Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1 Berufliche Neuorientierung 13

1.1 Um so manche Erfahrung reicher: Jobabstürze und Feinfühligkeit 14

1.2 Bedürfnisse feinfühliger Menschen: Die passende Stelle finden 34

1.3 Spurensuche: Was brauchst du, um glücklich zu sein? 44

1.4 Vergiss dein nicht: Persönliche Werte 65

1.5 Auf leisen Sohlen begleitet sie dich: Intuition als Ratgeber 74

1.6 Raus aus dem Hamsterrad: Individuelle Arbeitsmodelle 86

1.7 Abseits der Norm: Minimalismus als Weg 104

1.8 Hol dir den Pott: Bewerben & Co. 116

2 Berufsalltag 135

2.1 Wenn es einfach zu viel wird: Burnout als stille Gefahr 136

2.2 So kommst du wieder runter: Erdungsstrategien 147

2.3 Fremde Emotionen fernhalten: Abgrenzung von Mobbern & Co. 158

2.4 Keine Entwicklung ohne Konflikte: Erfolgreich kommunizieren 176

2.5 Nieder mit dem Perfektionismus: Ansprüche herunterschrauben 187

2.6 Glaube an dich: Selbstvertrauen aufbauen 199

2.7 Falls es ganz hart kommt: Das Notfallkapitel 213

3 Quintessenz und Ausblick 225

3.1 Fazit: Ich bin feinfühlig und brauche … 226

3.2 Die beste Version deiner selbst: Eine Vorschau 230

Quellenverzeichnis 234

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser, darf ich mich vorstellen? Ich bin Nicole von www.meinweg-deinweg.de – einer Plattform für feinfühlige Menschen, die das Leben in seiner Tiefe erfahren und sich persönlich und beruflich weiterentwickeln wollen. Dass ich dieses Buch schreiben will, spukte mir schon länger im Kopf herum. Kommen doch tagtäglich Scharen von Leuten auf meine Website und verschlingen einen ganz bestimmten Artikel. Du willst wissen, welchen? Das kann ich dir sagen. Diesen: „Hochsensibilität – welcher Beruf passt zu mir?"

Das zeigt mir, dass es offensichtlich sehr viele Menschen gibt, die auf der Suche nach einer Arbeitsform sind, die zu ihrer sensiblen Natur passt. Diese Resonanz habe ich ursprünglich gar nicht erwartet, als ich den Artikel vor längerer Zeit schrieb. Stattdessen war ich der Meinung, „das mit der richtigen Berufssuche" wäre immer nur mein leidiges, scheinbar nie endendes Lebensthema. Ein Einzelfall. *Mein* Einzelfall. Aber da habe ich mich definitiv getäuscht! Viele meiner feinfühligen Leser erkennen sich in meinen Erlebnissen und Erfahrungen wieder und berichten mir davon. Dabei gibt es zu diesem Thema so viel mehr zu sagen, als ich in einem kurzen 2000-Zeichen-Blogartikel jemals unterbringen konnte.

Falls du jetzt noch Zweifel hast: Ja, es stimmt. Auch ich war eine dieser dünnhäutigen Suchenden, die lange in den falschen Jobs herumlun-

gerte und deswegen immer wieder Rotz und Wasser heulte. Seit meinem 16. Lebensjahr war es *das* Drama meines Lebens. Während alle um mich herum im Laufe der Jahre ihren Platz fanden, schwirrte ich umher wie ein orientierungsloses Bienchen: von einer Blüte zur nächsten, doch die richtige war nie dabei. Natürlich kämpfte ich gegen diesen unbefriedigenden Zustand. Ich verschlang Bücher über Bücher, absolvierte Ausbildungen, studierte, flüchtete ins Ausland, wechselte Jobs – nur schlauer wurde ich bei meiner Suche nicht. Eher immer verwirrter. Auch fragte ich mich ständig: *„Was ist nur los, dass du einfach nicht den passenden Job findest?"* Oder: *„Was stimmt denn nur nicht mit dir?"*

In dieser ganzen beruflichen Misere wurde mir jedoch irgendwann etwas scheinbar ganz Banales klar: Ich bin emotional verwundbarer als andere, leichter aus der Bahn zu werfen, schneller verunsichert, habe ein größeres Ruhebedürfnis und einen extrem ausgeprägten Drang nach Harmonie und Nächstenliebe. Kurz: Meine Haut ist dünner als die der anderen. Das ist Fakt.

Die Konsequenz daraus: Ich muss damit umgehen lernen, egal wie meine Umwelt darüber denkt. Mit dieser Erkenntnis wandelte sich mein berufliches Drama Stück für Stück hin zu einer Lebensform, die mir und meinem Wesen viel besser entsprach. Ich wagte neue berufliche Herausforderungen, gab nicht auf, und siehe da: Heute geht es mir gut und ich bin beruflich *endlich* am richtigen Platz – mit (oder vielleicht sogar *wegen*!) meiner Sensibilität. Gerade meine Feinfühligkeit ist die Inspiration für meine Tätigkeit als Sozialpä-

dagogin und meinweg-deinweg-Bloggerin. Heute fühle ich Dankbarkeit und Freude – und zwar an jedem einzelnen Tag meines neuen, so lange und heiß ersehnten Berufslebens. Bis ich aber zu diesem wunderbaren Punkt kam, musste ich viele Dinge radikal ändern. Ich musste mich selbst unter die Lupe nehmen, Einschnitte machen, eigene Grenzen akzeptieren, Nein sagen, mich freistrampeln. Ja, manchmal auch Menschen vor den Kopf stoßen (der absolute Horror für einen zurückhaltenden Menschen, wie du bestimmt wissen wirst!). Dass das nicht immer auf Gegenliebe trifft, dürfte klar sein. Doch mittlerweile ist mir das glücklicherweise egal – meistens zumindest. Mein neues, zu mir und meinem Wesenszug viel besser passendes Credo lautet: Ich bin *ich*, und das ist *gut* so.

