

Berufliche Perspektiven für Hochsensible

Das übliche Berufsleben scheint für Hochsensible nicht optimal zu sein. Aufgrund ihres empfindsameren Nervensystems reagieren sie auf viele Menschen, vielfache Geräusche und Arbeitsdruck gestresster, als der Großteil ihrer Kollegen.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage: Welche beruflichen Perspektiven hat ein Hochsensibler? Wo ist er am besten aufgehoben? Darüberhinaus bedeutet die höhere Sensibilität nicht nur eine Herausforderung, sondern sie offenbart auch ein Potenzial. Georg Parlow, selbst hochsensibel, Buchautor und Begründer des Wiener Vereins „Zart besaitet – Gesellschaft zur Förderung und Pflege der Belange hochempfindlicher Menschen“ gibt Antworten:

Für uns „Hochsensible Persönlichkeiten“ (in der Folge HSP genannt) ist das Thema der Sinnhaftigkeit im Beruf sehr zentral. Wer nicht genau weiß, wozu seine Besonderheit da ist, den beschäftigt diese Frage permanent. Viele von uns suchen nach einem Beruf, einer Berufung, in der wir Verantwortung übernehmen und unsere Begabungen zum Wohle der Gesellschaft leben können. Fragen wie: „Soll ich diese Stelle annehmen?“, „Soll ich diese Ausbildung machen?“ können besser beantwortet werden, wenn wir uns darüber im Klaren sind, was der Sinn unseres Lebens (für uns und andere) sein könnte.

Für viele scheint es einen ständigen, unterschweligen Konflikt zu geben zwischen Arbeit und Berufung/ Bestimmung. Dieser hört erst auf, wenn wir unserer Berufung folgen, sie mit Leben erfüllen und damit einen Sinn in unserem Dasein erkennen. Ob wir die richtige Wahl getroffen haben, spüren wir daran, dass uns unsere Arbeit belebt und eine Quelle psychischer Energie ist (auch wenn wir am Ende eines Tages müde und erschöpft davon sind). Wir empfinden Glücksgefühle, wenn wir unserer Arbeit nachgehen. Damit verbunden ist auch eine tiefe Dankbarkeit, diese Tätigkeit tun zu dürfen.

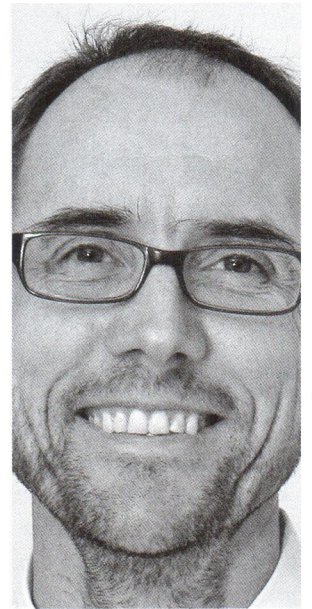
Ist dies einer hochsensiblen Persönlichkeit noch nicht gelungen, wird sie ihre augenblickliche

Tätigkeit stets in Frage stellen und mit sich und ihrem Leben hadern. Denn der Beruf nimmt ja doch einen sehr wesentlichen Teil unserer Lebenszeit ein. Und wenn diese Lebenszeit auf unbefriedigende Weise verbracht wird, entstehen nicht nur Frust und Verstimmungen, sondern es kann auch zu psychosomatischen Beschwerden, sprich Krankheiten, führen.

Wenn wir hochsensible Menschen interviewen, hören wir häufig von Zielsetzungen, die nicht in diese Welt zu passen scheinen. Während nicht hochempfindliche Menschen oft materielle Ziele oder hochrangige Posten anstreben, so finden wir bei vielen HSP andere Bestrebungen, z. B.: „Den Kindern helfen, zu glücklichen, gesunden Menschen zu werden“, „einen sinnvollen Beitrag leisten“ bzw. „das Leid in der Welt lindern“. Bei denen, die persönlichere Ziele formulieren, beinhalten diese häufig bestimmte Qualitäten, z. B.: „glücklich werden“, „Spuren hinterlassen“, „einmal ruhig und zufrieden sterben können“, „im Augenblick leben“ oder „authentisch sein“. Auch religiöse/spirituelle Ziele werden genannt, wie: „Erleuchtung erlangen“, „eins mit Gott werden“, „Gottes Werkzeug auf Erden sein“, „aufsteigen“, „heimkehren ins Licht“ oder „die absolute Liebe bzw. Wahrheit finden“.

