

NICOLE LINDNER

FEINFÜHLIGKEIT TRIFFT AUF BERUFSLEBEN

WIE SIE BERUF UND IHR
NATURELL IN EINKLANG
BRINGEN KÖNNEN



d
dielus

DIESES BUCH IST EIN MUTMACHER

Es motiviert Feinfühlinge trotz einiger Herausforderungen zu ihrem Naturell und besonders zu ihrer empathischen Gabe zu stehen. Das große Ziel, Erfüllung und Zufriedenheit im Berufsleben zu finden, wird es immer wert sein.

Dieser Ratgeber beschreibt in einer angenehm unterhaltenden Weise die typischen Probleme und Herausforderungen, vor denen viele feinfühlige Menschen im Berufsleben stehen.

Gleichzeitig werden Lösungsmöglichkeiten und viele praktische Alltagstipps aufgezeigt, wie man die richtige Balance zwischen Feinfühligkeit und den Anforderungen des heutigen Berufslebens finden kann.



NICOLE LINDNER

ist Sozialpädagogin und betreibt eine Onlineplattform für feinfühlige Menschen, die nach persönlicher und beruflicher Entwicklung streben.

Aufgrund Ihres großen Erfahrungsschatzes ist sie sich durchaus bewusst, dass es manchmal einige Hürden zu überwinden gilt, um Naturell und Beruf in Einklang zu bringen.

Mit diesem Buch lässt sie nicht nur viele Experten und Betroffene zu Wort kommen, sondern gibt dem Leser auch Einblick in eigene berufliche Erlebnisse.



dielus edition
www.dielus.com

ISBN 978-3-9820125-5-1



9 783982 012551

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	6
1 BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG	11
1.1 Um so manche Erfahrung reicher: Jobabstürze und Feinfühligkeit	12
1.2 Bedürfnisse feinfühligler Menschen: Die passende Stelle finden	29
1.3 Spurensuche: Was brauchst du, um glücklich zu sein?	37
1.4 Vergiss dein nicht: Persönliche Werte	56
1.5 Auf leisen Sohlen begleitet sie dich: Intuition als Ratgeber	64
1.6 Raus aus dem Hamsterrad: Individuelle Arbeitsmodelle	75
1.7 Abseits der Norm: Minimalismus als Weg	91
1.8 Hol dir den Pott: Bewerben & Co.	102
2 BERUFSALLTAG	118
2.1 Wenn es einfach zu viel wird: Burnout als stille Gefahr	119
2.2 So kommst du wieder runter: Erdungsstrategien	128
2.3 Fremde Emotionen fernhalten: Abgrenzung von Mobbern & Co.	138
2.4 Keine Entwicklung ohne Konflikte: Erfolgreich kommunizieren	153
2.5 Nieder mit dem Perfektionismus: Ansprüche herunterschrauben	162
2.6 Glaube an dich: Selbstvertrauen aufbauen	173
2.7 Falls es ganz hart kommt: Das Notfallkapitel	185
3 QUINTESSENZ UND AUSBLICK	195
3.1 Fazit: Ich bin feinfühlig und brauche ...	196
3.2 Die beste Version deiner selbst: Eine Vorschau	199
Quellenverzeichnis	204

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser, darf ich mich vorstellen? Ich bin Nicole von www.meinweg-deinweg.de – einer Plattform für feinfühlig Menschen, die das Leben in seiner Tiefe erfahren und sich persönlich und beruflich weiterentwickeln wollen. Dass ich dieses Buch schreiben will, spukte mir schon länger im Kopf herum. Kommen doch tagtäglich Scharen von Leuten auf meine Website und verschlingen einen ganz bestimmten Artikel. Du willst wissen, welchen? Das kann ich dir sagen. Diesen: „Hochsensibilität – welcher Beruf passt zu mir?“

Das zeigt mir, dass es offensichtlich sehr viele Menschen gibt, die auf der Suche nach einer Arbeitsform sind, die zu ihrer sensiblen Natur passt. Diese Resonanz habe ich ursprünglich gar nicht erwartet, als ich den Artikel vor längerer Zeit schrieb. Stattdessen war ich der Meinung, „das mit der richtigen Berufssuche“ wäre immer nur mein leidiges, scheinbar nie endendes Lebensthema. Ein Einzelfall. *Mein* Einzelfall. Aber da habe ich mich definitiv getäuscht! Viele meiner feinfühlig Leser erkennen sich in meinen Erlebnissen und Erfahrungen wieder und berichten mir davon. Dabei gibt es zu diesem Thema so viel mehr zu sagen, als ich in einem kurzen 2000-Zeichen-Blogartikel jemals unterbringen konnte.

Falls du jetzt noch Zweifel hast: Ja, es stimmt. Auch ich war eine dieser dünnhäutigen Suchenden, die lange in den falschen Jobs herumlungerte und deswegen immer wieder Rotz und Wasser heulte. Seit meinem 16. Lebensjahr war es *das* Drama meines Lebens. Während alle um mich herum im Laufe der Jahre ihren Platz fanden, schwirrte ich umher wie ein orientierungsloses Bienechen: von einer Blüte zur nächsten, doch die richtige war nie dabei. Natürlich kämpfte ich gegen diesen unbefriedigenden Zustand.

Ich verschlang Bücher über Bücher, absolvierte Ausbildungen, studierte, flüchtete ins Ausland, wechselte Jobs – nur schlauer wurde ich bei meiner Suche nicht. Eher immer verwirrter. Auch fragte ich mich ständig: „*Was ist nur los, dass du einfach nicht den passenden Job findest?*“ Oder: „*Was stimmt denn nur nicht mit dir?*“

In dieser ganzen beruflichen Misere wurde mir jedoch irgendwann etwas scheinbar ganz Banales klar: Ich bin emotional verwundbarer als andere, leichter aus der Bahn zu werfen, schneller verunsichert, habe ein größeres Ruhebedürfnis und einen extrem ausgeprägten Drang nach Harmonie und Nächstenliebe. Kurz: Meine Haut ist dünner als die der anderen. Das ist Fakt.

Die Konsequenz daraus: Ich muss damit umgehen lernen, egal wie meine Umwelt darüber denkt. Mit dieser Erkenntnis wandelte sich mein berufliches Drama Stück für Stück hin zu einer Lebensform, die mir und meinem Wesen viel besser entsprach. Ich wagte neue berufliche Herausforderungen, gab nicht auf, und siehe da: Heute geht es mir gut und ich bin beruflich *endlich* am richtigen Platz – mit (oder vielleicht sogar *wegen!*) meiner Sensibilität. Gerade meine Feingühligkeit ist die Inspiration für meine Tätigkeit als Sozialpädagogin und meinweg-deinweg-Bluggerin. Heute fühle ich Dankbarkeit und Freude – und zwar an jedem einzelnen Tag meines neuen, so lange und heiß ersehnten Berufslebens. Bis ich aber zu diesem wunderbaren Punkt kam, musste ich viele Dinge radikal ändern. Ich musste mich selbst unter die Lupe nehmen, Einschnitte machen, eigene Grenzen akzeptieren, Nein sagen, mich freistrampeln. Ja, manchmal auch Menschen vor den Kopf stoßen (der absolute Horror für einen zurückhaltenden Menschen, wie du bestimmt wissen wirst!). Dass das nicht immer auf Gegenliebe trifft, dürfte klar sein. Doch mittlerweile ist mir das glücklicherweise egal – meis-

tens zumindest. Mein neues, zu mir und meinem Wesenszug viel besser passendes Credo lautet: Ich bin *ich*, und das ist *gut* so.

Nur wenn ich so lebe, lebe ich gut. Nur dann bin ich erfüllt. Das und nicht weniger wünsche ich dir auch. Dieses Buch schreibe ich also für dich, liebe(r) empfindsame(r) Suchende(r). Du sollst nicht dieselben Erfahrungen machen wie meine zahlreichen Leser und ich. Und falls doch, können diese zumindest wegweisend für eine neue positive Richtung in deinem Leben sein. Das Ziel dieses Buches: Du sollst endlich die Arbeitsform finden, die zu dir passt. Und diese Arbeitsform soll dir Sinn, Zufriedenheit und persönliches Wohlbefinden schenken – und das nicht nur heute oder morgen, sondern dauerhaft! Ist das nicht eine ganz wunderbare und erstrebenswerte Vorstellung?

Hier und heute kann ich dir wirklich aus eigener Erfahrung versichern:



Feinfühligkeit und Zufriedenheit im Beruf müssen *keine* Gegensätze sein.

Im Gegenteil: Der Beruf kann dir Freude machen, was dir die Fähigkeit verleiht, das Beste aus dir herauszuholen. Damit dir dies gelingt, musst du dich jedoch sehr gut kennen und offen für eine alternative Denk- und Handlungsweise sein. Keine Sorge, in diesem Buch zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du das machst. Es handelt sich dabei um einen Ratgeber, der sich aus persönlichen Erfahrungsberichten feinfühligere Menschen, umfangreicher Recherche der Fachliteratur, fundierten Experteninterviews, im Alltag erprobten Tipps und nicht zuletzt aus meinen eigenen Impulsen als introvertierte Fachfrau

zusammensetzt. Dieses Buch soll dir also eine Vielzahl an Informationen und Vorschlägen für ein erfülltes Berufsleben an die Hand geben.

Wenn ich jetzt so auf meine eigene berufliche Laufbahn zurückschaue, bin ich mittlerweile der Meinung, dass es nicht nur einen Weg gibt, der empfindsame Menschen wie uns ans Ziel bringt – es können auch viele unterschiedliche sein. Ihre Summe ist es dann, die am Ende das große Ganze ergibt: eine Tätigkeit, die du liebst.

Ein paar organisatorische Anmerkungen: Zum besseren Verständnis habe ich das Geschriebene in die Kapitel „Berufliche Neuorientierung“ und „Berufsalltag“ untergliedert. Für sensible Menschen ist es meist nicht nur damit getan, den passenden Job zu finden. Es ist auch nötig, *im* Job auf sich Acht zu geben und gewisse Verhaltensweisen zu befolgen, die dem eigenen feinfühligem Wesen entgegenkommen. Beachtest du das nicht, läufst du Gefahr, frustriert zu werden, und das, was du dir so mühsam erarbeitet hast, ganz schnell wieder zu verlieren. Was noch wichtig ist: Ich verwende im Buch verschiedene Begriffe für dein feinfühliges Naturell und beziehe mich dabei in der Hauptsache auf introvertierte und/oder (hoch-)sensible Menschen. Das zeigt dir, dass es auch bei diesem Thema Abstufungen und unterschiedliche Ausprägungen gibt. Einiges, was ich beschreibe, wird deshalb nicht zu hundert Prozent auf dich zutreffen, in anderen Fällen wiederum denkst du: „*Ganz klar, geht mir doch genauso!*“ Das ist völlig normal und gut so. Sieh dieses Buch und die darin enthaltenen Vorschläge einfach als Leitfaden an und ziehe für dich das heraus, was du in deiner jeweiligen Situation als sinnvoll erachtest.

Ach ja, bevor ich es vergesse: Für deine Reise gebe ich dir noch zwei Wegbegleiter mit, die ich auch in meinen Selbstcoachingkursen verwende:



Dieser Spiegel steht für Sequenzen, durch die du dich selbst besser kennenlernen kannst – du schaust praktisch in einen Spiegel, der dir zeigt, wer du bist.

Diese Sonnenblume steht für die Quintessenz, die sich aus dem Geschriebenen eines jeden Abschnitts ergibt. Ich fasse es für dich an dieser Stelle noch einmal kurz zusammen.



So. Genug erzählt. Bereit für einen neuen Weg? Super! Gleich geht es los. Eine gute Zeit mit viel Inspiration wünsche ich dir!

