

# Hochsensible Menschen im systemischen Coaching

Abschlussarbeit InKonstellation Düsseldorf

Ausbildung zum Systemischen Coach 2025

Von Maya Kutzner

## Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung .....	3
1.1	Mein persönlicher Zugang zur Hochsensibilität .....	3
1.2	Bedeutung von Hochsensibilität im Coaching .....	4
1.3	Zielsetzung und Aufbau der Arbeit.....	4
2.	Wie erkenne ich Hochsensibilität?.....	5
2.1	Gründliche Informationsverarbeitung.....	5
2.2	Übererregbarkeit .....	5
2.3	Emotionale Intensität.....	5
2.4	Sensorische Empfindlichkeit .....	6
3.	Probleme von Hochsensiblen.....	6
3.1	Überreizung & stärkere intensive Emotionen .....	6
3.2	Niedriges Selbstwertgefühl .....	7
3.3	Die Lebensweise der Nichtsensiblen übernehmen .....	7
3.4	Stärkere Reaktion auf Kritik .....	7
4.	Methoden zum Umgang mit Hochsensibilität im Coaching.....	8
4.1	Umgang mit Überreizung und Reizüberflutung.....	8
4.2	Umgang mit intensiven Emotionen (Emotional Overload).....	9
4.3	Stärkung des Selbstwertgefühls .....	11
4.4	Entwicklung einer passenden Lebensweise .....	12
4.5	Umgang mit Kritik lernen.....	12
5.	Fazit .....	13

## 1. Einleitung

### 1.1 Mein persönlicher Zugang zur Hochsensibilität

Durch die Reise meiner Coachingausbildung bin ich wie durch Zufall auf ein neues Thema gestoßen, das mich sofort in den Bann gezogen hat. Plötzlich erklärte sich mein ganzes Leben – auf einmal machte alles Sinn: Die Hochsensibilität. Während meiner Recherche zu diesem Thema wurde mir klar, dass ich selbst hochsensibel bin, ohne es vorher gewusst zu haben.

Ich erinnere mich an viele Sätze aus meiner Kindheit, die mich geprägt haben:

- „Stell dich nicht so an.“
- „Du weinst aber viel.“
- „So schlimm ist es doch gar nicht.“
- „Du bist aber sensibel.“

Oft war ich überreizt, gestresst und habe mich gefragt, warum ich so eine innere Unruhe verspüre. Gleichzeitig war ich schon immer sehr emotional und kenne die emotionale Achterbahn zwischen himmelhoch jauchzend und tief betrübt nur zu gut. In manchen Momenten fühlte ich gar nichts, weil ich versuchte, „normal“ zu sein und im Alltag klarzukommen. Ich habe Vieles heruntergeschluckt, doch irgendwann explodierten die Gefühle und besonders die Wut kam regelrecht aus mir heraus.

Heute weiß ich: Ich bin damit nicht allein. Auf meinem Weg der Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung habe ich viele neue Tools und Möglichkeiten kennengelernt, die mir geholfen haben. Doch der letzte Schlüssel, der alles erklärt, war für mich das Thema Hochsensibilität. Manchmal hilft es schon, zu sehen, dass man nicht allein mit seinen Problemen ist und dass alles eine logische Erklärung hat.

Deshalb möchte ich mich auf hochsensible Menschen im Coaching konzentrieren. Denn diese Menschen haben so viel Potenzial, das sie durch bestimmte Coachingmethoden wiederfinden können. Vielleicht müssen wir endlich aufhören, uns wie jeder andere zu verhalten und uns anzupassen, sondern wieder zu unserem Kern zurückfinden und ein Leben gestalten, das wirklich zu uns passt. So können wir wieder mit mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Entspannung durchs Leben gehen. Auf diesem Weg möchte ich hochsensible Menschen begleiten.

**Falls du dich nun als Leser fragst, ob du auch zu den Hochsensiblen gehörst, dann habe ich hier einmal 2 Reflexionsfragen für dich:**

1. Gibt es Situationen, in denen du dich von Geräuschen, Gerüchen, Licht oder dem Verhalten anderer Menschen besonders schnell überfordert oder erschöpft fühlst?
2. Hast du das Gefühl, Emotionen und Stimmungen anderer Menschen besonders intensiv wahrzunehmen oder sogar zu übernehmen, selbst wenn sie nicht ausgesprochen werden?

