

Hochsensibilität im Coaching

Die besonderen Bedürfnisse hochsensibler Coachees

*„Ein wahrhaft sensibler und vernünftiger Mensch versucht naturgemäß, wenn ihn
Übel und Ungerechtigkeit der Welt bekümmern,
zunächst dort gegen sie anzugehen, wo sie am deutlichsten zutage treten,
nämlich bei sich selbst.
Und damit wird er sein Leben lang beschäftigt sein.“*

(Fernando Pessoa)

Abschlussarbeit von Lisa Kuschmierz, Juli 2024

Inhalt

Einleitung	2
1 Hochsensibilität – Grundlagen & Forschung	3
1.1 Historische Entwicklung	3
1.2 Aktueller Forschungsstand	4
2 Was bedeutet es, wenn ein Mensch hochsensibel ist?	5
2.1 Typische Eigenschaften hochsensibler Personen	7
3 Hochsensible Coachees	8
3.1 Passende Umgebungsbedingungen	9
3.2 Worauf muss ich mich als Coach einstellen?	10
3.3 Häufige Herausforderungen, mit denen hochsensible Coachees ins Coaching kommen.....	10
3.4 Was brauchen hochsensible Coachees im Coaching?	12
4 Fazit und eigene Haltung.....	13
5 Literaturverzeichnis	15

Einleitung

Hochsensibilität, ein Begriff, der in den 1990er Jahren von der Psychologin Elaine N. Aron geprägt wurde, beschreibt ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, das etwa 15-20% der Bevölkerung betrifft (Aron, 2014). Diese Arbeit zielt darauf ab, das Phänomen der Hochsensibilität zu beleuchten und die Relevanz für systemische Coaches¹ zu untersuchen, die bewusst oder unbewusst mit hochsensiblen Coachees arbeiten.

Als Coach kann es von großer Bedeutung sein ein solides Hintergrundwissen zur Thematik zu haben, da davon ausgegangen werden kann, dass viele Klienten zu dieser Personengruppe zählen. Über die Verteilung hochsensibler Personen (abgekürzt: HSP) in Psychotherapie sagt Aron (2014): „Obwohl sich Hochsensibilität nur bei 20 Prozent der Bevölkerung findet, haben sie in den meisten Praxen wohl eher fast 50 Prozent der Patienten“ (Aron, 2014, S. 8).

Die typischen Herausforderungen, mit denen hochsensible Coachees konfrontiert sind, umfassen u.a. Schwierigkeiten bei der Abgrenzung, der Umgang mit Überreizung und starken Emotionen sowie ein häufig niedriges Selbstwertgefühl. Diese Herausforderungen können in verschiedenen Lebensbereichen, wie der Arbeitswelt, sozialen Beziehungen und der persönlichen Entwicklung auftreten.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, können systemische Coaches verschiedene Ansätze verfolgen, wie z.B. die Arbeit an der Selbstakzeptanz, die Erkundung und Neubewertung persönlicher Werte und Glaubenssätze sowie die Entwicklung von Strategien zur Bewältigung von Überstimulation. Darüber hinaus ist es wichtig, hochsensible Coachees dabei zu unterstützen, ihre Sensibilität als Ressource zu erkennen, beispielsweise in Form von erhöhter Kreativität, Empathie und Intuition.

Viele Hochsensible haben den Wunsch nach Therapie oder Coaching, da sie selbst glauben, sie hätten vielleicht eine Störung. Sie sind laut Aron (2014) eine wenig verstandene Minderheit und verstehen sich nicht einmal selbst, weswegen sie häufig professionelle Hilfe aufsuchen und mit der Frage kommen, warum sie so anders sind. Viele haben das Bedürfnis sich selbst besser zu verstehen und mit sich selbst besser umgehen zu lernen.

Ziel dieser Arbeit ist, die Bedeutsamkeit von Hochsensibilität im Coaching-Kontext herauszustellen, typische Herausforderungen hochsensibler Personen zu erläutern, mit

¹ In dieser Arbeit werden, wo möglich, geschlechtsneutrale Bezeichnungen verwendet, um alle Geschlechteridentitäten einzubeziehen. Aus Gründen der Lesbarkeit und Einfachheit werden jedoch häufig die Begriffe 'Coach' und 'Coachee' verwendet, die stellvertretend für Personen aller Geschlechter stehen.

welchen sie als Klienten Coaching in Anspruch nehmen und passende Herangehensweisen und Lösungskonzepte aufzuzeigen.

Die vorliegende Abschlussarbeit skizziert grundlegende Aspekte der Hochsensibilität im Coaching und beleuchtet die besonderen Bedürfnisse hochsensibler Coachees. Angesichts des breiten Spektrums des Themas kann diese Arbeit nur einen ersten Einblick gewähren und die vielschichtigen Facetten lediglich in Grundzügen darstellen.

1 Hochsensibilität – Grundlagen & Forschung

Bei der Suche nach einer allgemeingültigen Definition wird schnell deutlich, dass es bisher keine klar gefasste, einheitliche Definition zu geben scheint. Hensel (2015) beginnt den Versuch einer Erklärung damit, zunächst zu erläutern, was Hochsensibilität nicht ist: „Es ist keine Krankheit, keine psychische Störung, keine Anomalie, nichts Behandlungsbedürftiges, nichts, was es zu überwinden gilt“ (Hensel, 2015, S.27).

