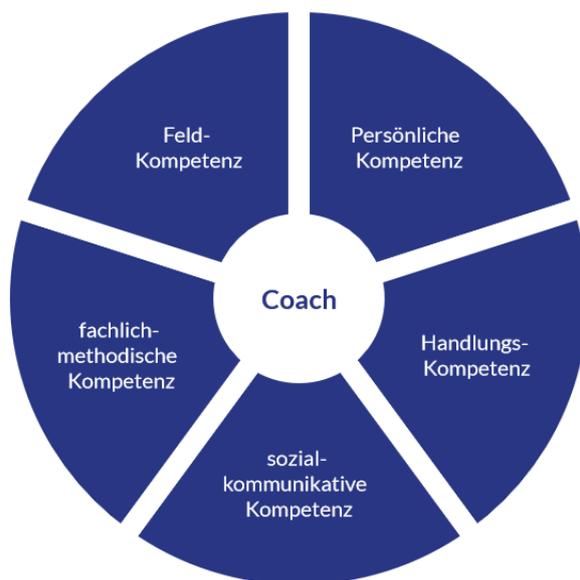


Abbildung 2: Kompetenzmodell Coach nach DVCT
(Quelle: <https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle>)

Da diese Aspekte eher generisch sind, wird ergänzend eines der Kompetenzmodelle (DVCT²⁹) von systemischen Coachs hinzugezogen und auch auf das Modell von Steinke & Rauen verwiesen.³⁰ Die Modelle werden jeweils auf den Webseiten der großen Coaching-Verbände erläutert.

Der Deutsche Verband für Coaching und Training (DVCT) definiert bei den Anforderungen an Coachs fünf Kompetenzfelder: Persönliche Kompetenz, Handlungskompetenz, sozial-kommunikative

²⁵ Vgl. Radatz, 2023, Kapitel 1.1 (S. 31-54).

²⁶ Vgl. Schlage (Ausbildungsskript Inkonstellation), S. 35-38.

²⁷ Vgl. Schlage (Ausbildungsskript Inkonstellation), S. 37.

²⁸ Manfred Wagner ergänzte als Trainer eines Ausbildungsmoduls noch den Aspekt „Balance“ (schaffen) zwischen Leichtigkeit und Tiefe im Coaching.

²⁹ Vgl. <https://www.dvct.de/> (11.03.2024).

³⁰ Vgl. <https://www.dbvc.de/standards-fuer/Coachs/kompetenzen-des-coachs> (11.03.2024).

Kompetenz, fachlich-methodische Kompetenz sowie Feldkompetenz.

In Kapitel 2 wurde bereits festgehalten, dass es im Kontext dieser Arbeit insbesondere um die persönliche Haltung und den Umgang mit den hochsensiblen Eigenschaften eines Coachs geht. Das bedeutsamste Kompetenzfeld ist dabei die Persönliche Kompetenz. Diese ist gemäß DVCT so definiert: „[...] Coachs sind sich ihrer Werte, Motive, Überzeugungen und wertschätzenden Grundhaltung bewusst. Das Verhalten gegenüber den Coachees orientiert sich an dem Wert der Einzigartigkeit der Person und zeigt ein hohes Maß an Übereinstimmung von Einstellungen, Verhalten und Handeln. Sie können offen verständlich kommunizieren, aktiv zuhören und sich selbst zurücknehmen. Sie verfügen über eine geklärte Selbsteinschätzung und die Fähigkeit zur Selbstreflexion.“³¹ Die letzten Bestandteile der Definition sollen hier von mir subjektiv hervorgehoben und im Prinzip auch als Basis für die anderen Kompetenzfelder genannt werden: sich selbst zurücknehmen können, eine geklärte Selbsteinschätzung und die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Ich muss mich als Coach, im Optimalfall vor einem Coaching, einschätzen können, ob ich ausreichenden Zugriff auf meine Ressourcen habe, kurz gesagt, ob es mir gut genug geht, um coachen zu können. Um erneut mit dem Inselmodell zu argumentieren: ich benötige ein hohes Maß an Selbstreflexion und Einschätzung, wann es im Coaching „kritisch“ werden kann, weil ich als Coach von meiner Insel nicht mehr in ausreichend offenem, neugierigen Maße auf die Insel des Klienten schauen kann. Mit anderen Worten könnte man auch formulieren, dass die eigene Insel dadurch zu sehr als strukturgebend oder handlungsleitend im Coaching ist, wodurch man dem Klienten nicht gerecht wird. Ein „sich selbst zurücknehmen“ ist dann nicht mehr möglich. Um die neurobiologischen Aspekte aus Kapitel 2 erneut aufzugreifen, kann dies beispielsweise durch vorangegangene, noch nachhallende Eindrücke oder Emotionen ausgelöst sein. Hierbei wird das Steuerungszentrum des vegetativen Nervensystems (der Hypothalamus) so stark in Anspruch genommen, dass nicht auf ausreichende Ressourcen, z.B. Konzentration und Aufmerksamkeit für ein Coaching zurückgegriffen werden kann. Ich persönlich habe festgestellt, wenn ich mich trotz vorheriger kritischer Selbsteinschätzung, in der aktuellen Situation nicht über ausreichende Ressourcen zu verfügen, dennoch in eine Coaching-Situation begeben, kann folgendes passieren: Möglicherweise schaffe ich es zwar in ausreichendem Maße auf der Insel des Klienten zu sein, auf der Ebene der Gesprächsführung fehlt dann jedoch die Agilität und Flexibilität für die Prozesssteuerung, die ich als Coach ebenfalls verantworten. In der Konsequenz hat dies beispielsweise einige Male dazu geführt, dass ich zu sehr im Problem beim Klienten verharre und nur schwer oder zu spät mit dem Klienten in die Lösungsfokussierung gelangt bin. Eine weitere Auswirkung dabei könnte sein, dass die Emotionen des Klienten in mir zu stark rasonieren oder von mir nicht angemessen gehalten werden können, weil mein eigenes Erregungsniveau zu hoch ist, d.h. die eigene Emotionsregulation nicht ausreichend ist. Hier

