

# Systemische Coachinausbildung bei InKonstellation

## **Abschlussarbeit zum Thema Hochsensible Coachingpersönlichkeit**

Vorgelegt von: Anonym

Tag der Einreichung: 12.12.2024

## **Inhaltsverzeichnis**

1 Einleitung .....	3
2 Grundlagen der Hochsensibilität.....	3
2.1 Definition Hochsensibilität .....	3
2.2 Merkmale von hochsensiblen Menschen .....	4
3 Rolle und Aufgaben eines Coaches.....	4
4 Der Hochsensible Coach.....	5
4.1 Interview mit Nina Brach .....	5
4.2 Stärken eines hochsensiblen Coaches .....	5
4.3 Herausforderungen für einen hochsensiblen Coach.....	6
4.4 Abgrenzung .....	7
5 Fazit .....	9
6 Literaturverzeichnis .....	10

## **1 Einleitung**

„Nimm dir das nicht so zu Herzen!“ „Denk einfach nicht mehr darüber nach!“ „Du bist aber auch ein Sensibelchen!“ „Sei doch nicht so empfindlich!“ „Du musst dir ein dickeres Fell zulegen!“ Dies sind nur wenige Beispiele für ungebetenes Feedback und Ratschläge, die hochsensible Menschen im Alltag regelmäßig hören. Sie fühlen sich durch diese Äußerungen nicht verstanden und erleben oftmals ein Gefühl des Andersseins. Solche Ratschläge können nicht angenommen bzw. umgesetzt werden, da ein hochsensibles Gehirn anders funktioniert als das einer nicht hochsensiblen Person. Diese Erkenntnis ist für diese Personengruppe nicht selten Fluch und Segen zugleich. Hochsensible Personen haben jedoch in diesem Anderssein enormes Potential für sich selbst und in Verbindung mit anderen Menschen. Weiteres Feedback, das hochsensible Menschen zugleich hören sind Äußerungen wie: „Du kannst sehr gut zuhören.“ „Ich schätze deine ruhige und einfühlsame Art.“ „Von dir fühle ich mich gesehen und verstanden.“ „Du strahlst eine enorme Ruhe aus.“

Ziel dieser Arbeit ist es, die Chancen und Herausforderungen einer hochsensiblen Coachingpersönlichkeit darzustellen. Ferner ist es der Autorin ein Anliegen, zu analysieren, durch welche Strategien eine hochsensible Person ihr volles Potential im Coaching ausschöpfen und Coachees auf diese Weise bestmöglich begleiten kann.

Aus Gründen der Übersichtlichkeit und Verständlichkeit wird in der vorliegenden Arbeit das generische Maskulinum verwendet. Dieses berücksichtigt stets sowohl die weibliche als auch die männliche Form.

## **2 Grundlagen der Hochsensibilität**

### **2.1 Definition Hochsensibilität**

Hochsensible Personen haben ein empfindsames Nervensystem und sind dadurch in der Lage, eine Vielzahl an Informationen aufzunehmen und Details, minimale Veränderungen und Feinheiten in der jeweiligen Umwelt intensiv zu spüren, die nicht hochsensible Menschen oftmals nicht wahrnehmen. Hochsensible Personen reagieren unterschiedlich stark auf identische Reize. Die aufgenommenen Reize werden sehr differenziert im Gehirn verarbeitet. Dies hat zur Folge, dass es auf der einen Seite schnell zu einem Gefühl der Reizüberflutung kommen kann. Auf der anderen Seite „bedingt die vernetzte Wahrnehmungsfähigkeit jedoch auch ein ausgeprägtes inneres Wertesystem und damit einen starken inneren Impuls der Hochsensiblen, zu positiven Veränderungen in der Gesellschaft beizutragen.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.aurum-cordis.de/>, 10.11.2024

„[Hochsensibilität] kommt bei ungefähr 15 – 20 Prozent der Bevölkerung vor.“<sup>2</sup> Laut E. N. Aron wird die Sensibilität eines Menschen in den meisten Fällen vererbt. Lebensumstände und Bezugspersonen können jedoch die Merkmale einer hochsensiblen Persönlichkeit verstärken oder minimieren.

