

Checkliste:

Reiz-Imprägnerung am Arbeitsplatz

Keine Rückzugsmöglichkeit, die Launen der Kollegen und öde Meetings – im Büro kann man sich nicht immer alle Reize vom Leib halten. Dennoch gibt es ein paar Stellschrauben, an denen Sie drehen können – oder es zumindest versuchen sollten.

Rahmenbedingungen: der Arbeitsplatz

Wenn man angestellt ist, kann man sich nicht immer aussuchen, wo oder mit wem man unter welchen Bedingungen zusammensitzt. Gleichwohl lohnt es sich zu gucken, wo man etwas zum Besseren verändern kann:

- **Der reizarme Arbeitsplatz**

Idealerweise sitzen Sie nicht in der Nähe einer Tür und fernab von Drucker und Kopierer. Auch Auslassöffnungen von Klimaanlage sind ungünstig. Sie sitzen mit mehreren Kollegen im Raum? Stellen Sie die Tische am besten im Winkel, damit Sie sich nicht frontal angucken oder ständig Blicken ausweichen müssen. Trennwände helfen und dienen gleichzeitig als Pinnwand und Schallschutz. Bei hohem Lärmpegel empfiehlt sich ein In-Ohr-Gehörschutz.

Trennwände helfen und dienen gleichzeitig als Pinnwand und Schallschutz.

Bei hohem Lärmpegel empfiehlt sich ein In-Ohr-Gehörschutz. Wenn Sie sich dadurch „abgekapselt“ fühlen, tragen Sie ihn nur in einem Ohr, dann bekommen Sie trotzdem genug mit.



- **Störungsfreie Arbeitszeiten nutzen**

Nutzen Sie Zeiten, wo noch nicht so viel los ist für Aufgaben, bei denen Sie sich konzentrieren müssen. Das sind oft die frühen Morgenstunden; auch die Abendstunden sind an vielen Arbeitsplätzen meist ruhiger. Werfen Sie jedoch nicht Ihre Pause über Bord und arbeiten durch, nur weil Sie während der Mittagspause Ihre Ruhe haben. Wenn doch, dann holen Sie sie unbedingt nach, sobald die Kollegen zurückkommen. Sonst laugen Sie sich permanent aus und öffnen der Erschöpfung Tür und Tor.

- **Rückzugsorte kennen**

Neben dem „Stillen Örtchen“ gibt es in vielen Unternehmen noch weitere Rückzugsorte, an denen Sie ungestört durchschnaufen können. Sie könnten versuchen, sich für eine Weile in einen leeren Konferenzraum oder ein leeres Büro zurückzuziehen. Notfalls tut es auch ein Archiv oder ein Lagerraum. Sie haben ein Einzelbüro? Prima! Schließen Sie sich ein und legen Sie die Füße auf den Tisch – oder sich auf den Boden. Vielleicht bringen Sie sich sogar eine Isomatte mit. Sie haben ein Auto? Auch ein idealer Rückzugsort – sofern man etwas abseits parkt. Und wer weiß, vielleicht gibt es in Ihrem Unternehmen sogar einen echten Ruheraum.

Zwischenmenschliches: die lieben Kollegen

„Dringlich ist alles, was zwei Beine hat und zur Tür hereinkommt. Dringlich heißt aber nicht automatisch, dass es auch wichtig ist.“ Sie wollen konzentriert arbeiten, doch da steckt schon wieder ein Kollege den Kopf zur Tür herein? Damit Sie nicht irgendwann in den Augenrollmodus verfallen, greifen Sie zu kleinen Tricks.

- **Der Zwischenbescheid**

Verschaffen Sie sich ein wenig Luft, indem Sie das Anliegen Ihres Kollegen zwar ernst nehmen, aber ein wenig Zeit gewinnen. *„Du hast es eilig, was? Ich sitze gerade selber an einer dringenden Sache. Hat dein Anliegen Zeit, bis ich fertig bin? Ich rufe dich gern danach an.“* Oder *„Was würdest du tun, wenn ich heute nicht da wäre?“* (Eventuelle Antwort: *„Ich würde XY fragen.“*) *„Dann würde ich mich freuen, wenn du XY tatsächlich fragst, denn ich habe heute gar keine Kapazitäten mehr.“*

- **Plauderzwänge minimieren**

Um sich elegant gegen spontan hereinschneidende Plaudertaschen zu wappnen, bedecken Sie Ihre Besucherstühle mit Papieren oder stellen Sie so hin, dass sich ungebetene Besucher nicht so einfach hinsetzen können. Sie können auch aufstehen zur Tür gehen, um zu signalisieren, dass Sie gerade auf dem Sprung sind. Oder Sie sagen ganz offen, dass Sie gerade keine Zeit haben und sich für einen anderen Zeitpunkt gezielt auf einen Kaffee verabreden.