³¹ <https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle> (11.04.2024).

kann auch noch der Bezug zu einem weiteren Kompetenzfeld hergestellt werden, der „Handlungskompetenz“. Dieses besagt: „Coachs sind in der Lage, ihr Handeln auf eigene Emotionen, Motive, Werte sowie auf alle anderen Fähigkeiten, Erfahrungen und Kompetenzen, die den eigenen Willensantrieb im Coaching beeinflussen, zu überprüfen. Sie zeigen die Fähigkeiten, ihr Handeln auf die Klientel, das Veränderungsthema, den Kontext der Klientel und die damit verbundene Umsetzung auszurichten.“³² Die Fähigkeiten, die im letzten Satz angesprochen werden, können in so einer Situation nicht ausreichend zum Einsatz kommen.

Die positive Seite lässt sich (subjektiv) wiederum als Flow im Coaching bezeichnen, in dem ich durch vollen Zugriff auf meine Ressourcen meine feine Wahrnehmung und mein sensibles Gespür für Zwischentöne zusammen mit geeigneten Interventionen gewinnbringend im Sinne des Klienten einbringen kann. Diese positiven Erfahrungen stellen gerade im Lern- und Ausbildungsprozess eine wichtige „andere Seite der Medaille“ dar. Wiederum beide „Erfahrungsseiten“ sind relevant und helfen bei der Weiterentwicklung der Selbstreflexionsfähigkeit. Hieraus entsteht ein kontinuierlicher Lernprozess, in dem sich für künftige Coachings immer besser die Rahmenbedingungen ableiten lassen, für die ich im Vorhinein, während und nach einer Coaching-Situation sorgen darf, damit ich meine hochsensiblen Eigenschaften gewinnbringend einsetzen kann. An dieser Stelle möchte ich auch auf eine andere Abschlussarbeit verweisen, die sich intensiv mit der Selbstreflexion als Metakompetenz professioneller Coachs auseinandergesetzt hat.³³

Zusammenfassend lässt sich an dieser Stelle festhalten, dass es auf die Gestaltung der inneren und äußeren Rahmenbedingungen ankommt. Daher werden im nächsten Kapitel dazu einige Tipps und Anregungen vorgestellt.

Kapitel 4: Anregungen und Impulse für den Alltag

Auf die Gestaltung der oben genannten inneren und äußeren Rahmenbedingungen zu achten, dient dem Ziel, im Alltag und um Coaching-Situationen herum das Erregungsniveau bzw. Stresslevel auf einem ausreichen niedrigen Level zu halten.³⁴ Kurz gesagt, für HSP ist in besonderem Maße eine balancierte Ausgestaltung im Leben bedeutsam, um zu einer bestmöglichen Performance in der eigenen Hochsensibilität zu gelangen.³⁵ Hensel verdeutlicht dies mit ihren Worten so: „Wie man es auch dreht und wendet: Die leichte Übererregbarkeit ist eine lästige Seite des Hochsensibelseins, da gibt es nichts zu beschönigen. Ich kenne keine HSP, die damit nicht schon gehadert hätte. [...] Beruhigend kann

³² <https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle> (11.03.2024).