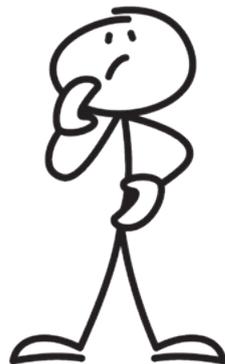
Deine Nicole

1

BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG

DIESES KAPITEL IST PASSEND FÜR DICH,
WENN DU ...

- ↳ gerade in einem Job gefangen bist, in dem du dich denkbar unwohl fühlst und dir alles irgendwie sinnlos erscheint,
- ↳ dir eine berufliche Veränderung wünschst, aber keinen blassen Schimmer hast, wie du es anstellen sollst,
- ↳ dich jeden Morgen mit einem blöden Gefühl zur Arbeit kämpfst,
- ↳ die Sekunden bis zum nächsten Urlaub zählst,
- ↳ nach einer Vision für dein künftiges Berufsleben suchst,
- ↳ deine Kündigung schon tausendmal in Gedanken formuliert hast, dich aber scheust, Nägel mit Köpfen zu machen.



1.1 UM SO MANCHE ERFAHRUNG REICHER:

JOBABSTÜRZE UND FEINFÜHLIGKEIT

Willkommen in diesem Buch. Schön, dass du hierher gefunden hast. Ich vermute, dein Anliegen ist dieses: Du bist ein feinfühler Mensch und auf der Suche nach der passenden beruflichen Tätigkeit? Genau dieses Problem gehen wir jetzt gemeinsam an.

Dabei verspreche ich dir gleich zu Anfang: Hier drin, in diesem Buch, findest du eine Heimat. Hier findest du jemanden, der dich versteht, jemanden, der dir zuhört, dich begleitet – und jemanden, der noch vor wenigen Jahren ebenso verzweifelt war, wie du es vielleicht gerade bist. Du meinst, ich als Fremde kann niemals nachfühlen, wie es dir im Moment in deinem Leben ergeht? Hm. Lassen wir's darauf ankommen. Ich spiele jetzt mal Wahrsagerin und stelle ein paar Vermutungen an, Vermutungen über deinen Gefühlszustand. Wahrscheinlich bist du ...

- ☹ frustriert, weil alles Berufliche, das du machst, irgendwie unbefriedigend ist.
- ☹ ängstlich, weil du schon so viele schlechte Erfahrungen gemacht hast.
- ☹ genervt, weil du Sätze wie „Ach ... (hier steht dein Name), such dir doch endlich einen Job, den du nicht nach fünf Tagen wieder hinschmeißt! Das kann doch nicht so schwer sein, die anderen schaffen es doch auch!“ schon tausendundeinmal gehört hast und sie dich in den Wahnsinn treiben.
- ☹ orientierungslos, weil du einfach nicht weißt, wie du es anpacken sollst, damit es endlich besser wird.
- ☹ einsam, weil niemand dich versteht und keiner mehr nachvollziehen kann, was dein eigentliches Problem ist.

Stimmt's? Oh ja, das alles kenne ich gut. Ich litt ebenfalls unter diesen Problemen, bis ich endlich meine berufliche Traumkonstellation fand. Die Zeit davor aber kratzte enorm an meinem Selbstwertgefühl. Wie viel leichter wäre es doch gewesen, hätte ich schon von Anfang an gewusst, dass ich im Job auf ein paar mehr Variablen achten muss als ein „normaler“ (und das ist jetzt nicht abwertend gemeint) Arbeitnehmer. Warum? Weil ich introvertiert und hochsensibel bin – eine manchmal nicht ganz so einfache Kombi. Das kann zu negativen Erfahrungen im Berufsleben führen. Doch mit diesen Erfahrungen bin ich nicht alleine – viele meiner Blogleser teilen sie, egal ob sie nun introvertiert, schüchtern, hochsensibel oder zart besaitet sind.

Bevor wir aber näher darauf eingehen, ist es Zeit für eine kleine Begriffsklärung. Denn nicht jeder kann wahrscheinlich auf Anhieb mit diesen unterschiedlichen Begriffen etwas anfangen.

Beginnen wir mit der „Introversion“. Ich bin ziemlich sicher, dass du dir unter einer introvertierten Persönlichkeit (ich werde sie im Verlauf dieses Buches wertfrei einige Male „Intro“ nennen) auf Anhieb etwas vorstellen kannst. Wenn du ein eher introvertierter Typ bist, wirst du dich wahrscheinlich in diesem Beispiel einer meiner Blogleserinnen wiedererkennen. Sie beschreibt sich folgendermaßen:

„Ich war immer schon ein sehr ruhiger Mensch. Schon als Kind liebte ich das Alleinsein und spielte stundenlang mit meinen Barbies im Kinderzimmer. Jetzt, im Berufsleben, bin ich immer noch sehr zurückhaltend. Das Allerschlimmste für mich sind zum Beispiel Firmenfeiern, bei denen es häufig nur um Small Talk bzw. Sehen und Gesehenwerden geht – lieber umgebe ich mich mit Menschen, die nicht so oberfläch-

lich sind. Sehr gerne arbeite ich für mich alleine und mache mein eigenes Ding – im Job ist das aber leider nicht immer möglich. Telefonate sind mir ein Gräuel, lieber schreibe ich E-Mails, die ich vorbereiten kann ...“

Findest du dich in diesen Worten wieder? Dann kann es sein, dass du eine Tendenz zu Intro-Eigenschaften hast. Das ist aber gar nicht schlimm, sondern nur eine Ausprägung deiner Persönlichkeit – eben mit allen dazugehörigen Vor- und Nachteilen. Sylvia Löhken – Expertin für leise Menschen¹ – berichtet in ihrem Buch, dass jeder Mensch sowohl introvertierte als auch extravertierte Eigenschaften besitzt. Inwieweit diese jedoch ausgeprägt sind, hängt von der eigenen *Persönlichkeit, Situation, Kultur* und nicht zuletzt dem *Alter* ab. Wie viele Menschen genau introvertiert sind, darüber scheiden sich übrigens die Geister. Man schätzt, dass ungefähr ein Viertel der Menschheit dieses angeborene Persönlichkeitsmerkmal besitzt² – eine ganz schöne Menge, findest du nicht auch? Doch was unterscheidet introvertierte von extravertierten Personen? Martin Wehrle schreibt dazu Folgendes:³

„Die Introvertierten sind wie Quellen: Die Energie sprudelt aus ihnen heraus, sie kommt von innen und erneuert sich, wenn sie allein sind oder unter Vertrauten – während ihre Quelle verstopft, sobald sich viele Menschen um sie scharen und ein Sinneseindruck den nächsten jagt.

Umgekehrt bei Extrovertierten: Sie halten die Stille kaum aus. Wenn sie umringt von Menschen sind, neue Eindrücke sammeln und mit Höchsttempo durchs Leben fahren, dann strotzen sie vor Lebendigkeit. Sie gleichen Regentonnen: Die Energie kommt von außen. Ihr Speicher füllt sich nur, wenn es um sie herum ordentlich prasselt und quasselt, wenn (neue) Reize auf sie einhageln. Bleibt dieser Regen aus, verdunstet die Energie.“

Das bedeutet also, dass beide Persönlichkeitstypen ihre Kraft aus unterschiedlichen Quellen beziehen: der Extra-

vertierte aus dem Austausch mit anderen, der Introvertierte aus der Ruhe.⁴ Grund: Das Intro-Gehirn benötigt mehr Energie als das eines Extras – damit ist auch der individuelle Energiespeicher schneller erschöpft. Daneben gibt es noch Personen, die zwar wie Extravertierte wirken, aber eigentlich gar keine sind: die „Flex-Intros“⁵ wie Sylvia Löhken sie liebevoll nennt. Diese Menschen haben gerne mit anderen zu tun, brauchen dazwischen aber – ganz im Gegensatz zu den Extravertierten – immer wieder Rückzugsphasen, um Kraft für Außenkontakte zu schöpfen.

So viel also zum Thema Extra- oder Introversion. Meint der Begriff „schüchtern“ nun das Gleiche wie „introvertiert“? Nein. Wenn du schüchtern bist, fürchtest du dich vor sozialem Kontakt und fühlst dich im Umgang mit deinen Mitmenschen oft überfordert.⁶ Der Unterschied zu Intros: Auch sie kämpfen hin und wieder mit diesen Ängsten, ihr Hauptmerkmal ist aber, dass sie generell eher nach innen gekehrt sind.

Bleibt noch das Thema der Hochsensibilität. Der Begriff Hochsensibilität wurde bereits in den 1990er-Jahren von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron begründet. Bis heute vertritt sie die (durchaus umstrittene!) These, dass etwa jeder fünfte Mensch deutlich empfindsamer durch das Leben geht als die meisten anderen,⁷ d. h., er denkt mehr nach, spürt in sich (oder andere) hinein, wägt Entscheidungen gut ab und fühlt sich schnell erschöpft. Natürlich ist das kein gänzlich neu entdecktes Persönlichkeitsmerkmal, zurückhaltende Menschen gab es bekanntlich ja schon immer. Elaine Aron jedoch betrachtet diesen Wesenszug unter einem neuen Blickwinkel: im Sinne der Hochsensibilität. Wird man jetzt neugierig und wälzt ein wenig Fachliteratur, findet man unter anderem diese Erklärung von Anne Heintze:⁸

„Der Begriff ‚Hochsensibilität‘ wird für Menschen verwendet, die über ein besonders sensibles Nervensystem verfügen und intensivere Wahrnehmungen über ihre fünf Körper Sinne erleben als Normalsensible. Viele sind ebenfalls hochsensitiv und haben einen ausgeprägten ‚sechsten Sinn‘. Sie spüren die Stimmungen anderer Menschen sehr intensiv, nehmen Veränderungen im Betriebsklima deutlich wahr, haben eine stark ausgeprägte Intuition bis hin zu medialen Fähigkeiten.“



Bist du hochsensibel, nimmst du alles, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst oder fühlst, intensiver wahr und brauchst länger, um es zu verarbeiten.

Brigitte Schorr, eine angesehene Expertin in Sachen Hochsensibilität, spricht von vier Kriterien, die sie im Umgang mit sehr empfindsamen Menschen (kurz HSP) erlebt hat.⁹ Gehörst du zu diesen Personen, ist deine Komfortzone eher klein, d. h., du fühlst dich schneller schlapp als andere und brauchst immer wieder Zeit, um „runterzukommen“. Weiterhin leidest du nicht selten an Überstimulation. Ereignisse, Eindrücke, Stimmungen, Gefühle, Gedanken usw. wirken sich somit sehr stark auf deine Befindlichkeit aus. Auch beschäftigt dich Erlebtes deutlich länger als einen Normalsensiblen, was für andere also schon längst in der „Ablage“ ist, steht dir immer noch ganz klar vor Augen. Zudem besitzt du unabhängig davon eine ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit, d. h., du fühlst dich besonders gut in andere ein, bemerkst Details, besitzt ein übergeordnetes Denken usw.

Das führt nicht selten zu einer deutlich erhöhten Stressanfälligkeit und Schwierigkeiten im Berufsleben. Sandra Tissot,¹⁰ Autorin von *Hochsensibilität und die berufliche Selbstständigkeit* – du wirst sie später im persönlichen Interview mit *meinweg-deinweg* (zu finden in Abschnitt 1.6) aus-

fürlicher kennenlernen –, sieht die Ursache in unserer Leistungsgesellschaft und der damit verbundenen Erwartungshaltung, Menschen in „Normschablonen“ pressen zu wollen. Sie ist der Meinung, dass Hochsensible grundsätzlich ein erhöhtes Bedürfnis nach Ruhe, Harmonie und Sinn im Beruf haben. Karriere um jeden Preis ist nicht das, was sie erstreben, auch fordern sie diese nicht mit Säbelrasseln ein. Sie tun ihre Arbeit meist im Hintergrund, laufen aufgrund ihrer nach innen gekehrten Art jedoch Gefahr, am vorherrschenden Leistungsdruck zu zerbrechen.

