Rundbrief Hochsensibilität März 2015

Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

die letzten Tage habe ich mich mit dem Thema **"Selbstkritik"** beschäftigt und
möchte Ihnen / Euch nun hier ein paar Gedanken mit auf den Weg geben.

Im Umgang mit der Selbstkritik geht es grundsätzlich um
die **Entmachtung des inneren Kritikers**,
der einem das Gefühl gibt, nicht in Ordnung zu sein.

"Wenn die Stimme in Deinem Kopf, die Dich kritisiert
und Dir das Gefühl gibt, nicht gut genug zu sein,
so laut und dabei auch noch so überzeugend klingt,
kann es schnell passieren, dass Du ihr Glauben schenkst.

Dann ist es an der Zeit, diese Stimme ihrer Macht zu berauben!
Denn an Dir ist nichts verkehrt,
auch wenn diese kritische Stimme das Gegenteil behauptet!

Du bist einzigartig und sehr wichtig.

Und so wird's gemacht:
Nimm die Worte Deines Kritikers wie die Worte eines Menschen, der Dir nichts bedeutet zur Kenntnis
und mach dir bewusst, dass diese Worte nicht hilfreich sind.

Nun frage Dich, was Dir ein **wirklich guter Freund** sagen würde, um dich zu trösten und zu ermutigen.
Sobald sich die negative Stimme nun bei Dir meldet, sagst Du Dir selbst genau diese aufbauenden Worte.

Möge das Gute / Schöne / Kraftvolle in Dir / Ihnen jeden Tag ein wenig mehr zum Vorschein kommen,
wie die wunderbaren Frühlingsblumen, die gerade überall zu sprießen beginnen.

Neuigkeiten

1. Gestern erreichte mich ein Artikel aus dem **Spiegel: Studien über falsche Liebe** - Wie Kinder Egoisten werden
von Frank Patalong, der darüber berichtet, wie wir unsere Kinder (meist unbeabsichtigt) zu Narzissten, Egoisten und Materialisten erziehen. Meines Erachtens nach sehr lesenswert. Den Link gibt es **hier**.

2. Auch sehr empfehlenswert erscheint mir die Homepage von **Anne-Barbara Kern**, die unter Anderem in Form

von Blogs ihre
eigenen Erfahrungen mit der Hochsensibilität darstellt und sehr passend zu meinem Thema heute einen Eintrag verfasst hat.
Den Link gibt es **hier**.

3. Außerdem ist die neue **Mitgliedszeitschrift des IFHS** (Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität) online.
Den Link gibt es **hier**.

4. Als kleine Besonderheit gibt es ein neues Buch von Petra Neumann für (nicht über!) hochsensible Kinder:
Henry mit den Superkräften – oder warum in jedem Kind ein Held steckt(ISBN: 978-3-9816571-1-1)

Hier erzählt Henry aus dem scheinbar „normalen" Alltag eines Grundschülers. Es wird auf seine Sorgen, Ängste und Sichtweisen
eingegangen und darauf, wie sich seine Sensibilität auf die Beziehung zu Eltern, Freunden, Mitschülern und Lehrern auswirkt

Es erschien im Januar diesen Jahres über die „AMH Natürlich Leben UG" und ist bislang online beziehbar über **info@high-sensitivity.de** oder **Amazon**.

Ich selbst bin noch nicht dazu gekommen, es zu lesen. Über Rückmeldungen über das Buch würde ich mich freuen.

Aktuelle Vorträge

(Hoch)sensible Menschen –
die Seismographen der Gesellschaft
Ev. Familien-Bildungsstätte
Wolfenbüttel
30.04.2015, 19 - 21:15 Uhr
Anmeldung: 05331 / 802-450

Sensibilität – Fluch oder Gabe?
Volkshochschule Salzgitter-Bad
05.05.2015, 19 - 21:15 Uhr
Anmeldung: 05341 - 839 2200

Sensibilität – Fluch oder Gabe?
Haus der Familie Braunschweig
09.06.2015, 19 - 21:15 Uhr
Anmeldung: 0531 – 2412 0

Hochsensibilität
Ev. Fabi + Familienzentrum
Hildesheim
11.06.2015, 19 – 21:15 Uhr
Anmeldung: 05121 - 13 10 90

Sensibilität – Fluch oder Gabe?
Haus der Familie Braunschweig
01.10.2015, 19 - 21:15 Uhr
Anmeldung: 0531 – 2412 0

Hochsensibilität - eine Hochbegabung
der sinnlichen Wahrnehmung
Volkshochschule Salzgitter-Bad
17.11.2015, 19 - 21:15 Uhr
Anmeldung: 05341 - 839 2200

Mehr Infos hier

Aktuelle Kurse

(Hoch)sensible Kinder und Jugendliche
erkennen, verstehen und begleiten

Ev. Familien-Bildungsstätte Celle
Fachfortbildung für päd. Fachkräfte
20.03.15 Modul 1 (einzeln buchbar)
20.05. 03.06.15 Modul 2 & 3
jeweils 10:30 – 16:00 Uhr
Anmeldung: 05141 - 9090365

VHS Hameln
Fachfortbildung für päd. Fachkräfte
21.04.2015, 9:30 - 15:00 Uhr
Anmeldung: 05151 - 94820

Mehr Infos hier:

.....