³³ <https://www.in-konstellation.de/glossar/abschlussarbeiten/selbstreflexion-als-metakompetenz-professioneller-coachs/> (11.03.2024)

³⁴ Vgl. Hensel, 2015, S. 205.

³⁵ Vgl. Küster, 2022, S. 192.

wirken, die belastende Seite nur als Teil des Gesamtpakets Hochsensibilität zu betrachten, das auch bereichernde Seiten hat³⁶, die bei gut regulierter Gestaltung aufblühen.

In diesem Kapitel wird eine kleine Auswahl an Anregungen und Impulsen dazu aus dem Buch von Küster³⁷ vorgestellt. Ich möchte betonen, dass es mir hier nicht um Vollständigkeit geht. Es ist relevant, den eigenen Weg zu finden und dabei auszuprobieren und zu experimentieren, was individuell passt.³⁸

Küster stellt 19 Anregungen für Übungen vor, die ausführlich im genannten Buch nachgelesen werden können.³⁹ Ich werde diese im Folgenden nennen, aber nur sehr selektiv erläutern.⁴⁰ Diese 19 Anregungen sind:

1. Neugier fördern

Hier werden acht Vorschläge gemacht, um Neugier zu fördern, u.a. **Unter die Forscher gehen**: Erforsche mithilfe von Bibliotheken oder dem Internet das Leben von Menschen, die Du bewunderst. Sich mit dem Leben anderer zu verbinden, kann das eigene Leben stark inspirieren.⁴¹ Weiter geht es um **Fragen stellen**, z.B. Warum fliegen Vögel eigentlich? Gibt es interessante Anekdoten zur Entstehung der Stadt? Wenn Du in einer aufrichtig interessierten Haltung anderen Fragen stellen, werden sich Deine sozialen Kontakte vertiefen, und Du wirst einiges über Möglichkeiten der Lebensgestaltung lernen.⁴² Ebenso wird **Selbstreflexion üben** und **die Perspektive wechseln** genannt. Wenn man eine feste Meinung zu bestimmten Themen hat, kann man versuchen, dazu eine andere Perspektive einzunehmen, z.B. beim Thema Umweltschutz verschiedene politische Haltungen einzunehmen. „[D]as schult die Offenheit.“⁴³

2. Kreativität fördern

Hier geht es um Vorschläge zu Kochen, Malen, Poesi, usw. Kurz gesagt, schöne Dinge zu tun.

3. Atemübungen

Der Atem ist eine immer zugreifbare und gute Quelle für die Selbstregulation. Um dies zu nutzen, lassen sich gezielte und bewusste Techniken einüben, z.B. **langes Ausatmen** oder der **gelenkte Atem** (in einzelne Körperteile bzw. Organe).

³⁶ Hensel, 2015, S. 206.

³⁷ Vgl. Küster, 2022, ab Seite 195.

³⁸ Wen die hier vorgestellten Impulse nicht ansprechen, findet sehr leicht mit Hilfe von Internetrecherche weitere Tipps und Anregungen.

³⁹ Küster, 2022, S. 195.

⁴⁰ Neben Küster finden sich Anregungen ebenfalls bspw. in Hensel, 2015, S. 205-228. Mit Bezug zum Beruf verweise ich z.B. auf Heintze, 2019, ab S. 140.

⁴¹ Vgl. Küster, 2022, S. 196.

⁴² Vgl. Küster, 2022, S. 196f.

⁴³ Küster, 2022, S. 198.

4. Mikrooasen

Hier geht es um **Mini-Pausen im Alltag** bzw. im Tagesverlauf, z.B. zwei bis drei Minuten. Dabei kommt es auf die Regelmäßigkeit und nicht auf die konkrete Anzahl an. Eine solche Pause kann sein, dass man das Fenster öffnet/schließt oder tief durchatmet, dabei innehält und sich fragt: „Wie geht es mir eigentlich? Atme ich noch, fühlt sich irgendwo etwas verspannt an?“⁴⁴ Diese Pausen „sind ein Teil der Abgrenzung und erfüllen einen guten Teil der Regenerationszeiten.“⁴⁵

5. Body-Scan

Der Body-Scan ist eine weit verbreitete **Achtsamkeitsübung** zur Körperwahrnehmung und zur Stärkung des Bewusstseins. Für eine Anleitung oder zur Übung möchte ich an dieser Stelle auf Audio-Anleitungen oder auch einschlägige Meditations-Apps wie z.B. 7Mind oder auch Headspace verweisen.