Wenn du es genauer wissen möchtest, findest du im Internet auch Tests dazu.

## 1.2 Bedeutung von Hochsensibilität im Coaching

Wichtig vorab: Hochsensibilität ist keine psychische Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal und damit perfekt fürs Coaching geeignet.

Hochsensible Menschen stellen eine besondere Zielgruppe im Coaching dar. Ihre ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit, emotionale Tiefe und Empathie sind wertvolle Ressourcen, die sie jedoch häufig selbst nicht erkennen. Gleichzeitig sind sie mit spezifischen Herausforderungen konfrontiert, die im Coaching sensibel aufgegriffen werden müssen.

Im systemischen Coaching geht es darum, die individuellen Ressourcen hochsensibler Menschen zu stärken, neue Perspektiven zu eröffnen und hilfreiche Strategien im Umgang mit der eigenen Sensibilität zu entwickeln. Für Hochsensible bedeutet das: weg vom Defizitblick, hin zu einem bewussten Umgang mit der eigenen Wahrnehmung und den eigenen Grenzen. Das Coaching bietet die Möglichkeit, die eigene Hochsensibilität als Stärke zu begreifen und gezielt für die persönliche und berufliche Entwicklung zu nutzen.

## 1.3 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

Diese Arbeit verfolgt das Ziel, ein umfassendes Verständnis für Hochsensibilität zu vermitteln, typische Herausforderungen hochsensibler Menschen zu beleuchten und praxisnahe Coaching-Methoden vorzustellen.

Dazu werde ich zunächst die Grundlagen und Erkennungsmerkmale von Hochsensibilität erläutern, gefolgt von den typischen Herausforderungen, denen Betroffene begegnen. Im Anschluss werden praxisnahe Coaching-Methoden vorgestellt, die hochsensible Klient\*innen unterstützen, ihre Sensibilität bewusst zu integrieren und besser mit Überreizung und intensiven Emotionen umzugehen. Abschließend fasst die Arbeit die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und gibt einen Ausblick auf die Bedeutung der Hochsensibilität als Ressource im Coaching.

## 2. Wie erkenne ich Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist eine besondere Eigenschaft, die sich durch eine tiefere Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen auszeichnet. Menschen mit dieser Veranlagung reagieren intensiver auf ihre Umwelt und ihre inneren Erlebnisse. Ihre fünf Sinne sind deutlich ausgeprägter als bei anderen Menschen. Doch wie lässt sich Hochsensibilität erkennen?

Hierzu gibt es vier zentrale Indikatoren von Elaine Aron, die darauf hinweisen können, die ich im Folgenden näher beschreibe: gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Empfindlichkeit.<sup>1</sup>

### 2.1 Gründliche Informationsverarbeitung

Ein wesentliches Merkmal hochsensibler Menschen ist ihre Fähigkeit zur tiefen und detaillierten Verarbeitung von Informationen. Sie nehmen Eindrücke bewusster wahr und reflektieren intensiv Erlebnisse, Entscheidungen oder zwischenmenschliche Situationen. Oft denken sie über Details nach, die anderen entgehen, und analysieren diese aus verschiedenen Perspektiven. Diese Eigenschaft macht sie zu kreativen Problemlösern und empathischen Gesprächspartnern. Dies kann jedoch auch dazu führen, dass sie sich in Gedankenschleifen verlieren (Overthinking) oder Entscheidungen hinauszögern.<sup>2</sup>

### 2.2 Übererregbarkeit

Hochsensible Personen sind anfälliger für Überstimulation, da sie eine Vielzahl von Reizen gleichzeitig aufnehmen und verarbeiten. Dies kann in lauten Umgebungen, bei Zeitdruck oder in sozialen Situationen schnell zu einer Überforderung führen. Typische Reaktionen sind der Wunsch nach Rückzug, Gereiztheit oder Erschöpfung. Um dem entgegenzuwirken, suchen hochsensible Menschen oft bewusst nach Ruhephasen oder einem Umfeld mit weniger Ablenkungen.<sup>3</sup>

### 2.3 Emotionale Intensität

Ein weiterer Indikator für Hochsensibilität ist die starke emotionale Reaktion auf Ereignisse und zwischenmenschliche Beziehungen. Hochsensible Menschen empfinden Freude, Trauer oder Mitgefühl besonders intensiv. Sie können sich leicht in die Gefühle anderer hineinversetzen und reagieren oft mit großer Empathie.