Allgemein gilt, dass „Hochsensibilität“ heute als eine Art Persönlichkeitsmerkmal, ein angeborener Wesenszug verstanden wird, welcher sich ganz grob gesagt in der Wahrnehmung von Feinheiten bei Reizen und der Tendenz bei zu vielen Reizen überwältigt zu sein, äußert. „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.“ (Hensel, 2015, S.27).

1.1 Historische Entwicklung

Der Begriff wurde erstmals in den 1990er Jahren zum Thema des öffentlichen Diskurses. Die US-amerikanische Psychologin Dr. Elaine Nancy Aron gilt heute als Pionierin in der Forschung rund um das Thema Hochsensibilität. In den 90er Jahren begann Aron mit ihren Forschungen zum diesem Themenkomplex und prägte in ihrem Bestseller Buch „*The Highly Sensitive Person*“ (deutsch: *Sind Sie hochsensibel?*, 2005) erstmals den Begriff „*Sensory Processing Sensitivity*“ (SPS), was ins Deutsche übersetzt „*Empfindlichkeit der sensorischen Verarbeitung*“ bedeutet. Heute hat sich der Begriff der „*highly sensitive*“ bzw. im Deutschen „*Hochsensibilität*“ etabliert. Synonym dazu werden oft auch die Begriffe Hypersensibilität oder Hochsensitivität genutzt (Aron, 2014).

Im Jahr 1997 stellte Aron den ersten Test zur Erfassung hochsensibler Menschen vor und legte damit den Grundstein für die Erforschung der Hochsensibilität: die "*Highly Sensitive Person Scale*" (HSPS). Ob eine Person hochsensibel ist oder nicht, wird seither in der Regel

mit einem Fragebogen und somit per Selbstzuschreibung festgestellt². Hochsensibilität ist keine diagnostische Kategorie, da es sich bei Hochsensibilität nicht um eine Erkrankung oder Störung im Sinne des "International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems" (ICD11) handelt. Es wird vielmehr als angeborenes Merkmal betrachtet. „Man hat jedoch festgestellt, dass Hochsensible anfälliger für Depressionen, Angst und Schüchternheit sind, wenn sie eine schwierige Kindheit hatten. Bei einer ausreichend guten Kindheit gibt es jedoch nicht mehr Hinweise auf eine solche Anfälligkeit als bei nichtsensiblen Menschen.“ (Aron, 2014, S.22).

Nach Aron (2014) bedeutet Hochsensibilität sowohl eine hohe Sensitivität für subtile Reize als auch eine leichte Übererregbarkeit. Hochsensibilität bezeichnet demnach als Eigenschaft ein Konzept zur Erklärung der unterschiedlichen psychologischen und neurophysiologischen Verarbeitung von Reizen zwischen Individuen (Aron, 2014, S.20). Die besondere Betonung der Reizverarbeitung wird auch von Hensel (2015) hervorgehoben: HSP verfügen nicht über „schärfere“ Sinne oder stärker ausgeprägte Sinnesorgane. Der Unterschied liegt in der Reizverarbeitung, welche im Gehirn stattfindet. (Hensel, 2015, S.29).

Schätzungsweise sind ca. 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel (Aron, 2014).

1.2 Aktueller Forschungsstand

Der aktuelle Stand der Forschung legt dar, dass Arons Annahmen in Versuchsreihen bei der Messung von Hirnaktivitäten mittels Magnetresonanztomografie (MRT) aufgezeichnet und bestätigt werden konnten (Hensel, 2015, S.25). So zeigte eine Studie der Universität Peking, dass bei HSP die Gehirnbereiche aktiver waren, welche mit visueller Aufmerksamkeit und Aufgabenbewegungen in Verbindung stehen (Hensel, 2015, S.38). Auch die deutsche Forscherin Sandra Konrad untersuchte mit MRT-Messungen die höhere Empfindsamkeit und kam zu dem Ergebnis, dass bei HSP während der Betrachtung von Fotos die Hirnbereiche für visuelle Verarbeitung stärker aktiv sind als bei Nicht-HSP (Hensel, 2015, S.39).³

Eine Forschungsgruppe der Ruhr-Universität Bochum befasst sich ebenfalls mit der Thematik rund um Hochsensibilität und stellt dabei in Frage, ob es Hochsensibilität als eigenständiges Merkmal tatsächlich gibt oder ob es sich dabei eher eine starke Ausprägung, ein Extrem eines Kontinuums handelt. Die Verteilung von Sensitivität in der Bevölkerung wird in Abbildung 1 dargestellt. „Wer Hochsensibilität als ein Extrem auf einem Kontinuum versteht, geht davon aus, dass Menschen mit Hochsensibilität sich nicht grundlegend von anderen darin unterscheiden, wie sie auf Umwelteinflüsse reagieren. Sie sind lediglich

² Der Fragebogen ist online frei zugänglich unter: <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/> (abgerufen 26.06.2024)

³ Vgl. hierzu auch Jilg, V. (o.D.) <https://beziehungswerk-mainz.de/hochsensibilitaetsforschung/> (abgerufen 26.06.2024)

besonders empfindsam für diese“ (Lange & Lux, 2021). Demnach könnte man Hochsensibilität auch als „[...] die stärkste Form einer allen Menschen gemeinsamen Empfindsamkeit für Umwelteinflüsse [...]“ verstehen (Lange & Lux, 2021).