6. Schüchternheit begegnen

Die hier vorgeschlagenen Übungen möchte ich als eine Art Selbst-Coaching bezeichnen. Vorgeschlagen wird z.B. die Wunderfrage: **Was wäre, wenn** ein Wunder geschieht und Deine Schüchternheit wie weggeblasen ist? Mit diesem Fokus kann der Organismus eine Idee davon bekommen, wie es sich anfühlt, nicht schüchtern zu sein. Wie wichtig so ein Erleben für das Körpergedächtnis ist, haben wir auch im Rahmen der Ausbildung immer wieder gelernt. Die zweite Übung zielt auf die Umsetzung und baut auf der Wunderfrage auf.⁴⁶

7. Kichererbsen-Übung

Diese Übung dient der Fokussierung auf das Positive über den Tagesverlauf und stärkt das **Bewusstsein für die schönen Dinge**. Mit einer Hand voll Kichererbsen in der linken Hosentasche achtet man auf die schönen Momente des Tages. In jeder schön erlebten Situation steckt man jeweils eine Kichererbse in die andere Hosentasche. Am Abend werden die Kichererbsen gezählt.⁴⁷

8. Authentizität stärken

Das Ziel dahinter ist, sich im Einklang mit sich selbst zu fühlen. Hierzu wird die sogenannte **Werte-Übung** vorgestellt, die hier nicht näher erläutert wird. Es wird dazu auf die Methode Werte-Rad verwiesen, die wir auch im Rahmen der Ausbildung gelernt haben.

9. Feingefühl kultivieren

Bei diesen Vorschlägen geht es nicht darum, empfindlicher oder noch reizoffener zu werden, sondern das Feingefühl, das in der Regel eine Begleiterscheinung der hochsensiblen

⁴⁴ Küster, 2022, S. 201.

⁴⁵ Küster, 2022, S. 201.

⁴⁶ Vgl. Küster, 2022, 204ff.

⁴⁷ Vgl. Küster, 2022, S. 206f.

Veranlagung ist, positiv nutzbar zu machen. Die Vorschläge beziehen sich auf **Kunst, Natur sowie soziale Beobachtung**.⁴⁸

10. Vertrauen stärken

Hier geht es einerseits um das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Kompetenzen und andererseits in das Vertrauen in andere Menschen. Je besser man mit den Anforderungen umgehen kann, die einem begegnen, desto leichter fällt es, auch das Gute in anderen Menschen zu sehen und vertrauensvoll auf sie zuzugehen. Der persönliche Ansatz ist hier die **Stärken-Übung**, die wir ebenfalls in der Ausbildung kennengelernt haben. Die Impulse für das Vertrauen in andere beziehen sich auf das **Sammeln positiver Erfahrungen in Gruppen** von Menschen. Hierbei geht es darum, diese auf allen relevanten Ebenen – kognitiv, emotional und körperlich – zu erleben, damit sie im persönlichen Erlebensnetzwerk „abgespeichert“ werden können. Sehr wichtig dabei ist, sich dafür Zeit zu geben.⁴⁹

11. Abgrenzen üben

Wichtig dabei ist es, körperliche und emotionale Grenzen zu trennen. Für HSP sind emotionale Grenzen meist bedeutsamer: Was geht mir verbal zu weit? Was lasse ich mir zu nahekommen? Welche Gefühle von anderen lasse ich in mich hinein und welche blocke ich ab? Hier wird z.B. erneut die **Wunder-Frage** vorgeschlagen, aber auch **klärende, authentische Gespräche mit nahestehenden Personen**.⁵⁰

12. Eigenarbeit mit Ego-States

Diese Übung wird für Fortgeschrittene deklariert. Aus meiner Sicht ist dies nachvollziehbar, weil es hier im Prinzip um Selbst-Coaching mit den eigenen inneren Anteilen geht. Explizit wird auch auf die Notwendigkeit therapeutischer Begleitung verwiesen, wenn innere Anteile und daraus resultierendes Verhalten aus Trauma resultieren.⁵¹

13. Selbstmitgefühlspause

Hier geht es erneut um kleine **Achtsamkeitsimpulse**, auch mit dem Ziel **Verbundenheit** mit anderen sowie einer **Selbstfreundlichkeit** zu erzeugen.

