

Skript



Zu feinfühlig ins Leben
Superfühhelden im Alltag

Iris Schöberl



Zu feinfühlig ins Leben - Superfühlhelden im Alltag

Mag. Dr. Iris Schöberl
www.beratungundtraining.at

Verhaltensbiologin, Hundeverhaltensberaterin
Psychologische Beraterin, systemischer Coach
Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- und Elternberaterin
Familienberaterin, SAFE® Mentorin – sichere Ausbildung für Eltern

1

Was ist Hochsensibilität?

- Ca. 15-20% der Bevölkerung sind hochsensibel (HSP)
 - Nehmen Gefahren schneller wahr
 - Reagieren schneller
 - Sind vorsichtiger
- Evolutionärer Vorteil

Schöberl 2022

2

Was ist Hochsensibilität?

- Hochsensibilität ist eine besondere Eigenschaft!
 - Familiäre Häufung – genetische Disposition
 - KEINE psychische Störung oder Krankheit!
- Neuronale Unterschiede

Schöberl 2022

3

Was ist Hochsensibilität?

- Thalamus stuft bei HSP mehr Reize als wichtig ein

Schöberl 2022

4

Was ist Hochsensibilität?

Neuronale Besonderheiten von HSP

- tiefere sensorische Verarbeitung, benötigen mehr Zeit für Verarbeitung
- achten stärker auf soziale Informationen, vermehrte neuronale Aktivität
- Hochsensibilität x Umwelteinflüsse
→ Langzeit Effekte auf neuronale Aktivität

Schöberl 2022

Jagiellowicz et al. 2011; Acevedo et al. 2014

5

Was ist Hochsensibilität?

- stärker empfundener Stress und stärkere Empfindung von Symptomen für Krankheit
(Benham 2006)
- stärkere emotionale Reaktion, die Art der Reaktion hängt von der Lebensgeschichte ab
(Aron et al. 2005, Jagiellowicz et al 2016)

Schöberl 2022

6

Was ist Hochsensibilität?

- HS + ungünstige Umwelt in frühen Kindheit
 - neg. Gefühlsleben (Aron et al. 2005)
 - Schüchternheit (Aron et al. 2005)
 - Ängstlichkeit
Risikofaktor für Angststörung und Depression (Liss et al 2004)
 - Kein Unterschied bei förderlicher Umwelt

Schöberl 2022

7

Was bedeutet es hochsensibel zu sein?

- Sensorisch hochsensible Personen
 - Nehmen Sinneseindrücke besonders intensiv wahr
 - Gerüche, Geräusche, Berührungen/Tastsinn, optische Eindrücke
 - Leichte Reizüberflutung

Schöberl 2022

8

Was bedeutet es hochsensibel zu sein?

- Emotional hochsensible Personen
 - Nehmen Feinheiten in zwischenmenschlichen Beziehungen und Kommunikation besonders stark wahr
 - Mitfühlend, hilfsbereit, gute/genau Zuhörer, große zwischenmenschliche Intuition
 - Übernehmen leicht Stimmungen anderer

Schöberl 2022

9

Was bedeutet es hochsensibel zu sein?

- Kognitiv Hochsensible Personen
 - Starkes intuitives Gefühl für Logik, wahr oder falsch
 - Denken in sehr komplexen Zusammenhängen
 - Denken in verschiedenen Perspektiven
 - Wissenschaftlich, technisch begabt
 - Neigen zu Perfektionismus, Fehlersensitivität
 - Verknüpfungstiefe, erkennen ungewöhnlicher Zusammenhänge

Schöberl 2022

10

Was bedeutet es hochsensibel zu sein?

Mögliche weitere Eigenschaften von HSP

- Harmoniebedürfnis
- Intensives Erleben von Kunst und Musik
- Menschenansammlungen, Einkaufshäuser...als Belastung
- Sensibilität für Luftqualität / Geruchssensibel
- Leichtes Erschrecken

Schöberl 2022

11

Was bedeutet es hochsensibel zu sein?

Mögliche weitere Eigenschaften von HSP

- Phasen von Weltschmerz
- Intensive Träume – intensives Verarbeiten von z.B. Filmen
- Vielschichtige Fantasie, Vielseitige Interessen
- Neigung zu Spiritualität
- Hohe Eigenverantwortung, Selbstkritisches Denken
- Verantwortungsbewusstsein und Gerechtigkeitssinn

Schöberl 2022

12

HSP und Gesundheit

- Sensible Haut – ev. Berührungsempfindlich
 - Schlecht sitzende Kleidung wird schnell zum Alptraum
 - Vorsicht mit Shampoos, Kosmetika etc.
 - Duschen, Haare waschen/schneiden oft ein Stressor

Schöberl 2022

13

HSP und Gesundheit

- Sensibler Magen-Darm
 - ev. Übelkeit bei leerem Magen
 - Kolikanfällig, Durchfallanfällig vor allem bei Stress
 - Hunger wird besonders stark wahrgenommen
 - Tendenz zu Unverträglichkeiten und Allergien
 - Reagieren auf Zusatzstoffe im Essen z.B. Konservierungsstoffe, Farbstoffe etc.

Schöberl 2022

14

HSP und Gesundheit

- Schmerzempfindlich, Kälte/Hitzeempfindlich
- Erhöhte Körperwahrnehmung
- Wetterfällig
- Lichtempfindlichkeit

Schöberl 2022

15

HSP und Gesundheit

- Reagieren stark auf Medikamente, Öle, Aromastoffe, Tee, Koffein
- Allg. Stressanfälliger
 - anfälliger für Angststörung, Panik, Affektthemen,
 - infekтанfälliger
- Kardiosensitivität

Schöberl 2022

16

Was HSP oft zu hören bekommen

Prinzessin
auf der
Erbse

Das
kannst
du gar
nicht
spüren

Das tut
nicht weh

Jetzt tu
endlich
weiter

Stell Dich
nicht so an

Sei nicht so
empfindlich

So schlimm
ist das doch
nicht

Schöberl 2022

17

**HSP tanzen leicht aus der Reihe –
anstatt sie mit Druck zurück in die Reihe zu
zwängen, wäre es besser ihnen beim aus
der Reihe Tanzen Rückhalt zu geben.**

→ Bewusstsein für und Akzeptanz von Anderssein

Schöberl 2022

18

**„Hochsensibilität ist ein
Präzisionswerkzeug, das beeindruckend
leistungsfähig ist, in der Wahrnehmung und
im kreativen Output.**

**Doch leider ist es ein Werkzeug, für das wir
keine Gebrauchsanweisung erhalten haben
und das wir versuchen zu verstehen
durch Versuch und Irrtum.“**

Georg Parlow

Schöberl 2022

19



Copyright Iris Schöberl

Mag.rer. nat, Doctor of Philosophy

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit schriftlicher Genehmigung vervielfältigt werden.

Verhaltensbiologin & Familienberaterin
Entwicklungspsychologische Beraterin
Säuglings-, Kinder- und Elternberaterin
SAFE ® Mentorin, Systemischer Coach
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Tiergestützte Kompetenztrainerin
Hundeverhaltensberaterin

www.beratungundtraining.at
E-Mail: info@beratungundtraining.at
Tel.: 0660 / 46 95 475

Folge mir auf Facebook und Instagram