## **2.2 Merkmale von hochsensiblen Menschen**

Hochsensibilität und Hochsensitivität werden oft nicht voneinander getrennt betrachtet, da sie beide gleichzeitig in unterschiedlicher Intensität in der Persönlichkeit ausgeprägt sein können. Dennoch ist eine differenzierte Betrachtung der Begriffe sinnvoll, da die Bedürfnisse von hochsensiblen und hochsensitiven Personen unterschiedlich sind. Hochsensibilität betrachtet die fünf körperlichen Sinne. Eine hochsensible Person „hört, sieht, schmeckt, fühlt und riecht differenzierter.“<sup>3</sup> So kann ein Raum mit vielen verschiedenen auditiven, visuellen, gustatorischen, olfaktorischen und/oder kinästhetischen Reizen zu Reizüberflutung führen. Hochsensitive Menschen empfinden „einen sechsten oder siebten Sinn“. Man spricht auch davon, sich „hellsichtig“ zu fühlen.<sup>4</sup> Dieser sechste oder siebte Sinn äußert sich in einer ausgeprägten Empathiefähigkeit. Zudem nimmt eine hochsensitive Person Energien und Stimmungen im Raum wahr, die für nicht hochsensitive Menschen nicht in vergleichbarer Intensität zu erkennen sind.

## **3 Rolle und Aufgaben eines Coaches**

Ein Coach agiert allparteilich und verkörpert eine demütige, empathische Haltung. Nur so kann eine erfolgreiche Beziehung zwischen Coach und Klient entstehen. Dies ist unabdingbar für eine gelingende Zusammenarbeit geprägt von Offenheit, Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Vertrauen. Der Coach trägt die Verantwortung für den Prozess, jedoch nicht für die Lösung des Klienten. „Der Coach [...] liefert keine fertigen Lösungen, sondern unterstützt ihn darin, [die Aufgabe] selbst zu lösen.“<sup>5</sup> Ein Coach befähigt den Klienten dabei, Ressourcen zu erkennen und diese auf das Anliegen anzuwenden. Dabei und durch den Einsatz verschiedener Coachingmethoden entstehen laut Hensel für einen Klienten neue Möglichkeiten auf der Ebene des Denkens, des Entscheidens und des aktiven Handelns, hin zu einer Lösung.

---

<sup>2</sup> Aron, 2021, S. 10

<sup>3</sup> Heintze, 2013, S. 30

<sup>4</sup> Ebd., S. 30

<sup>5</sup> Hensel, 2015, S. 104

## **4 Der Hochsensible Coach**

### **4.1 Interview mit Nina Brach**

Nina Brach ist ausgebildete systemische Coachin und Expertin für Hochsensibilität. Auf ihrem Instagram Kanal klärt sie über ihr Herzensthema auf und gibt regelmäßig kurze Impulse zum Umgang mit alltäglichen Herausforderungen. In ihrer Arbeit klärt sie nicht nur über Hochsensibilität und Hochsensitivität auf. Sie schafft auf diese Weise Sichtbarkeit für diese Form der Persönlichkeit. Nina Brach ist selbst hochsensibel. Empathisch, authentisch und einfühlsam begleitet und stärkt sie in online Kursen, Live Gruppen-Calls und Einzelsessions hochsensible Frauen auf ihrem Weg zu Verständnis, Akzeptanz, Abgrenzung, Fokuslenkung und Persönlichkeitsentwicklung.

### **4.2 Stärken eines hochsensiblen Coaches**

Nina Brach berichtet auf die Frage, wie ihre Hochsensibilität ihre Entwicklung als Coachin beeinflusst hat: „Grundsätzlich hilft mir meine sehr ausgeprägte Empathie.“<sup>6</sup> Dadurch fällt es ihr leicht, eine Verbindung und ein Vertrauen zum Coachee herzustellen, so Brach. Sie beschreibt diese als stabile Basis für einen Coachingprozess.

Ein hochsensibler Coach begegnet Menschen und damit auch Klienten im Coaching mit viel Empathie und erkennt so, welche Gemütszustände die Menschen in seiner Umgebung haben (vgl. Petitcollin).<sup>7</sup> Eine hochsensible Coachingpersönlichkeit hat so die Chance, einem Klienten authentisches Verständnis und Mitgefühl zu kommunizieren.