---

<sup>1</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S.46

<sup>2</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print., S. 46ff.

<sup>3</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 50ff.

Gleichzeitig erleben sie negative Emotionen wie Stress oder Kritik ebenfalls stärker, was ihnen manchmal den Umgang mit Konflikten erschweren kann. <sup>4</sup>

## 2.4 Sensorische Empfindlichkeit

Hochsensible Menschen nehmen Sinneseindrücke wie Geräusche, Gerüche, Licht oder Berührungen intensiver wahr als andere. Sie können sich durch laute Musik, grelles Licht oder unangenehme Stoffe schnell gestört fühlen. Diese sensorische Feinfühligkeit hat jedoch auch positive Seiten: Viele Hochsensible besitzen ein ausgeprägtes ästhetisches Empfinden und genießen Kunst, Musik oder die Natur auf eine tiefere Weise. <sup>5</sup>

Diese vier Indikatoren – gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Empfindlichkeit – sind zentrale Merkmale der Hochsensibilität. Wer diese Eigenschaften bei sich oder anderen erkennt, kann lernen, besser damit umzugehen und sie als Stärke zu nutzen. Hochsensibilität ist keine Schwäche, sondern eine besondere Gabe der Wahrnehmung und Reflexion, die sowohl Herausforderungen als auch wertvolle Potenziale birgt.

## 3. Probleme von Hochsensiblen

Hochsensible haben vor allem mit Überreizung und starken intensiven Emotionen zu kämpfen. Hinzu kommen noch drei indirekte Probleme, die mit Hochsensibilität einhergehen: ein niedriges Selbstwertgefühl, die Tendenz, die Lebensweise der Nichtsensiblen zu übernehmen und eine stärkere Reaktion auf Kritik.

### 3.1 Überreizung & stärkere intensive Emotionen

Übererregung beschreibt einen Zustand, in dem hochsensible Menschen durch eine Vielzahl von Reizen – sowohl äußerer als auch innerer Natur – überfordert sind und ihr Nervensystem übermäßig beansprucht wird. Dieser Zustand entsteht häufig durch die Verarbeitung von intensiven oder auch subtilen Stimuli, soziale Interaktionen oder körperliche Empfindungen. Die notwendige Selbstbeherrschung, um in solchen Situationen „funktionieren“ zu können, kostet zusätzlich Energie und führt zu schneller Ermüdung. Überreizung kann zu Unbehagen, reduzierter Leistungsfähigkeit und langfristig auch zu einer Beeinträchtigung der seelischen Gesundheit führen. <sup>6</sup>

Auch stärkere und intensivere Emotionen können für Hochsensible eine Herausforderung sein – besonders in unserer Gesellschaft. In schönen Momenten ist es natürlich toll, intensiv zu fühlen, vor allem bei den „positiv“ eingeordneten

---

<sup>4</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 54 ff.

<sup>5</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S.58ff.

<sup>6</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 80

Emotionen, zum Beispiel bei Freude oder Begeisterung. Doch bei Emotionen wie Wut oder Trauer wird es schwieriger, vor allem, wenn man zum Beispiel bei der Arbeit plötzlich vor dem Chef in Tränen ausbricht oder wütend ausbricht. Gerade diese „negativen“ Gefühle werden oft nicht akzeptiert und führen dazu, dass Hochsensible sich noch mehr zurückziehen.

### 3.2 Niedriges Selbstwertgefühl

Ein häufiges Thema bei Hochsensiblen ist ein niedriges Selbstwertgefühl.<sup>7</sup> Der Grund dafür liegt oft darin, dass ihre Sensibilität nicht anerkannt wird und sie immer wieder hören, sie sollten „nicht so überreagieren“. <sup>8</sup> Wenn einem – besonders als Kind – ständig vermittelt wird, dass mit einem etwas nicht stimmt und die eigenen Reaktionen und Gefühle keine Berechtigung haben, entsteht zwangsläufig das Gefühl, falsch zu sein. Man beginnt zu glauben, zu emotional oder zu empfindlich zu sein, und entwickelt so ein geringes Selbstwertgefühl.

