



## HSP-Coaching

### Reflexionskompetenz und Co als wirksames Gegengewicht im reizoffenen Viel

HSP haben durch Ihre Reizoffenheit, Ihr Viel-Wahrnehmen und Viel-Fühlen auch viele Herausforderungen zu bewältigen und dadurch, ohne Eingehen darauf, eine höhere Wahrscheinlichkeit für Burn-Out. Mit Wissen um die und passendem individuellen Umgang mit der reizoffenen Wahrnehmung kann dem konstruktiv begegnet werden.

Den Herausforderungen stehen viele Potentiale gegenüber:

- HSP sind von Natur aus reflektierend und automatisch nach Lösung, nach Verbesserung suchend. Wenn jedoch für sich selbst die Lösungen zeitweise nicht sichtbar sind, das grundsätzlich intuitiv gute Gespür für sich selbst überlagert wird und aus Reflektieren problemzentriertes-selbstanklagendes Grübeln wird, dann ist es gut zu wissen, dass
- HSP von Unterstützung wie Beratung, Coaching oder Therapie überproportional viel profitieren aufgrund Ihrer Reflexionskompetenz, dem Blick für`s große Ganze, dem ums Eck Denken, dem Ideenreichtum, der Neugierde, dem Entdeckergeist, .... Sobald die Zeit reif ist, ein echter Wille da ist hinzuschauen und gegebenenfalls etwas zu verändern, können HSP hier für sich selbst viel Nutzen ziehen - bestmöglich mit einer Person mit Wissen um diese Art der Wahrnehmung, die sie abholen kann, die sie versteht.

### Bemerkens.wertes im HSP-Coaching

• **Tiefe verstärkt den Effekt** • Mit passender anschlussfähiger Reflexionsbegleitung, sind HSP im Coaching oft schnell in der Tiefe, bei Ihrem individuellen Aha-Effekt. Da nicht nur Schwere, sondern auch diese positiven Ergebnisse, das Wahrnehmen dieser Selbsterkenntnismomente intensiv gefühlt werden, wird sie diese Emotion in die Umsetzung und im Dranbleiben begleiten. So wird Selbstwirksamkeit erlebt und diese wieder intensiv emotional verstärkt.

• **Das Viel- und Schnell-Denken begleiten** • Viele HSP besitzen die Fähigkeit aufgrund des Viel-Wahrnehmens sprunghaft von einem Thema zum nächsten zu wechseln und können so in diesem sehr weiten Möglichkeitenraum zu der für sie passenden Lösung kommen – doch nur dann, wenn die Reflexionsbegleitung in dieser Schnelligkeit begleiten kann und nur solange es nicht vom 100ste ins 1000ste geht mit der Gefahr des sich Verzettelns. Ich selbst besitze diese Fähigkeit, kenne auch die Kehrseite - und kann HSP auf dieser bunten Reise begleiten, jedoch nur so lange, als es für den Prozess hilfreich erscheint und diese Wege in Erkenntnissen und nicht in einer Sackgasse oder einem Labyrinth enden. Wenn das vereinbarte Ziel, der eigene Weg aufgrund der (zu)vielen Möglichkeiten und Ideen außer Sicht gerät, braucht es Struktur, um so wieder in eine passende und konstruktive Reflexionsgeschwindigkeit, wieder auf den eigentlichen Weg zurückzukommen. Für ein individuell bestmögliches Ankommen braucht es diese Balance, diesen großen Ideenreichtum und die Kreativität der HSP durch fließen-Lassen zu nutzen und dabei strukturierend diese für das Anliegen zu sichern.

- **Mit den Ohren der HSP hören** • Auch aufgrund des Vielwahrnehmens bei den Mitmenschen, den bei hochsensiblen Personen meist sehr intensiv ausgeprägten Helfer- und Appellohren, wird der eigene Weg, das eigene Ziel leicht aus den Augen verloren. Im HSP-Coaching kann das bedeuten, diesen großen Interpretationsspielraum im Viel-beim Anderen Wahrnehmen bewusst zu machen und statt der interpretierten Aufträge bei den anderen, sich selbst die Erlaubnis für eigene klare Aufträge zu geben.

- **Rahmen für das Viel-Fühlen** • Das Online-Format kann gerade im Einzelcoaching einen passenden Rahmen bieten, wo ein zu viel an neuen Reizen, ein zu viel an wechselseitigem Wahrnehmen automatisch draußen bleibt und es spart Fahrtzeit - wo doch der Tag meist sowieso zu kurz wird - und ist über geografische Grenzen hinweg möglich - wo die passende Person wichtiger ist als die geografische Nähe.

### Ich bin fest überzeugt

Von der passenden Reflexionsbegleitung profitieren HSP überproportional viel und schnell – das stellt ein kraftvolles, wirksames, freudvolles und leichtes Gegengewicht zu manch schwerem Viel in der Reizoffenheit dar.