Nina Brach ziehe eine ausgesprochene Kraft aus den tiefen Verbindungen zu Klientinnen. „Wenn die Chemie stimmt, dann strengt mich das nicht sehr an. Und das ist etwas, was eine sehr schöne Erfahrung ist. Und wenn es passt, dann ist es so, dass ich sehr viel Energie aus den Coachingsitzungen ziehe. Ich gehe durchaus beschwingt aus den Sitzungen heraus. Das liegt an den speziellen Verbindungen, die dabei entstehen und an den besonderen Menschen, mit denen ich zusammen arbeiten darf.“<sup>8</sup>

„81 Prozent der Hochsensiblen bezeichnen sich selbst als gute Zuhörer. Diese gesellschaftlich so wichtige psychohygienische Funktion des urteilsfreien Raumgebens und einfühlsamen Zuhörens wird [...] vermutlich zu annähernd 100 Prozent von hochsensiblen Menschen abgedeckt.“<sup>9</sup> Somit lässt sich ableiten, dass hochsensible Coaches eine wertschätzende Atmo-

---

<sup>6</sup> Interview Nina Brach

<sup>7</sup> Petitcollin, 2017, S. 47

<sup>8</sup> Interview Nina Brach

<sup>9</sup> Parlow, 2021, S. 42

sphäre schaffen und Inhalte gut wiedergeben können. Ferner lassen sie die Klienten durch den narrativen Ansatz deren Geschichten erzählen und weitererzählen.

Als weitere Stärke eines hochsensiblen Coaches beschreibt Nina Brach das Gespür für „das [Thema] was jetzt so dran ist und für Themen, die möglicherweise noch nicht verbalisiert wurden.“ Dies könne sie im Coaching durch Beobachtungen und das Spüren der Energie und der Schwingungen wahrnehmen. So fiele es ihr leicht, Details hinter den Themen zu entdecken und den Prozess bei Bedarf entsprechend zu leiten. Brach hat die Erfahrung gemacht, dass dieses Erspüren einen Coachingprozess voranbringt.

Speziell auf ihre Entwicklung als Coachin beschrieb Brach, dass es ihr gut getan hat, sich von Normen und strengen Vorgaben zu lösen und ihr Sein, ihre Eigenschaften, ihre Stärken und auch Schwächen in den Coachingprozess mit einzubringen. Je mehr sie dies tat, desto authentischer wurden ihre Prozesse und desto tiefer wird der Zugang zum Coachee.

#### **4.3 Herausforderungen für einen hochsensiblen Coach**

Laut Petitcollin wird das Gehirn hochsensibler [hocheffizienter] Personen von Emotionen gesteuert. „Daher sind sie nicht in der Lage, ihre Gefühle in gewissen Situationen einfach auszublenden.“<sup>10</sup> Im Interview berichtet Nina Brach von herausfordernden Themen, die im Coachingprozess begleitet werden. Dazu gehören Schicksalsschläge und sehr emotionale Anliegen, die die Coachees belasten. Bei Coachings zu diesen Themen berichtet sie von einer erforderlichen Achtsamkeit mit sich selbst, um für sich zu sorgen und die Themen nicht zu den eigenen zu machen.

„Mental Hocheffiziente [Hochsensible] fühlen sich nur dann wohl, wenn auch die Menschen in ihrer Umgebung zufrieden sind. Deshalb bemüht sich der mental Hocheffiziente nach Kräften um eine gute Stimmung, damit es auch ihm gut geht.“<sup>11</sup> Ein somit weiterer, herausfordernder Aspekt so Brach ist „professionelle Distanz zu wahren und gleichzeitig diese Verbindung herzustellen.“ Sie tendiere dazu, sich sehr schnell persönlich zu assoziieren. Eine Gefahr dabei sei, sich in den Themen zu verlieren. Dies liege an der Fähigkeit, viele Anliegen und Emotionen selbst intensiv nachempfinden und sich vorstellen zu können. In diesen Situationen erlebe sie, dass ein „aktives Dagegenhalten“ erforderlich ist. Persönliche Strategien im Umgang damit werden in Kapitel 4.4 näher erläutert.

---

<sup>10</sup> Petitcollin, 2017 S. 41

<sup>11</sup> Ebd., S. 48

Bezugnehmend auf das in Kapitel 4.2 dargestellte Gespür für bisher nicht verbalisierte Details und Themen, ergänzt Brach an dieser Stelle eine mögliche Gefahr, unabsichtlich übergreifend zu werden. Diese Gefahr bestünde darin, etwas „herbeizureden, was eigentlich gar nicht da ist, was ich aber auf mich übertrage und spüre.“<sup>12</sup> Sie beschreibt es als Gratwanderung, da diese gespürten Details oftmals eine Relevanz im Anliegen haben, jedoch sei dies nicht immer der Fall. Hier sei es wichtig, „sauber zu formulieren, es gut einzubringen und den Coachingprozess nicht zu verlassen.“<sup>13</sup>

#### **4.4 Abgrenzung**

Hochsensible Menschen haben oft sehr enge Grenzen und sind bedingt belastbar. Der hochsensible Coach muss sich also darüber im Klaren sein, welche Belastung tragbar ist und eine sinnvolle Energieplanung durchführen. Letztere erleichtert den (Arbeits-)Alltag, denn „gute, vorausschauende Einschätzung fußt auf Erfahrungswerten und jede Fehleinschätzung, die an der daraus resultierenden Überstimulation erkennbar sein wird, ist ein solcher Wert, der zukünftige Einschätzungen verbessert.“<sup>14</sup> Bei einer gelungenen Planung ist es dem hochsensiblen Coach möglich, Klienten fokussiert und konzentriert zu begleiten und dabei das Stresslevel auf einem gesundheitlich angemessenen Niveau zu halten.