(Hoch)sensibel den Alltag
mit Kindern meistern
Haus der Familie Braunschweig
23.04., 07.05., 21.05., 04.06.,
18.06., 02.07. und 16.07.15
1 Kurs = 7 Termine
jeweils 9:00 – 12:15 Uhr
Anmeldung: 0531 – 2412 0

Mehr Infos hier

.....

Basiswerkzeuge für Hochsensible
In der Planungsphase
Interessenten werden gesammelt.

Mehr Infos hier

~ Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters ~

Mir wurde freundlicher Weise eine **deutsche Übersetzung des Textes von Elain N. Aron** aus dem letzten Rundbrief zur Verfügung gestellt, die ich hier mit Ihnen / Euch teilen möchte:

Elf Dinge, mit denen wir falsch liegen, wenn wir hochsensible Menschen beurteilen

Du bist zu sensibel, nimm nicht immer alles persönlich.

In einer Kultur, in der mächtig zu sein bevorzugt wird, kann Sensibilität als Mangel erscheinen. Sensible Menschen werden dann als zu ruhig und als unnahbar empfunden, aber all das sagt nicht aus, dass Hochsensibilität ein negatives Merkmal ist. Ein hoch- sensibler Mensch zu sein, kann manchmal nützlicher sein, als die Alltagsweisheit uns glauben machen möchte. Das sagt jeden- falls die Psychologin Dr. Elaine Aron. Sie erklärt, dass es eine große Zahl von Missverständnissen über hochsensible Menschen gibt, die sie als Menschen beschreibt, die einfach tiefer fühlen.

Es sind genau diese elf Missverständnisse:

Erstens: Sie sind krank
Als Gesellschaft tendieren wir dazu, Menschen nach ihren besonderen Charaktereigenschaften zu beurteilen. Zu diesen Cha- raktereigenschaften zählt die Stärke (Aggressivität). Genau dieses Verhalten wird aber von hochsensiblen Personen vermieden.

Es sind verschiedene Formen der Erscheinung, sagt Aron. Hochsensible Menschen sind sensibel gegenüber Schmerz, sie ge- hen einem Streit eher aus dem Weg und all das mag sie mehr kränklich wirken lassen, weil sie nicht aggressiv sind. Sie haben mehr emotionale Reaktionen, so dass sie leichter weinen.

Aber ihre Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen zu erkennen, und ihre intuitive Natur zeigen auch einen besonderen Typ von Vorteil, erklärt Aron. Sie sehen Dinge in einer besonderen Art, die andere Menschen nicht wahrnehmen. Es ist eine andere Form der Stärke.

Zweitens: Sie sind introvertiert
Hochsensibilität wird oft ähnlich gebraucht wie der Begriff der Introversion. Obwohl beide ähnliche Charaktereigenschaften zeigen (wie etwa häufige Ausfallzeiten oder eine relativ stille Persönlichkeit), sind sie dennoch nicht dieselben. Tatsächlich sind im Durchschnitt 30 % der hochsensiblen Personen extrovertiert, wie Aron herausgefunden hat.

Drittens: Sie sind leichter beleidigt
Sensible Personen schrecken vor Kritik zurück, wenn sie diese erhalten. Sie erleben Kritik weniger als Kritik an der Sache, denn als Kritik an ihrer Person und damit als persönliche Herabsetzung. Weil sie versuchen, eine genaue Kontrolle, koste es was es wolle, zu vermeiden, tendieren hochsensible Personen dazu, sich selbst zu kritisieren oder die Quelle der Kritik insgesamt zu meiden.

Viertens: Sie sind schüchtern
Zu den größten Missverständnissen über ihre persönlichen Merkmale zählt, dass hochsensible Menschen als scheue oder neurotische Individuen gesehen werden. Dem scheint zu entsprechen, dass sie Kritik eher scheuen und eher reservierte Naturen sind. Aber Aron betont, es sei bedeutend, die Unterschiede herauszuarbeiten. Schüchternheit ist die Angst vor sozialer Beurtei- lung, und mit dieser Angst sind wir nicht geboren sagt sie. Eine Menge Leute studieren Schüchternheit heute, aber sie bemerken nicht, was unter der Oberfläche vorgeht. Sie sehen nur auf die Oberfläche und auf das Verhalten.

