















## Reizfaktoren – was uns alles stimuliert

	<p>Macht mir so gut wie nichts aus</p> <p>Kann mich an schlechten Tagen irritieren</p> <p>Bringt mich meistens ziemlich durcheinander</p> <p>Bringt mich so gut wie immer aus der Fassung</p>				
<b>Rund um die Ohren</b>					
<p>Wie sehr stören Sie Geräusche, die andere beim Essen erzeugen? (Geräuscheintensives Kauen und Knabbern, Rascheln von Popcorn- oder Chips-Tüten)</p>					
<p>Wie sehr fühlen Sie sich durch eine hohe Lautstärke beeinträchtigt? (Polizei-Sirenen, Flugzeuglärm, Hupen von Autos, laute Musik, die Sie nicht selbst ausgewählt haben)</p>					
<p>Wie sehr leiden Sie unter subtilen Geräuschen? (Brummen von Elektrogeräten, Sirren von Stromleitungen, Verkehrslärm aus der Ferne)</p>					
<p>Wie sehr stressen Sie heterogene Geschäuschkulissen? (Durcheinander von Stimmen; Gespräche bei Musik; einfahrende Züge und Durcheinander in Bahnhöfen, während Sie sich unterhalten)</p>					
<p>Wie sehr bringen Sie gleichförmige, ständig wiederkehrende Geräusche auf die Palme? (Tropfende Wasserhahn; das Auf und Zu von Türen im Zugabteil; Piepen der Scannerkassen)</p>					
<p>Wie sehr reagieren Sie auf plötzliche Geräusche mit Erschrecken? (Zuschlagende Türen, plötzlicher Knall, Telefonklingeln)</p>					
<b>Rund um Nase und Mund</b>					
<p>Wie stark fühlen Sie sich von Gerüchen beeinträchtigt? (starkes Parfum, Essensgerüche, Körpergerüche)</p>					
<p>Wie heftig reagieren Sie auf stark gewürzte Speisen? (Scharfes, Salziges)</p>					
<p>Wie reagieren Sie auf ungewöhnliche Speisen oder fremde Aromen? (z.B. Gaigant, Tongabohnen, Rosenwasser)</p>					
<p>Machen Ihnen Zusatzstoffe zu schaffen? (Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Farbstoffe)</p>					
<p>Wie beeinflusst Koffein Ihr Befinden?</p>					
<p>Wie wirkt sich Alkohol afu Ihren Organismus aus?</p>					
<p>Wie stark reagieren Sie auf andere Genussmittel? (Schokolade, Tabakwaren)</p>					

Wie gut vertragen Sie frei verkäufliche Arzneimittel?				
Machen Ihnen verschreibungspflichtige Medikamente zu schaffen? (Nebenwirkungen, Dosierungen)				

 Macht mir so gut wie nichts aus  Kann mich an schlechten Tagen irritieren  Bringt mich meistens ziemlich durcheinander  Bringt mich so gut wie immer aus der Fassung		 	  	   
--	---	--	---	--






### Rund um die optische Wahrnehmung

Wie sehr beeinflussen Sie optische Unruhe? (Stile, die nicht zueinanderpassen; Farben, die sich beißen; Wimmelbilder; schief hängende Bilder)				
Wie sehr wirkt ein ungünstiger Aufbau von Textinformationen auf Sie? (uneinheitliches Layout von Schriftstücken; fehlende Lesefreundlichkeit; wirrer Aufbau oder diffuse Gliederungen; wenig Absätze)				
Wie geht es Ihnen mit überfrachteten Internetauftritten? (unübersichtliche Menüführung; zu viele weiterführende Links; grelle Farben; Bilderfluten; Pop-ups)				
Wie sehr beeinflussen Sie die optischen Umgebungsbedingungen? (schlechte Lichtverhältnisse; liebloses Ambiente; Unordnung, Schmutz, Durcheinander)				