Deshalb ist es wichtig, die Frage danach zu stellen, wie die empathische Hilfsbereitschaft mit der Selbstfürsorge und Abgrenzung vereinbart werden kann. Ein Wertequadrat zum Thema Abgrenzung und Hilfsbereitschaft nach Friedemann Schulz von Thun beschreibt Hensel wie folgt: „Die Tugend selbstfürsorgliche Abgrenzung, die der menschlichen Grundstrebung nach Distanz und Autonomie entspricht, erfährt einen Ausgleich durch die Tugend einfühlsame Hilfsbereitschaft, die der Grundbestrebung nach Nähe und Verbundenheit entspricht.“<sup>15</sup> Sie legt in ihrer Darstellung den Fokus auf Flexibilität zwischen den beiden positiven Qualitäten. Somit darf mal die eine und mal die andere dominanter sein. Diese Flexibilität schafft dem hochsensiblen Coach eine Erleichterung und die Möglichkeit, einer abwechslungsreichen Tätigkeit nachzugehen, die ihn im Sinne der Hilfsbereitschaft erfüllt und fordert, und seine Ressourcen und Kräfte jedoch auch durch Distanz und Rückzug wieder regenerieren lässt. Dies setzt voraus, dass sich der hochsensible Coach über die eigenen Grenzen bewusst ist. Eine Bewusstmachung führt zu einem Schutz vor Überlastung und Reizüberflutung. Das Bewusstsein allein reicht jedoch nicht aus. Als wichtige Kompetenz für eine Abgrenzung bezeichnet Hensel das Aushalten von Not in der „Helfer“-Position. Dabei geht es darum, nicht sofort helfen zu müssen indem man Lösungen anbietet um einen guten, positiven oder auch

---

<sup>12</sup> Interview Nina Brach

<sup>13</sup> Interview Nina Brach

<sup>14</sup> Parlow, 2021, S. 128-129

<sup>15</sup> Hensel, 2015, S. 223

harmonischen Zustand wieder herzustellen.<sup>16</sup> Der hochsensible Coach sollte also die Kompetenz haben bzw. ausbilden, sich nicht von Emotionen anstecken zu lassen. Wichtig sind an dieser Stelle Strategien, die unmittelbar umgesetzt und vom Klienten nicht als solche identifiziert werden können. Eine Strategie ist es, den Fokus auf die Rollenklarheit zu lenken. Möglich sind auch kleine Helfer wie ein Stift oder ein Stein, der in der Hand gehalten wird und so die Aufmerksamkeit in die Situation zurück lenkt.

In Ergänzung dazu sollte der hochsensible Coach wissen, welche Strategie ihm hilft, unangenehme Situationen proaktiv zu lösen und selbstfürsorglich aktiv zu werden. Dies kann Rückzug in einen ungestörten, geschützten Raum, Meditation, Sport und vieles mehr bedeuten. Wichtig ist dabei der Kontakt zu sich selbst, was sich sowohl auf den Geist als auch auf den Körper bezieht.

Nina Brach berichtet von der herausfordernden Aufgabe, seine eigenen Grenzen kennenzulernen und mit diesem Bewusstsein gut für sich sorgen zu können. Sie beschreibt es als Thema, das sie sich selber hart erarbeiten musste.

Ihr helfe es, Gespräche und Gedanken zu verschriftlichen. Dies tue sie immer dann, wenn es zu Gedankenschleifen kommt, die sie nach eigenen Angaben nicht loslassen.

Bei Coachings in Präsenz nutzt sie die Strategie des Ausräucherns mit Palo Santo, um die Energien im Raum zu klären.

Darüber hinaus könne ein Spaziergang in der Natur helfen, die Gedanken „sacken zu lassen“. Bewegung und ein Verbinden mit der Natur ist vor allem für das hochsensible Gehirn entastend und erleichtert die Verarbeitung.