### 3.3 Die Lebensweise der Nichtsensiblen übernehmen

Viele hochsensible Menschen neigen dazu, die Lebensweise ihrer nicht-sensiblen Mitmenschen zu übernehmen, gerade in jungen Jahren, um dazuzugehören. Leider sind sie darin oft sehr erfolgreich und ignorieren dabei ihre eigene Physiologie, die mehr Ruhephasen und Rückzugsmöglichkeiten braucht, um Reize zu verarbeiten. Hochsensible reagieren oft empfindlicher auf Lärm, Koffein oder Alkohol und kommen mit Multitasking schlechter zurecht.<sup>9</sup> Ein Leben wie das eines Nicht-Hochsensiblen zu führen, ist daher langfristig nicht passend.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich es immer wieder versucht habe, aber letztlich immer wieder gescheitert bin. Der Preis dafür war hoch, denn ich war dadurch dauerhaft überreizt und erschöpft.

### 3.4 Stärkere Reaktion auf Kritik

Viele hochsensible Menschen erleben Kritik als besonders schmerzhaft und bedrohlich. Schon kleine Hinweise auf Fehler können intensive Schamgefühle auslösen und das Gefühl verstärken, grundsätzlich falsch zu sein. Diese starke Reaktion beruht oft auf dem inneren Anspruch, möglichst keine Fehler zu machen und alles „gleich richtig“ zu machen.<sup>10</sup> Dadurch entsteht eine hohe Empfindlichkeit gegenüber Rückmeldungen, die das Selbstwertgefühl zusätzlich belasten kann.

Diese Punkte zeigen die großen Herausforderungen, vor denen Hochsensible tagtäglich stehen. Doch es gibt Möglichkeiten und Methoden, um dem

---

<sup>7</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 108

<sup>8</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 110

<sup>9</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 115

<sup>10</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 121

entgegenzuwirken. Im nächsten Kapitel werde ich darauf eingehen, wie diese Probleme im Coaching gelöst werden können.

## 4. Methoden zum Umgang mit Hochsensibilität im Coaching

Im Folgenden werden Methoden vorgestellt, die gezielt an den zuvor beschriebenen Problembereichen ansetzen und hochsensible Menschen im Coaching unterstützen.

Das zentrale Problem hochsensibler Menschen ist, wie bereits oben erwähnt, dass sie leicht überreizt sind und stärkere emotionale Reaktionen erleben. Ziel des Coachings sollte es daher sein, Hochsensible darin zu unterstützen, Profis im Umgang mit ihren eigenen und fremden Emotionen zu werden und den Umgang mit Überreizung zu erlernen.

### 4.1 Umgang mit Überreizung und Reizüberflutung

Bevor gemeinsam an Bewältigungsstrategien gearbeitet wird, ist es hilfreich, zunächst den Grad der Überreizung abzufragen. Skalenfragen wie „Wie hoch ist dein aktuelles Überreizungslevel von 1 bis 10?“ ermöglichen dem Klienten, das eigene Belastungsniveau einzuschätzen und erste Anhaltspunkte für Veränderungen zu gewinnen.

Wenn das Level nun bekannt ist, ist es zunächst wichtig die individuellen Auslöser für die Überreizung zu finden. Das können sensorische Reize wie Lärm oder grelles Licht sein, aber auch soziale Situationen oder innere Stressoren wie Grübeln und Perfektionismus.<sup>11</sup>

Um Überreizung entgegenzuwirken, haben sich im Alltag verschiedene Methoden bewährt. Wichtig ist, dass der Coach den Klienten dabei unterstützt, eigene, individuell passende Strategien zu finden. Fällt dem Klienten nichts ein, kann der Coach als „Angebotskellner“ fungieren und Vorschläge machen, z.B. regelmäßige Pausen, Spaziergänge in der Natur, oder gezielte Atemübungen. Ebenso ist es sinnvoll, identifizierte Reizquellen gezielt zu reduzieren, etwa durch das Ausschalten von Lärmquellen oder den Verzicht auf Koffein.<sup>12</sup>

Selbstberuhigungstechniken wie Embodiment, z.B. das bewusste Ausschütteln von Anspannung, können helfen, Stress direkt im Körper abzubauen. Auch Meditation und Achtsamkeitsübungen sind wertvolle Werkzeuge – hier lohnt es sich, verschiedene Formen auszuprobieren, um die passende Methode zu finden. Tapping aus dem Emotionscoaching kann hier auch sehr gut helfen. Kreative Arbeiten, wie Malen, Musik oder Schreiben bieten einen wirkungsvollen Ausgleich