Doch nicht immer sind sich Menschen klar über ihre Motivation. So ist es auch für manche HSP schwer, ein persönliches Ziel herauszuarbeiten.

Bei allen Beschreibungen ist zu bedenken, dass ein Hochsensibler so wie oben beschrieben sein kann, jedoch nicht zwangsläufig sein muss. Viele haben auch schon vor geraumer Zeit zu sich gefunden, leben ihr Potenzial und sind glücklich und zufrieden damit. Es ist auch nicht so, dass ein Hochsensibler immer „zart besaitet“ erscheint. So gibt es durchaus HSP, die sehr belastbar sind, unglaublich geradlinig ihren Weg gehen und konsequent in ihren Entscheidungen sind. Sie profitieren von ihrer Begabung, in dem sie mit beiden Welten,



Georg Parlow

geb. 1956, ist ein hochsensibler Mann, der in vielen für Hochsensible typischen Berufen tätig war oder ist: aktuell als Schriftsteller, Seminar- und Gruppenleiter, Coach, Sozialarbeiter und Begleiter bei Selbstheilungs-Prozessen. Sein 2003 erstmals erschienenes Buch „Zart besaitet“ ist derzeit in der zweiten Auflage und wurde bislang über 9000 Mal verkauft. Er ist Vorsitzender des Vereins „zart besaitet“, der eine informative Website betreibt (www.zartbesaitet.net) und derzeit ca. 500 Mitglieder hat.

Kontakt:
parlow@zartbesaitet.net
www.zartbesaitet.net

mit der von Hochsensiblen und der der nicht so Sensiblen, relativ gut umgehen können.

Die oben beschriebenen Zielsetzungen, die mit sehr viel Verantwortungsgefühl und einem sehr sinnvollen Tun einhergehen, finden sich nicht so häufig in Stellenbeschreibungen. Viele HSP, die in der üblichen Arbeitswelt tätig sind, fühlen sich auch nicht so recht wohl an ihrem Platz. Ihre Selbstdefinition wird häufig noch erschwert durch die Botschaften, die sie in ihrer Kindheit und Jugend vernommen haben, als man ihnen sagte, sie sollten doch zusehen, mehr wie die anderen, „normaler“ zu sein und sich nicht so anzustellen, normale Dinge nicht in Frage zu ziehen usw.

HSP im modernen Arbeitsleben

Das Arbeitsleben der HSP in der modernen Welt sollte so gestaltet sein, dass es zu möglichst wenig inneren und äußeren Konflikten kommt, sondern Erfüllung und Freude bringt.

Hochempfindliche Menschen brauchen das Gefühl, dass sie der Verantwortung – wenigstens einigermaßen – gerecht werden, die mit ihrer ererbten Sensibilität verknüpft ist. Dafür ist es notwendig eines oder mehrerer ihrer Talente zu leben, haupt- oder nebenberuflich.

Dieses „Einbringen in die Welt“ mag in Sonderfällen vielleicht auch durch zurückgezogenes Meditieren in der sprichwörtlichen Höhle in der Wüste möglich sein. Doch die Gefahr, dass sich die Höhle als Elfenbeinturm entpuppt, ist groß. Gewisse Phasen des Rückzugs, der Selbstfindung und Ausrichtung auf tiefe Ziele haben ihre Berechtigung. Doch Jesus ist nach 40 Tagen und Buddha nach neun Jahren wieder unter die Leute gegangen. Eine hochsensible Persönlichkeit sollte daher in der Welt wirken. Das ist zwar für viele von uns HSP anfangs der steinigere Weg, doch die Welt braucht uns. Unseren Lohn erhalten wir unmittelbar durch die Sinnhaftigkeit des Tuns, aber auch durch wunderbare Beziehungen zu anderen Menschen, die unsere Gaben schätzen, und durch die Natur, deren einzigartige Schönheit wir mehr wahrnehmen können, als das Gros der Mitmenschen. Diese Erlebnisse erfüllen das Leben mit einer Leichtigkeit und Freude, die viele Nicht-Hochsensible vergeblich in ihrer Biographie suchen. Die Mühe lohnt sich also.

