

Abschlussarbeiten
Reihe Resilienz

Nadine Adloff

Die Hochsensibilität annehmen!

Mit Hilfe der Resilienz an Lebensqualität gewinnen

unisono institut verlag
ulm · berlin

DV/RT Deutscher Verband der
Resilienz-Trainer*innen e.V. i.G.

Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin
1. Auflage Juli 2020
ISBN eBook 978-3-948872-01-4

Satz / Layout: Peter Schust
Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag
Gudrun Jürß und Peter Schust GbR
Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · www.unisono-institut.com/verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Nadine Adloff



Nadine Adloff ist 1984 in Uelzen / Niedersachsen geboren. Als gelernte Zahntechnikerin ging sie nach 10 Jahren ihren Weg der Persönlichkeitsentwicklung und schloss ihre NLP-Practitioner- und NLP-Master-Ausbildungen (DVNLP zertifiziert) erfolgreich ab. Hinzu kam Reiki 1. und 2. Grad im Usui-System. 2019 folgte die Resilienz-Trainer-Ausbildung bei Sebastian Mauritz durch Abschluss ihrer Transferarbeit an der Steinbeis-Hochschule Berlin.

Die Autorin ist selbst hochsensibel und spürte schon lange, dass das Leben noch viel mehr für sie bereithält. Sie begann sich selbst zu verstehen, anzunehmen und ihre Sensibilität bewusst zu nutzen, gleichzeitig ihren Bedürfnissen Raum zu geben. Dies öffnete viele Türen.

Daher ist es für sie so wichtig auch anderen Menschen über ihre Hochsensibilität aufzuklären und ihnen neue Wege aufzuweisen, die ihnen helfen, ihr ganzes Potenzial zu leben.

Heute lebt sie mit ihrem Partner in Hamburg und begleitet sensible Frauen im Umgang mit ihren Gaben und Sinnfindung. Dazu unterstreicht sie es mit ihrer Malerei und vertreibt mit großem Erfolg ihre Pocket Pictures.

Nadine Adloff

Coach und Resilienz-Trainerin für hochsensible Frauen

nadine@gedankenmut.de

www.gedankenmut.de

Die nachfolgende Transferarbeit wurde im Rahmen der Ausbildung zum/zur Resilienz-Trainer/in an der Resilienz-Akademie (vgl. letzte Seiten) angefertigt.

Steinbeis-Hochschule Berlin

Trainer: Sebastian Mauritz

Transferarbeit Resilienz-Trainer (SHB)

Die Hochsensibilität annehmen!

Mit Hilfe der Resilienz an

Lebensqualität gewinnen

Autor: **Nadine Adloff**

Abgabetermin: 30.11.2019

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	II
Abbildungsverzeichnis.....	III
Tabellenverzeichnis.....	III
Abkürzungsverzeichnis	IV
1 Einleitung.....	1
2 Grundlagen der Resilienz.....	2
2.1 Risiko – und Schutzfaktoren.....	5
3 Grundlagen über hochsensible Menschen	6
3.1 Besonderheiten im Bezug der Hochsensibilität	8
3.2 Selbsttest: Sind Sie Hochsensibel? (von Dr. Elaine Aron).....	11
4 Auswirkungen im Alltag und Job.....	13
5 Maßnahmen für HSP- Hilfestellungen bezüglich der Resilienz	17
5.1 Die 7 Säulen der HSP	19
5.1.1 Professionelles Coaching.....	19
5.1.2 Meditation.....	20
5.1.3 Dankbarkeitsmeditation	21
5.1.4 Kavacham-Meditation	21
5.1.5 Yoga.....	21
5.1.6 Achtsamkeitstraining MBSR / MBCT.....	22
5.1.7 Kurze Übungen für den Alltag.....	23
6 Zusammenfassung	25
Literaturverzeichnis.....	XXVI

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Dimensionen und Einflussfaktoren nach Antonovsky	4
Abbildung 2: Lebensrad.....	5

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Selbsttest Hochsensibilität	12
----------------------------------------------	----

Abkürzungsverzeichnis

HSP = Hochsensible Person (englisch High Sensitive Person)

HSS = High Sensation Seeker (Untergruppe der Hochsensiblen)

MBSR = Mindfulness based stress reduction

MBCT = Mindfulness based Cognitive Therapy

NLP = Neuro-Linguistische-Programme

Synästhesie = bezeichnet die Kopplung zweier oder mehrerer physisch getrennter Modalitäten der Wahrnehmung. Sie kommt durch Verflechtung der Sinnesmodalitäten zustande. Zum Beispiel die Verbindung Farbe und Temperatur (> „warmes Grün“), Ton, Musik und Räumlichkeit.