Nur wenn ich so lebe, lebe ich gut. Nur dann bin ich erfüllt. Das und nicht weniger wünsche ich dir auch. Dieses Buch schreibe ich also für dich, liebe(r) empfindsame(r) Suchende(r). Du sollst nicht dieselben Erfahrungen machen wie meine zahlreichen Leser und ich. Und falls doch, können diese zumindest wegweisend für eine neue positive Richtung in deinem Leben sein. Das Ziel dieses Buches: Du sollst endlich die Arbeitsform finden, die zu dir passt. Und diese Arbeitsform soll dir Sinn, Zufriedenheit und persönliches Wohlbefinden schenken – und das nicht nur heute oder morgen, sondern dauerhaft! Ist das nicht eine ganz wunderbare und erstrebenswerte Vorstellung?

Hier und heute kann ich dir wirklich aus eigener Erfahrung versichern:

Feinfühligkeit und Zufriedenheit im Beruf müssen *keine* Gegensätze sein.

Im Gegenteil: Der Beruf kann dir Freude machen, was dir die Fähigkeit verleiht, das Beste aus dir herauszuholen. Damit dir dies gelingt, musst du dich jedoch sehr gut kennen und offen für eine alternative Denk- und Handlungsweise sein. Keine Sorge, in diesem Buch zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du das machst. Es handelt sich dabei um einen Ratgeber, der sich aus persönlichen Erfahrungsberichten feinfühliger Menschen, umfangreicher Recherche der Fachliteratur, fundierten Experteninterviews, im Alltag erprobten Tipps und nicht zuletzt aus meinen eigenen Impulsen als introvertierte Fachfrau zusammensetzt. Dieses Buch soll dir also eine Vielzahl an Informationen und Vorschlägen für ein erfülltes Berufsleben an die Hand geben.

Wenn ich jetzt so auf meine eigene berufliche Laufbahn zurückschaue, bin ich mittlerweile der Meinung, dass es nicht nur einen Weg gibt, der empfindsame Menschen wie uns ans Ziel bringt – es können auch viele unterschiedliche sein. Ihre Summe ist es dann, die am Ende das große Ganze ergibt: eine Tätigkeit, die du liebst.

Ein paar organisatorische Anmerkungen: Zum besseren Verständnis habe ich das Geschriebene in die Kapitel „Berufliche Neuorientierung“ und „Berufsalltag“ untergliedert. Für sensible Menschen ist es meist nicht nur damit getan, den passenden Job zu finden. Es ist auch nötig, *im* Job auf sich Acht zu geben und gewisse Verhaltens-

weisen zu befolgen, die dem eigenen feinfühligen Wesen entgegenkommen. Beachtest du das nicht, läufst du Gefahr, frustriert zu werden, und das, was du dir so mühsam erarbeitet hast, ganz schnell wieder zu verlieren.

Was noch wichtig ist: Ich verwende im Buch verschiedene Begriffe für dein feinfühliges Naturell und beziehe mich dabei in der Hauptsache auf introvertierte und/oder (hoch-)sensible Menschen. Das zeigt dir, dass es auch bei diesem Thema Abstufungen und unterschiedliche Ausprägungen gibt. Einiges, was ich beschreibe, wird deshalb nicht zu hundert Prozent auf dich zutreffen, in anderen Fällen wiederum denkst du: *„Ganz klar, geht mir doch genauso!"* Das ist völlig normal und gut so. Sieh dieses Buch und die darin enthaltenen Vorschläge einfach als Leitfaden an und ziehe für dich das heraus, was du in deiner jeweiligen Situation als sinnvoll erachtest.

Ach ja, bevor ich es vergesse: Für deine Reise gebe ich dir noch zwei Wegbegleiter mit, die ich auch in meinen Selbstcoachingkursen verwende:

Dieser Spiegel steht für Sequenzen, durch die du dich selbst besser kennenlernen kannst – du schaust praktisch in einen Spiegel, der dir zeigt, wer du bist.

Diese Sonnenblume steht für die Quintessenz, die sich aus dem Geschriebenen eines jeden Abschnitts ergibt. Ich fasse es für dich an dieser Stelle noch einmal kurz zusammen.

So. Genug erzählt. Bereit für einen neuen Weg? Super! Gleich geht es los. Eine gute Zeit mit viel Inspiration wünsche ich dir!

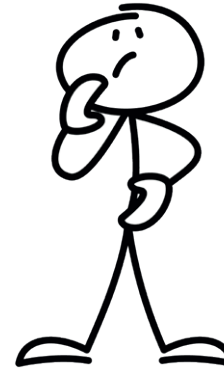
Deine Nicole

1

Berufliche Neuorientierung

DIESES KAPITEL IST PASSEND FÜR DICH, WENN DU …

- gerade in einem Job gefangen bist, in dem du dich denkbar unwohl fühlst und dir alles irgendwie sinnlos erscheint,
- dir eine berufliche Veränderung wünschst, aber keinen blassen Schimmer hast, wie du es anstellen sollst,
- dich jeden Morgen mit einem blöden Gefühl zur Arbeit kämpfst,
- die Sekunden bis zum nächsten Urlaub zählst,
- nach einer Vision für dein künftiges Berufsleben suchst,
- deine Kündigung schon tausendmal in Gedanken formuliert hast, dich aber scheust, Nägel mit Köpfen zu machen.



