

Selbstcheck – Mein Umgang mit der Reiz-Überflutung

	--	-	+	++	
Lärm macht mich müde, und mir will es einfach nicht gelingen, mich davor zu schützen.					Ich habe gute Strategien entwickelt, um mich vor unliebsamen Geräuschkulissen zu schützen.
Ich fühle mich ungunstigen Umgebungsbedingungen hoffnungslos ausgeliefert und weiß einfach nicht, wie ich das ändern soll.					Von ungunstigen Umgebungsbedingungen lasse ich mich nicht mehr so leicht aus dem Konzept bringen, da ich weiß, wie ich mir gute Rahmenbedingungen schaffen kann.
Ich fühle mich immer wieder überwältigt von einem Zuviel und einem Zugroß und habe keine Ideen, wie ich besser für mich sorgen kann.					Ich kenne und nutze gute Werkzeuge und Techniken, um komplexe Aufgaben bekömmlicher zu machen.
Ich weiß überhaupt nicht, wie ich zu sinnvollen Entscheidungen komme, ohne mich dabei zu quälen.					Ich habe mir Techniken angeeignet, die mir Entscheidungsfindungen um einiges leichter machen.
Ich bin leicht ablenkbar und verzettle mich schnell im Zuviel der Möglichkeiten. Leider habe ich keine Ideen, wie ich das ändern kann.					Wenn es darauf ankommt, kann ich mich gut fokussieren und behalte mein eigentliches Ziel im Blick.
Ich weiß nicht wirklich, was gut für mich ist und habe meine Selbstfürsorge überhaupt nicht im Griff.					Ich weiß, was mir gut tut und was nicht und Sorge dementsprechend gut für mich.
Ich stelle regelmäßig meine eigenen Bedürfnisse zugunsten anderer zurück und sage viel zu häufig „Ja“.					Ich kann gut für mich einstehen und bei Bedarf auch mal „Nein“ sagen, wenn mir meine eigenen Bedürfnisse wichtiger sind als die der anderen.
Ich kann mich überhaupt nicht von den Stimmungen anderer abgrenzen und werde direkt von ihnen absorbiert.					Ich kann gut erkennen, ob es sich um meine eigene oder die Stimmung anderer handelt, und lasse mich nicht so leicht davon beeinflussen.
Menschen, die komplett anders ticken als ich und fragwürdige Werte vertreten, beschäftigen und beeinträchtigen mich sehr.					Ich kann andere Menschen mit ihren Werten gut anders sein lassen und fühle mich nicht aus der Reserve gelockt.
Ich kann zwischenmenschlichen Kontakt nicht gut dosieren und lauge mich häufig dadurch aus.					Zwischenmenschlicher Kontakt macht mir Freude und ich gestalte ihn so, dass es mir dabei gut geht.

Alle Themen, bei denen Ihre Kreuze zur linken Seite tendieren, verdienen Ihr besonderes Augenmerk. Für alle Themen, bei denen Sie die Kreuze ganz rechts gemacht haben, können Sie sich schon mal anerkennend auf die Schulter klopfen.

Manche Themen lassen sich am besten durch vertiefende Lektüre, Fortbildungen oder eine einfühlsame Begleitung durch einen Therapeuten oder Coach bearbeiten.

Es macht Sinn, dass Sie sich erst mal auf den Punkt begrenzen, der Ihnen am schwersten fällt. Bitte kümmern Sie sich nur um eine bis maximal zwei Änderungen gleichzeitig, sonst überfordern Sie sich. Und das lässt Sie wieder überreizen.

Und wenn es mit der Selbstfürsorge mal wieder nicht geklappt hat – ja, das passiert und ist zutiefst menschlich – seien Sie bitte freundlich zu sich, halten inne und machen eine wertfreie Analyse:

- Was hat ermöglicht, dass ich die Vorzeichen ignoriert und reiztechnisch wieder in den roten Bereich gelangt bin?
- Wo klemmt es noch in meinem System?
- Welche gedeihliche Handlung gönne ich mir heute, um seelisch und körperlich frische Energie zu tanken?
- Was würde mir eine gute Freundin raten, wenn Sie in meiner Situation wäre?

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“.