---

<sup>11</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 80

<sup>12</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 86ff.

zur Reizüberflutung - manchmal hilft es, das Handy beiseitezulegen und kreativ zu werden.<sup>13</sup>

Ein zentraler Aspekt im Umgang mit Überreizung ist das Setzen von Grenzen. Hochsensible Menschen dürfen lernen, „Nein“ zu sagen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu vertreten. Methoden wie bedürfnisorientiertes Coaching oder die „Wozu-Frage“ unterstützen dabei, die eigenen Motive zu klären und Prioritäten zu setzen.<sup>14</sup>

Nicht zuletzt ist ein unterstützendes Netzwerk von großer Bedeutung. Im Coaching kann reflektiert werden, welche Menschen guttun und wie Unterstützung aktiv eingefordert werden kann. Das bewusste Bitten um Hilfe und der Austausch mit Gleichgesinnten entlasten und stärken das Gefühl, nicht allein zu sein. Es hilft außerdem, das Umfeld über Hochsensibilität aufzuklären, da so mehr Verständnis entsteht.<sup>15</sup>

Durch die Kombination dieser Ansätze können hochsensible Menschen lernen, Überreizung frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Das Ergebnis ist mehr innere Balance und ein gestärktes Selbstvertrauen im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.

## 4.2 Umgang mit intensiven Emotionen (Emotional Overload)

Hochsensible Menschen erleben Emotionen oft besonders tief und intensiv –im Positiven wie im Negativen. Diese emotionale Tiefe kann bereichernd sein, aber auch schnell zu Überforderung führen. Im Coaching geht es daher darum, Hochsensible zum Experten für ihre eigenen Gefühle zu machen und ihnen konkrete Werkzeuge zur Emotionsregulation an die Hand zu geben.

Im Coaching ist es zunächst wichtig, dass der Klient sich der eigenen **Emotionen bewusst wird**, sie erkennt und benennen kann. Eine Bestandsaufnahme hilft, herauszufinden, welche Gefühle besonders häufig auftreten und welche eher selten sind.<sup>16</sup> Um herauszufinden, welche Emotionen präsent sind, eignen sich Hilfsmittel wie Emotionskarten oder gezielte Fragen. Das Erlebensnetzwerk unterstützt dabei, die Sinneswahrnehmungen des Klienten einzubeziehen und auch unangenehme Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit zuzulassen. Mithilfe einer Skala von -10 bis

---

<sup>13</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 86ff.

<sup>14</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 84

<sup>15</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 90

<sup>16</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 93

+10 lässt sich die Intensität der emotionalen Belastung einschätzen und der Entwicklungsprozess sichtbar machen.<sup>17</sup>

Ein zentraler Aspekt ist zudem die **Akzeptanz** der eigenen **Sensibilität**. Der Coach kann dem Klienten spiegeln, welche Stärken und Ressourcen mit der Hochsensibilität verbunden sind – beispielsweise durch eine „Ressourcendusche“.<sup>18</sup> Im Coaching wird der Blick gezielt auf die positiven Seiten der Sensibilität gelenkt, zum Beispiel Empathie, Kreativität und Mitgefühl. Das Bewusstmachen dieser Ressourcen stärkt das Selbstwertgefühl und hilft, die eigene Emotionalität als wertvollen Teil der Persönlichkeit zu sehen.<sup>19</sup>

Auch **antizipatorische Emotionen** sollten berücksichtigt werden. Vor wichtigen Ereignissen wie Prüfungen, Vorstellungsgesprächen oder Abschieden können starke Gefühle entstehen. Im Coaching kann gemeinsam geplant werden, wie mit diesen Emotionen umgegangen werden kann. Hier kann eine **Ressourcenübertragung** hilfreich sein, bei der die positiven Emotionen aus einer stärkenden Erinnerung auf eine bevorstehende Herausforderung übertragen werden. Das bewusste Vorbereiten auf solche Situationen hilft, Unsicherheiten zu reduzieren und innere Stabilität zu gewinnen.<sup>20</sup>

Auch der **Umgang mit Veränderungen** ist ein wichtiger Aspekt im Coaching. Veränderungen bedeuten für viele Hochsensible ein erhöhtes Stresslevel, da sie oft mit Verlust und Unsicherheit verbunden sind. Im Coaching können gemeinsam Strategien entwickelt werden, um den Umgang mit Neuanfängen oder Abschieden zu erleichtern. Dazu gehört, sich Zeit für die Verarbeitung zu nehmen und sowohl Chancen als auch Herausforderungen bewusst zu reflektieren.<sup>21</sup> Hier können Augenbewegung und Tappen aus dem Emotions-Coaching hilfreich sein.