Telomerase = ein körpereigenes Enzym, dass der Zellalterung entgegen wirkt

1 Einleitung

Meine Transferarbeit beschreibt hochsensible Menschen und ihre Resilienz im Zusammenhang ihrer Besonderheiten im Alltag. Dabei gehe ich auf die Grundlagen der Resilienz und der Hochsensibilität ein. Außerdem stelle ich den Bezug der 7 Säulen der Resilienz zu den 7 Säulen der hochsensiblen Menschen vor. Das Ziel dieser Transferarbeit ist, hochsensiblen Menschen Wege aufzuzeigen, die ihnen bei ihren alltäglichen Herausforderungen helfen resilient und gesund zu bleiben. Außerdem ermöglicht es ihnen ein besseres Verständnis für sich und ihre Hochsensibilität. Aufgrund ihrer Hochsensibilität sind diese Menschen eher von Burnout und Depression betroffen als Nicht-Sensible Menschen.

Aufgrund meiner eigenen Hochsensibilität kenne ich es aus eigener Erfahrung und kann daher nachvollziehen, welchen täglichen Herausforderungen sie sich stellen müssen. Sie sind oft irritiert, überfordert und unsicher. Erst mit dem Wissen, dass sie hochsensibel sind, erlangen sie ein Verständnis für sich selbst, können es akzeptieren und es zum eigenen Vorteil nutzen. Die vermeintliche Schwäche kann als Stärke angenommen werden. Sie sind fähig zu lernen einen für sich individuellen Weg der Resilienz zu finden.

Resilienz Akademie

Resilienz ist eine der zentralen Meta-Kompetenzen der Zukunft
Werden Sie Trainer*in oder Coach für Resilienz

Von Resilienz haben Sie schon gehört? Viele Fakten, eine Vielzahl an Informationen rund um dieses Thema prasseln auf Sie ein, wenn Sie versuchen, einen umfangreichen Überblick zu gewinnen. Wir als Resilienz-Akademie haben es uns zum Ziel gesetzt, Ihnen ein umfangreiches Trainingsprogramm rund um die Themen Stress, Burn-out Prävention und ganzheitliches Leben anzubieten. Eben ein umfangreiches Resilienztraining, das Ihnen dabei hilft, den eigenen Zugang zu Ihren Ressourcen zu finden und diese effektiv und ganzheitlich zu nutzen.

Sebastian Mauritz hat gemeinsam mit seinem Team mehrere Programme entwickelt, die dabei helfen, Resilienz erfolgreich zu trainieren und auch an andere weiterzugeben. Hierzu gehören:

- Resilienz-Trainer*in
- Resilienz-Coach
- Resilienz-Lots*in (SMA)®

Wir freuen uns, Sie im Rahmen eines Resilienztrainings kennenlernen zu dürfen.

Weitere Informationen unter: www.Resilienz-Akademie.com

Herzlich Willkommen beim
Bundesverband Deutscher Resilienz-Trainer*innen (DVRT) e.V. i.G.

Aber was ist eigentlich unter „Resilienz“ zu verstehen? Wie kommt es, dass manche Menschen deutlich gelassener mit Herausforderungen und Belastungen im Leben umgehen können? Diese und weitere Fragen möchten wir in Zukunft in unserem Verband erörtern. Dafür tritt der DVRT mit seinen Mitgliedern an und möchte bei der professionellen Umsetzung des Resilienz-Konzeptes seinen Beitrag leisten.

Der Verband der Deutschen Resilienz-Trainer*innen (DVRT) sieht seine Aufgabe darin, das Konzept von „Resilienz“ transparent zu machen, um es in Gesellschaft und Wirtschaft nachhaltig zu etablieren.

Voraussetzung dafür ist eine fundierte Qualifikation unserer Trainer*innen. Resilienz braucht eine Vielfalt an Schnittstellen-Kompetenzen aus unterschiedlichen Disziplinen (z. B. Ingenieurwissenschaft, Betriebswirtschaft, Pädagogik, Soziologie u.v.m.).

Ebenso wird eine Öffnung des Verbandes für unterschiedliche Ausbildungsinstitute sowie Kooperationen mit anderen Verbänden, Hochschulen oder Unternehmen sowie der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) angestrebt. Resilienz braucht diese interdisziplinären Zugänge. – Und gleichzeitig ein professionelles Fundament. Das ist unsere Mission.

Weitere Informationen unter: www.DVRT.de

Abschlussarbeiten

Reihe Resilienz

- **Nadine Adloff: Die Hochsensibilität annehmen!**
Mit Hilfe der Resilienz an Lebensqualität gewinnen
- **Katharina Regenbrecht: Resilienz zur Stärkung im Versorgungsalltag – ein Schnupperworkshop**
Resilienz-Training für Versorgende von Menschen mit der Diagnose Demenz (ISBN: 978-3-948872-02-1)
- **Dr. rer. medic. Dietmar Wiederhold: Die psychische Gesundheit von Pflegenden** – Begründungsrahmen und exemplarische Trainingsmethoden zur Förderung der individuellen Resilienz (ISBN: 978-3-948872-03-8)
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-01-4



9 783948 872014 >

www.unisono-institut.com/verlag