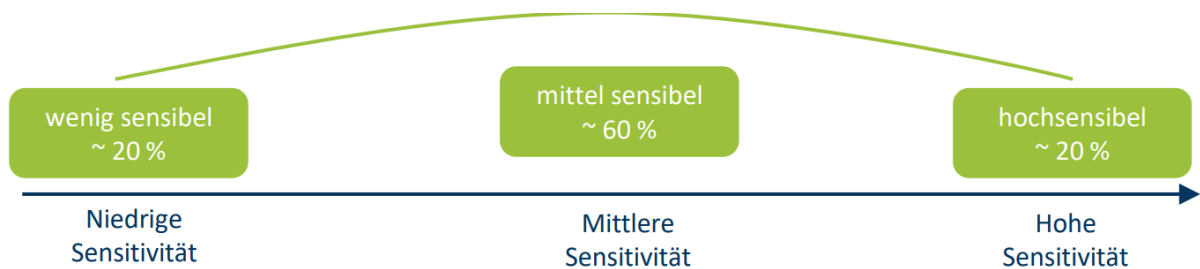


Abb.1: Verteilung der Sensitivität. (Lange & Lux, 2021, Einblicke in die Forschung der Arbeitseinheit Genetic Psychology an der Ruhr-Universität Bochum) ⁴

Insgesamt wird die Thematik seit den Anfängen durch Aron immer noch intensiv erforscht und kontrovers diskutiert. Ungeachtet dessen, ob man die Existenz von „Hochsensibilität“ im Sinne von Aron anerkennt oder nicht, lässt sich nicht abstreiten, dass es eine Gruppe an Menschen gibt, die für Umwelteinflüsse in besonderem Maße empfindsam sind. Über die Eigenschaften dieser Personengruppe sollte ein guter Coach informiert sein, um auf die speziellen Bedürfnisse professionell eingehen zu können.

2 Was bedeutet es, wenn ein Mensch hochsensibel ist?

Hochsensible Menschen nehmen laut Aron (2014) Reize wie Geräusche oder Gerüche intensiver wahr und leiden häufig stärker als andere, wenn sie starken Reizen ausgesetzt sind, wie beispielsweise dem Trubel in Einkaufszentren oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Sie haben allgemein eher starke emotionale Reaktionen und benötigen im Alltag mehr Erholungsphasen, um die starken Eindrücke zu verarbeiten. Die erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit ist dabei nicht auf besondere Sensitivität der Sinnesorgane zurückzuführen, sondern vielmehr eine Fähigkeit des Gehirns, welches „als Strategie die Eigenschaft an den Tag legt, Informationen besonders gründlich zu verarbeiten.“ (Aron, 2014, S.20). Dadurch wird eine stärkere Wahrnehmung von Feinheiten und Konsequenzen möglich, was bei vielen HSP zu einem hohen Maß an Kreativität und Gewissenhaftigkeit

⁴ Lange & Lux (2021) https://www.gen-psycho.ruhr-uni-bochum.de/gepsy/mam/content/hochsensibilitaet_2021_final.pdf

führen kann. Auf der negativen Seite bringt diese intensive Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen „[...] ein größeres Potential für Überstimulation und Belastung durch Lebensereignisse[...]“, was zu mehr Stress führen kann (Aron, 2014, S.21).

Wichtig ist auch zu unterscheiden, dass eine hohe Sensibilität im Sinne von Hochsensibilität nicht mit besonderer „[...]Fürsorglichkeit für andere[...]“ und „[...]auch nicht mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Kritik [...]“ gleichgesetzt werden darf (Aron, 2014, S.38).

Nach Häufig wird davon ausgegangen, dass hochsensible Personen aufgrund ihrer schnellen Überreizbarkeit und dem erhöhten Bedarf an Erholungsphasen eher zur Gruppe der sogenannten „introvertierten Personen“ gehören (Stangl, 2024). Die Begriffe *Introversion* und *Extraversion* stammen aus der Persönlichkeitspsychologie und gehen zurück auf die Typologie nach dem Schweizer Carl Gustav Jung. Nach Jung kennzeichnet introvertierte Menschen, dass sie sich stärker auf ihr Innenleben konzentrieren und sie in sozialen Situationen mit anderen Menschen schneller ermüden. Sie werden meist als eher zurückhaltendere Personen wahrgenommen, schätzen eine ruhige Umgebung und verbringen gerne Zeit mit sich allein, um sich zu erholen. Im Gegensatz dazu sind extravertierte Personen eher nach außen orientiert, kommen sehr gut mit aktiven, sozialen Situationen zurecht und benötigen dabei nur wenig Energie. Man geht davon aus, dass Extravertierte ihre Energie im Kontakt mit anderen Menschen aufladen, während Introvertierte dabei eher Energie verlieren. Menschen, die typisch extravertiert sind, zeichnet in der Regel aus, dass sie gesprächig sind, kontaktfreudig, aktiv, energisch, ausdrucksstark und abenteuerlustig. Introvertierte Charaktere dagegen erscheinen eher still, zurückhaltend, ruhig (Stangl, 2024).