Klingt schwierig? Das ist es manchmal auch! Doch hochsensible Persönlichkeitseigenschaften in sich zu tragen birgt auch eine ganze Menge an positiven Aspekten, über die wir im Laufe dieses Buches noch intensiv sprechen werden. Was an dieser Stelle ebenfalls wichtig und erwähnenswert ist: Hochsensibel ist *nicht* zwingend das Gleiche wie introvertiert.¹¹ Klar sind viele Hochsensible gleichzeitig introvertiert, 30 Prozent von ihnen richten sich jedoch in ihren Aktivitäten eher nach außen (d. h., sie sind kontaktfreudiger, aktiver, offensiver usw.). Auf diese Personengruppe gehen wir in einem Exkurs am Ende dieses Abschnitts noch genauer ein. Ach ja, bevor ich es vergesse: Eine *hohe Empfindlichkeit* kann sich im Laufe eines Lebens z. B. durch Traumata, Krankheiten oder ungesunde Außenbedingungen auch erst entwickeln, so beschreibt es HSP-Coach Ulrike Hensel in ihrem Buch „Mit viel Feingefühl“¹². Die Folge: Du erlebst die Welt und die Menschen um dich herum gemeinhin als bedrohlich und tust alles, um dich vor einer erneuten Gefahr zu schützen. Dein unbewusster Helfer, die Sensibilität, fungiert dabei praktisch als eine Art „Frühwarnsystem“.

Leider kann ich dir jetzt nicht sagen, in welche Kategorie der Sensibilität du fällst. Offensichtlich aber nimmst du

dich als Menschen wahr, der mehr spürt als andere und deutlich empfindsamer ist, sonst hättest du gar nicht erst nach diesem Buch gegriffen. Wenn du hinsichtlich dieser Frage schlauer werden möchtest, empfehle ich dir einen kurzen Ausflug auf die Website¹³ von „Zart besaitet“, einem Verein, der sich schon seit 15 Jahren intensiv mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigt. Dort hast du die Möglichkeit, einen kostenlosen, anonymen Test zu absolvieren, durch den du herausfinden kannst, wie sensibel du bist. Trotzdem solltest du dich aufgrund dieses Tests nicht einfach mit einem bestimmten Etikett versehen. Ja, vielleicht hast du ein paar Tendenzen in die eine oder andere Richtung, das heißt im Umkehrschluss aber *nicht*, dass du ein Duplikat aller anderen Menschen dieser Kategorie bist.¹⁴ Stattdessen ist es so: Sowohl bei den „Normalos“ als auch bei den Zartbesaiteten gleicht keiner dem anderen. Jeder besitzt seine ganz spezielle Wohlfühlzone. Was für den einen vielleicht anstrengend (aber trotzdem bewältigbar) ist, kann für den anderen eine komplette Überforderung darstellen – je nachdem, wie ausgeprägt seine ganz individuelle Sensibilität ist, welche Ursprünge sie hat oder wie das Umfeld sich gestaltet. Zur Verdeutlichung kannst du dir eine „Sensibilitätsskala“ von 1 bis 10 vorstellen; 1 bedeutet Normalsensibel, 10 Hochsensibel. Dazwischen liegt eine große Spanne, ein weites Feld. Die große Frage ist:



**Wo auf der „Sensibilitätsskala“ ordnest du dich ein?
Und was bedeutet das für dein weiteres (berufliches)
Leben?**

Vergiss deshalb trotz all dieser Ausführungen nicht: *Du* bist immer noch *du* – egal, wie ausgeprägt deine Feinfühligkeit oder Introversion ist. Das bedeutet, du bist ein

Mensch mit ganz individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und Abneigungen, die es für ein erfülltes Berufsleben herauszufinden gilt. Mein Tipp: Du solltest dich so gut wie möglich kennen und wissen, was du im Leben willst und brauchst. Erst dann bist du gerüstet für einen verantwortungsvollen Umgang mit deiner feinfühligsten Person (das gilt übrigens nicht nur im Job!).



Weißt du schon, was du willst und brauchst?

Welche Erfahrungen hast du bislang im Job gemacht?

Inwiefern spielte hier deine Sensibilität eine Rolle?

Solange man aber nicht genau weiß, was man will und braucht, gestaltet sich die Berufsfindung meist schwierig. Meinweg-deinweg-Leserin Sabine beispielsweise beschreibt ihren eher „unkonventionellen“ Werdegang sehr offen und mit einem deutlichen Augenzwinkern:

„Bei mir fällt die ausgeprägte Feinfühligkeit ganz besonders im Berufsleben auf. Mit meinen zahlreichen Ausbildungen und Abschlüssen könnte ich mittlerweile ganze Bücher füllen. Deswegen führe ich dir hier nur die ‚Crème de la Crème‘ meiner unzähligen Irrwege auf: Mit 16 absolvierte ich eine Ausbildung im Büro. Schon vom ersten Tag bis Ende der Ausbildung dachte ich mir: ‚ICH. HASSE. ES!‘ Interessanterweise waren meine Noten exzellent, die Motivation jedoch nicht. Trotzdem stand ich die Ausbildung durch, ließ es aber nach dem Abschluss sein. Danach wechselte ich in den Kindergarten und absolvierte ein freiwilliges soziales Jahr. Das soziale Jahr an sich war eine tolle Sache, die 15 Millionen nervtötenden Kids und die Geräuschkulisse nicht. Ende Gelände. Kurze Zeit später fand ich mich in einem Supermarkt wieder. Als Kaffeeverkosterin und dauerlächelnde Promoterin, die 20-mal dieselben Leute ansprach, weil sie

ihre Gesichter gleich wieder vergessen hatte. Gähnen! Danach wurde es spannend. Ich arbeitete in einem Forschungsinstitut und erlebte hautnah wissenschaftliche Innovation. Allerdings nur so lange, bis mein Chef mit einem Meterband nachmaß, in welchem Abstand ich die Blumen nach dem Wässern wieder auf den Schreibtisch stellte. Was denkst du, was ich getan habe, als es mir zu bunt wurde? Richtig! Nach dieser Erfahrung wurde Journalismus meine neue Passion. Nur leider bekam ich jedes Mal Schnappatmung, wenn ich einen Menschen interviewen sollte, den ich nicht kannte. Also wischte ich auch diesen Traum beiseite. Diese Liste könnte ich endlos fortführen, liebe Nicole. Es klingt zwar alles ziemlich witzig, aber manchmal weiß ich wirklich nicht mehr weiter. Ich bin jetzt 32, des Suchens müde und frage mich: Wie soll das weitergehen?!“

Hört sich anstrengend an, nicht? Tja, das ist nicht der einzige Bericht dieser Art. Eine andere Blogleserin berichtet mir von höchst seltsamen Chefs:

„Liebe Nicole, du kannst mir glauben: Was Chefs betrifft, habe ich schon extrem viel Irritierendes erlebt! Manches kann ich immer noch nicht fassen, und wenn ich es erzähle, ist es immer der große Lacher in meinem Freundeskreis. Hier eine kleine Aufzählung, welche Chefs mir auf meinem beruflichen Lebensweg schon untergekommen sind: einer, der schon beim Vorstellungsgespräch mit mir ins Bett wollte (wahrscheinlich, weil ich so lieb, zugewandt und höflich wirkte); ein anderer, der mir untersagte, bei meiner Arbeit einen Taschenrechner zu benutzen (ich hatte das Kassenbuch und die Gehaltsabrechnungen zu führen!). Nummer 3 schrieb mich jeden Morgen zur Begrüßung an, wenn ich ihm die Post brachte. Ich erinnere mich auch an einen Chef, der täglich meinen Schreibtisch umsortierte, weil er ihm so besser gefiel. Ein ganz abgehobener pinkelte an die Hauswand seines

eigenen Büros (im Nachhinein vermute ich, er wollte wahrscheinlich sein ‚Revier‘ und die Frauen darin markieren). Der nächste laberte mich stundenlang zu, wenn ich zu ihm ins Büro kam. Am Ende war alles restlos geklärt – nur meine eigenen Fragen nicht. Aus Höflichkeit hatte ich ihn nicht unterbrochen, sondern ausreden lassen. Ich weiß einfach nicht, was ich falsch mache. Ich bin wirklich immer sehr nett, zurückhaltend und habe für jeden ein offenes Ohr. Nur Nein zu sagen fällt mir ziemlich schwer. Vielleicht meinen diese Chefs dann, sie könnten sich bei mir alles erlauben?“

Marlene macht folgende Erfahrung:

„Ich möchte unbedingt gerne Menschen helfen und arbeite deswegen in der Schulsozialarbeit. Von meinen Chefs und Kollegen bekomme ich dabei sehr gute Rückmeldungen und in der Arbeit mit den Schülern gebe ich immer mein Bestes. Sie haben mir schon oft gesagt, dass sie sich bei mir gut aufgehoben und verstanden fühlen. Das freut mich sehr und ich bin stolz darauf. Überstunden sind in meinem Job keine Seltenheit, in letzter Zeit kommt es jedoch immer öfter vor, dass ich mich total ausgelaugt fühle. Noch lange grübele ich über Situationen oder Bemerkungen nach, die für andere schon längst vergessen sind. Mein Schlaf ist deswegen auch schon beeinträchtigt. Ich habe das Gefühl, dass es mir langsam zu viel wird. Der Stress, die problembeladenen Familien, die immer gleichen Gespräche. Aber was soll ich machen? Ich liebe meinen Beruf doch.“

Und da ist noch Sven, der in einem internationalen Konzern arbeitet:

„Nicole, ich kann nicht mehr. Ich arbeite in einem Großraumbüro, in dem ich von rechts und links beschallt werde. Der Kollege am Schreibtisch nebenan zieht sich den ganzen Tag Musik rein, ein anderer plärrt ständig ins Telefon.“

Die Klimaanlage surrt, der Kopierer rattert. Ich sitze mittendrin, und es fällt mir sehr schwer, mich zu konzentrieren. Und dann noch der Zeitdruck. Ständig klatscht mir mein Chef wieder eine neue Liste zum Abarbeiten auf den Schreibtisch. Danach brauche ich ewig, bis ich etwas zustande bringe. Langsam geht mir echt die Puste aus. Ich fühle mich wie auf einem brodelnden Vulkan.“

Wenn ich so etwas höre, kann ich mir vorstellen, dass diese sensiblen Menschen sich oft denken: „*Das will ich nicht mehr. Es muss sich etwas ändern!*“ Du, liebe Leserin, lieber Leser, bist offensichtlich auch soweit – vielleicht bist du ja genauso verzweifelt, wie einige meiner Blogleser es sind, und willst raus aus deinem jetzigen Job. Sollte das zutreffen, gebe ich dir als Allererstes diesen ganz banalen Tipp: Atme tief durch und beruhige dich. Ich verspreche dir: Wir arbeiten an deinem Problem und bekommen es in den Griff. Den ersten Schritt in diese Richtung hast du ja schon gemacht: Du bringst deine feinfühligkeitsfähige Ader damit, dass es im beruflichen Leben „irgendwie nicht so rund“ läuft, in Verbindung. Du spürst, dass dies etwas damit zu tun haben *könnte*, dass du den passenden Platz noch nicht gefunden hast. Wobei ich jetzt definitiv nicht behaupten will, dass weniger sensible Menschen als du nicht auch Probleme in der heutigen Arbeitswelt haben. Die wenigsten stehen jeden Morgen auf und schweben auf einer Glückswolke zur Arbeit. Auch behaupte ich nicht, dass „die Feinfühligkeit“ für alles Negative, was du bislang erfahren hast, verantwortlich ist.