Wie schon gesagt, bieten sich haupt- und nebenberuflich Möglichkeiten an, die hohe Sensibilität zur Geltung zu bringen. Wer dies für sich noch nicht realisieren konnte, wird in seiner Freizeit viele Gelegenheiten finden sich mit seinem So-Sein auf gehaltvolle Weise einzubringen. An jedem Platz im Leben lässt sich Gutes tun: die feine Wahrnehmung, das Mitgefühl, die intuitive Fähigkeit Querverbindungen herzustellen, die Qualitäten als Zuhörer oder eine der vielen weiteren Facetten der Hochsensibilität wird es jeder hochsensiblen Persönlichkeit in vielen Situationen ermöglichen, ihren Mitmenschen zu mehr Verständnis füreinander zu verhelfen. HSP können andere darin unterstützen den Sinn schwieriger Phasen zu erfassen, oder ihnen in anderer Weise behilflich zu sein, um die tiefen Realitäten besser anzunehmen und sich darauf einstellen zu können.

Hochsensible Menschen, die dies können und durchhalten, sind die wahren Helden und Heldinnen des Alltags. Sie sind das biblische Salz der Erde, auch wenn sie selten großen Dank dafür ernten.

Vielleicht gehören Sie zu den hochsensiblen Personen, die ihre spezielle Gabe und Eigenheit lieber in Form eines eigenen Projektes in die Welt bringen, so dass Sie wirklich Ihre Bestimmung zum Beruf machen. Die erste notwendige Voraussetzung wäre, Ihre spezielle Stärke als HSP zu kennen. Falls Sie sich noch nicht Ihrer Schwachstellen wie auch besonderen Stärken bewusst sind, empfiehlt es sich drei Listen zu erstellen:

1. Was kann ich gut (an diesem Punkt kann es auch sehr zielführend sein, die Meinung eines nahe stehenden, wohl gesonnenen Menschen einzuholen)?
2. Was tue ich gerne?
3. Was gibt mir Kraft (in diese Liste gehört alles: Tätigkeiten, Menschen, Orte, Erlebnisse, etc.)?

Wenn Sie die Listen komplett haben, ist es sinnvoll, diese am Abend vor dem Schlafen noch einmal durchzulesen. In der Regel fällt es einem dann am nächsten Tag leichter mögliche berufliche Tätigkeiten zu definieren. Hier sollten die Aspekte von Punkt 1 und 2 stark berücksichtigt werden. Die Tätigkeit sollte viele Elemente von Punkt 3 enthalten. Mit dieser Ausgangsbasis finden (oder erschaffen) Sie die geeignete Nische.

Selbstständig oder unselbstständig? Die Rahmenbedingungen sind der springende Punkt. Die schönste Geschäftsidee kann noch so sehr auf Sie und Ihre ganz speziellen Stärken und Vorlieben zugeschnitten sein, wenn Sie nicht durchhalten, war Ihre Mühe umsonst.

Für die Gestaltung angemessener Rahmenbedingungen müssen Sie sich selbst und Ihr empfindsames Nervenkostüm gut kennen. Sie müssen wissen, wie Sie mit ihm in Stresssituationen zurechtkommen, auf welche Stressfaktoren Sie mehr und auf welche weniger reagieren, welches Stimulationsniveau über längere Zeiträume verkraftbar ist, und wie Sie sich kurzfristig Erleichterung verschaffen können.

Gehen Sie bei der Selbsteinschätzung vorsichtig voran: Wenn Sie mit einer bestimmten Situation sehr gut zurechtkommen, können Sie das Anforderungsprofil immer noch steigern.

Es empfiehlt sich möglichst realistisch zu sein. Nicht nur die Belastung und Aufregung des eigentlichen Arbeitens sollte beachtet werden, sondern auch möglicherweise erforderliche Werbemaßnahmen und Öffentlichkeitsarbeit.

Apropos Werbung: Für hochsensible Kleinunternehmer eignet sich die Praxis des Marketing ohne Anzeigenwerbung ganz besonders. Denn damit lässt sich ein langsames, dafür aber solides Geschäftswachstum herbeiführen, das vor allem auf die Gewinnung von Stammkunden und auf Empfehlungen bereits bestehender Kunden beruht. Dabei werden keinerlei bezahlte Anzeigen geschaltet, sondern vor allem auf die Qualität des Produktes oder der Dienstleistung Augenmerk gelegt, auf den beim Kunden hervorgerufenen Gesamteindruck und speziell auf seine Gefühle von Sicherheit und Zufriedenheit. Jede in diese Bereiche investierte Überlegung oder Maßnahme bringt langfristig Umsatzgewinne. Auf dieser Basis führen angemessen formulierte Bitten um Weiterempfehlungen zu einem langsamen Zuwachs motivierter Kunden.