Wie bei den meisten persönlichkeitscharakterisierenden Typisierungen gilt auch bei der Unterscheidung von Intro- und Extraversion, dass Menschen vielschichtig und komplex sind und man sie daher nicht einfach auf zwei grundlegende Verhaltenseigenschaften reduzieren kann, sondern immer von einem Ausprägungsspektrum ausgehen sollte. Auch wenn man davon ausgehen kann, dass jeder Mensch entweder eine eher introvertierte oder eine eher extravertierte Grunddisposition aufweist, sollte man dennoch beachten, dass es auch ein stark situationsabhängiges Auftreten gibt.

So gibt es Menschen, die sich nicht überwiegend in einer der beiden Extreme bewegen. Das Auftreten und Verhalten von Menschen sind oft auch stark von der „Tagesform“ und Situation abhängig. Wenn sich ein Mensch in einer Situation selbstsicher, kompetent und wertgeschätzt fühlt, wird er tendenziell extravertierter auftreten, auch wenn er eigentlich ein eher introvertierter Charakter ist (Mensch und Psyche, o.D.).

Interessanterweise gibt es also eine hohe Schnittmenge an Eigenschaften, die Introvertierte und Hochsensible gemeinsam haben. Daher ist es nicht verwunderlich, dass ein Großteil der HSP auch introvertiert ist. Nach Aron (2014) sind etwa 70 Prozent der Hochsensiblen introvertiert. Dies bedeutet aber auch, dass dahingegen ca. 30 Prozent der HSP sozial extravertiert sind. Aron (2014) geht davon aus, dass extravertierte HSP dabei aber sehr viel über ihre Erfahrungen nachdenken und in der Regel mehr Zeit für Erholungsphasen benötigen als nicht hochsensible extravertierte Personen (Aron, 2014, S.12).

2.1 Typische Eigenschaften hochsensibler Personen

Nach Aron (2014) werden vier Indikatoren definiert, mit welchen Hochsensibilität festgestellt werden kann: gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Empfindlichkeit (Aron, 2014, S.46).

Weiterhin listet sie eine Reihe von Eigenschaften auf, die viele Hochsensible auf Grund ihrer gründlichen Reizverarbeitung ihrer Erfahrung nach gemeinsam haben. Nicht alle Eigenschaften treffen auf jede HSP zu, jedoch sollten sie viele davon „[...] in breiter Streuung aufweisen [...]“ (Aron, 2014, S.25):

- Situationen werden eher aus einer Beobachterrolle erkundet, anstatt sich direkt hineinzubegeben. HSP sehen sich die Dinge gerne erstmal in Ruhe an, bevor sie sich auf etwas einlassen.
- Kleine Feinheiten und Veränderungen werden schnell wahrgenommen, wie z.B. ein neues Bild an der Wand, ein fehlender Knopf an der Bluse oder eine neue Brille.
- HSP brauchen mehr Zeit für Entscheidungen, da sie jedes Detail und jede mögliche Folge bedenken, ehe sie handeln.
- Sie nehmen die Gefühle und Gedanken anderer Menschen in ihrer Umgebung stärker wahr, da nonverbale Signale intuitiv eher wahrgenommen und gedeutet werden. So kommt es vor, dass die Stimmung anderer die eigene Stimmung beeinflusst oder manche HSP den Eindruck haben, sie könnten die Gedanken anderer Menschen lesen.
- HSP neigen zu höherer Gewissenhaftigkeit, weil sie intensiv über die Ursachen und Wirkungen nachdenken.
- Sie sorgen sich sehr um soziale Gerechtigkeit und Umwelt und haben allgemein ein eher hohes Maß an Mitgefühl.
- Reize führen bei HSP deutlich schneller zu Übererregung. Daher haben HSP oft mehr Schwierigkeiten in stark stimulierenden Situationen wie Prüfungen, Wettbewerben, öffentlichen Auftritten...
- Begabung im kreativen und künstlerischen und/oder musischen Bereich kommt häufiger vor.

- HSP sind eher interessiert an Spiritualität.
- Sie zeigen stärkere emotionale Reaktionen wie z.B. Weinen bei Kleinigkeiten.
- Auf Veränderungen reagieren HSP mit größerem Stress.
- Auf Nachfrage berichten viele HSP von lebhaften Träumen.
- Sie mögen keine überstimulierende oder hässliche Umgebung z.B. grelles Licht, laute Musik, optisches Durcheinander.
- Sie sind körperlich empfindlicher, schmerzempfindlicher, schreckhafter und haben oft stärkere körperliche Reaktionen auf Stimulanzien wie Koffein.
- HSP nutzen eine rücksichtsvolle Sprache, da sie intensiv über die Wortwahl nachdenken.
- Die Natur wird als besonders beruhigend, heilsam und schön erlebt.

(Aron, 2014, S. 25f)

3 Hochsensible Coachees

Warum ist es nun wichtig als Coach ein fundiertes Grundwissen über Hochsensibilität zu haben? Was ist dadurch im Coaching anders?

Hensel (2015) geht davon aus, dass vermutlich ein recht hoher Prozentsatz an Klienten zum Personenkreis der HSP zählt. Die eigentlichen 15-20% der Gesamtbevölkerung sollten im Kontext Coaching und Therapie weitaus höher eingeschätzt werden, da davon auszugehen ist, dass sich HSP mehr als andere Menschen professionelle Hilfe suchen. Eine Erklärung könnte sein, dass HSP oft nicht so gut allein mit den Herausforderungen des Lebens zurechtkommen und dass sie oft gründlicher über alles nachdenken und mehr reflektieren, sodass ihnen ihr Coachingbedarf eher bewusst wird (Hensel, 2014, S.15).