Feinfühligkeit ist weder negativ noch positiv.

Sie ist.

Nicht mehr und nicht weniger.

Feinfühligkeit ist ein Teil von dir, der (auch) im Beruf beachtet und ausgelebt werden will. Dies kann den Unterschied zwischen einem belastenden Arbeitsverhältnis und einer Tätigkeit, die dir das Herz aufgehen lässt, ausmachen. Das bedeutet, du solltest ab sofort einfach immer wieder etwas ausprobieren, in dich hineinspüren und reflektieren, um zu sehen, was für dich passt. Das ist wie ein Haus, das du langsam errichtest. Erst legst du das Fundament, dann baust du Raum für Raum, und mit der Zeit gilt es, manches immer wieder zu renovieren. Genauso gehst du deinen beruflichen Weg. Das hier ist der Ausgangspunkt. Wie es weitergeht, bestimmst du selbst. Während du also ab sofort deine neue berufliche Zukunft gestaltest, wird sich ganz langsam immer mehr herauskristallisieren, wo dich dein Weg hinführt. Das erinnert mich an den afrikanischen Spruch: *„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“* Deswegen: Höre auf zu ziehen und säe stattdessen.



Sensibler Mensch ist nicht gleich sensibler Mensch!

Stattdessen hat jeder seine ganz individuelle Komfortzone. Gerade im Job müssen feinfühlig Menschen deshalb besonders gut auf sich achten.

Tun sie das nicht, könnten immer wieder dieselben Probleme an ihre Tür klopfen – und zwar so lange, bis sie gehört werden.

EXKURS: SCANNER UND HIGH SENSATION SEEKER

Sind dir im Zusammenhang mit einer hohen Sensibilität schon einmal die Begriffe „Scanner“ und „High Sensation Seeker“ untergekommen? Falls nicht, ist es interessant

zu wissen, dass es diese Persönlichkeitsmerkmale gibt. Manchmal wirken sie sich nämlich auf einen beruflichen Werdegang aus. Dabei ist es so, dass Scanner und High Sensation Seeker es oft noch schwerer als andere haben, eine passende Tätigkeit für sich zu finden. Der Grund: Sie brauchen viel Abwechslung und langweilen sich schnell – und zwar jeder auf seine ganz spezielle Art und Weise.¹⁵



Wie sieht bislang dein eigener beruflicher Werdegang aus?

Gab es viele Umbrüche und Kehrtwendungen?

Hast du zahlreiche Interessen und langweilst dich schnell?

Dann könntest du ein Scanner oder ein High Sensation Seeker sein.

Beginnen wir mit dem Scanner. Ihn kann ich dir am besten erklären, denn ich bin selbst einer.

DER SCANNER

Das allererste Mal kam ich mit dem Persönlichkeitsmerkmal „Scanner“ in Berührung, als ich das Buch „Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will“ von Karriereberaterin Barbara Sher las. Der Titel des Werkes hatte mich sofort angesprochen. In der Hoffnung, es möge mir eine Lösung für mein unstabiles Berufsleben präsentieren, kaufte ich es. Das habe ich nie bereut, denn ich verschlang das Buch in einer Nacht und fand mich in außerordentlich vielen Beispielen wieder, besonders jedoch in einem ganz speziellen Satz. Dieser Satz schien mich selbst zu beschreiben bzw. das, was mich ausmachte, ja immer schon ausgemacht hatte. Das war eine Offenbarung, denn mir war, als würde mich diese fremde Frau schon sehr lange kennen und ganz genau wissen, was mein „Problem“ war.

Der Satz, der mich vor vielen Jahren so beeindruckte, lautete:¹⁶

„Für einen Scanner besteht das Universum aus tausend Kunstwerken, und ein einziges Leben ist viel zu kurz, um sie alle kennen zu lernen.“

Dies passt sehr gut auf viele Scanner, die mir auch auf meinem Blog begegnen. Wenn du ein Scanner bist, interessierst du dich für alles. Und wenn du dich für alles interessierst, willst du auch *alles* intensiv erfahren und erlernen – wofür die Zeit auf diesem Planeten aber viel zu knapp ist. Kurz: Du bist außerordentlich neugierig auf das Leben und wandelst dich gerne. Sylvia Harke beschreibt, dass Scanner gerade deswegen im späteren Berufsleben häufig auf vielen Gebieten fit und gut einsetzbar sind.¹⁷ Manchmal macht sich das Persönlichkeitsmerkmal schon in der Kindheit bemerkbar.

Eine Blogleserin berichtet:

„Mit fünf wollte ich Keyboard spielen. Meine Eltern waren hochofrend: Also ging ich brav in den Unterricht, klimperte auf meinem Keyboard herum, bis ich einige Stücke so richtig gut konnte – doch dann wurde es mir von einem Tag auf den anderen langweilig. Das nächste Instrument musste her: die Flöte. Wieder besuchte ich den Unterricht, flötete die ganze Zeit, doch irgendwann blieb die Flöte liegen und wickelte sich um die Gitarre. Gitarre spielen war meins. Ich war der neue Kurt Cobain – allerdings in weiblich. Aber nur ein Jahr lang, denn dann hatte ich ein neues Ziel: Malen. Alles musste her: Leinwände, Stifte, Bücher. Danach malte ich eine Vielzahl an Bildern. Bei den Aktbildern angelangt, wurde es meinen Eltern zu bunt, sie flehten mich an, meine Zeit bitte anders zu verbringen. Kein Problem, Malen war zu dieser Zeit sowieso schon wieder abgehakt: Stattdessen kam die Schriftstellerei.

Flott eine kleine Schreibmaschine gekauft und los ging's! Täglich hämmerte ich wie besessen in die Tasten. Am Ende kam mit viel Blut und Schweiß Titanic Teil II heraus – eine Nacherzählung des Filmes mit Leonardo DiCaprio, von dem ich damals hin und weg war. Stolz wie Oscar reichte ich meine Geschichte herum – was nur leider niemanden mehr interessierte ...“

Im Berufsleben kann sich das so äußern, dass Scanner manchmal am liebsten das Handtuch werfen wollen, weil sie nach unterschiedlichsten beruflichen Erfahrungen einfach nicht mehr wissen, in welcher Richtung es weitergeht.¹⁸ Das ist auf Dauer ziemlich desillusionierend und verursacht Frust.

Schauen wir uns nun den High Sensation Seeker an.

DER HIGH SENSATION SEEKER

Sylvia Harke¹⁹ erklärt, dass sich unter hochsensiblen Personen nicht wenige (etwa 30 Prozent) „*Extremsportler, Weltenbummler, darstellende Künstler oder spirituell Suchende*“ befinden: die High Sensation Seeker.

Während es sich bei Scannern um vielbegabte Persönlichkeiten handelt, sind High Sensation Seeker also ständig auf der Suche nach starken Gefühlen.

Du bist wahrscheinlich ein High Sensation Seeker, wenn du ...

- ☺ vielseitig interessiert und ständig auf Abenteuersuche bist.
- ☺ am liebsten die ganze Welt bereisen und erforschen würdest.
- ☺ dich sportlich gerne total austobst.
- ☺ es nicht magst, wenn jeden Tag das Gleiche passiert.
- ☺ einfach nicht ruhig zu Hause auf der Couch sitzen kannst.

- ☺ ständig Nervenkitzel brauchst.
- ☺ Kunst als Ausdruck deiner selbst betrachtest.
- ☺ dein Auto, den Job, den Wohnort, den Partner etc. häufig wechselst.
- ☺ Drogen, Alkohol und anderen Suchtmitteln gegenüber aufgeschlossen bist.
- ☺ Langeweile nicht kennst.
- ☺ Überraschungen liebst.
- ☺ nach intensiven Aktivitäten und Erfahrungen immer wieder abtauchst.

Diese Aufzählung soll gar nicht negativ klingen, sie ist, wie sie ist. Wenn du ein High Sensation Seeker bist, hat das physiologische Ursachen, d. h., du brauchst dann ständig neue Reize (z. B. in Form von Abenteuern oder Erfahrungen), um dich wohlzufühlen. Jedoch ist es genauso wichtig, danach wieder zur Ruhe zu kommen, um deine Erlebnisse zu verarbeiten. Rolf Sellin²⁰ beschreibt das so:

„Die Spanne zwischen Überstimulation und Unterstimulierung ist bei Hochsensiblen meist geringer als bei weniger sensiblen Menschen. Bei einer Minderheit von ihnen ist diese Spanne jedoch sehr starken Schwankungen ausgesetzt. (...) Bei ihnen wechseln Zeiten, in denen sie nur wenige Reize vertragen und sich typisch hochsensibel verhalten, mit Phasen und Zeiten, in denen ihnen die Reize nicht stark genug sein können.“

Aus diesem Grund ist es sowohl für High Sensation Seeker als auch für Scanner eine Herausforderung, sich dauerhaft auf irgendetwas festzulegen.²¹ Oftmals besteht eher der Drang, sich beruflich immer wieder neu zu definieren. Das führt nicht selten dazu, dass diese Menschen manchmal unterschiedlichste Ausbildungen bzw. Studienabschlüsse wie einen umfangreichen Bauchladen vor sich

her tragen, ohne sie jemals in bare Münze verwandeln zu können. Wenn du zu dieser Personengruppe gehörst: Sei dir auch deiner Chancen bewusst! Mache dir deine vielfältigen Talente und Interessen zu Nutze, anstatt dich wie bisher möglicherweise für deine Flatterhaftigkeit zu verurteilen.

High Sensation Seeker können ihren vielfältigen Wissens- und Erfahrungsschatz meist gut miteinander verknüpfen. Eine meiner Blogleserinnen setzt das im Berufsleben so um:

„Irgendwie habe ich immer nach dem passenden Beruf gesucht, mehrere Ausbildungen gemacht und sogar studiert. Lange war mir nicht wirklich klar, wie ich das alles miteinander verbinden kann, doch seit zwei Jahren habe ich es endlich geschafft: Ich arbeite als Familienhelferin. Hier habe ich die Möglichkeit, einen Großteil meiner bisherigen beruflichen Qualifikationen in die Arbeit hineinfließen zu lassen. In der mir anvertrauten Familie lebe ich meine Liebe zu den Kindern (Ausbildung zur Erzieherin) und führe lösungsorientierte Gespräche (Weiterbildung zur Mediatorin). Dazwischen bin ich für den Haushalt zuständig, was mich – von manchmal emotional belastenden Situationen – gut ablenkt und wieder runterbringt (Ausbildung zur Hauswirtschafterin). Genau dieser Mix aus Tätigkeiten macht mich unwahrscheinlich glücklich! So hatten viele meiner Ausbildungen am Ende doch einen ganz konkreten Sinn – welcher sich mir aber über sehr viele Jahre hinweg zunächst nicht erschlossen hat.“

Rolf Sellin spricht in diesem Zusammenhang von beruflichen Tätigkeiten, in denen die eigene „*innere Widersprüchlichkeit*“ ausgelebt werden kann. Als mögliche Alternative legt er diesen Menschen ans Herz, den Persönlichkeitsanteil „High Sensation Seeker“ im sportlichen Bereich auszuleben, die Hochsensibilität hingegen im Beruf.²²



Die gute Nachricht:

Wenn du weißt, dass du ein Scanner oder ein High Sensation Seeker bist, kannst du dich aktiv auf die Suche nach einer beruflichen Tätigkeit machen, die deine vielfältigen Interessen in sich vereint.