14. Resilienzstärkung

Das Thema Resilienz ist aus meiner Sicht ein eigenes und großes Thema, das im Zusammenhang von Hochsensibilität äußerst relevant ist, auf das ich aber an dieser Stelle nicht genauer eingehen, sondern auf die Erläuterung im Buch verweisen möchte. Dort werden u.a. die sogenannten **sieben Säulen** von Resilienz vorgestellt.⁵²

⁴⁸ Vgl. Küster, 2022, S. 210f.

⁴⁹ Vgl. Küster, 2022, S. 211-216.

⁵⁰ Vgl. Küster, 2022, S. 216-219.

⁵¹ Vgl. Küster, 2022, S. 220f.

⁵² Vgl. Küster, 2022, S. 223-227.

15. Persönliches Engagement entdecken

Persönliches Engagement bereichert und stiftet Sinn, solange auf die eigenen Kapazitäten geachtet wird. Dieser Aspekt wird zudem aufgeführt, da HSP oftmals trotz aller Empathie mit sich selbst und ihren Befindlichkeiten beschäftigt sind. Persönliches Engagement kann einer gewissen Arroganz vorbeugen.⁵³

16. Exzellenz

Hierauf gehe ich nicht genauer ein.

17. Kintsugi und Wabi-Sabi

Hierauf gehe ich ebenfalls nicht genauer ein.

18. Dankbarkeit pflegen

Bei diesen Anregungen geht es darum, sich **kognitiv bewusst** zu werden, worüber man dankbar ist (z.B. ein tägliches Dankbarkeits-Tagebuch) und in einem zweiten Schritt diese Dankbarkeit auch versuchen zu **fühlen**. Der dritte Impuls ist, wie man Dankbarkeit gegenüber anderen auch **zeigen** kann. Das Ziel dahinter ist, dass Dankbarkeit grundsätzlich zufriedener macht und das Schwere und Ungelöste im Leben an Gewicht verlieren kann.⁵⁴

19. Die Akzeptanz ihrer Hochsensibilität stärken

In diesem Punkt wird der Vorschlag gemacht, einen Brief an die eigene Hochsensibilität zu schreiben, mit allen Aspekten, was man von ihr hält und wie man sie findet. Dies verfolgt das Ziel, einen besseren Kontakt mit diesen Eigenschaften herzustellen und letztlich die eigene Haltung auf eine intuitive Art zu erkunden und schärfen zu können.⁵⁵

Auch wenn die Anregungen und Impulse nur einen oberflächlichen Überblick darstellen bin, wird m.E. die Ganzheitlichkeit der Anregungen deutlich. Die Impulse beziehen sich auf den Körper, den Geist, die Emotionen und auch weitere soziale und räumliche Rahmenbedingungen. Dadurch wird nochmal erkennbarer, wie individuell die Wahl beim Ausprobieren und Experimentieren damit sein darf. Für die eigene Alltags- und Lebensgestaltung ist es somit zielführend, sich diejenigen Anregungen herauszusuchen, die einem selbst bei der Reflexion helfen, um in die Veränderung zu gelangen.

Was an den Impulsen noch erkennbar ist, es handelt sich oftmals um Methoden, die wir als Coachs im Coaching auch mit unseren Klienten nutzen. Hier schließt sich ein Kreis, denn eine andere Möglichkeit, um in die Veränderung zu gelangen, besteht selbstverständlich auch darin, sich selbst zu diesen Anliegen coachen zu lassen. Es gibt mittlerweile viele Coachs, die sich auf dieses Thema spezialisiert haben.

⁵³ Vgl. Küster, 2022, S. 228.

⁵⁴ Vgl. Küster, 2022, S. 231-233.

⁵⁵ Vgl. Küster, 2022, S. 233f.

Kapitel 5: Abschluss

Auch wenn das Thema in dieser Arbeit mit der Hochsensibilität ein spezielles ist, geht es im Ergebnis jedoch ganzheitlich um eine stressregulierte Alltagsgestaltung. Hierdurch kann man selbst in seiner „Kraft“ sein, wovon wiederum die Klienten profitieren, weil man als Coach die besonderen Eigenschaften der Hochsensibilität als Stärke im Coaching einsetzen kann.