1.1 Um so manche Erfahrung reicher:

Jobabstürze und Feinfühligkeit

Willkommen in diesem Buch. Schön, dass du hierher gefunden hast. Ich vermute, dein Anliegen ist dieses: Du bist ein feinfühliger Mensch und auf der Suche nach der passenden beruflichen Tätigkeit? Genau dieses Problem gehen wir jetzt gemeinsam an.

Dabei verspreche ich dir gleich zu Anfang: Hier drin, in diesem Buch, findest du eine Heimat. Hier findest du jemanden, der dich versteht, jemanden, der dir zuhört, dich begleitet – und jemanden, der noch vor wenigen Jahren ebenso verzweifelt war, wie du es vielleicht gerade bist. Du meinst, ich als Fremde kann niemals nachfühlen, wie es dir im Moment in deinem Leben ergeht? Hm. Lassen wir‘s darauf ankommen. Ich spiele jetzt mal Wahrsagerin und stelle ein paar Vermutungen an, Vermutungen über deinen Gefühlszustand. Wahrscheinlich bist du …

- frustriert, weil alles Berufliche, das du machst, irgendwie unbefriedigend ist.
- ängstlich, weil du schon so viele schlechte Erfahrungen gemacht hast.
- genervt, weil du Sätze wie *„Ach* ... (hier steht dein Name), *such dir doch endlich einen Job, den du nicht nach fünf Tagen wieder hinschmeißt! Das kann doch nicht so schwer sein, die anderen schaffen es doch auch!“* schon tausendundeinmal gehört hast und sie dich in den Wahnsinn treiben.

- orientierungslos, weil du einfach nicht weißt, wie du es anpacken sollst, damit es endlich besser wird.
- einsam, weil niemand dich versteht und keiner mehr nachvollziehen kann, was dein eigentliches Problem ist.

Stimmt's? Oh ja, das alles kenne ich gut. Ich litt ebenfalls unter diesen Problemen, bis ich endlich meine berufliche Traumkonstellation fand. Die Zeit davor aber kratzte enorm an meinem Selbstwertgefühl. Wie viel leichter wäre es doch gewesen, hätte ich schon von Anfang an gewusst, dass ich im Job auf ein paar mehr Variablen achten muss als ein „normaler" (und das ist jetzt nicht abwertend gemeint) Arbeitnehmer. Warum? Weil ich introvertiert und hochsensibel bin – eine manchmal nicht ganz so einfache Kombi. Das kann zu negativen Erfahrungen im Berufsleben führen. Doch mit diesen Erfahrungen bin ich nicht alleine – viele meiner Blogleser teilen sie, egal ob sie nun introvertiert, schüchtern, hochsensibel oder zart besaitet sind.

Bevor wir aber näher darauf eingehen, ist es Zeit für eine kleine Begriffsklärung. Denn nicht jeder kann wahrscheinlich auf Anhieb mit diesen unterschiedlichen Begriffen etwas anfangen.

Beginnen wir mit der „Introversion". Ich bin ziemlich sicher, dass du dir unter einer introvertierten Persönlichkeit (ich werde sie im Verlauf dieses Buches wertfrei einige Male „Intro" nennen) auf Anhieb etwas vorstellen kannst. Wenn du ein eher introvertierter Typ bist, wirst du dich wahrscheinlich in diesem Beispiel einer meiner Blogleserinnen wiedererkennen. Sie beschreibt sich folgendermaßen:

„Ich war immer schon ein sehr ruhiger Mensch. Schon als Kind liebte ich das Alleinsein und spielte stundenlang mit meinen Barbies im Kinderzimmer. Jetzt, im Berufsleben, bin ich immer noch sehr zurückhaltend. Das Allerschlimmste für mich sind zum Beispiel Firmenfeiern, bei denen es häufig nur um Small Talk bzw. Sehen und Gesehenwerden geht – lieber umgebe ich mich mit Menschen, die nicht so oberflächlich sind. Sehr gerne arbeite ich für mich alleine und mache mein eigenes Ding – im Job ist das aber leider nicht immer möglich. Telefonate sind mir ein Gräuel, lieber schreibe ich E-Mails, die ich vorbereiten kann …“

Findest du dich in diesen Worten wieder? Dann kann es sein, dass du eine Tendenz zu Intro-Eigenschaften hast. Das ist aber gar nicht schlimm, sondern nur eine Ausprägung deiner Persönlichkeit – eben mit allen dazugehörigen Vor- und Nachteilen. Sylvia Löhken – Expertin für leise Menschen[1] – berichtet in ihrem Buch, dass jeder Mensch sowohl introvertierte als auch extravertierte Eigenschaften besitzt. Inwieweit diese jedoch ausgeprägt sind, hängt von der eigenen *Persönlichkeit, Situation, Kultur* und nicht zuletzt dem *Alter* ab. Wie viele Menschen genau introvertiert sind, darüber scheiden sich übrigens die Geister. Man schätzt, dass ungefähr ein Viertel der Menschheit dieses angeborene Persönlichkeitsmerkmal besitzt[2] – eine ganz schöne Menge, findest du nicht auch? Doch was unterscheidet introvertierte von extravertierten Personen? Martin Wehrle schreibt dazu Folgendes:[3]

„Die Introvertierten sind wie Quellen: Die Energie sprudelt aus ihnen heraus, sie kommt von innen und erneuert sich,

wenn sie allein sind oder unter Vertrauten – während ihre Quelle verstopft, sobald sich viele Menschen um sie scharen und ein Sinneseindruck den nächsten jagt.

Umgekehrt bei Extrovertierten: Sie halten die Stille kaum aus. Wenn sie umringt von Menschen sind, neue Eindrücke sammeln und mit Höchsttempo durchs Leben fahren, dann strotzen sie vor Lebendigkeit. Sie gleichen Regentonnen: Die Energie kommt von außen. Ihr Speicher füllt sich nur, wenn es um sie herum ordentlich prasselt und quasselt, wenn (neue) Reize auf sie einhageln. Bleibt dieser Regen aus, verdunstet die Energie."