Viele emotionale Reaktionen sind durch wiederkehrende Muster geprägt. Im Coaching werden diese emotionalen Schemata und ihre Auslöser bewusst gemacht und es wird daran gearbeitet, sie zu überschreiben. Bei Hochsensiblen sind solche Schemata oft besonders tief verwurzelt, da sie aufgrund ihrer Sensibilität vergangene Erfahrungen intensiver verarbeiten. Diese Muster werden häufig automatisch aktiviert, noch bevor das rationale Denken einsetzt, und führen nicht selten zu unverhältnismäßigen Reaktionen oder überwältigenden Emotionen. Methoden wie die Problem-Lösungs-Gymnastik oder hypnosystemisches Coaching helfen, den Abstand zwischen Reiz und Reaktion zu vergrößern und neue, hilfreiche

---

<sup>17</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 93f.

<sup>18</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 83

<sup>19</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 94

<sup>20</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 95

<sup>21</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 96

Reaktionsweisen zu etablieren. So kann der Umgang mit intensiven Gefühlen aktiv und selbstbestimmt gestaltet werden.<sup>22</sup>

Durch diese Schritte lernen Hochsensible, ihre emotionale Intensität besser zu steuern und die positiven Seiten ihrer Gefühlswelt gezielt zu nutzen.

### 4.3 Stärkung des Selbstwertgefühls

Wie kann man also als Coach Hochsensiblen dabei helfen, ihr Selbstwertgefühl wieder zu verbessern?

Coaches können gezielt dazu beitragen, dass Hochsensible ihr Selbstwertgefühl stärken und sich selbst mit mehr Mitgefühl und Wertschätzung begegnen.

Dabei spielt zunächst der Einfluss der Kultur eine wichtige Rolle. Hochsensible wachsen oft in einem Umfeld auf, das Leistungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen und emotionale Robustheit (ein dickes Fell) besonders hoch bewertet, vor allem in der westlichen Kultur. Es ist hilfreich, gemeinsam zu reflektieren, wie das Umfeld Sensibilität bewertet und wie diese Sichtweisen das eigene Selbstbild geprägt haben. Ebenso wichtig ist es, die Ursprünge negativer Selbstzuschreibungen zu erkennen und die eigene Lebensgeschichte neu zu bewerten. Hierbei kann ein **narrativer Ansatz** helfen, um alte, belastende Erlebnisse umzudeuten und die Sensibilität als Ressource zu begreifen. Außerdem wäre eine Arbeit an den eigenen Glaubenssätzen sehr hilfreich.

Der Austausch mit anderen Hochsensiblen kann zudem das Gefühl der Normalität und Zugehörigkeit stärken. In Gruppen, Seminaren oder Online-Foren erleben viele, dass ihre Eigenschaften nicht außergewöhnlich oder falsch sind, sondern auch sehr positive Seiten haben. Darüber hinaus ist es sinnvoll, hochsensible Menschen zu ermutigen, offen über ihre Sensibilität zu sprechen und positive Formulierungen für ihre Eigenschaften zu finden. So lernen sie, sich selbst und anderen ihre Bedürfnisse und Stärken klar zu vermitteln. Bei mir persönlich hat es sehr geholfen, da mein Umfeld mich nun besser versteht und erkennt, was in mir vorgeht und wie sie in gewissen Situationen mit mir umgehen können.

Um sich selbst endlich besser zu verstehen, helfen vor allem Bücher über Hochsensibilität und dem eigenen Umgang mit diesem Persönlichkeitsmerkmal. Denn so kann der Blickwinkel des Hochsensiblen endlich geändert werden, sodass er glücklich mit seiner Hochsensibilität werden kann, anstatt die ganze Zeit gegen sich selbst zu kämpfen und sich „fertig“ zu machen.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 97f.