Bei der Bearbeitung des einen Ziels dieser Arbeit – einer sachlichen Einordnung des Themas – wurden in Kapitel 1 neben einem Überblick über das Konzept der Hochsensibilität auch Abgrenzungen sowie Überschneidungen zu anderen Aspekten (Störungsbilder, Persönlichkeitsmodelle) erörtert. Darüber hinaus wurde in Kapitel 2 der Bezug zu den Kompetenzerfordernissen eines Coachs hergestellt. Hier ging es insbesondere um den Bereich der persönlichen Kompetenzen als Basis. Als sehr relevante Aspekte wurden dabei folgende betont: sich selbst zurücknehmen können, eine geklärte Selbsteinschätzung und die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Die Anregungen und Impulse in Kapitel 4 fokussierten sich auf ein zentrales Ziel im Umgang mit Hochsensibilität – der Stressregulation, um das grundsätzlich höhere Erregungsniveau von HSP auf einem ausreichend niedrigen Level zu halten.

Bei dem anderen Ziel dieser Arbeit – der persönlichen Weiterentwicklung in der Auseinandersetzung und dem Umgang mit meiner eigenen Hochsensibilität mit Blick auf meine Rolle als Coach – schätze ich mich selbst insofern ein, dass ich im Verlauf der Ausbildung sowie im Schreibprozess dieser Arbeit ein Stück in meiner persönlichen Entwicklung weitergekommen bin. Gleichzeitig befinde ich mich zum Stand der Abgabe der Arbeit mitten im oben beschriebenen Prozess des Experimentierens. Dies lässt sich an dieser Arbeit am ehesten an der Detailtiefe der jeweiligen Kapitel erkennen. Die Impulse von Kapitel 4 werden (noch) nicht explizit mit Good Practice-Beispielen erläutert. Dies würde noch einmal einen stärkeren Bezug zu den Eigenschaften der Hochsensibilität herstellen, wenn sie als Stärke wirken können. Meine persönliche Motivation ist sehr groß, im weiteren Prozess mehr Muster des Gelingens zu finden und einzuüben, um diese positive Seite meiner hochsensiblen Eigenschaften weiter zu stärken und zu festigen.

Literaturangaben

Bücher:

Heintze, Anne: Hochsensibel im Beruf. Wie du dank deiner Empfindsamkeit erfolgreich wirst, München, mvg Verlag, 2019.

Hensel, Ulrike: Hochsensible Menschen im Coaching, Paderborn, Junfermann Verlag, 2015.

Küster, Brigitte: Hochsensibilität. Den eigenen Weg finden, Holzgerlingen, SCM Verlagsgruppe, 2022.

Radatz, Sonja: Beratung ohne Ratschlag, Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, Wolkersdorf, Literatur-VSM e.U., 2023.

Schlage, Timo: Skript Systemische Coaching-Ausbildung, Köln, Inkonstellation, ohne Jahr.

Internetquellen:

<https://www.aurum-cordis.de/hochsensibilitaet-und-trauma>, 04.03.2024.

<https://www.dbvc.de/standards-fuer/Coachs/kompetenzen-des-coachs>, 11.03.2024.

<https://www.dvct.de/>, 11.03.2024.

<https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle>, 25.02.2024.

<https://hochsensibel-test.de/>, (04.03.2024).

<https://hsperson.com/>, 04.03.2024.

<https://hsperson.com/research/>, 04.03.2024.

<https://www.in-konstellation.de/glossar/abschlussarbeiten/selbstreflexion-als-metakompetenz-professioneller-coachs/>, 25.02.2024.

https://www.in-konstellation.de/wp-content/uploads/2021/03/HSP-im-Coaching_anonym.pdf, 25.02.2024.

<https://www.in-konstellation.de/wp-content/uploads/2019/03/Hochsensibilit%C3%A4t.pdf>, 25.02.2024.

<https://www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6>, 04.03.2024.

<https://www.netzwerk-hsp.ch/forschung-zur-empfindlichkeit-was-wir-wissen-und-was-wir-noch-herausfinden-muessen/>, 04.03.2024.

<https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/42259-hochsensibilitaet.html> (04.03.2024).

<https://sensitivityresearch.com/de/selbsttests/>, 04.03.2024.

<https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/hochsensibilitaet-101.html>, 04.03.2024.

<https://www.youtube.com/watch?v= AJz2e Yytg>, 04.03.2024.

<https://www.zartbesaitet.net/hsptest/hsptest.php>, 04.03.2024.

Abbildung

Titelbild: eigenes Foto