Durch erfolgreiche Anzeigenwerbung hervorgerufene Umsätze mit Strohflechtercharakter führen zu Arbeitsspitzen, auf welche die Firma personell ebenso wenig vorbereitet sein mag wie eine hochsensible Persönlichkeit nervlich. Die erforderlich



Großraumbüros mit viel Unruhe sind nichts für Hochsensible

scheinende Hast kann die Gründlichkeit, die für die meisten hochsensiblen Unternehmer sehr wichtig ist, in den Hintergrund drängen. Dies kann leicht zu Nachlässigkeiten führen, die verhindern, dass sich aus der kurzen Umsatzsteigerung dauerhafte Geschäftsbeziehungen entwickeln. Wenn frustrierte Einmalkunden ihre schlechten Erfahrungen im Bekanntenkreis weitergeben (Negativ-Werbung), können solche Anzeigenkampagnen für Kleinbetriebe sogar ausgesprochen kontraproduktiv werden. Ich bin dabei, zu dieser Marketing-Strategie zusammen mit Frau Dr. Susanne Rupprecht ein Buch zu schreiben, das allerdings erst frühestens im Herbst 2007 erscheinen wird (Info www.festland-verlag.com).

Die Selbständigkeit

Für HSP bietet sich Selbstverwirklichung in beruflicher Selbständigkeit an. Doch wie alles hat sie Vor- und Nachteile: Vorteilhaft ist die Möglichkeit zur weitgehend freien Zeiteinteilung und die maximale Kontrolle über die verschiedensten Rahmenbedingungen: dadurch können Sie Ihr Maß an Stimulation regulieren. Auch die von vielen HSP erbrachte Selbstmotivation spricht dafür. Wenn Sie motiviert und verantwortungsvoll wie ein selbständiger Unternehmer sind, so scheint es passend, tatsächlich einer zu sein, und dadurch den vollen Lohn aus Ihrem Einsatz zu ernten. Auch wenn Sie gefunden haben, dass Ihre Bestimmung mit einem sehr eigenwilligen Produkt oder einer noch nicht existierenden Dienstleistung verbunden ist, bleibt Ihnen fast nur der Weg in die Selbständigkeit.

Potentielle Nachteile sind: Das manchmal damit verbundene Investitionsrisiko und die mangelnde Einkommenssicherheit. Darüber hinaus sollten Sie als Einzel- oder Kleinunternehmer Ihr Geschäft repräsentieren: Sie müssen verkaufen und gelegentlich vor fremden Menschen sprechen. Wenn Sie sich dafür entscheiden zu wachsen, werden Sie zu gegebener Zeit einige Angestellte haben. Hochsensible Menschen geben nicht unbedingt gute Chefs ab. Denn diese müssen gelegentlich Nein sagen, Mitarbeiter nicht nur nach deren Absichten sondern auch auf Grund von Leistungen beurteilen, manchmal ein Misstrauen an den Tag legen, das sie selbst verletzen würde, brächte es ihnen jemand entgegen.

Lösungsansätze

Eine Geschäftsgründung muss mit der notwendigen Sorgfalt vorbereitet werden. Das Investitionsrisiko können Sie so gering wie möglich halten, indem Sie klein beginnen und Investitionen aus dem Cashflow heraus tätigen. Viele auf hochsensible Dienstleistungen aufgebaute Unternehmen brauchen fast gar keine Startinvestition. Wenn sich eine solche nicht vermeiden lässt, sollten Sie auf jeden Fall einen soliden Geschäftsplan erstellen. Helfen kann Ihnen dabei ein Steuerberater oder Kurse der Industrie- und Handelskammer. Um die Unsicherheit des Einkommens am Anfang nicht in Leistungsdruck und Überstimulation münden zu lassen, empfiehlt sich ganz besonders für HSP der nebenberufliche Start. Für Arbeitslose gibt es häufig Förderprogramme, die für

eine gewisse Zeit ein Einkommen sicher stellen.