Fünftens: Alle hochsensiblen Personen sind Frauen
Sensibilität hat nichts zu tun mit Größe, Gewicht, Geschlecht oder dem Beruf. Nach Aron besitzen genauso viele Männer wie Frauen diese besonderen Merkmale. Ein sensibler Mann zu sein, ist sehr schwierig in unserer Kultur, aber es gibt diese Männer, sagt sie. Das wird gern unterschätzt. Es macht keinen Unterschied, wie groß, stark er ist oder wie maskulin jemand aussieht, oder ob du ein Mann oder eine Frau bist. Es ist keine Frage des Geschlechtes.

Sechstens: Hochsensible Menschen neigen eher zu geistiger oder körperlicher Erkrankung
Wie viele andere Merkmale hängen auch geistige und körperliche Gesundheit sowohl von den Genen als auch von

der Umwelt ab. Im Durchschnitt ist eine hochsensible Person nicht mehr oder minder mental oder physisch krank als andere, sagt Aron. In einem stabilen Umfeld können die Merkmale der Hochsensibilität sogar günstig sein. Dann bist du gesünder als andere Men- schen, und zwar geistig und körperlich, sagt Aaron.

Aron sagt ferner, die Merkmale der Hochsensibilität haben nichts zu tun mit dem, was man als Autismus bezeichnet, wie viele Menschen glauben. Leicht erregt zu werden, ist ein allgemeines Thema, insbesondere bei jüngeren Kindern, aber Aaron betont, dass es zahlreiche Unterschiede gibt und rät Eltern, zunächst aufmerksam zu sein und die Fragen mit einem Arzt zunächst zu be- raten. Es ist eine sehr schwierige Diagnose, wenn man sie bei sehr jungen Kindern macht, und es droht eine Fehldiagnose in beiden Richtungen, weil die Dinge sehr unterschiedlich sind.

Siebtens: Hochsensibel zu sein kann sich negativ am Arbeitsplatz auswirken
Weil hochsensible Menschen sehr intuitiv sind, sagt Aaron, können sie ihre besonderen Fähigkeiten nutzen, um mehr zu leisten am Arbeitsplatz. Es ist kein Handikap für die Arbeit. Aron sagt, die hochsensiblen Menschen können ihre Beobachtungsgabe und ihr Einfühlungsvermögen sogar zu ihrem Vorteil nutzen. Sie sind den anderen damit weit voraus und sie wissen, wie man die Ideen nach vorne bringt und verwirklicht, ohne verspottet und verachtet zu werden.

Achtens: Hochsensible Menschen mögen keine großen Menschenansammlungen
Die Tatsache, dass hochsensible Menschen es bevorzugen, oft allein zu sein, heißt nicht, dass Sie größere Menschenansamm-lungen oder Interaktionen in großen Versammlungen nicht genießen könnten. Wenn es entsprechende soziale Stimulationen gibt, können hochsensible Menschen auch in größeren Zusammenhängen aufblühen, und manche von ihnen finden sogar innere Ruhe in größeren Gruppen.

Neuntens: Sie übernehmen keine Risiken
Es ist ein Mythos, dass hochsensible Menschen nur Zuhause bleiben und alles ruhig haben wollten. Viele der hochsensiblen Menschen suchten Sensationen wie etwa das Surfen im Meer oder Abenteuerreisen. Ebenso, sagt Aaron, suchen Sie sich Berufe, in denen sie ihre Merkmale anwenden können und Anregungen und Bestätigung finden; zum Beispiel als Journalisten oder als service-based Jobs.

Zehntens: Du kannst eine hochsensible Person leicht erkennen
In den meisten Fällen wird man nicht in der Lage sein, sagt Aron, eine hochsensible Person in einer Menschenmenge (Gruppe) zu erkennen. Abgesehen von einigen Exzentrikern, die die Einsamkeit vorziehen oder ein stilles Restaurant statt eines lauten wählen, sind die persönlichen Merkmale nicht leicht zu erkennen. Hochsensible Personen halten ihre Merkmale eher zurück und mischen sie mit anderen Verhaltensweisen, um nicht aufzufallen. Sie sind kreativ, einsichtig und haben eine große Menge an Empathie. Solche Leute werden eher gemocht.

Elftens: Die Merkmale sind nicht normal
Aron, die die Hochsensibilität seit den frühen neunziger Jahren erforscht, sagt, dass etwa 20 % der Bevölkerung diese Merkmale haben.

_____

Quelle: Huffpost Healthy Living, 18. Februar 2015.
Eigene Übersetzung von diesem Text
Die netten Übersetzer sind Jürgen Strothmann und Eva Pasemann

Herzliche Grüße aus dem fast schon frühlinghaften Werlaburgdorf sendet Andrea Münsterberg

Impressum:

sensibel glücklich
Andrea Münsterberg
Lahberg 1
38315 Werlaburgdorf
Tel.: 05335 - 48 535 44
hochsensibel@gmx.de
www.sensibel-gluecklich.de

Newsletter abbestellen