Das bedeutet also, dass beide Persönlichkeitstypen ihre Kraft aus unterschiedlichen Quellen beziehen: der Extravertierte aus dem Austausch mit anderen, der Introvertierte aus der Ruhe.[4] Grund: Das Intro-Gehirn benötigt mehr Energie als das eines Extras – damit ist auch der individuelle Energiespeicher schneller erschöpft. Daneben gibt es noch Personen, die zwar wie Extravertierte wirken, aber eigentlich gar keine sind: die *„Flex-Intros"*[5] wie Sylvia Löhken sie liebevoll nennt. Diese Menschen haben gerne mit anderen zu tun, brauchen dazwischen aber – ganz im Gegensatz zu den Extravertierten – immer wieder Rückzugsphasen, um Kraft für Außenkontakte zu schöpfen.

So viel also zum Thema Extra- oder Introversion. Meint der Begriff „schüchtern" nun das Gleiche wie „introvertiert"? Nein. Wenn du schüchtern bist, fürchtest du dich vor sozialem Kontakt und fühlst dich im Umgang mit deinen Mitmenschen oft überfordert.[6] Der Unterschied

zu Intros: Auch sie kämpfen hin und wieder mit diesen Ängsten, ihr Hauptmerkmal ist aber, dass sie generell eher nach innen gekehrt sind.

Bleibt noch das Thema der Hochsensibilität. Der Begriff Hochsensibilität wurde bereits in den 1990er-Jahren von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron begründet. Bis heute vertritt sie die (durchaus umstrittene!) These, dass etwa jeder fünfte Mensch deutlich empfindsamer durch das Leben geht als die meisten anderen,[7] d. h., er denkt mehr nach, spürt in sich (oder andere) hinein, wägt Entscheidungen gut ab und fühlt sich schnell erschöpft. Natürlich ist das kein gänzlich neu entdecktes Persönlichkeitsmerkmal, zurückhaltende Menschen gab es bekanntlich ja schon immer. Elaine Aron jedoch betrachtet diesen Wesenszug unter einem neuen Blickwinkel: im Sinne der Hochsensibilität. Wird man jetzt neugierig und wälzt ein wenig Fachliteratur, findet man unter anderem diese Erklärung von Anne Heintze:[8]

„Der Begriff ‚Hochsensibilität' wird für Menschen verwendet, die über ein besonders sensibles Nervensystem verfügen und intensivere Wahrnehmungen über ihre fünf Körpersinne erleben als Normalsensible. Viele sind ebenfalls hochsensitiv und haben einen ausgeprägten ‚sechsten Sinn'. Sie spüren die Stimmungen anderer Menschen sehr intensiv, nehmen Veränderungen im Betriebsklima deutlich wahr, haben eine stark ausgeprägte Intuition bis hin zu medialen Fähigkeiten."

Bist du hochsensibel, nimmst du alles, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst oder fühlst, *intensiver* wahr und brauchst *länger*, um es zu verarbeiten.

Brigitte Schorr, eine angesehene Expertin in Sachen Hochsensibilität, spricht von vier Kriterien, die sie im Umgang mit sehr empfindsamen Menschen (kurz HSP) erlebt hat.[9] Gehörst du zu diesen Personen, ist deine Komfortzone eher klein, d. h., du fühlst dich schneller schlapp als andere und brauchst immer wieder Zeit, um „runterzukommen". Weiterhin leidest du nicht selten an Überstimulation. Ereignisse, Eindrücke, Stimmungen, Gefühle, Gedanken usw. wirken sich somit sehr stark auf deine Befindlichkeit aus. Auch beschäftigt dich Erlebtes deutlich länger als einen Normalsensiblen, was für andere also schon längst in der „Ablage" ist, steht dir immer noch ganz klar vor Augen. Zudem besitzt du unabhängig davon eine ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit, d. h., du fühlst dich besonders gut in andere ein, bemerkst Details, besitzt ein übergeordnetes Denken usw.

Das führt nicht selten zu einer deutlich erhöhten Stressanfälligkeit und Schwierigkeiten im Berufsleben. Sandra Tissot,[10] Autorin von *Hochsensibilität und die berufliche Selbständigkeit* – du wirst sie später im persönlichen Interview mit meinweg-deinweg (zu finden in Abschnitt 1.6) ausführlicher kennenlernen –, sieht die Ursache in unserer Leistungsgesellschaft und der damit verbundenen Erwartungshaltung, Menschen in „Normschablonen" pressen zu wollen. Sie ist der Meinung, dass Hochsensible grundsätzlich ein erhöhtes Bedürfnis nach Ruhe, Harmonie und Sinn im Beruf haben. Karriere um jeden Preis ist nicht das, was sie erstreben, auch fordern sie diese nicht mit Säbelrasseln ein. Sie tun ihre

Arbeit meist im Hintergrund, laufen aufgrund ihrer nach innen gekehrten Art jedoch Gefahr, am vorherrschenden Leistungsdruck zu zerbrechen.