Die manchmal schwierige Aufgabe des Verkaufens wird für viele HSP um Einiges leichter, wenn sie das Produkt bzw. die Dienstleistung genau kennen, Kontrolle über die Qualität haben und voll hinter ihrem Produkt stehen können. Repräsentieren und etwaiges öffentliches Reden lässt sich lernen und ist lange nicht so bedrohlich, wenn Sie sich Zahl und Zeitpunkte der Termine selbst wählen können. Auch wenn der Einsatz für einen guten Zweck erfolgt, fällt das Engagement meist leichter. Projekte von hochsensiblen Menschen haben oft wohlträgliche Nebeneffekte.

Hochsensible in der Chefrolle sind nahezu ideal für ebensolche Arbeitnehmer, tun sich aber unter Umständen mit ihrer Autorität schwer. Natürlich gibt es auch eine Minderzahl an hochsensiblen Menschen, die genug Konfliktbereitschaft und Fähigkeiten mitbringen. Sie sind im Bedarfsfall energisch und können gut organisieren. Und all dies ohne ihre Feinfühligkeit auf Eis legen zu müssen. Diese Führungspersönlichkeiten sollten den folgenden Ratsschlag bitte ignorieren. Zu bedenken ist: Sobald ein wirtschaftliches Projekt über eine Handvoll Menschen hinaus wächst, werden unweigerlich auch nicht hochsensible Mitarbeiter im Team sein. Für den Hochsensiblen bedeutet dies: die Gesamtbelastung steigt. Deshalb ist es den meisten HSP-Kleinunternehmern anzuraten, vor jeder Erweiterung ganz genau zu prüfen und nachzuspüren, ob Sie sich in einer solchen neuen Situation noch wohl fühlen würden. Wenn nicht, dann lassen Sie es, bleiben Sie ein kleines, familiäres Unternehmen. Viele Arbeiten lassen sich auch auslagern an externe Dienstleister (outsourcing). Wachstum kann eine feine Sache sein, insbesondere wenn danach größere Gewinne oder mehr Prestige zu erwarten sind, und viele Menschen werden Ihnen dazu raten, wenn es Erfolg versprechend erscheint. Doch was Erfolg ist, hängt immer von den Zielen ab. Wenn Sie neben den Götzen der modernen Welt tiefsinnigere Ziele mit Ihrem Unternehmen verfolgen, dann empfiehlt es sich zu überlegen, ob eine Firmenerweiterung diesen und Ihrer Lebensqualität tatsächlich zuträglich ist.

Das Sicherheitsdenken und die Genauigkeit der HSP ist eine gute Grundlage für finanzielle Unternehmungen. Paradoxer-

weise haben trotzdem viele in Angelegenheiten, die Geld, Behördenbestimmungen und wirtschaftliche Konventionen betreffen, eine blinde Stelle. Diejenigen Hochempfindlichen sind gut beraten, sich die Unterstützung einer solide geerdeten Vertrauensperson zu sichern. Ein trockener, etwas träger Zahlenmensch kann für visionäre HSP ein wichtiges Gegengewicht darstellen.

HSP im Angestelltenverhältnis

Wir wollen hier jedoch nicht nur für die Selbstständigkeit eine Lanze brechen. Es zahlt sich in vielen Fällen aus zu schauen, ob Sie sich nicht innerhalb der Firma, bei der Sie momentan angestellt sind, Ihr eigenes Projekt aufbauen können. Wenn Sie es Ihrem Chef plausibel darstellen, mag es sein, dass er dem zustimmt. Begünstigt wird eine positive Entscheidung davon, dass der Umstieg langsam erfolgt, und größere Investitionen an Zeit oder Geld erst bei entsprechenden Aufträgen fällig würden. Sie hätten dadurch ein noch geringeres Risiko (wenn es nichts wird, wird das Projekt wieder fallen gelassen, Sie haben jedoch nach wie vor Ihre Anstellung) und trotzdem Gestaltungsmöglichkeiten bei Inhalten und Rahmenbedingungen. Im Gegenzug würden Sie bei einer guten Entwicklung des Projektes an den erwirtschafteten Gewinnen weniger partizipieren.