Ein guter Coach benötigt demnach umfassende Informationen zu Hochsensibilität, weil sie/er sicherlich regelmäßig mit Coachees zu tun hat, die entweder selbst schon viel über das Thema wissen und professionelle Unterstützung wünschen – oder weil Coachees noch wenig Wissen mitbringen und im Rahmen des Coachings Fehlannahmen aufgeklärt werden können (Hensel, 2014, S.15).

Wenn Hochsensibilität unerkannt bleibt und im Coaching nicht berücksichtigt wird, kann es vorkommen, dass der Coachee mühsam versuchen möchte die Auswirkungen des Wesensmerkmals zu überwinden oder sogar ganz zu vermeiden. So könnte es beispielsweise passieren, dass ein Coachee ein Ziel formuliert, welches für ihn nur schwer oder sogar gar nicht zu erreichen ist oder für eine hochsensible Person nicht gesundheitsförderlich ist. Zum Beispiel könnte der Coachee anstreben noch produktiver zu sein und möchte bereits auf dem Weg zur Arbeit, während der Rushhour, die Zugfahrt zum

konzentrierten Arbeiten nutzen. Dies wäre ein Ziel, welches für eine hochsensible Person kaum zu erreichen ist, fast schon eine Restriktion.

3.1 Passende Umgebungsbedingungen

Wie sehr der Coachingerfolg von verschiedenen Faktoren wie beispielsweise der Beziehungsebene zwischen Coach und Coachee abhängt, ist bereits umfassend erforscht (Kinder, N. et.al., 2020).

Doch insbesondere für HSP spielen im Coaching noch weitere Faktoren eine erhebliche Rolle dabei, ob sie sich wohlfühlen und gut arbeiten könnten. Da HSP sich durch äußere Reize schnell und stark ablenken lassen, kann ein ungeeignetes Setting dazu führen, dass sich der Coachee nicht richtig auf das Coaching einlassen kann. Coaching beginnt bekanntlich bereits vor dem Coachinggespräch. Nach Hensel (2015) beginnen die Unterschiede für Hochsensible schon im Wartezimmer oder im Coachingraum. Da sensible Menschen sehr stark auf ihre Umgebung reagieren, sollte ein Raum so gestaltet sein, dass sie sich darin wohlfühlen. Das kann bedeuten, dass störende Geräusche, Gerüche oder visuelle Unruhe vermieden werden sollten. Oft sind hochsensible Personen auch stärker aufgeregt. Ein professioneller Coach weiß um diese Besonderheiten seiner hochsensiblen Klienten und berücksichtigt die Bedürfnisse von HSP daher im Coaching-Setting.

Bei Präsenzcoachings laden Coaches ihre Coachees in einen von ihnen eingerichteten Raum ein. Die Bedingungen im Raum trifft ein Coach nach seiner Einschätzung und drückt damit auch ein Stück weit seine Persönlichkeit und seinen Charakter als Coach aus (Hensel, 2015, S.82). Für HSP können vollgestellte Räume mit zu vielen Möbeln und zu viel Dekoration überreizend wirken, sodass sie sich nicht gut konzentrieren können. Um die optischen Eindrücke gering zu halten, sollte im Raum daher eine gute Ordnung herrschen. HSP mögen Ordnung, Klarheit und Ästhetik (Hensel, 2015, S.84). Ebenso sollte darauf geachtet werden, dass es im Raum neutral riecht und dass störende Geräusche wie das Ticken einer Wanduhr oder das Summen einer Klimaanlage vermieden werden.

Für hochsensible Coachees kann es einen großen Unterschied machen, wo im Raum sie sich befinden. Daher ist es sinnvoll – je nach Raumgröße, unterschiedliche Sitzgelegenheiten anzubieten und den Coachee seinen Sitzplatz wählen zu lassen. Nach Hensel (2015) fühlen sich hochsensible Coachees an einem Tisch sitzend besonders wohl. Außerdem scheint die übliche Anordnung von zwei nah beieinanderstehenden Sesseln für viele HSP zu eng zu sein. Ein aufmerksamer Coach wird schnell merken, welche Positionierung im Raum für den Coachee angenehm erscheint. Offene und ehrliche

Kommunikation sind sicherlich auch hier wertvoll. Zu beachten ist, dass sich Coachees und Coach nie frontal gegenüber sitzen sollten, da dies zu konfrontativ wirkt (Hensel, 2015, S.83).

3.2 Worauf muss ich mich als Coach einstellen?

Um mit hochsensiblen Coachees zielführend arbeiten zu können, ist es sinnvoll sich bereits im Vorfeld Gedanken zu machen und sich auf die besonderen Bedürfnisse einzustellen. Hensel (2015) nennt verschiedene Aspekte, auf die sich ein Coach vorbereitet sein sollte. Demnach sollten sich Coaches einstellen auf und ihr Vorgehen im Coaching anpassen an Menschen, die unter Umständen:

- intensiv wahrnehmen.
- vieles stört.
- leicht übererregt sind.
- intensiv nachdenken.
- intensiv fühlen und emotional stark reagieren.
- leicht verletzlich sind.
- hohe Ansprüche haben.