Klingt schwierig? Das ist es manchmal auch! Doch hochsensible Persönlichkeitseigenschaften in sich zu tragen birgt auch eine ganze Menge an positiven Aspekten, über die wir im Laufe dieses Buches noch intensiv sprechen werden. Was an dieser Stelle ebenfalls wichtig und erwähnenswert ist: Hochsensibel ist *nicht* zwingend das Gleiche wie introvertiert.[11] Klar sind viele Hochsensible gleichzeitig introvertiert, 30 Prozent von ihnen richten sich jedoch in ihren Aktivitäten eher nach außen (d. h., sie sind kontaktfreudiger, aktiver, offensiver usw.). Auf diese Personengruppe gehen wir in einem Exkurs am Ende dieses Abschnitts noch genauer ein. Ach ja, bevor ich es vergesse: Eine *hohe Empfindlichkeit* kann sich im Laufe eines Lebens z. B. durch Traumata, Krankheiten oder ungesunde Außenbedingungen auch erst entwickeln, so beschreibt es HSP-Coach Ulrike Hensel in ihrem Buch „Mit viel Feingefühl“[12]. Die Folge: Du erlebst die Welt und die Menschen um dich herum gemeinhin als bedrohlich und tust alles, um dich vor einer erneuten Gefahr zu schützen. Dein unbewusster Helfer, die Sensibilität, fungiert dabei praktisch als eine Art *„Frühwarnsystem“*.

Leider kann ich dir jetzt nicht sagen, in welche Kategorie der Sensibilität du fällst. Offensichtlich aber nimmst du dich als Menschen wahr, der mehr spürt als andere und deutlich empfindsamer ist, sonst hättest du gar nicht erst nach die-

sem Buch gegriffen. Wenn du hinsichtlich dieser Frage schlauer werden möchtest, empfehle ich dir einen kurzen Ausflug auf die Website[13] von „Zart besaitet“, einem Verein, der sich schon seit 15 Jahren intensiv mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigt. Dort hast du die Möglichkeit, einen kostenlosen, anonymen Test zu absolvieren, durch den du herausfinden kannst, wie sensibel du bist. Trotzdem solltest du dich aufgrund dieses Tests nicht einfach mit einem bestimmten Etikett versehen. Ja, vielleicht hast du ein paar Tendenzen in die eine oder andere Richtung, das heißt im Umkehrschluss aber *nicht*, dass du ein Duplikat aller anderen Menschen dieser Kategorie bist.[14] Stattdessen ist es so: Sowohl bei den „Normalos“ als auch bei den Zartbesaiteten gleicht keiner dem anderen. Jeder besitzt seine ganz spezielle Wohlfühlzone. Was für den einen vielleicht anstrengend (aber trotzdem bewältigbar) ist, kann für den anderen eine komplette Überforderung darstellen – je nachdem, wie ausgeprägt seine ganz individuelle Sensibilität ist, welche Ursprünge sie hat oder wie das Umfeld sich gestaltet. Zur Verdeutlichung kannst du dir eine „Sensibilitätsskala“ von 1 bis 10 vorstellen; 1 bedeutet Normalsensibel, 10 Hochsensibel. Dazwischen liegt eine große Spanne, ein weites Feld. Die große Frage ist:

Wo auf der „Sensibilitätsskala“ ordnest *du* dich ein? Und was bedeutet das für dein weiteres (berufliches) Leben?

Vergiss deshalb trotz all dieser Ausführungen nicht: *Du* bist immer noch *du* – egal, wie aus-

geprägt deine Feinfühligkeit oder Introversion ist. Das bedeutet, du bist ein Mensch mit ganz individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und Abneigungen, die es für ein erfülltes Berufsleben herauszufinden gilt. Mein Tipp: Du solltest dich so gut wie möglich kennen und wissen, was du im Leben willst und brauchst. Erst dann bist du gerüstet für einen verantwortungsvollen Umgang mit deiner feinfühligen Person (das gilt übrigens nicht nur im Job!).

Weißt du schon, was du willst und brauchst? Welche Erfahrungen hast du bislang im Job gemacht? Inwiefern spielte hier deine Sensibilität eine Rolle?

Solange man aber nicht genau weiß, was man will und braucht, gestaltet sich die Berufsfindung meist schwierig. Meinweg-deinweg-Leserin Sabine beispielsweise beschreibt ihren eher „unkonventionellen" Werdegang sehr offen und mit einem deutlichen Augenzwinkern:

„Bei mir fällt die ausgeprägte Feinfühligkeit ganz besonders im Berufsleben auf. Mit meinen zahlreichen Ausbildungen und Abschlüssen könnte ich mittlerweile ganze Bücher füllen. Deswegen führe ich dir hier nur die ‚Crème de la Crème' meiner unzähligen Irrwege auf: Mit 16 absolvierte ich eine Ausbildung im Büro. Schon vom ersten Tag bis Ende der Ausbildung dachte ich mir: ‚ICH. HASSE. ES!' Interessanterweise waren meine Noten exzellent, die Motivation jedoch nicht. Trotzdem stand ich die Ausbildung durch, ließ es aber nach dem Abschluss sein. Danach wechselte ich in den Kindergarten und absolvierte ein freiwil-

liges soziales Jahr. Das soziale Jahr an sich war eine tolle Sache, die 15 Millionen nervtötenden Kids und die Geräuschkulisse nicht. Ende Gelände. Kurze Zeit später fand ich mich in einem Supermarkt wieder. Als Kaffeeverkosterin und dauerlächelnde Promoterin, die 20-mal dieselben Leute ansprach, weil sie ihre Gesichter gleich wieder vergessen hatte. Gäähn! Danach wurde es spannend. Ich arbeitete in einem Forschungsinstitut und erlebte hautnah wissenschaftliche Innovation. Allerdings nur so lange, bis mein Chef mit einem Meterband nachmaß, in welchem Abstand ich die Blumen nach dem Wässern wieder auf den Schreibtisch stellte. Was denkst du, was ich getan habe, als es mir zu bunt wurde? Richtig! Nach dieser Erfahrung wurde Journalismus meine neue Passion. Nur leider bekam ich jedes Mal Schnappatmung, wenn ich einen Menschen interviewen sollte, den ich nicht kannte. Also wischte ich auch diesen Traum beiseite. Diese Liste könnte ich endlos fortführen, liebe Nicole. Es klingt zwar alles ziemlich witzig, aber manchmal weiß ich wirklich nicht mehr weiter. Ich bin jetzt 32, des Suchens müde und frage mich: Wie soll das weitergehen?!“