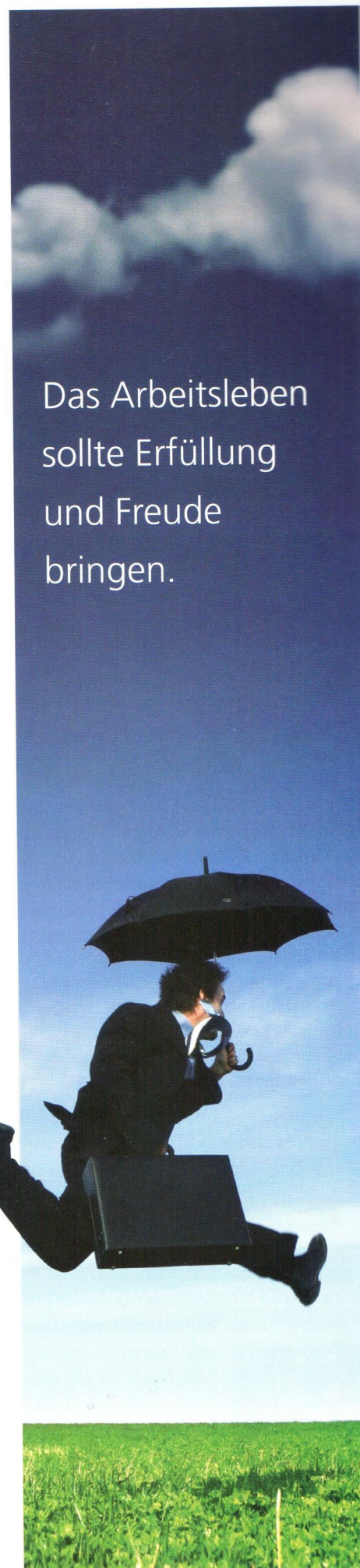
Egal ob Sie Ihre in der Hochsensibilität wurzelnden Talente in einer Selbstständigkeit oder im Rahmen eines Beschäftigungsverhältnisses in die Welt einbringen, Selbstmanagement ist in allen Fällen sehr wichtig. Weiterhin ist der Leitsatz „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ eine gute Voraussetzung, um mit den eigenen Kräften zu haushalten. Denn um sich selbst liebevolle Achtsamkeit entgegen zu bringen, braucht es Selbsterkenntnis und Ehrlichkeit zu sich selbst. In diesem Gleichgewicht zwischen der Liebe, die wir uns selbst geben, und der Liebe, die wir nach außen fließen lassen, liegt enorme Weisheit.

Wer auf die eigenen Schwächen und Bedürfnisse auffällig weniger eingeht, als auf die der Mitmenschen, beschreitet ebenso einen Weg ungesunder Extreme, wie ein auffällig egoistischer Mensch. Auf die Phasen des übermäßigen Liebens oder Wichtignehmens der Mitmenschen folgen unweigerlich Phasen, in denen sich die Situation umdreht. Manche haben in

regelmäßigen Abständen Zusammenbrüche, in denen sie sich nur noch um sich selbst kümmern können, und alles andere inklusive Elternpflichten vernachlässigen. Andere ziehen sich nach einer längeren Phase der Selbstüberforderung für Jahre völlig zurück und geben fast gar nichts mehr von sich her. Und wieder andere halten fast ein ganzes Leben durch und brechen dann so heftig zusammen, dass sie über Jahre hinweg der Pflege durch andere bedürfen.

Gerade die gebenden, nährenden hochsensiblen Persönlichkeiten müssen verstehen, dass ein gesundes Maß an Selbstpflege notwendig ist, um für andere qualitativ hochwertig da sein zu können. Wenn wir mit Freude und Entspannung bei der Arbeit sind, haben alle Beteiligten mehr davon. Ein hochsensibler Mensch, der in sich ruht und aus dem Vollen schöpft, ist eine Sonne im Leben der anderen. Wer daher nachhaltig Beiträge für eine bessere Welt leisten möchte, muss lernen, auch auf sich selbst zu achten und einzugehen, denn nur auf dieser Basis kann die Symphonie des Lebens für alle funktionieren. Auch wenn es für sehr bescheidene Menschen (oder solche mit angekratztem Selbstwertgefühl) nicht leicht zu nehmen sein mag: Die Stimmen der entspannten hochsensiblen Menschen in diesem globalen Orchester dürfen nicht fehlen, denn sonst tritt ein spürbarer Qualitätsverlust für alle ein. Darum lasst uns unsere Instrumente reinigen, stimmen und pflegen, damit wir unseren Part in Freude spielen können.

GEORG PARLOW



Das Arbeitsleben
sollte Erfüllung
und Freude
bringen.