- **Essen ohne Gruppenzwang**

Gehen Sie nicht aus reinem Pflichtgefühl mit Ihren Kollegen essen, wenn Sie mittags Ruhe brauchen. Erklären Sie ihnen lieber, dass Sie mittags gerne Zeit für sich haben, um aufzutanken. Und dass das nichts damit zu tun hat, dass Sie die anderen nicht mögen. Damit Sie sich nicht zu sehr isolieren, können sie zum Beispiel einmal die Woche mit ihnen gemeinsam etwas essen gehen oder eine Tasse Kaffee genießen.

Fremdbestimmung: Telefon, Meetings und Reden vor anderen

Auf zugeworfene Gesprächshappen oder Anrufe zu reagieren finden Hochsensible oft stressig. Vor anderen reden oder gar präsentieren müssen, ist für viele Hochsensible ebenfalls überstimulierend.

Damit sich die Anspannung in Grenzen hält, helfen zum Beispiel diese Tipps:

- **Stimulationsquelle Telefon**

Viele Hochsensible fühlen sich bei Telefonaten unwohl, da ihnen etwas Grundlegendes fehlt: Zeit zum Überlegen und die Mimik des Gegenübers. Fragen Sie sich, wenn es klingelt, ob Sie den Anrufer zunächst gefahrlos auf die Mailbox laufen lassen und zu einem anderen Zeitpunkt zurückrufen können. Wenn ja, können Sie sich gezielt auf das Telefonat vorbereiten. Manchmal reicht es sogar, dem Anrufer eine E-Mail zu schicken, denn nicht immer muss man auf einen Anruf mit einem Gegenanruf reagieren. E-Mails kann man wunderbar zeitversetzt handhaben. Sie stimulieren weniger, da man in Ruhe lesen und formulieren kann.

- **Meetings überstehen**

Gerade, wenn sich Themen immer wieder im Kreis drehen oder Vielredner überbordend abschweifen: Kritzeln Sie. Menschen, die mitschreiben oder kleine Zeichnungen machen, können sich hinterher besser an wesentliche Inhalte erinnern als diejenigen, die nur still dasitzen und das Gesprochene auf sich einprasseln lassen. Nicht ohne Grund sind seit einigen Jahren „Sketchnotes“ auch in Meetings sehr gefragt: das sind handschriftliche Notizen und Zeichnungen in einem. Damit Sie in eine gute und stabile Verfassung kommen, beziehen Sie Ihren Körper mit ein: Richten Sie sich in Ihrem Sitz auf, so als würde Ihr Kopf von einem unsichtbaren Faden an der Decke nach oben gezogen. Sie gewinnen an Souveränität, sind dadurch weniger zaghaft - und somit weniger leicht überstimuliert.

- **Vor der Gruppe reden**

Suchen Sie sich im Publikum jemand aus, der freundlich blickt. Diese Person ist Ihr positiver Anker, der Ihnen hilft, sich wohler zu fühlen. Um Ihre Worte zu untermalen und mehr Sicherheit zu bekommen, nutzen Sie am besten Visualisierungen. Das Publikum liebt Bilder, auch Sprachbilder (Metaphern). Lesen Sie lieber keine langen Texte vom Blatt ab, das haben Sie gar nicht nötig. Machen Sie sich stattdessen Kärtchen oder ein Mind-Map mit nur wenigen Stichworten oder Bildern – das reicht als roter Faden. Stärken Sie Ihren Ruhenerve, indem Sie länger aus- als einatmen.

Denken Sie bei den Tipps an ein schönes großes Buffet:

Ich lade Sie ein, das zu probieren, was Ihnen schmackhaft erscheint. Sie dürfen links liegen lassen, was Ihnen nicht mundet. Alle Häppchen lassen sich auch kombinieren und durcheinander mischen.

Ganz wichtig: Bitte nicht das gesamte Buffet leer essen, denn dann wird das nichts mit der Bekömmlichkeit und Ihrem reizarmem Stoffwechsel. Es ist sinnvoll, maximal zwei Themen gleichzeitig zu bearbeiten und zu üben, wenn Sie aktiv etwas verändern wollen.



Suchen Sie noch mehr Ideen, wie sie die Reizüberflutung eindämmen können, stöbern Sie bei mir im Blog oder lesen Sie mein Buch „Hochsensibel durch den Tag“.