Hört sich anstrengend an, nicht? Tja, das ist nicht der einzige Bericht dieser Art. Eine andere Blogleserin berichtet mir von höchst seltsamen Chefs:

„Liebe Nicole, du kannst mir glauben: Was Chefs betrifft, habe ich schon extrem viel Irritierendes erlebt! Manches kann ich immer noch nicht fassen, und wenn ich es erzähle, ist es immer der große Lacher in meinem Freundeskreis. Hier eine kleine Aufzählung, welche Chefs mir auf meinem beruflichen Lebensweg schon untergekommen sind: einer, der schon beim

Vorstellungsgespräch mit mir ins Bett wollte (wahrscheinlich, weil ich so lieb, zugewandt und höflich wirkte); ein anderer, der mir untersagte, bei meiner Arbeit einen Taschenrechner zu benutzen (ich hatte das Kassenbuch und die Gehaltsabrechnungen zu führen!). Nummer 3 schrie mich jeden Morgen zur Begrüßung an, wenn ich ihm die Post brachte. Ich erinnere mich auch an einen Chef, der täglich meinen Schreibtisch umsortierte, weil er ihm so besser gefiel. Ein ganz abgehobener pinkelte an die Hauswand seines eigenen Büros (im Nachhinein vermute ich, er wollte wahrscheinlich sein ‚Revier' und die Frauen darin markieren). Der nächste laberte mich stundenlang zu, wenn ich zu ihm ins Büro kam. Am Ende war alles restlos geklärt – nur meine eigenen Fragen nicht. Aus Höflichkeit hatte ich ihn nicht unterbrochen, sondern ausreden lassen. Ich weiß einfach nicht, was ich falsch mache. Ich bin wirklich immer sehr nett, zurückhaltend und habe für jeden ein offenes Ohr. Nur Nein zu sagen fällt mir ziemlich schwer. Vielleicht meinen diese Chefs dann, sie könnten sich bei mir alles erlauben?"

Marlene macht folgende Erfahrung:

„Ich möchte unbedingt gerne Menschen helfen und arbeite deswegen in der Schulsozialarbeit. Von meinen Chefs und Kollegen bekomme ich dabei sehr gute Rückmeldungen und in der Arbeit mit den Schülern gebe ich immer mein Bestes. Sie haben mir schon oft gesagt, dass sie sich bei mir gut aufgehoben und verstanden fühlen. Das freut mich sehr und ich bin stolz darauf. Überstunden sind in meinem Job keine Seltenheit, in letzter Zeit kommt es jedoch immer öfter vor, dass ich mich total ausgelaugt fühle. Noch lange grüble ich über Situationen oder Bemerkungen

nach, die für andere schon längst vergessen sind. Mein Schlaf ist deswegen auch schon beeinträchtigt. Ich habe das Gefühl, dass es mir langsam zu viel wird. Der Stress, die problembeladenen Familien, die immer gleichen Gespräche. Aber was soll ich machen? Ich liebe meinen Beruf doch."

Und da ist noch Sven, der in einem internationalen Konzern arbeitet:

„Nicole, ich kann nicht mehr. Ich arbeite in einem Großraumbüro, in dem ich von rechts und links beschallt werde. Der Kollege am Schreibtisch nebenan zieht sich den ganzen Tag Musik rein, ein anderer plärrt ständig ins Telefon. Die Klimaanlage surrt, der Kopierer rattert. Ich sitze mittendrin, und es fällt mir sehr schwer, mich zu konzentrieren. Und dann noch der Zeitdruck. Ständig klatscht mir mein Chef wieder eine neue Liste zum Abarbeiten auf den Schreibtisch. Danach brauche ich ewig, bis ich etwas zustande bringe. Langsam geht mir echt die Puste aus. Ich fühle mich wie auf einem brodelnden Vulkan."

Wenn ich so etwas höre, kann ich mir vorstellen, dass diese sensiblen Menschen sich oft denken: *„Das will ich nicht mehr. Es muss sich etwas ändern!"* Du, liebe Leserin, lieber Leser, bist offensichtlich auch soweit – vielleicht bist du ja genauso verzweifelt, wie einige meiner Blogleser es sind, und willst raus aus deinem jetzigen Job. Sollte das zutreffen, gebe ich dir als Allererstes diesen ganz banalen Tipp: Atme tief durch und beruhige dich. Ich verspreche dir: Wir arbeiten an deinem Problem und bekommen es in den Griff. Den ersten Schritt in diese Richtung hast du ja schon

gemacht: Du bringst deine feinfühlige Ader damit, dass es im beruflichen Leben „irgendwie nicht so rund“ läuft, in Verbindung. Du spürst, dass dies etwas damit zu tun haben *könnte*, dass du den passenden Platz noch nicht gefunden hast. Wobei ich jetzt definitiv nicht behaupten will, dass weniger sensible Menschen als du nicht auch Probleme in der heutigen Arbeitswelt haben. Die wenigsten stehen jeden Morgen auf und schweben auf einer Glückswolke zur Arbeit. Auch behaupte ich nicht, dass „die Feinfühligkeit“ für alles Negative, was du bislang erfahren hast, verantwortlich ist.

Feinfühligkeit ist weder negativ noch positiv.

Sie *ist*.

Nicht mehr und nicht weniger.

