



Tipps für Hochsensible

1. Wenn Du in einer sozialen Situation, die Dir zu viel wird merkst, dass Du eine kurze Pause brauchst, geh kurz auf die Toilette. Das ist meiner Erfahrung nach einfach am unkompliziertesten, weil so keiner hinterfragt, dass man kurz den Raum verlässt. Nicht, dass ich meinen Mitmenschen etwas vormachen will, aber es fällt einfach leichter, sich aus der Situation zu ziehen, wenn man sich nicht erklären muss.

2. Wann ist meine Grenze erreicht? Das kannst nur Du selbst wissen. Ich habe allerdings die Erfahrung gemacht, dass sie meistens genau dann erreicht ist, wenn ich mir diese Frage stelle. Um Deine Grenze zu erreichen, musst Du nicht komplett fertig sein. Im Gegenteil, genau das ist es ja, was wir vermeiden wollen. Wenn Du also frühzeitig merkst, dass es Dir zu viel wird, scheu Dich nicht davor, die Situation zu verlassen.

3. Oft passiert es, dass Menschen, die nicht nachvollziehen können, warum man als hochsensible Person scheinbar grundlos plötzlich einen Stimmungsumschwung erlebt, nachfragen, was los ist. Ich persönlich habe dann oft keine Kraft oder Lust, mich zu erklären. Was mir aber wichtig ist, ist, den Menschen um mich herum immer mitzuteilen, dass das Ganze nichts mit Ihnen zu tun hat (wenn dem denn so ist). Einen Satz wie: „Alles ist ok, ich bin heute einfach nicht so belastbar und das hat überhaupt nichts mit Dir zu tun“ zu sagen, reicht oft schon. Ich mag den Gedanken nämlich gar nicht, dass ich anderen Menschen das Gefühl gebe, sie hätten etwas falsch gemacht. Und genau dieser Eindruck kann leider häufig entstehen. Wenn es gerade passt, erklär Deinen Mitmenschen aber ruhig genauer, dass Du eben einfach ein wenig sensibler bist als viele andere und dass Dein Akku dadurch einfach schneller leer ist.

4. Häufig hilft es auch einfach, eine Kleinigkeit zu essen oder zu trinken. Essen stimuliert den Parasympathikus, wirkt also beruhigend. Mir ist es außerdem schon häufig passiert, dass ich nicht gemerkt habe, zu wenig gegessen zu haben, weil so viel um mich herum los war. Und wenn man unterzuckert ist, ist man noch viel leichter gereizt.

5. Pack Dir wichtige Hilfsmittel ein. Kopfhörer sind für mich zum Beispiel unverzichtbar. Auch Ohrenstöpsel habe ich für alle Fälle meistens in meinem Rucksack. Eine Freundin von mir, die stark auf visuelle Reize reagiert, verlässt das Haus fast nie ohne ihre Sonnenbrille. Kleine Tools, die Dir alltägliche Situationen angenehmer machen können, können echte Retter sein. Setz Dich nicht unnötig irgendwelchen Reizen aus, von denen Du weißt, dass sie Dir Energie rauben.

