

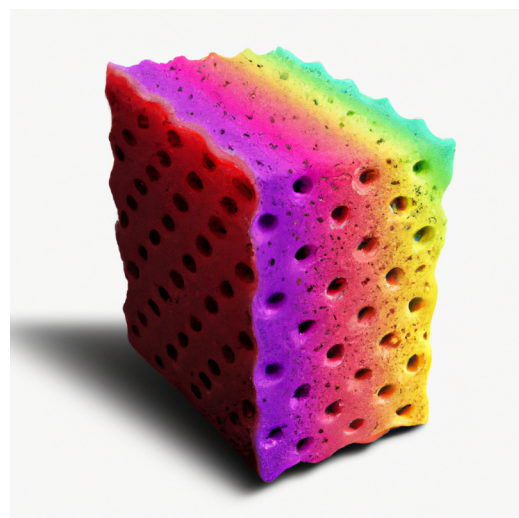
Hochsensibilität

- ein sensibles Thema als Asset

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Hochsensible Menschen verfügen über eine hohe emotionale Intelligenz, die ihnen helfen kann, zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten, Konflikte zu bewältigen und effektiv mit verschiedenen Personengruppen zusammenzuarbeiten. Dies kann besonders in Teams und im Kundenservice von Nutzen sein. Ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen ermöglicht es ihnen, die Gefühle anderer besser zu verstehen und nachzuempfinden, was sie für Positionen im Kundenservice, in der Personalabteilung und im Management interessant macht, wo eine einfühlsame Kommunikation unerlässlich ist.

Menschen, die hochsensibel sind, haben oft eine reiche innere Welt und können sehr kreativ sein, was dazu beitragen kann, Innovation und unkonventionelles Denken in einem Unternehmen zu fördern. Sie neigen dazu, sehr gewissenhaft zu sein und haben einen starken



▼ Wie ein Schwamm nehmen Hochsensible die Emotionen an, doch nicht nur dies, sie nehmen dadurch auch wesentlich mehr wahr und sind wesentlich detailverliebter als weniger Hochsensible. Eine Firma braucht eine gute Mischung verschiedener Persönlichkeiten, um von ihren Stärken zu profitieren

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Willen, gute Leistungen zu erbringen, was zur allgemeinen Produktivität und zum Erfolg eines Unternehmens beitragen kann.

Sie sind oft gut darin, subtile Hinweise und Muster zu erkennen, was ihnen helfen kann, Probleme zu erkennen und zu lösen, bevor sie eskalieren. Sie haben oft einen ausgeprägten Sinn für persönliche Werte und Authentizität, was zur Schaffung eines ethischen und transparenten Arbeitsumfelds beitragen kann.

Hochsensible müssen wissen, wie sie ticken.

Wenn Sie selbst ein hochsensibler Mensch sind, beschreibt dies eine hohe Sensibilität, d. h. eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Reizen und Gefühlen, die sowohl ein Geschenk als auch eine Herausforderung sein kann. Einerseits sind diese Menschen unglaublich wach und aufmerksam, sie nehmen die Emotionen ihrer Umgebung auf, gleichzeitig bedeutet diese Reizüberflutung auch eine Stresssituation.

„So ist das eben.“

Erkennen und akzeptieren Sie Ihre Hochsensibilität und verstehen Sie, wie sie Ihre Gedanken, Gefühle und Reaktionen beeinflusst. Die Selbsterkenntnis kann Ihnen helfen, Ihre Reaktionen auf Reize und Situationen besser zu kontrollieren. Es bringt wenig, sich dagegen zu wehren. Sie verbrauchen nur noch mehr Energie, die Sie für die Bewältigung der Reizüberflutung brauchen.

Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien

Entwickeln Sie Techniken, die Ihnen helfen, mit intensiven Gefühlen und Reizen umzugehen, z. B. tiefe Atemübungen, Erdungstechniken oder Visualisierung.

HOCHSENSIBLE MENSCHEN GEHÖREN ZU EINER GANZ BESONDEREN GRUPPE VON MITARBEITERN. SIE BIETEN FÄHIGKEITEN, DIE FÜR UNTERNEHMEN SEHR WERTVOLL SEIN KÖNNEN, GLEICHZEITIG MÜSSEN FIRMEN UND AUCH HOCHSENSIBLE WISSEN, WIE SIE AM BESTEN ARBEITEN KÖNNEN. MEHR DAZU IN MEINEM WORKSHOP.

Ein Werkzeugkasten mit Bewältigungsstrategien kann Ihnen helfen, besser mit Ihrer Hochsensibilität umzugehen.

Kennen Sie Ihre Grenzen und achten sie darauf, diese klar und freundlich zu kommunizieren.

Achten Sie auf sich selbst

Geben Sie Aktivitäten den Vorrang, die Ihnen helfen, Ihr emotionales, geistiges und körperliches Wohlbefinden zu erhalten, z. B. Sport, Meditation, Zeit in der Natur verbringen, Hobbys und Interessen nachgehen, die Ihnen Freude und Entspannung bringen.

Reduzieren Sie äußere Reize, z. B. indem Sie sich einen Raum suchen, in dem Sie von niemandem gestört werden. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: www.atrost.de