<sup>23</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 108ff.

## 4.4 Entwicklung einer passenden Lebensweise

Im Coaching kann man Hochsensiblen dabei helfen ihre Lebensweise an ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Hier ist es wichtig mit dem Klienten neue Möglichkeiten (Options) herauszuarbeiten. Hier kann das O:„Options“ aus dem Grow-Modell gut eingesetzt werden. Anstatt also ein 0-8-15 Leben zu lernen, was sich der Mehrheit anpasst, können im Coaching gemeinsam mit dem Klienten kreative Wege entwickelt werden, wie er mehr Ruhe, Rückzug oder Selbstfürsorge und ein Alltag integrieren kann.<sup>24</sup>

Ein zentrales Thema im Coaching ist außerdem die bewusste Entscheidungsfindung. Der Coach kann seinen Klienten dabei unterstützen seine Werte und Prioritäten zu reflektieren: Welche Lebensweise passt wirklich zu mir? Welche Ziele sind für mein Wohlbefinden wichtig? Wie habe ich bisherige Entscheidungen getroffen? Haben sie den eigenen Bedürfnissen entsprochen?

Da Entscheidungen treffen Hochsensiblen sehr schwer fällt, kann man als Coach bestimmte Coaching-Methoden anwenden, um dem Klienten auf dem Weg zu unterstützen. Vor allem die Coaching-Methode „Tetralemma“ kann hier sehr hilfreich sein, um die Erwartungen des Außen, was oft unser Kopf sagt, hier sehr gut ausgeschaltet wird und es viel mehr um die eigenen Bedürfnisse und Emotionen geht.

## 4.5 Umgang mit Kritik lernen

Im Coaching ist es wichtig, diese Dynamik zu verstehen und gemeinsam mit den Betroffenen neue Strategien im Umgang mit Kritik zu entwickeln. Ein erster Schritt ist, die emotionale Reaktion auf Kritik anzuerkennen und das Selbstwertgefühl zu stabilisieren, bevor die Kritik sachlich betrachtet wird. Coaches sollten dabei eine zugewandte, neutrale Haltung einnehmen und die Klienten ermutigen, sich Zeit zu nehmen, um die eigenen Gefühle zu sortieren. Hier kann es helfen, den Coachee durch Emotionscoaching-Tools aus den Emotionen zu holen, wie z.B. durch Tapping und „Wischen“. Erst dann kann gemeinsam geprüft werden, ob die Kritik berechtigt war oder vielleicht durch die Situation oder Persönlichkeit des Kritikers beeinflusst wurde.

Ziel des Coachings ist es, hochsensible Menschen zu stärken, damit sie Kritik nicht als Angriff auf ihre Person, sondern als Möglichkeit zur Entwicklung sehen können. Dabei hilft es, Verallgemeinerungen wie „Ich kann das nie“ zu hinterfragen und den Fokus auf konkrete Situationen zu lenken. So lernen Hochsensible, mit Rückmeldungen konstruktiv umzugehen und ihr Selbstwertgefühl auch in schwierigen Situationen zu bewahren.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 115

<sup>25</sup> Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print. S. 121ff.

## 5. Fazit

Hochsensibilität ist in einer lauten, schnellen Welt oft eine große Herausforderung. Die intensive Wahrnehmung und emotionale Tiefe können leicht zu Überforderung führen. Doch mit gezielter Unterstützung im Coaching lässt sich diese vermeintliche Schwäche in eine besondere Stärke verwandeln. Hochsensible Menschen können lernen, ihre Empathie und Feinfühligkeit bewusst als Ressource einzusetzen, sich vor Überreizung zu schützen und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen.

Für Coaches bedeutet das, Hochsensibilität nicht nur zu erkennen, sondern individuell darauf einzugehen und passende Methoden anzubieten. So können Klienten ermutigt werden, ihre Sensibilität als wertvollen Teil ihrer Persönlichkeit anzunehmen und für sich sowie ihr Umfeld zu nutzen. Offenheit für neue Ansätze, kontinuierliche Reflexion und der Austausch mit anderen Coaches helfen dabei, die eigene Praxis weiterzuentwickeln und hochsensible Menschen nachhaltig zu stärken.

## Literaturverzeichnis

Aron, Elaine N, und Christa Broermann. *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. 1. Aufl. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2014. Print.