3.3 Häufige Herausforderungen, mit denen hochsensible Coachees ins Coaching kommen

Hochsensible Personen kommen häufig mit typischen Anliegen in ein Coaching oder eine Therapie. Die angestrebten Ziele unterscheiden sich dabei im Wesentlichen nicht von den Zielen nicht-hochsensibler Coachees. „HSP wollen mehr Wohlbefinden, mehr Zufriedenheit, mehr inneren Frieden, mehr Glück, Liebe und Erfolg in ihr Leben bringen - wie alle Menschen, nur mit etwas anderen, teilweise schwierigeren Ausgangsbedingungen.“ (Hensel, 2015, S.149).

Aron (2014) definiert fünf Herausforderungen, die Hochsensibilität häufig mit sich bringt. Sie unterscheidet dabei zwischen zwei Schwierigkeiten, die durch die angeborene Sensibilität entstehen und drei weiteren Faktoren, die direkte Folgen daraus darstellen. Aus der angeborenen hohen Sensibilität erwachsen nach Aron zwei grundlegende Probleme: **leichte Übererregbarkeit** und **stärkere emotionale Reaktionen** (Aron, 2014, S.77).

Die Neigung zu schnellerer Übererregbarkeit zeigt sich u.a. in Form von (stark) **erhöhter Nervosität** und **hohem Stress**. Manche HSP leiden auch unter chronischer Übererregung: die Personen fühlen sich oft **überlastet und überfordert**, fühlen sich, als wären sie den Aufgaben nicht gewachsen. Dazu zeigen sich auch oft Schlafprobleme und Konzentrationsprobleme. Dabei sind HSP i.d.R. sehr pflichtbewusste Menschen, für die es besonders schwierig zu akzeptieren ist, wenn sie ihre Pflichten nicht – in ihrem Verständnis angemessen - erfüllen (Aron, 2014, S.51).

Hochsensible neigen dazu **starke emotionale Reaktionen** im Positiven wie Negativen zu empfinden und diese auch deutlicher zu zeigen. Viele Menschen sind schnell berührt und sie teilen ihre Gefühle, doch HSP tun dies in einem deutlich höheren Maße. Sie neigen beispielsweise stärker zum Weinen, wenn sie über ihre Probleme sprechen. Sie zeigen oft besonders starke Emotionen „[...] bei sozialen Gefühlen wie Scham, Schuld, Geringschätzung, Mitgefühl und Angst vor dem Verlassenwerden.“ (Aron, 2014, S.55).

Drei weitere Herausforderungen ergeben sich nach Aron (2014) aus den genannten, angeborenen Eigenschaften: Beinahe alle hochsensiblen Menschen haben ein **niedriges Selbstwertgefühl**. Außerdem versuchen viele HSP die **Lebensweise Nichtsensibler zu übernehmen** und sie zeigen eine **hohen Kränkbarkeit durch Kritik** (Aron, 2014, S.108f).

Schorr (2018) erklärt sich das niedrige Selbstwertgefühl damit, dass Hochsensible oft schon in der Kindheit merken, dass ihre sensible Art nicht immer erwünscht ist. In unserer Gesellschaft ist die Vorstellung von Sensibilität als Schwäche noch sehr verankert. Gut gemeinte Sprüche von Erwachsenen wie „Sei doch nicht so empfindlich!“ oder „Du musst ein dickeres Fell haben!“, können dazu führen, dass Kinder und Jugendliche – und oft auch noch Erwachsene – glauben, sie müssten etwas an sich verändern. „Wenn man merkt, dass man anders sein sollte, als man ist, und doch nicht weniger empfinden und wahrnehmen kann, schafft dies Verunsicherung. Diese Verunsicherung führt dazu, dass viele Hochsensible eine Brüchigkeit in ihrem Selbstbewusstsein erleben.“ (Schorr, 2018, S.13).

Wenn eine Person für sich bereits erkannt hat, dass sie hochsensibel ist, treten typischerweise ähnliche Fragestellungen auf, mit denen sie in ein Coaching kommen. Nach Hensel (2014) gehören dazu v.a. die Fragen nach dem Umgang mit der eigenen Hochsensibilität, den sich daraus resultierenden Stärken und Schwächen, der eigenen Lebensgestaltung und den passenden beruflichen Optionen sowie Strategien zur besseren Abgrenzung und der Vermeidung von Überreizung (Hensel, 2014, S. 149).

Darüber hinaus gibt es auch viele Coachees, die sich ihrer eigenen Hochsensibilität noch nicht bewusst sind, da sie entweder noch nie von dem Thema gehört haben oder sich noch nie näher damit befasst haben. Als Coach kann es daher wertvoll für den Coachingprozess sein, wenn man mit feinen Antennen auf mögliche Hinweise achtet, die auf eine Hochsensibilität hindeuten könnten. Dies im Hinterkopf zu behalten kann hilfreich sein, um mögliche, passende Maßnahmen für den erfolgreichen Coachingprozess treffen zu können, angefangen bei den äußeren Rahmenbedingungen bis hin zu den Entscheidungen über die verwendete Methodik. Stellt man als Coach z.B. fest, dass ein Coachee schnell abgelenkt ist, kann es hilfreich sein erneut die Umgebung zu checken: Tickt eine Uhr? Ist das Fenster gekippt? Je nach Coachee ist es auch möglich, diesen direkt danach zu fragen: „*Ich nehme*

wahr, dass Sie abgelenkt sind. Was brauchen Sie, um sich mehr auf unser Gespräch konzentrieren zu können?“

Ein Hinweis darauf, dass es sich bei dem Coachee möglicherweise um eine HSP handelt, könnte auch bereits aus dem Thema des Coachees abgeleitet werden. Klassische Herausforderungen, die hochsensible Coachees beschäftigen sind u.a. Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen, Umgang mit starken Emotionen, ein niedriges Selbstwertgefühl, mangelndes Selbstbewusstsein, hoher eigener Leistungsdruck, Perfektionismus und Schwierigkeiten beim Umgang mit Kritik.