Feinfühligkeit ist ein Teil von dir, der (auch) im Beruf beachtet und ausgelebt werden will. Dies kann den Unterschied zwischen einem belastenden Arbeitsverhältnis und einer Tätigkeit, die dir das Herz aufgehen lässt, ausmachen. Das bedeutet, du solltest ab sofort einfach immer wieder etwas ausprobieren, in dich hineinspüren und reflektieren, um zu sehen, was für dich passt. Das ist wie ein Haus, das du langsam errichtest. Erst legst du das Fundament, dann baust du Raum für Raum, und mit der Zeit gilt es, manches immer wieder zu renovieren. Genauso gehst du deinen beruflichen Weg. Das hier ist der Ausgangspunkt. Wie es weitergeht, bestimmst du selbst. Während du also ab sofort deine neue berufliche Zukunft gestaltest, wird sich ganz langsam immer mehr

herauskristallisieren, wo dich dein Weg hinführt. Das erinnert mich an den afrikanischen Spruch: *„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht."* Deswegen: Höre auf zu ziehen und säe stattdessen.

Sensibler Mensch ist nicht gleich sensibler Mensch! Stattdessen hat jeder seine ganz individuelle Komfortzone. Gerade im Job müssen feinfühlige Menschen deshalb besonders gut auf sich achten. Tun sie das nicht, könnten immer wieder dieselben Probleme an ihre Tür klopfen – und zwar so lange, bis sie gehört werden.

Exkurs: Scanner und High Sensation Seeker

Sind dir im Zusammenhang mit einer hohen Sensibilität schon einmal die Begriffe „Scanner" und „High Sensation Seeker" untergekommen? Falls nicht, ist es interessant zu wissen, dass es diese Persönlichkeitsmerkmale gibt. Manchmal wirken sie sich nämlich auf einen beruflichen Werdegang aus. Dabei ist es so, dass Scanner und High Sensation Seeker es oft noch schwerer als andere haben, eine passende Tätigkeit für sich zu finden. Der Grund: Sie brauchen viel Abwechslung und langweilen sich schnell – und zwar jeder auf seine ganz spezielle Art und Weise.[15]

Wie sieht bislang dein eigener beruflicher Werdegang aus? Gab es viele Umbrüche und Kehrtwendungen? Hast du zahlreiche Interessen und langweilst dich schnell? Dann könntest du ein Scanner oder ein High Sensation Seeker sein.

Beginnen wir mit dem Scanner. Ihn kann ich dir am besten erklären, denn ich bin selbst einer.

DER SCANNER

Das allererste Mal kam ich mit dem Persönlichkeitsmerkmal „Scanner" in Berührung, als ich das Buch „Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will" von Karriereberaterin Barbara Sher las. Der Titel des Werkes hatte mich sofort angesprochen. In der Hoffnung, es möge mir eine Lösung für mein unstetiges Berufsleben präsentieren, kaufte ich es. Das habe ich nie bereut, denn ich verschlang das Buch in einer Nacht und fand mich in außerordentlich vielen Beispielen wieder, besonders jedoch in einem ganz speziellen Satz. Dieser Satz schien mich selbst zu beschreiben bzw. das, was mich ausmachte, ja immer schon ausgemacht hatte. Das war eine Offenbarung, denn mir war, als würde mich diese fremde Frau schon sehr lange kennen und ganz genau wissen, was mein „Problem" war.

Der Satz, der mich vor vielen Jahren so beeindruckte, lautete:[16]

„Für einen Scanner besteht das Universum aus tausend Kunstwerken, und ein einziges Leben ist viel zu kurz, um sie alle kennen zu lernen."

Dies passt sehr gut auf viele Scanner, die mir auch auf meinem Blog begegnen. Wenn du ein Scanner bist, interessierst du dich für alles. Und wenn du dich für alles interessierst, willst du auch *alles* intensiv erfahren und erlernen – wofür die Zeit auf diesem Planeten aber viel zu knapp ist. Kurz: Du bist außerordentlich neugierig auf das Leben und wandelst dich gerne. Sylvia Harke beschreibt, dass Scanner gerade deswegen im späteren Berufsleben häufig auf vielen Gebieten fit und gut einsetzbar sind.[17] Manchmal macht sich das Persönlichkeitsmerkmal schon in der Kindheit bemerkbar.

Eine Blogleserin berichtet:

„Mit fünf wollte ich Keyboard spielen. Meine Eltern waren hocherfreut: Also ging ich brav in den Unterricht, klimperte auf meinem Keyboard herum, bis ich einige Stücke so richtig gut konnte – doch dann wurde es mir von einen Tag auf den anderen langweilig. Das nächste Instrument musste her: die Flöte. Wieder besuchte ich den Unterricht, flötete die ganze Zeit, doch irgendwann blieb die Flöte liegen und wich der Gitarre. Gitarre spielen war meins. Ich war der neue Kurt Cobain – allerdings in weiblich. Aber nur ein Jahr lang, denn dann hatte ich ein neues Ziel: Malen. Alles musste her: Leinwände, Stifte, Bücher. Danach malte ich eine Vielzahl an Bildern. Bei den Aktbildern angelangt, wurde es meinen Eltern zu bunt, sie flehten mich an, meine Zeit bitte anders zu verbringen. Kein Problem, Malen war zu dieser Zeit sowieso schon wieder abgehakt: Stattdessen kam die Schriftstellerei. Flott eine kleine Schreibmaschine gekauft und los ging‘s! Täglich hämmerte ich wie besessen in die Tasten. Am

Ende kam mit viel Blut und Schweiß Titanic Teil II heraus – eine Nacherzählung des Filmes mit Leonardo DiCaprio, von dem ich damals hin und weg war. Stolz wie Oscar reichte ich meine Geschichte herum – was nur leider niemanden mehr interessierte …“

Im Berufsleben kann sich das so äußern, dass Scanner manchmal am liebsten das Handtuch werfen wollen, weil sie nach unterschiedlichsten beruflichen Erfahrungen einfach nicht mehr wissen, in welcher Richtung es weitergeht.[18] Das ist auf Dauer ziemlich desillusionierend und verursacht Frust.