Die schlechte Nachricht:

Das braucht Zeit, Selbstbewusstsein und (möglicherweise!) Aufgeschlossenheit für alternative Lebens- und Arbeitsformen!

1.2 BEDÜRFNISSE FEINFÜHLIGER MENSCHEN:

DIE PASSENDE STELLE FINDEN

Was vermutest du: Warum fühlen sich feinfühligere Menschen in unserer heutigen Gesellschaft oft unbehaglich? Wenn du meine Meinung wissen willst: Ich denke, weil dort mehr und mehr Bedingungen vorherrschen, die einem empfindsamen Geist nicht gerade entgegenkommen. Es ist einfach nicht zu leugnen: In unserer Leistungsgesellschaft sind leider Ellenbogen, Konkurrenzdruck und ständige Erreichbarkeit gefragt – für rücksichtsvolles Verhalten, Liebe fürs Detail oder gar persönliche Belange ist da wenig Platz. Und wer dann in diesem System nicht gut funktioniert, hat im schlimmsten Falle schlicht und einfach Pech gehabt. Der betroffene Arbeitnehmer wird krank, ausgebootet und ihm wird vielleicht sogar gekündigt. Dann heißt es nach jahrelangem unermüdlichen Einsatz oft lapidar: „*Da ist die Tür. Der Nächste bitte!*“

Diese Arbeitsbedingungen führen nun wirklich nicht zur beruflichen Erfüllung. Das zeigen auch Berichte aus den Medien. *Spiegel Wissen* beispielsweise beruft sich in seiner Ausgabe „Patient Seele“ auf eine Aussage²³ der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD), die beruflichen Stress zu „*einer neuen Spitzenberausforderung am Arbeitsmarkt*“ erklärt. Das hat alarmierende Folgen: Krankheitsausfälle und Fehlzeiten nehmen immer mehr zu – und zwar bei allen Arbeitnehmern. Die Zeitschrift berichtet weiter, dass „*die Weltgesundheitsorganisation WHO glaubt, dass bis 2030 die Depression weltweit die am häufigsten vorkommende Krankheit sein wird – vor Herz-Kreislauf-Störungen und Aids*“.

Schöne neue Arbeitswelt? Menschen müssen nun einmal ideale Arbeitnehmer sein, sonst funktioniert das System nicht. Du fragst dich, was ich mit einem „idealen“ Arbeitnehmer meine? Der *Nachrichtenspiegel* präsentiert dir die (zugegebenermaßen nicht ganz ernst gemeinte) Antwort:²⁴

„Der Ideale Arbeitnehmer erscheint mit 20 in der Gesellschaft. (...) Er verfügt über eine abgeschlossene Berufsausbildung, einen Hochschulabschluss im Einserbereich und beherrscht drei Fremdsprachen in Wort und Schrift. (...) Der ideale Arbeitnehmer verzichtet nahezu vollständig auf Freizeit, selbige verbringt er gern in direkter Nähe der Firma, um im Notfall Einsatzbereit zu sein. (...) Der Ideale Arbeitnehmer arbeitet mindestens zwölf Stunden am Tag und dies sieben Tage in der Woche. Seine Urlaubsansprüche hat er als steuerlich absetzbare Spende dem Unternehmen geschenkt, Feiertage ignoriert er mutig und selbstbewußt. (...) Der Ideale Arbeitnehmer wird nie krank und wenn, dann läßt er es sich nicht anmerken. (...) Der ideale Arbeitnehmer ist streng religiös. Die Firma ist sein Gott, der Chef ihr Stellvertreter, Arbeit ist Gottesdienst, den man gerne fröhlich und glücklich absolviert.“

Es ist kein Geheimnis, dass Menschen, die empfindsam und damit leichter zu verletzen sind, diesem „Ideal“ nicht entsprechen. Die Folge: Sie fallen auf. Ob das nun gut oder schlecht ist, sei dahingestellt. Auf jeden Fall benötigen zart besaitete Menschen ein Umfeld, das ihrem Wesen entspricht, damit sie das Beste (und davon gibt es enorm viel!) aus sich herausholen können. Sich ständig verändernde Arbeits- und Marktbedingungen und ein unbedingtes „höher – schneller – weiter“ bewirken allerdings das Gegenteil.

Darauf weisen auch Menschen hin, die lange im Jobcoaching tätig waren. So stellt Luca Rohleder, Autor des Bestsellers „Die Berufung für Hochsensible“ sowie Begründer des „Netzwerks Hochsensibilität“, im meinweg-deinweg-Interview mit mir fest:²⁵

„Grundsätzlich kann man sagen, dass die Mehrzahl hochsensibler Personen (HSP) ein zufriedenes Arbeitsleben führt. Dennoch gibt es zunächst ganz bestimmte Herausforderungen zu meistern, damit HSP das Gefühl haben, endlich angekommen zu sein. In der Hauptsache liegt es daran, dass sie eigenverantwortlich und mit viel Handlungsspielraum agieren möchten. Des Weiteren haben sie den Anspruch, sinnvoll tätig zu sein, und legen großen Wert auf eine harmonische Arbeitsumgebung. Mit direkten Arbeitsanweisungen, Kontrollmaßnahmen oder sogar mit einer negativen Arbeitsatmosphäre können die meisten aufgrund ihrer hohen Feinfühligkeit nur schwer umgehen. (...)

Darüber hinaus neigen HSP in ihrer Arbeitsweise zu Perfektionismus und einem überzogenen Anspruch an sich selbst. Dies ist natürlich in Zeiten, in denen Arbeitsaufgaben von einer hohen Veränderungsdynamik aufgrund der globalisierten Welt geprägt sind, nur schwer umsetzbar. Vielmehr wird heute eher Improvisationstalent gefragt sowie die Bereitschaft, sich auf ständig wechselnde Arbeits- und Marktbedingungen einzustellen. (...) HSP brauchen infolgedessen

ganz bestimmte Rahmenbedingungen, um ein zufriedenes Arbeitsleben führen zu können. Sie sind sozusagen nicht auf der Suche nach bestimmten Berufsbildern, sondern nach bestimmten Arbeitgebern.“

Dass feinfühlig Menschen nach „bestimmten Arbeitgebern“ Ausschau halten sollten, kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Nachdem ich mich vor einigen Jahren beruflich neu orientierte und wusste, wonach ich zu suchen hatte, tauchten plötzlich vermehrt Arbeitgeber auf, die ganz auf meiner Linie waren und ähnliche Werte und Einstellungen hatten – das war der Einstieg in ein Berufsleben, das mich ganz und gar erfüllte. Doch wo nur waren sie all die Jahre zuvor gewesen? Oder anders gefragt:



Warum hatte ich mir die passenden Arbeitgeber nicht schon viel früher gesucht?

Ich weiß nicht, in welcher beruflichen Situation du gerade steckst. Vielleicht hast du ja einen Chef, der dir nicht so ganz behagt, oder eine Kollegin, die dir ständig ihre Arbeit aufs Auge drückt. Oder aber du sitzt in einem Großraumbüro mit zwanzig Leuten, in dem jeder sein eigenes keks-großes Plätzchen hat, das sich Schreibtisch nennt. Es kann auch sein, dass sich vor deiner Nase Aktenberge stapeln, die sich bis zum Abend wie durch Zauberhand vermehren, obwohl du eigentlich nichts anderes tust, als sie Tag für Tag abzuarbeiten. Oder aber du fungierst als Kummerkasten der Nation und jeder in deiner Abteilung, der ein wie auch immer geartetes Problem hat, klopft gerne an deine Tür und lässt sich von dir aus seinem Tief holen. Vielleicht erträgst du diese Situation sogar schon seit langer, langer Zeit und bist mittlerweile so frustriert, dass du dir in Dauerschleife denkst: *Ich mache das nicht mehr mit.*

Das Einzige, was dich daran hindert, zu gehen, ist die Angst, dass es im neuen Job genauso sein könnte, vielleicht sogar schlimmer. Du handelst also gemäß dem altbekannten Spruch: „*Lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach.*“ „Ach, irgendwie geht’s schon“, redest du dir nach jedem freien Wochenende ein und stehst Montagmorgen pflichtbewusst wieder auf der Matte. Hierzu versichere ich dir: Natürlich schaffst du es irgendwie, aber es geht auf deine Kosten. Solche Situationen können ziemlich anstrengend für einen feinfühligem Menschen sein. Sie zermürben und entmutigen. Das kann sogar – im schlimmsten Fall – zu psychischen und physischen Krankheiten führen. Lass es bitte nicht so weit kommen.

Genau an diesem Punkt möchte ich dich in diesem ersten Kapitel gerne abholen und dir Mut machen. Ich möchte dir zeigen, dass du nicht aufgeben sollst, nach einer passenden Arbeit zu suchen – selbst, wenn es nicht sofort klappt und vielleicht ein klein wenig mühsam ist. Traue dich raus deinem Schneckenhaus. Du kannst nur gewinnen! Was du bitte nicht vergessen darfst: Du hast in jedem Moment deines Lebens die Möglichkeit, dich zu verändern und den Kurs zu wechseln. Im Arbeitsleben bedeutet das: Du kannst dir etwas suchen, das dir besser behagt – immer.

Viele Menschen, die das nicht getan haben, stellen leider nach einigen Jahren im Beruf fest, dass sie Vorstellungen hinterhergejagt sind, die gar nicht zu ihnen passen. So kann es zum Beispiel sein, dass du ein astreines Studium auf einem bestimmten Gebiet hingelegt hast und plötzlich im Job merkst, dass deine Ambitionen in eine andere Richtung gehen. Ich kenne einige sehr empathische Lehrer, denen es so geht.

Wenn du in solch eine Situation kommst, rate ich dir, in dich zu gehen und zu erspüren, ob du deine berufliche

Tätigkeit wirklich mit ganzem Herzen bejahen kannst. Falls dies dauerhaft (ich spreche hier nicht von stressreichen Phasen, die jeder Mensch in seinem Beruf immer wieder einmal erlebt) *nicht* der Fall ist, suche nach Alternativen und kündige deinen Job, wenn du etwas Passendes gefunden hast. Natürlich musst du damit rechnen, dass das nicht jeder in deinem Umfeld gut findet, doch es ist ganz alleine deine Entscheidung. Elementar bei beruflichen Veränderungen ist Folgendes:



Du musst wissen, wo die Reise hingeht. Das heißt, du musst *dein* Ziel ganz genau kennen.

Genau das ist der erste wichtige Schritt. Wenn du dein Ziel kennst, kannst du alle beruflichen Etappen deines Weges mit der Frage abgleichen, ob das, was du gerade tust, noch immer auf dein Ziel hinführt. Du schaust, ob es für dich stimmig ist und bleibst damit auf Kurs – selbst wenn sich manchmal Hindernisse oder Umwege auftun. Kennst du dein Ziel nicht, ist es in etwa so, als würdest du zum Ticketverkauf am Flughafen gehen und zu der netten Dame am Schalter sagen: „Hallo, ein Flugticket bitte. Ich möchte gerne die Welt bereisen.“ Die Frage, die danach mit Sicherheit auf dich zukommen wird, ist: „Das ist sehr schön, nur auf welchen Zielort soll ich das Ticket für Sie ausstellen?“ Mit der Jobsuche stellt es sich ähnlich dar. Am Anfang steht die Vorstellung dessen, wo ich überhaupt hin will, mein übergeordnetes Ziel. Die Umsetzung, wie ich dieses erreiche, kommt danach.²⁶

Normalerweise geschieht ein Jobwechsel nicht von heute auf morgen. Meistens geht dem eine längere Phase der Unzufriedenheit, des persönlichen Leidens und des Abwägens voraus. Im Beruf können sich mit der Zeit

viele Variablen (z. B. Chef, Tätigkeit oder Kollegen) verändern und schlicht nicht mehr zu dir passen. Was auch immer im Vorfeld passiert ist: Wenn du dich als Arbeitnehmer überwindest, eine Kündigung auszusprechen, hast du auf jeden Fall mit deiner jetzigen Tätigkeit abgeschlossen. Du wünschst dir, dass es im Job besser wird, dass du zufriedener bist oder sogar glücklich. Um dies zu erreichen, solltest du zwei Faktoren unbedingt beachten.