Die Unterstützung von Coachingkollegen nutzt Nina Brach nach Bedarf und nimmt themenbezogen Supervisionen in Anspruch. Dies empfinde sie als bereichernd vor allem in Fällen, bei denen sie selber erlebt, nicht weiterzukommen oder eine starke Emotionalität empfindet weil es z. B. um schwere Schicksale geht. Sie berichtet auch, dass es mit zunehmender Erfahrung leichter werde, sich abzugrenzen und die Emotionen bei den Klientinnen zu lassen.

Tiefe Verbindungen bei angemessener Abgrenzung gelingen ihr zusätzlich durch Erstgespräche, die sie immer führt, wenn sie im 1:1 Kontext arbeitet. Diese Gespräche ermöglichen ihr eine Reflexion darüber, ob sie mit der Person arbeiten kann und möchte. Meist entsteht eine Zusammenarbeit, jedoch wird hier eine erste Abgrenzung möglich, wenn die Intuition Anzeichen dafür gibt, dass es nicht stimmig zwischen Klientin und Coachin ist.

---

<sup>16</sup> vgl. Hensel, 2015, S. 229

## 5 Fazit

Die vorangegangenen Kapitel haben sich mit der hochsensiblen Coachingpersönlichkeit befasst und Chancen und Herausforderungen analysiert. Die Autorin kommt zum Ergebnis, dass die Hochsensibilität eines Coaches in der Arbeit mit Klienten herausragende Vorteile bietet, jedoch einen Coach auch vor bedenkenswerte Herausforderungen stellt.

Ein hochsensibler Coach kann durch die stark ausgeprägte Empathie tiefe Verbindungen zu Klienten herstellen und ihnen somit ein authentisches, aufrichtiges Verständnis entgegenbringen. Die Intuition eines hochsensiblen Coaches führt zu harmonischen, runden Prozessen, die meist in genau die Richtung geleitet werden, die für den Klienten sinnvoll ist. All diese Vorteile führen zu einem vertrauensvollen und lösungsorientierten Coachingsprozess.

Dem gegenüber stehen die besonderen Herausforderungen eines hochsensiblen Coaches. Diese bestehen darin, sich in einem angemessenen Maße mit individuellen Strategien abzugrenzen, die Anliegen der Klienten nicht zu den eigenen zu machen und sich selbst vor emotionaler Reizüberflutung zu schützen. Diesen Herausforderungen sollten hochsensible Coaches mit einer ausgeprägten Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und einer klaren Rollendefinition begegnen.

Die sinnvollen Strategien und deren positive Effekte wurden in dieser Arbeit präsentiert. Ferner ist eine regelmäßige Bewusstseinslenkung auf die eigene Hochsensibilität erforderlich, um in diesem Beruf gesund und erfolgreich zu sein. Darüber hinaus sind regelmäßige Supervisionen im Anschluss an herausfordernde Coachingprozesse sinnvoll.

Nina Brach bezeichnet hochsensible Menschen als die geborenen Coaches, wenn sie ausgebildet sind. Die Stärken einer hochsensiblen Person seien sehr zuträglich für diesen Beruf. Es gäbe viele Überschneidungen zwischen hochsensiblen Menschen und guten, ausgebildeten Coaches. Aufgrund der hochsensiblen Persönlichkeit sollte man jedoch auch Klarheit darüber haben, mit wem man zusammen arbeiten möchte.

Die Hochsensibilität stellt somit für einen Coach kein Hindernis dar. Vielmehr ist die Hochsensibilität eine wertvolle Ressource, die in Coachingprozessen eine besondere Verbindung schaffen und Wirkung auf den Klienten haben kann.

## **6 Literaturverzeichnis**

Aron, E. N., Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: mvg Verlag, 2021.

Heintze, A., Außergewöhnlich Normal. Hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel: Wie Sie Ihr Potential erkennen und entfalten. München: Artison Verlag, 2013.

Hensel, U., Hochsensible Menschen im Coaching. Was sie ausmacht, was sie brauchen und was sie bewegt. Paderborn: Jungfermann Verlag, 2015.

Parlow, G., Zart Besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Wien: Festland Verlag, 2021.

Petitcollin, C., Ich denke zu viel. Wie wir das Chaos im Kopf bändigen können. München: Arkana, 2017.

Aurum Cordis, URL:

<https://www.aurum-cordis.de/hochsensibilitaet>, 09.11.2024

Interview mit Nina Brach, persönlich, online durchgeführt am 22.11.2024

Homepage URL:

<https://www.ninabrach.de/>, 03.12.2024