### Rund um die Komplexität

Wie leicht bringt Sie die Komplexität einer Aufgabe aus der Fassung? (unüberschaubare Projekte; Aufgabe mit langem Zeithorizont; viele lose Enden)				
Wie leicht fühlen Sie sich durch mehrere parallel ablaufende Aufgaben gestresst? (Stichwort: Multitasking)				
Wie stark macht es Ihnen zu schaffen, wenn Sie aus vielen Optionen eine auswählen müssen? (Konfitüre im Supermarkt; Auswahl eines Essens aus der Speisekarte; Ferienhauskatalog)				
Wie sehr quälen Sie sich damit, Entscheidungen zu treffen? (Ja oder Nein; zu viel Auswahl; zu viele Möglichkeiten)				
Wie stark beeinträchtigt Sie Zeitdruck? (jemand sitzt Ihnen im Nacken; eine Deadline rauscht heran; Termine)				

bestimmen Ihren Arbeitstag]				
Wie schnell verlieren Sie sich in der Menge von Informationen? (im Internet, bei Büchern, in den Social Media)				

	<p>Macht mir so gut wie nichts aus</p> <p>Kann mich an schlechten Tagen irritieren</p> <p>Bringt mich meistens ziemlich durcheinander</p> <p>Bringt mich so gut wie immer aus der Fassung</p>				
---	---	---	---	---	---

**Rund um taktile Wahrnehmung und Reize von Ihnen**

Wie sehr reagieren Sie auf Hunger oder Durst?				
Wie empfindlich reagieren Sie auf Schmerzen?				
Wie stark reagieren Sie auf Temperatur- und Klimaschwankungen? (Hitze, Kälte, Trockenheit; Zugluft, Luftfeuchtigkeit)				
Wie sehr beeinträchtigen Sie unübliche Berührungen der Haut? (kratzige Stoffe und Nähte, einengende Kleidung oder Etiketten an Kleidungsstücken)				
Wie sehr irritiert es Sie, wenn andere mit Ihnen auf Tuchfühlung gehen? (Übertreten der Intimsphäre, Umarmungen, Knuffen und Schieben)				
Wie leicht reagieren Sie auf Dinge, die in der Luft liegen? (Pollen, Tierhaare, Dämpfe, Staub)				
Wie leicht bekommen Sie Irrationen auf der Haut? (von Kosmetikprodukten; von Farbstoffen in der Kleidung; von Schmuck)				

**Rund um das Zwischenmenschliche**

Wie leicht bringt es Sie aus der Fassung, wenn Sie im Mittelpunkt stehen? (einen Vortrag halten; sich im Meeting zu Wort melden; Gastgeber sein)				
Wie sehr stresst es Sie, mit anderen im Wettbewerb zu stehen oder sich an anderen messen zu lassen? (sowohl im privaten also auch im beruflichen Kontext)				
Wie sehr fühlen Sie sich durch Stimmungen und Stimmungsänderungen anderer beeinträchtigt?				
Wie sehr leiden Sie darunter, wenn Menschen um Sie herum schlecht drauf sind?				

Wie sehr beeinträchtigt Sie eine große Dosis an zwischenmenschlichem Kontakt? (Besuch der Familie oder von Freunden über mehrere Tage; Teilnahme an Seminaren oder Teamentwicklungen mit abendlichem Rahmenprogramm)				
Wie leicht fühlen Sie sich von anderen vereinnahmt? (Klammern; Gruppenzwänge; sich gedrängt fühlen)				
Wie sehr beeinträchtigen Sie Wertesysteme, die Sie nicht teilen? (Political Correctness; grundlegend andere Ethik- und Moralvorstellungen; religiöse Ansichten)				
Wie sehr wühlt es Sie auf, wenn Sie gelobt oder kritisiert werden?				

SABINE | DINKEL  
... damit sich was tut.

Bestimmt kennen Sie noch andere Reiz-Faktoren, die hier gar nicht aufgeführt sind.

Je besser Sie wissen, was genau Sie eigentlich reizt und überstimuliert, desto besser können Sie dem „Synapsenbritzeln“ vorbeugen. Oder sich im Falle eines „Overloads“ wieder beruhigen.

Wenn Sie die vorstehenden Fragen spontan Ihrem ersten Empfinden nach beantworten, bekommen Sie einen vorläufigen Überblick über die Faktoren, die Sie besonders stark reizen und demzufolge leicht überstimulieren könnten. Sie können sich, mit diesen Fragen im Hinterkopf, eine Zeit lang ganz bewusst im Alltag selbst beobachten, um zu prüfen, welche Stimuli Sie besonders beeinflussen.

Auf dieser Basis lassen sich eigene Strategien für einen ausgeglichenen Reiz-Haushalt entwickeln.

## 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“.