Der erste Faktor: Wie Luca Rohleder im Interview mit mir beschreibt, spielt für empfindsame Menschen eine *positive Unternehmenskultur* in der neuen Wirkungsstätte eine nicht zu unterschätzende Rolle. Sie sollte von gegenseitiger *Wertschätzung, Respekt und Vertrauen* geprägt sein. Doch die Realität sieht oft anders aus. So stellt zum Beispiel die Personalberatung Rochus Mummert in einer im Jahre 2016 veröffentlichten Pressemitteilung der Studie „Erfolgsfaktor Wertschätzung“ fest:²⁷

„Nur in 54 Prozent der Unternehmen in Deutschland wird wirklich ein wertschätzender Umgang gepflegt. In mehr als jedem zehnten Unternehmen kann das tägliche Miteinander nur noch als ausreichend oder sogar mangelhaft bewertet werden.“

Trübe Aussichten für feinfühlige Menschen und alle anderen? Jein, denn die Studie weckt auch Hoffnung. Bei der Frage, ob Firmen mit einer eindeutig wertschätzenden Kultur die ökonomisch erfolgreicher sind, spricht sich immerhin die Mehrzahl der befragten Führungskräfte für „ja“ bzw. „eher ja“ (insgesamt 94 Prozent) aus. Dies ist eine sehr gute Quote, doch neben der bloßen Zustimmung ist auch aktives Handeln erforderlich – und zwar von allen am Firmengeschehen Beteiligten.

Zur Umsetzung eines Kulturwandels gibt die Kampagne „kommitmensch“ (im Internet zu finden auf www.kommitmensch.de) seit einiger Zeit Betrieben, öffent-

lichen Einrichtungen und Bildungseinrichtungen ein fundiertes Praxiskonzept an die Hand.²⁸ Urheber der (in meinen Augen großartigen) Idee sind Unfallkassen und Berufsgenossenschaften. *„Ein gutes Betriebsklima und ein wertschätzender Umgang miteinander sind wichtig!“*, so das Credo der kommittensch-Kampagne. Woran aber ist eine wertschätzende Firmenkultur festzumachen? Zum Beispiel daran, dass das Unternehmen seinen Mitarbeitern einen offenen, lösungsorientierten Austausch bzw. eine Beteiligung am Firmengeschehen ermöglicht und darüber hinaus eine positive Arbeitsatmosphäre bieten kann.

Vielleicht bist du skeptisch, wenn du das liest, lass dir trotzdem von mir Mut machen und dir versichern: Es gibt diese Firmen mit einer wertschätzenden Unternehmenskultur (und sie werden nicht nur durch Kampagnen wie „kommittensch“ immer mehr). Es gibt Chefs, die sich dafür interessieren, was du zu sagen hast. Es gibt Kollegen, die dir unter die Arme greifen, wenn du ein Problem hast. Und es gibt Arbeitsstätten, in denen die Mitarbeiter morgens einander freudig begrüßen, statt schon vor dem ersten Kaffee schlechte Laune zu verbreiten. Erwinnere dich an die Studie von Mummert: Wenn in 54 Prozent der Unternehmen ein wenig wertschätzender Umgang gepflegt wird, gibt es immerhin 46 Prozent, die das offensichtlich sehr wohl tun. Deine Aufgabe ist, genau diese Goldschatz-Firmen zu finden. Hierzu aber musst du Geduld haben, deinen Blick schärfen und dich ganz genau über das Unternehmen, in dem du vielleicht künftig tätig sein willst, informieren.



Bevor du kündigst, schaue dir deine neue Wirkungsstätte genau an. So kannst du das Risiko, auf die Nase zu fallen, minimieren.

Für viele Feinfühlige bedeutet das: einen Tag (oder besser mehrere) zur Probe arbeiten, mit den zukünftigen Kollegen und dem Chef sprechen, Internetportale besuchen, auf denen Firmen bewertet werden (z. B. kununu.com oder arbeitgeber-test.de). Erst dann bekommst du ansatzweise ein Gefühl dafür, wie das Unternehmen, für das du zukünftig arbeiten willst, tickt. Klar, eine Garantie für eine absolut richtige Jobentscheidung wird es im Vorfeld nie geben, aber du kannst dich mit diesen Maßnahmen soweit wie möglich absichern.

Doch um im neuen Job so richtig durchzustarten, ist noch ein zweiter Faktor entscheidend: ein speziell auf dich abgestimmtes *Berufsprofil*. Im folgenden Abschnitt 1.3 gehen wir genau das an.



Feinfühlige Menschen brauchen ein berufliches Umfeld, das von Wertschätzung, Respekt und eigenverantwortlichem Arbeiten geprägt ist.

Wird ihnen das zuteil, laufen sie zur Höchstform auf – auf ihre ganz eigene Art und Weise und auch zum Vorteil für das Unternehmen.

1.3 SPURENSUCHE:

WAS BRAUCHST DU, UM GLÜCKLICH ZU SEIN?

Wie du in den beiden vorangegangenen Abschnitten ja schon erfahren hast, ist es entscheidend, dass du weißt, wer du bist und in welches Umfeld du passt, um dir nach

und nach ein Berufsleben zu erschaffen, in dem du dich wohlfühlst. Das gilt übrigens für alle Menschen, nicht nur für Feinfühlige.

Es ist wie in einem außerordentlich prachtvoll blühenden Garten, der mit vielen verschiedenen Pflanzenarten bestückt ist. Jede von ihnen befindet sich am richtigen Platz und wird beständig von liebevoller Hand gehegt und gepflegt. Zum Dank schenken die Blumen ihrem Betrachter das Allerschönste, was sie hervorbringen können: ein atemberaubendes Meer an Blüten in perfekter Harmonie und Stimmigkeit. Dieses Wunder fällt jedoch nicht so einfach vom Himmel, nein, es erfordert vom Besitzer des Gartens viel Zeit, Arbeit und natürlich auch Wissen um die speziellen Bedürfnisse einer jeden Pflanze. Jeder, der einen grünen Daumen hat, weiß, dass man nicht jede Pflanze unbedenklich an jedem beliebigen Fleck im Garten einsetzen kann. So kann zum Beispiel eine sonnenhungrige Pflanze wie die Dahlie niemals in einem Schattenbeet gedeihen. Ein Fingerhut jedoch liebt sein halbschattiges Plätzchen und würde in der prallen Sonne die Blätter hängen lassen. Pflanzst du jetzt als unwissender Gärtnerneuling die Dahlie ins Schattenbeet und den Fingerhut in die Vollsonne, wird sehr wahrscheinlich nichts Großartiges dabei herauskommen. Im Gegenteil: Die Pflanzen würden innerhalb kürzester Zeit verkümmern. Genauso ist es mit dir als Mensch: Du verkümmerst ebenfalls, wenn du am falschen Standort bist. Hast du den richtigen Platz jedoch gefunden, darfst du ganz beruhigt sein. Denn dann wirst du dich – genauso so wie die Dahlie oder der Fingerhut – ganz ohne Mühe prachtvoll entwickeln können und jedes Jahr wieder deine allerschönsten Blüten zur Schau stellen.

Das sieht dann in etwa so aus:



Atemberaubend, nicht?

Das heißt, du musst wissen, wo deine Stärken liegen und was dir im Job guttut und was nicht. Genauso solltest du erkennen, was dein Herzenthema ist und wonach du strebst. Dies wird dir die Kraft vermitteln, deinem Weg treu zu bleiben.²⁹ Ruf dir bitte an dieser Stelle noch einmal in Erinnerung, was ich am Anfang bereits erwähnt habe: Du magst zwar ein empathischer Mensch sein und bist damit auf dieser Welt glücklicherweise nicht alleine, jedoch bedeutet das keinesfalls, dass du genauso bist wie alle anderen empathischen Menschen. Jeder für sich ist individuell, so auch du. Aus diesem Grund musst du, um im Job wirklich Erfüllung zu finden, unbedingt *deine* Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und berücksichtigen. *Du* bist jeden Tag acht Stunden (oder mehr) an deinem Arbeitsplatz. Also bist auch *du* der- oder diejenige, welche(r) mit den Rahmenbedingungen dort klarkommen muss. Aus diesem Grund ist deine Aufgabe in diesem Kapitel: Finde die Variablen heraus, die dir ganz besonders zusetzen, um sie im nächsten Job zu vermeiden.

Oder anders herum:



Finde heraus, was du im Job brauchst.

Dazu erkunden wir die Spuren, die dich zu einem für dich stimmigen Berufsprofil führen. Sie lauten „Sinn“ und „Sweet Spot Marker“.

SPUR NUMMER 1: DER SINN

Beschäftigen wir uns zunächst mit dem Sinn – dem Sinn einer Tätigkeit oder, noch besser: dem Sinn *deiner* Tätigkeit. Er stellt eine nicht zu unterschätzende Variable für eine erfolgsversprechende berufliche Neuorientierung dar, denn der Beruf ist ein elementarer Bestandteil unseres Lebens. Am Arbeitsplatz sind wir im Normalfall fast täglich. Sinnerleben im Beruf ist deshalb nichts, worauf du – besonders als sehr feinfühligler Mensch – dauerhaft verzichten kannst.³⁰ Es würde dich unzufrieden machen, vielleicht sogar sarkastisch und, wenn's ganz schlimm kommt, verbittert oder gar krank. Einige meiner Blogleser können das leider bestätigen. Was ich darüber hinaus im Laufe meines eigenen Berufslebens festgestellt habe: Wenn du liebst, was du tust, gibst du gerne dein Bestes und wirst so manchen Rückschlag besser verkraften können.

Im Jahr 2018 hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) das höchst interessante Ergebnis einer Studie mit dem Schwerpunkt „Sinn erleben – Arbeit und Gesundheit“ veröffentlicht.³¹ Das WIdO hatte für den *Fehlzeitenreport* mehr als 2000 Erwerbstätige zwischen 16 und 65 Jahren unter anderem dazu befragt, was sie im Beruf als besonders wichtig erachten. Die Antwort: „*Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen sowie das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, sind Beschäftigten deutlich wichtiger als ein hohes Einkommen*“, so Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO und Mitherausgeber des *Fehlzeitenreports*. Ausschlaggebend hierfür sind „*für die meisten Beschäftigten vor allem persönlich und sozial motivierte Aspekte ihrer Arbeit*“. Schröder betont weiterhin, dass sich eine sinnstiftende Arbeit positiv auf die Gesundheit auswirkt, d. h., die Angestellten haben weniger Fehlzeiten und „*deutlich weniger arbeitsbedingte Beschwerden*“.

Auch die Glücksforschung hat erkannt, dass es in unserer Zeit längst nicht mehr nur darum geht, möglichst viel Geld zu verdienen.³² So berichtet Tal Ben-Shahar, Harvard-Professor für Glücksforschung, dass gerade einfache Dinge wie Bedeutsamkeit und Sinn mittlerweile absolut elementar für ein glückliches Berufsleben sind. Sinnsuche heißt, immer wieder in sich zu gehen und sich zu fragen: Wie fühle ich mich, wenn ich dieses oder jenes tue?