3.4 Was brauchen hochsensible Coachees im Coaching?

Abgeleitet aus den klassischen Themen, welche hochsensible Coachees mitbringen, helfen alle Methoden, die lösungsorientiert an diesen Herausforderungen arbeiten. Insbesondere Methoden, die dazu geeignet sind, den Selbstwert zu steigern, können einen wertvollen Beitrag leisten. Dazu gehört auch die Arbeit mit den eigenen Werten und Glaubenssätzen sowie die Steigerung der Kritikfähigkeit. Hochsensible Coachees benötigen oft Unterstützung dabei die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, anzunehmen und insgesamt das Verständnis für sich selbst und die eigene Selbstakzeptanz zu erhöhen. Dabei ist das Herausarbeiten der eigenen Ressourcen ein zentrales Element.

Nicht jeder hochsensible Coachee hat die Hochsensibilität bei sich schon erkannt. Es kann dann sinnvoll sein, wenn der Coach bei der Vermutung, dass es sich um eine HSP handeln könnte, versucht durch gezielte Fragen herauszufinden, ob sein Eindruck bestätigt wird (Hensel, 2015, S.95). Hensel (2015) empfiehlt dann, die Vermutung anzusprechen und dem Coachee Informationen zum Thema anzubieten (Hensel, 2015, S.95).

Bei den meisten Menschen tritt nach der Erkenntnis, dass sie hochsensibel sind, eine enorme Erleichterung auf (Aron, 2014, S.96). „Mit dem Erkennen der Hochsensibilität wird deutlich, wie HSP sich und ihre Umwelt schon immer erlebt haben, im Unterschied zu Nicht-HSP. Da kommen tiefes Verständnis und Selbstempathie auf für das Kind, das sie einmal waren, und für den Erwachsenen, der sie jetzt sind.“ (Aron, 2014, S. 97).

Aron (2014) betont, dass ein Coaching „[...] das Gewinnen eines neuen Selbstverständnisses, die Neubewertung der hochsensiblen Wesensart und das Erhöhen der Selbstakzeptanz begleiten und unterstützen [kann].“ (Aron, 2014, S. 97).

Im lösungsorientierten Coaching geht es in der Regel darum, Ressourcen des Coachees in den Blick zu nehmen, um damit die Herausforderungen gut bewältigen zu können. Bei hochsensiblen Coachees kommt hinzu, dass der Coach sie dabei begleiten darf, ihre

Sensibilität als Ressource zu erkennen, beispielsweise in Form von erhöhter Kreativität, Empathie und Intuition.

Auch im Kontext von Führungskräfte-Coachings kann es eine bedeutsame Rolle spielen, wenn der Coach ein fundiertes Wissen zum Thema Hochsensibilität hat. So gehört es zu den Eigenschaften einer guten Führungskraft, die Bedürfnisse aller Mitarbeitenden im Blick zu haben. Die besonderen Bedürfnisse HSP werden aber häufig nicht gesehen, da HSP sich meistens unter großem Leidensdruck sehr stark anpassen oder ihnen ihre Bedürfnisse selbst noch gar nicht klar geworden sind. Bei Führungskräften ein Bewusstsein für die Berücksichtigung der Bedürfnisse dieser Personengruppe zu schaffen, wird mit großer Wahrscheinlichkeit zu mehr Arbeitszufriedenheit und höherer Produktivität aller hochsensiblen Mitarbeitenden führen. Die Wahrscheinlichkeit, dass in einem Team hochsensible Personen vertreten sind, dürfte immerhin ziemlich hoch sein, wenn man davon ausgeht, dass 15-20% der Menschen hochsensibel sind.

4 Fazit und eigene Haltung

Die Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Hochsensibilität hat meiner Meinung nach im Coaching eine wichtige Bedeutung. Jeder gute Coach sollte das Anliegen haben den Coachee bestmöglich zu seinen Zielen und Lösungsansätzen zu begleiten. Als Coach kann man in zweierlei Hinsicht mit dem Thema konfrontiert sein. Entweder ein Klient identifiziert sich bereits mit der Personengruppe der HSP und möchte an sich arbeiten oder ein Klient bringt ein oder mehrere Coachinganliegen mit, welche typische Merkmale hochsensibler Personen sind, hat aber noch nie etwas von Hochsensibilität gehört. Nicht selten fällt es dem Klienten dann sehr schwer, gewisse Eigenschaften an sich nicht akzeptieren.

Sollte ich als Coach das Thema Hochsensibilität im Coaching thematisieren?

Ich schließe mich der Meinung von Hensel (2014) an und denke, dass es einen großen Mehrwert für den Coachee bietet, wenn man als Coach das Thema Hochsensibilität proaktiv im Coachingprozess anspricht. Wenn ich als Coach den Eindruck habe, dass mein Klient eventuell hochsensibel sein könnte, dies aber für sich noch nicht entdeckt hat, halte ich es für wertvoll an diesem Punkt anzusetzen. Es bedarf hier einem empathischen Feingefühl und ein Coach stellt niemals eine „Diagnose“. Dennoch kann die Erkenntnis meiner Meinung nach für den Coachee viel zu wertvoll sein, als dass man ihn als Coach nicht darauf aufmerksam machen sollte.