Schauen wir uns nun den High Sensation Seeker an.

DER HIGH SENSATION SEEKER

Sylvia Harke[19] erklärt, dass sich unter hochsensiblen Personen nicht wenige (etwa 30 Prozent) *„Extremsportler, Weltenbummler, darstellende Künstler oder spirituell Suchende“* befinden: die High Sensation Seeker.

Während es sich bei Scannern um vielbegabte Persönlichkeiten handelt, sind High Sensation Seeker also ständig auf der Suche nach starken Gefühlen.

Du bist wahrscheinlich ein High Sensation Seeker, wenn du …

- ↻ vielseitig interessiert und ständig auf Abenteuersuche bist.
- ↻ am liebsten die ganze Welt bereisen und erforschen würdest.

- dich sportlich gerne total austobst.
- es nicht magst, wenn jeden Tag das Gleiche passiert.
- einfach nicht ruhig zu Hause auf der Couch sitzen kannst.
- ständig Nervenkitzel brauchst.
- Kunst als Ausdruck deiner selbst betrachtest.
- dein Auto, den Job, den Wohnort, den Partner etc. häufig wechselst.
- Drogen, Alkohol und anderen Suchtmitteln gegenüber aufgeschlossen bist.
- Langeweile nicht kennst.
- Überraschungen liebst.
- nach intensiven Aktivitäten und Erfahrungen immer wieder abtauchst.

Diese Aufzählung soll gar nicht negativ klingen, sie ist, wie sie ist. Wenn du ein High Sensation Seeker bist, hat das physiologische Ursachen, d. h., du brauchst dann ständig neue Reize (z. B. in Form von Abenteuern oder Erfahrungen), um dich wohlzufühlen. Jedoch ist es genauso wichtig, danach wieder zur Ruhe zu kommen, um deine Erlebnisse zu verarbeiten. Rolf Sellin[20] beschreibt das so:

„Die Spanne zwischen Überstimulation und Unterstimulierung ist bei Hochsensiblen meist geringer als bei weniger sensiblen Menschen. Bei einer Minderheit von ihnen ist diese Spanne jedoch sehr starken Schwankungen ausgesetzt. (…) Bei ihnen wechseln Zeiten, in denen sie nur wenige Reize vertragen und sich typisch hochsensibel verhalten, mit Phasen und Zeiten, in denen ihnen die Reize nicht stark genug sein können.“

Aus diesem Grund ist es sowohl für High Sensation Seeker als auch für Scanner eine Herausforderung, sich dauerhaft auf irgendetwas festzulegen.[21] Oftmals besteht eher der Drang, sich beruflich immer wieder neu zu definieren. Das führt nicht selten dazu, dass diese Menschen manchmal unterschiedlichste Ausbildungen bzw. Studienabschlüsse wie einen umfangreichen Bauchladen vor sich her tragen, ohne sie jemals in bare Münze verwandeln zu können. Wenn du zu dieser Personengruppe gehörst: Sei dir auch deiner Chancen bewusst! Mache dir deine vielfältigen Talente und Interessen zu Nutze, anstatt dich wie bisher möglicherweise für deine Flatterhaftigkeit zu verurteilen.

High Sensation Seeker können ihren vielfältigen Wissens- und Erfahrungsschatz meist gut miteinander verknüpfen. Eine meiner Blogleserinnen setzt das im Berufsleben so um:

„Irgendwie habe ich immer nach dem passenden Beruf gesucht, mehrere Ausbildungen gemacht und sogar studiert. Lange war mir nicht wirklich klar, wie ich das alles miteinander verbinden kann, doch seit zwei Jahren habe ich es endlich geschafft: Ich arbeite als Familienhelferin. Hier habe ich die Möglichkeit, einen Großteil meiner bisherigen beruflichen Qualifikationen in die Arbeit hineinfließen zu lassen. In der mir anvertrauten Familie lebe ich meine Liebe zu den Kindern (Ausbildung zur Erzieherin) und führe lösungsorientierte Gespräche (Weiterbildung zur Mediatorin). Dazwischen bin ich für den Haushalt zuständig, was mich – von manchmal emotional belastenden Situationen – gut ablenkt und wieder runter-

bringt (Ausbildung zur Hauswirtschafterin). Genau dieser Mix aus Tätigkeiten macht mich unwahrscheinlich glücklich! So hatten viele meiner Ausbildungen am Ende doch einen ganz konkreten Sinn – welcher sich mir aber über sehr viele Jahre hinweg zunächst nicht erschlossen hat."

Rolf Sellin spricht in diesem Zusammenhang von beruflichen Tätigkeiten, in denen die eigene *„innere Widersprüchlichkeit"* ausgelebt werden kann. Als mögliche Alternative legt er diesen Menschen ans Herz, den Persönlichkeitsanteil „High Sensation Seeker" im sportlichen Bereich auszuleben, die Hochsensibilität hingegen im Beruf.[22]

Die gute Nachricht: Wenn du weißt, dass du ein Scanner oder ein High Sensation Seeker bist, kannst du dich aktiv auf die Suche nach einer beruflichen Tätigkeit machen, die deine vielfältigen Interessen in sich vereint.

Die schlechte Nachricht: Das braucht Zeit, Selbstbewusstsein und (möglicherweise!) Aufgeschlossenheit für alternative Lebens- und Arbeitsformen!

Dich interessiert das Buch?

Jetzt bei Amazon kaufen

Ich wünsche viel Freude damit!