Doch Sinn ist nicht gleich Sinn, das wäre zu einfach. Sinn ist für jeden etwas anderes. Du kannst ihn beispielsweise erfahren in einer kreativen Tätigkeit, im Umgang mit Menschen, Tieren, Zahlen, Blumen, beim Sport oder im sozialen Engagement. Die Liste ist endlos. Eine Tätigkeit, die dir sinnvoll erscheint, wird sicherlich jetzt schon Teil deines Lebens sein, denn Sinnerleben ist wie Luft zum Atmen. Dabei handelt es sich um eine Sache, die dir immer wieder Kraft spendet und dir ungeahnten Antrieb schenkt, um etwas, wofür du dankbar bist, es tun zu dürfen, um eine Energie, die dich wahrscheinlich ziemlich glücklich macht, wenn du sie spürst – und zwar jeden einzelnen Tag. Die Karriereberaterin Barbara Sher beschreibt Sinnerleben so:³³

„Wir wissen nicht, warum etwas Bestimmtes für Sie bedeutungsvoll ist. So wie Ihre Identität scheint diese Empfindung einfach da zu sein. Sinnhaftigkeit muss man lediglich für sich entdecken. Wenn etwas sinnvoll und bedeutsam für Sie ist, entsteht eine Verbindung zwischen Ihrer Begabung und dem Rest der Welt. Egal ob Sie Gärtner oder Architektin, Filmemacherin oder Arzt sind, wenn Sie die richtige Arbeit tun, spüren Sie eine Verbindung zu Ihrer Seele sowie zur Welt.“

Deswegen wünschen sich wohl viele Menschen brennend, ihren Beruf als sinnvolles Tun zu erleben. Sie glauben aber oft, dass sich dies nicht verwirklichen lässt. Für mich beispielsweise war es immer schon das Schreiben,

das mich mit Sinn erfüllte. Jedoch habe ich nie ernsthaft in Erwägung gezogen, es zu meinem Beruf zu machen. Meine Umwelt hatte mir davon abgeraten. Doch nach zwanzig Jahren voller Zweifel hältst du den Erfolg jetzt in der Hand: das Buch, in dem du gerade liest.

Wenn „Sinn im Job“ auch für dich ein wichtiges Thema ist, solltest du dir intensiver darüber Gedanken machen. Brigitte Schorr empfiehlt, sich selbst und die eigenen Werte und Haltungen immer wieder zu reflektieren.³⁴ Werde dir darüber bewusst, wie du zum Begriff der Arbeit stehst. Frage dich, ob sie für dich eher eine Verpflichtung ist oder du auch Freude dabei empfinden darfst. Und, falls hauptsächlich Pflicht: Warum denkst du das? Waren deine Eltern bereits dieser Meinung und haben dich vielleicht unbewusst in dieser Hinsicht geprägt? Und vor allem: Wie wäre es denn, wenn du gar nicht aufs Geldverdienen angewiesen wärst? Was genau würdest du tun oder welche Richtung würdest du einschlagen? All diese theoretischen Gedankenspielereien können dir wertvolle Impulse liefern, wohin deine berufliche Reise gehen kann. Natürlich musst du dein Bedürfnis nach Sinn irgendwie mit den finanziellen Gegebenheiten vereinbaren. Doch selbst wenn du nur einen kleinen Schritt in die richtige Richtung gehst, werden weitere folgen, bis dein Job schließlich besser mit deinen Bedürfnissen übereinstimmt.

Anne Heintze empfiehlt vier Fragen:³⁵

- 1. Was mache ich wirklich gut und gern?**
- 2. Gibt es eine Möglichkeit, damit Geld zu verdienen (kleine Anmerkung von mir: und sei es zunächst nur nebenbei)?**
- 3. Für welches Lebensziel oder welche Art von Leben würde ich große Anstrengungen unternehmen?**
- 4. Was wird mich jeden Morgen mit einem Lächeln aufstehen lassen?**



SPUR NUMMER 2: DEINE PERSÖNLICHEN SWEET SPOT MARKER

Zunächst: Was ist ein Sweet Spot? Anne Heintze³⁶ beschreibt diesen Punkt so:

„Den Sweet Spot zu finden und zu leben bedeutet nicht nur, den idealen Schnittpunkt zwischen der eigenen Leidenschaft, den eigenen Stärken sowie dem Bedarf danach zu finden. Mit der Zeit kann sich der Markt ändern oder wir entwickeln andere Interessen oder rücken andere Talente in den Vordergrund. Daher solltest du keine Angst vor Veränderungen in deinem Leben haben. (...) Habe keine Angst davor, die Aspekte deines Lebens zu verwerfen, die dich innerlich nicht mehr erfüllen, und neue Dinge zu versuchen, die für dich spannend werden. Behalt deine Balance im Leben und sorg dafür, dass du dich nie davor scheust, das zu tun, was dich als leisen Menschen glücklich macht.“

Was du mittlerweile ja ebenfalls schon recht gut weißt: Zart besaitete Menschen kommen beruflich in die effektive Zone, wenn sie sich in einem wertschätzenden, sinnstiftenden Umfeld bewegen, in dem sie ihre Fähigkeiten optimal ausleben können. So weit, so gut. Aber dies hängt wiederum noch von einigen Unterfaktoren ab. Diese lernst du nun kennen, es sind die *Sweet Spot Marker*.

Ist es dir schon einmal passiert, dass du eine Stellenbeschreibung gelesen hast, bei der du dachtest: Die Stelle *muss* ich unbedingt haben!? Nachdem du sie dann angetreten hattest, vergingen einige Monate und plötzlich war dein Enthusiasmus von einem Tag auf den anderen verschwunden? Mir kommen öfters solche Berichte zu Ohren. Nicht wenige Feinsinnige machen nach einem unbedachten Jobwechsel folgende Erfahrungen:

Sie fühlen sich nach kürzester Zeit ...

☹ überfordert,

☹ unterfordert,

- ↳ wie der „nette und liebe“ Mitarbeiter, der für jeden immer alles macht und dabei lächelt,
- ↳ nicht wohl in einem stickigen Büro mit steriler Atmosphäre,
- ↳ abgelehnt von so manchen Kollegen und Vorgesetzten,
- ↳ von der Masse an Arbeitsaufgaben überrollt,
- ↳ untergebuttert, weil sie weniger verdienen als andere in ihrer Position,
- ↳ ängstlich, weil ihnen die Berufspraxis fehlt und sie wenig Selbstvertrauen besitzen,
- ↳ traurig, weil es wieder nicht „der“ Job ist,
- ↳ unzufrieden, weil es ihnen jeden Morgen davor graut, zur Arbeit zu gehen,
- ↳ abgeschnitten von ihrer wahren Passion,
- ↳ unverstanden von diversen Mitmenschen,
- ↳ nicht wertgeschätzt von Vorgesetzten,
- ↳ in den eigenen Moralvorstellungen nicht verstanden,
- ↳ in sinnlosen Tätigkeiten gefangen,
- ↳ von zahlreichen Eindrücken überreizt,
- ↳ gehetzt, weil sie keine Möglichkeit haben, Pause zu machen oder sich zurückzuziehen,
- ↳ wie ein Vogel im Käfig und der Freiheit beraubt.

Was ist diesen Menschen passiert? Möglicherweise haben sie sich zu wenig Gedanken darüber gemacht, was sie von einer Arbeitsstelle als feinfühlig Person erwarten. Sie hätten die *Sweet Spot Marker* beachten und sich vier W-Fragen stellen sollen. Sie lauten:



1. **Wo will ich arbeiten?**
2. **Mit wem will ich arbeiten?**
3. **Wie will ich arbeiten?**
4. **Unter welchen Bedingungen will ich arbeiten?**

Dies sind sehr einfache Fragen, aber dahinter steckt mehr, als du auf den ersten Blick vielleicht denkst. Du solltest dir sehr genau bewusst sein, wie deine Antworten auf diese Fragen lauten, denn sie ergeben dein ganz persönliches Jobprofil – eine sehr persönliche Aussage darüber, was sich für dich gut anfühlt und was nicht. Jedoch ist das Profil nicht statisch, genauso wenig wie du es bist. Im Laufe der Zeit können sich deine Interessen durchaus wandeln. Das ist nicht schlimm, jedoch solltest du dann bei einem erneuten beruflichen Veränderungswunsch überprüfen, ob sie noch aktuell sind. Keine Sorge, wir gehen gleich gemeinsam Schritt für Schritt die *Sweet Spot Marker* anhand von Beispielen durch.

Vorab vielleicht noch eine sehr wichtige Information: Es gibt (leider oder Gott sei Dank?) nicht den einen passenden Beruf für alle feinfühligen Menschen. Luca Rohleder, Bestsellerautor und Pionier in Sachen Hochsensibilität, erläutert dies in meinem Interview folgendermaßen:³⁷

„Hochsensible sind Multitalente. Sie können sich in nahezu jedes Themengebiet einarbeiten. Dies ist auch die Ursache, warum sie in fast allen Berufsfeldern vorzufinden sind. Dabei spielt natürlich die ausgeprägte Empathie von Hochsensiblen eine maßgebliche Rolle. Aber auch diese ist vielfältig einsetzbar. Besonders Verkäufer oder Unternehmer können so nicht nur optimale und enge Kundenbindungen schaffen, sondern auch besonders präzise und schnell Kundenwünsche erspüren. Dann sind Umsatzsteigerungen und der berufliche Erfolg vorprogrammiert. Selbstverständlich können empathische

Gaben auch von großem Vorteil sein bei Mitarbeitergesprächen und in der Schaffung einer guten Teamatmosphäre. Aber auch die Chefin oder der Chef im Hintergrund, der andere den Vortritt lässt, aber dennoch subtil alle Fäden in der Hand hält und schneller als andere spürt, wenn etwas im Argen liegt, ist eine typische Position, für die Hochsensible gut geeignet sind. Nicht zu vergessen ist auch der soziale Bereich. Besonders dort sind empathische Fähigkeiten schön einsetzbar. Sie sehen, es gibt keine bestimmte Fixierung von Hochsensiblen auf bestimmte Berufe.“

Genauso wenig wird wahrscheinlich eine Arbeitsstelle existieren, bei der alle Rahmenbedingungen, die du dir im Anschluss erarbeitest, zu hundert Prozent gegeben sind. Das bedeutet aber nicht, dass du nicht trotzdem mit deiner Arbeit glücklich sein kannst. Meiner Meinung nach kommt es immer darauf an, auf was man verzichten muss. Manche Ansprüche müssen unbedingt erfüllt sein, andere wiederum nicht. Falls du dich also fragst, ob du dich für eine bestimmte Stelle entscheiden solltest, obwohl du einige Abstriche machen müsstest, so überprüfe bitte sehr genau, ob diese Abstriche, wenn du die Rahmenbedingungen insgesamt betrachtest, akzeptabel sind.

Du ergatterst eine Stelle, die deinem Interessensgebiet total entspricht und in der deine Kreativität voll zur Geltung kommt. Leider befindet sich dieser Arbeitsplatz in einer anderen Stadt: Dazwischen liegen 50 Kilometer Autobahn und eine nervenaufreibende Dauerbaustelle, welche für die nächsten sechs Jahre geplant ist. Die entscheidende Frage, die du dir dann stellen musst: *„Will ich mich für diesen Herzensjob wirklich täglich durch den unvermeidbaren Stau quälen?“*

Oder aber du bekommst ein Angebot eines sozialen Vereines, der sich für den Schutz bedrohter Tierarten einsetzt. Leider deckt das Gehalt gerade einmal deine Fixkosten, in dir schreit aber alles nach diesem Job. Die Frage ist, welchen Preis bist

du dafür bereit zu zahlen? Willst du lieber weitersuchen und hoffen, dass ein ähnliches Angebot mit mehr Gehalt kommt? Oder vielleicht noch einen Nebenjob annehmen? – Schwierig und Abwägungsache.