Dies kann durch gezielte Fragen und die Schaffung eines sicheren Raumes geschehen, in dem sich der Coachee verstanden und akzeptiert fühlt. Ein guter Coach sollte es schaffen das Thema sensibel ansprechen und sich zu erkundigen, ob der Coachee schonmal von Hochsensibilität gehört hat. Wichtig erscheint mir hier, nur Vermutungen zu äußern („es könnte sein“... „es wäre vielleicht eine Möglichkeit...“). Es braucht ein gutes Feingefühl, um den Coachee nicht damit zu überrumpeln. Eine Option könnte sein, den Coachee dazu einzuladen und zu ermutigen sich selbst mit dem Thema einmal auseinander zu setzen oder auch anbieten darüber sachlich zu informieren und bei Interesse gemeinsam einen Selbsttest (z.B. von Aron oder Hensel) zur Klärung durchzuführen.

Wie bedeutsam das Wissen über die eigene Hochsensibilität ist, habe ich selbst bereits erfahren dürfen. Auch der Austausch mit anderen hochsensiblen Personen zeigt mit immer wieder, wie wertvoll und erlösend die Erkenntnis hochsensibel zu sein, für viele Menschen sein kann. Vor der Erkenntnis stellen viele Hochsensible sich selbst oft in Frage und machen sich Vorwürfe, wenn sie durch alltägliche Situationen stark herausgefordert sind. Das Wissen über die eigene Hochsensibilität führt in den meisten Fällen zu mehr Selbstakzeptanz. Das Wissen über die Hochsensibilität anderer kann zu mehr Verständnis führen. Im Arbeitskontext erscheint es mir sehr bedeutsam, wenn Führungskräfte und Mitarbeitende über Grundlagenwissen zu Hochsensibilität verfügen, um das Verhalten und die Bedürfnisse gegenseitig mehr akzeptieren und auch schätzen zu können. Auch in Familien- und Freundeskreisen kann es sich positiv auf die Beziehungsstrukturen auswirken, wenn alle Beteiligten gut informiert und sensibilisiert sind.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Bewusstsein und das Verständnis für Hochsensibilität dazu beitragen, dass hochsensible Coachees ihr volles Potenzial entfalten und ihre Sensibilität als Stärke im Leben verstehen können. Ein guter Coach ist in der Lage seinen Coachee bei diesem Prozess der persönlichen Entwicklung zu begleiten.

„Um aber selbstbewusst und hochsensibel zugleich zu sein, braucht es mitunter Persönlichkeitsentwicklung.“

(Schorr, 2018, S.13)

5 Literaturverzeichnis

Aron, E. N. (2014). *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie* (Broermann, C. Übers.). Junfermann Verlag. Originalquelle veröffentlicht in 2010)

Hensel, U. (2015). *Hochsensible Menschen im Coaching. Was sie ausmacht, was sie brauchen und was sie bewegt*. Jungermann Verlag.

Schorr, B. (2018). *Hochsensible im Beruf. Wie empfindsame Menschen leben und arbeiten*. SCM Hänssler.

Skarics, M. (2015). *Sensibel kompetent. Zart besaitet und erfolgreich im Beruf*. Festland Verlag.

Internetartikel:

Hartmann, C. (2022, 10. Oktober). *Hochsensibilität*. Psychologie Heute. <https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/42259-hochsensibilitaet.html> (Zugriff am 27.06.2024)

Jilp, V. (o.D.). *Hochsensibilitäts-Forschung*. <https://beziehungswerk-mainz.de/hochsensibilitaetsforschung/> (Zugriff am 01.07.2024)

Kinder, N. et.al. (2020, 26.Februar). Was macht erfolgreiches Coaching wirksam? Erschienen im Coaching-Magazin in der Ausgabe 1 | 2020 am 26.02.2020 <https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/erfolgreiches-coaching> (Zugriff am 01.07.2024)

Lange, H. & Lux, V. (2021). *Hochsensibilität Einblicke in die Forschung der Arbeitseinheit Genetic Psychology an der Ruhr-Universität Bochum*. https://www.gen-psych.ruhr-uni-bochum.de/gepsy/mam/content/hochsensibilitaet_2021_final.pdf. (Zugriff am 27.06.2024)

Stangl, W. (2024, 16. Juni). *Introvertiertheit – Introversion*. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/1924/introvertiertheit-introversion> (Zugriff am 27.06.2024)

Weidt, E. (2023, 14. Januar). *Wenn der Filter im Kopf fehlt*. Tagesschau. <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/hochsensibilitaet-101.html> (Zugriff am 27.06.2024)

Webseiten

The highly sensitive Person. <https://hsperson.com/last-of-the-2022-research/> (Zugriff am 27.06.2024)

Mensch und Psyche (o.D.) <https://www.mensch-und-psyche.de/persoenlichkeit/extrovertiert-oder-introvertiert/>.

Filmbeitrag auf 3Sat vom 22.05.2024

<https://www.3sat.de/gesellschaft/politik-und-gesellschaft/wie-hochsensible-die-welt-wahrnehmen-100.html> (Zugriff am 27.06.2024)