Was dir beim Abwägen helfen kann: bisherige Erfahrungswerte und dein Intuitionsvermögen. Eine Pro- und-Contra-Liste ist zwar ebenfalls praktisch, wirklich entscheidend ist meines Erachtens aber dein ureigenes Bauchgefühl. Dazu aber später mehr.

Bevor wir mit den W-Fragen weitermachen, möchte ich dir zum Einstimmen gerne ein paar allgemeine Hinweise von HSP-Coach Ulrike Hensel nahebringen, die aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung gut einschätzen kann, welche Arbeitsbedingungen für das eigene empfindsame Wesen eher förderlich sein können und welche nicht.³⁸

- ☺ Leistungsdruck und ein Übermaß einstürmender Reize (z. B. ständiges Telefonklingeln, reger Besucherkontakt, sehr häufiger E-Mail-Eingang) sind Gift für Menschen mit sehr feinen Antennen. Dies kann sie hemmen und ihre Konzentration beeinträchtigen. Besser ist es, wenn sie sich eine Arbeitsumgebung schaffen, die konzentriertes Arbeiten ermöglicht. Sie sind dann in der Lage, eines nach dem anderen (im eigenen Tempo und fokussiert) abzuarbeiten.
- ☺ Jeder Arbeitstag ist anders und Überstunden sind an der Tagesordnung? Das ist eher schlecht für ein sensibles System. Vorteilhafter sind einigermaßen kalkulierbare Abläufe und Zeit zum Auftanken zwischendurch. Auch sollten sehr feinfühlig Menschen auf eine ausgewogene „Work-Life-Balance“ achten (wie du das tust, erkläre ich dir später in Abschnitt 2.2).
- ☺ Viele Hochsensible legen weniger Wert auf finanziellen Reichtum als vielmehr auf das Gefühl, mit ihrer Arbeit etwas Bedeutsames zu tun, d. h., die Welt ein Stückchen besser zu machen. Dies schaffen sie am besten an einer Arbeitsstelle, die Eigenverantwortung, Eigeninitiative und Kreativität ermöglicht. So sollte auch dein neuer Arbeitgeber ticken.

- ☺ Öffentliche Auftritte sind für feinfühlig Menschen eher negativ besetzt. Lieber agieren sie im Hintergrund, behalten jedoch den Blick für das große Ganze. Solltest du ebenso empfinden, suche dir lieber eine Stelle, in der du nicht ständig im Rampenlicht stehst und trotzdem – auf deine leise kompetente Weise – gut wirken kannst.
- ☺ Die Wörter Konkurrenzkampf und Wettbewerb verursachen bei vielen Feinfühlig Gänsehaut. Sie bevorzugen eine harmonische Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung. Wenn dies auch bei dir der Fall ist, musst du aufpassen, dass diese Unterstützung immer auf Gegenseitigkeit beruht – nicht dass du irgendwann in die Rolle des alleinig Helfenden rutschst und dich wunderst, warum *dir* keiner mehr hilft ...
- ☺ Ein Job an der telefonischen Beschwerdeline für Kunden? Dies ist für Feinfühlig nicht zu empfehlen, weil ihre Haut nicht so dick ist wie die eines Normalsensiblen. Kritik perlt bei ihnen nicht so einfach ab, nicht selten nehmen sie es auch sehr persönlich. Das zermürbt auf Dauer. Besser ist ein Kundenkontakt, bei dem sie authentisch sein und beraten dürfen. Stehen sie selbst völlig hinter dem, was sie anbieten, wird eine Win-win-Situation geschaffen, die für alle Beteiligten ein fruchtbares Miteinander ermöglicht.

Heilpraktiker und Coach Stephan Lang³⁹ denkt, dass hochsensible Menschen im Berufsleben unbedingt Abwechslung und genügend Zeit für die Erledigung ihrer Aufgaben brauchen. Ein hohes Maß an Druck ist dabei kontraproduktiv – dies hemmt die Kreativität zu sehr. Besser zum sensiblen Wesen passt eine Arbeit, *„in der es ausschließlich auf das Endprodukt ankommt und irrelevant ist, in welcher Zeit dieses hergestellt wurde“*. Das ist zum Beispiel in auftragsbasierten und künstlerischen Bereichen sowie bei einer Beratungstätigkeit möglich.

Selbst wenn du dich vielleicht nicht am oberen Ende der Sensibilitätsskala befindest, ist es sinnvoll, diese Tipps zu beachten und dich den nachfolgenden Fragen zu stellen.

Nur so kannst du klären, welche Vorlieben du in Bezug auf dein Berufsleben hast, und dieses dementsprechend gut darauf abstimmen. Damit beugst du einer Gefahr vor, auf die Berufscoach Monika Birner⁴⁰ in ihrem äußerst empfehlenswerten Buch „Kurswechsel im Beruf“ hinweist. Sie warnt davor, dass die Mehrzahl der Menschen sich bei einem beruflichen Umsatteln hauptsächlich auf den *Inhalt* der neuen Tätigkeit konzentriert, darüber hinaus aber ebenfalls wichtige Variablen wie *den eigenen Arbeitsstil*, *die Zusammenarbeit mit anderen* und *das Umfeld* vernachlässigt. Das kann dazu führen, dass die eigenen Fähigkeiten – selbst, wenn du dich grundsätzlich sogar im „richtigen“ Job befindest – nicht optimal zur Geltung gebracht werden können.

Genau diese Erkenntnisse habe ich im nachfolgenden W-Fragen-System komprimiert und um eigene Einsichten in Bezug auf Feingefühl erweitert. Dabei erhebe ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, natürlich gibt es jederzeit Raum für persönliche Ergänzungen von deiner Seite. Ich kann dir immer nur Hinweise geben, ob sich etwas gut oder schlecht für dich anfühlt, wirst du selbst am besten wissen.

Bevor du loslegst, eine kleine Anmerkung am Rande: Zu jeder W-Frage gibt es ein paar Beispiele, von denen das eine oder andere vielleicht auf dich zutrifft.



Nimm dich bei den nachfolgenden Fragen ein wenig unter die Lupe und frage dich:

Welche der Optionen spricht mich spontan an?

Vergiss nicht: Die ersten Impulse sind gerade bei feingefühligen Menschen oft die besten!

Los geht's mit Frage 1:

1. WO WILL ICH ARBEITEN?

- ☺ Bereich Wirtschaft, Gesundheit, Beratung, Finanzen, Maschinenbau, Versicherung, Sozialbranche, Informationsverarbeitung, Verkauf usw.? Eine ausführliche Übersicht von mehreren Anbietern findest du im Internet unter dem Stichwort „Branchen der deutschen Wirtschaft“.
- ☺ In einem großen oder kleineren Unternehmen, für eine Non-Profit-Organisation, eine Behörde, in der Schule, auf dem Bauernhof, bei einer Privatperson usw.?
- ☺ In der Stadt oder auf dem Land?
- ☺ Im Großraumbüro, in einem kleinen Büro, nicht im Büro, im Laden, Café, draußen, in einer Privatwohnung (die auch deine eigene sein kann, z. B. Homeoffice) usw.?
- ☺ Eigene Ergänzung:

.....
.....
.....
.....



2. MIT WEM WILL ICH ARBEITEN?

- ☺ Mit Menschen, Tieren, Pflanzen, Produkten, Dienstleistungen, Objekten usw.?
- ☺ Alleine oder ...
- ☺ im (Zweier-, Dreier-, Vierer- oder einem noch größeren) Team?
- ☺ Mit strukturierten, spontanen, offenen, sachbezogenen, kommunikativen Personen usw.?



☺ Eigene Ergänzung:

.....
.....
.....
.....

3. WIE WILL ICH ARBEITEN?

☺ Bin ich ein künstlerisch oder sprachlich begabter Mensch, designe ich gerne oder arbeite ich lieber mit den Händen, mag ich Bewegung und spüre gerne meinen Körper, berate ich gerne, mag ich Zahlen, Bücher, Musik oder ...? Diplom-Psychologin Sylvia Harke beispielsweise unterscheidet hier zwischen folgenden Veranlagungen:⁴¹ *visuell, akustisch, olfaktorisch, haptisch, körperorientiert, therapeutisch bzw. empathisch und analytisch bzw. mental*. Sie meint, je nach Veranlagung solle am besten ein entsprechender Beruf gewählt werden. Du bist dir unschlüssig über deine Stärken? Absolviere einen Stärkentest im Internet oder informiere dich bei der Berufsberatung der Agentur für Arbeit.



☺ Stehe ich gerne in der Öffentlichkeit und präsentiere mich oder bin ich eher zurückhaltend?

☺ Eigene Ergänzung:

.....
.....
.....
.....

Gerade die Öffentlichkeitsfrage ist nicht zu verachten, denn sie hat wieder etwas mit Extra- und Introversion zu

tun. Dies kann einen elementaren Unterschied bei ein und derselben Berufswahl ausmachen.

Bist du zum Beispiel Schriftsteller und introvertiert, wird es sich wahrscheinlich für dich nicht so angenehm anfühlen, auf Buchlesungen zu gehen und dich einem öffentlichen Publikum zu stellen, wohingegen der zurückgezogene Ort, an dem du schreibst, Balsam für deine Seele ist. Das heißt natürlich nicht, dass du öffentliche Auftritte nicht hin und wieder auch gut stemmen kannst, jedoch wird es dich wahrscheinlich deutlich mehr anstrengen als einen Extravertierten.⁴²

Aus diesem Grund scheint es wirklich sinnvoll, dass du dir vor einer Entscheidung für eine Tätigkeit darüber Gedanken machst, ob du eher extra- oder introvertiert bist.

Widmen wir uns jetzt der letzten Frage. Diese halte ich – neben der Sinnfrage – für am entscheidendsten hinsichtlich einer guten Berufswahl.

Bitte erschrick nicht, wenn du all die kommenden Aussagen liest. Sie sind dazu da, dass du dir ein genaueres Bild von dir und dem, was du brauchst, machen kannst. Oft ist uns dies in einer prekären Jobsituation ja gar nicht so klar. Stattdessen bemerken wir nur, dass „irgendetwas“ nicht passt, und spüren eine subtile Unzufriedenheit. Nur wo der Hund begraben liegt, wissen wir oft gar nicht. Hier kommt Frage Nr. 4:

4. UNTER WELCHEN BEDINGUNGEN WILL ICH ARBEITEN?

Vorab, grundsätzlich geht es eigentlich um diese beiden Fragen:

- ⊖ Was stresst mich?
- ⊖ Was stresst mich nicht?



Da dies nicht immer so leicht zu beantworten ist, habe ich für dich einfach ein paar Einzelaussagen erstellt. So kannst du schauen, in welcher dieser Aussagen du dich wiederfindest.

Ich bin ...

- Multitasker und liebe es, unterschiedliche Aufgaben parallel zu erledigen.
- detailverliebt und in meiner Arbeit sehr genau.
- jemand, der auf unvorhergesehene Situationen prompt reagieren kann.
- jemand, der eine gute Vorbereitung braucht.
- in meiner Arbeitsweise schnell und effektiv.
- jemand, der Zeit und Ruhe für die Erledigung von Aufgaben benötigt.
- Eigene Ergänzung:

.....
.....
.....
.....

Ich brauche ...

- eine Person, die mir klar sagt, wie ich was zu machen habe.
- niemanden, der mich anleitet – ich mache lieber mein eigenes Ding.
- in einem vorgegebenen Rahmen die Möglichkeit zur selbstständigen Entscheidungs- und Handlungsbefugnis.