

SENSIBEL KOMPETENT

Zart besaitet
und erfolgreich im Beruf

Dr. Marianne Skarics

© Copyright Festland Verlag Ingrid Peterzell-Eder, Wien 2007

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten. Jede Vervielfältigung, insbesondere die des Drucks, des Vortrags, der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, der Veröffentlichung im Internet, der Übersetzung, der Reproduktion oder Nutzung in irgend einer Form auf mechanische, elektronische oder andere Weise, sei sie bekannt oder erst in der Zukunft erfunden, inklusive Fotokopie oder Speicherung in irgend einer Form, auch in Teilen, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.

Genehmigungen zur auszugsweisen Verwendung in Kleinauflagen als Lehrmaterial werden üblicherweise kostenlos gewährt, müssen jedoch auch vorab schriftlich mit Angaben über die Art der Lehrveranstaltung und die Auflagenhöhe eingeholt werden.

Umschlaggestaltung Karl Schneider, Fischamend

Satz von Ulrich Bogun, Berlin, www.satzservice.de.

Gedruckt und gebunden in Ungarn von Interpress, Budapest.

ISBN 10: 3-9501765-0-0

ISBN 13: 9783-9501765-0-6

Wichtiger Hinweis

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Außerdem ist zu beachten, dass die Lektüre dieses Buches keine Therapie ersetzen kann und soll.

Vorwort

Allen voran möchte ich dem Autor Georg Parlow sowie meiner Verlegerin Ingrid Peternell-Eder danken, die sich seit Jahren unermüdlich und sehr erfolgreich für die Verbreitung des Wissens um Hochsensibilität einsetzen.

Weiters danke ich Dr. med. Günther Possnigg und Mag. Ingrid Possnigg für die wertvollen Informationen zu den Themen »Hochsensibilität« sowie »Burnout«, die sie für dieses Buch geliefert haben.

Mein Dank gilt last but not least den vielen hochsensiblen Menschen, die sich die Zeit für Interviews über ihre Hochsensibilität genommen haben, in denen sie über ihre Erfahrungen, Probleme und Freuden im Berufsleben erzählt und dadurch wertvolle Erkenntnisse für dieses Buch geliefert haben.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	9
1. Was ist Hochsensibilität?	13
Zur Entstehung des Begriffs	15
Eine Veranlagung – natürlich, jedoch weitgehend unbekannt.	15
Typische Eigenschaften.	19
Neigung zu Überstimulation und Stress	20
Intuition und Kreativität	21
Idealismus, Perfektionismus und Gerechtigkeitssinn	23
Viele HSP sind empathisch.	24
Besondere Empfindlichkeit für Geräusche	24
Körperchemie und genetische Einflüsse	25
Introversion und Schüchternheit	26
Weitere Gemeinsamkeiten.	28
Weitere Begabungen und Fähigkeiten	29
Hochsensible Menschen in der Vergangenheit	31
2. Arbeitswelt heute	35
Verschärfung der Bedingungen	37
Kurzfristiger Erfolg anstelle nachhaltiger Lösungen	40
Der Kult des Stärkeren	41
Daseinskampf statt Lebensinn.	42
3. Herausforderungen am Arbeitsplatz	47
Die Arbeitsaufgaben	48
Vorgesetzte und Kollegen	49
Besprechungen in einer Gruppe – Arbeitsmeetings	50
Problematische körperliche Bedingungen	54
Fühlen Sie sich ausgenutzt?	57
Selbstbewusstseins-Tipp: Erfolgsanker setzen	59
Effektive Kommunikation	60
Mobbing	62
Der typische Mobber	64
Fünf Wege aus dem Mobbing	72
Was Arbeitgeber gegen Mobbing tun können	73
Hoher Stress am Arbeitsplatz	74
Verschiedene Möglichkeiten, Stress zu reduzieren	76

Beachten Sie Ihre Grenzen	81
Einige Tipps für guten Schlaf.	83
Burnout	84
Typische Burnout-Symptome	87
Burnout-Selbsttest und Selbsthilfetipps	88
Wie Arbeitgeber Burnout verhindern können	91
Erfolgreicher Start an einem neuen Arbeitsplatz	92
Für den ersten Eindruck	94
Tipps für überstimulierende Situationen.	95
4. Fron, Job oder Berufung?	97
Motive für die Berufswahl	98
Beruf als Fron	100
Verrichten Sie Frondienst?	101
„Der Job“	104
Die Berufung.	106
Warum verrichte ich immer noch Frondienst?	108
Übergroße Vorsicht	109
Fehlende Kraft für einen Neubeginn	112
Nette Vorgesetzte und/oder Kollegen, sinnlose Arbeit.	113
Interessante Tätigkeit, schwieriges Arbeitsklima	114
Die Sinnfrage	117
Ich bin überqualifiziert!	120
5. Steine am Weg zur Berufung.	125
Ich finde keinen Zugang zu dem, was ich wirklich möchte.	130
Die Angst vor Erfolg.	134
Ich ändere dauernd meine Meinung darüber, was ich beruflich will.	136
Unterdrücken Sie Ihre Berufung?	137
Checkliste.	139
Bloß nicht gewöhnlich sein!	141
Probleme beim Übergang von der Ausbildung ins Arbeitsleben	143
Chronische Negativität und Interesselosigkeit	145
Erste Schritte.	146
6. Sensibilität als Ressource	149
Diversity Management	150
Die Verschiedenheit der Menschen.	153
Der Vorteil unterschiedlich hoher Sensibilität	154
Der spezielle Wert von HSP-Charakteristika	157

Klärung und Heilung	159
Selbstwahrnehmung praktizieren – Grenzen akzeptieren	159
Anregungen zur Selbstentwicklung	161
Zeitmanagement und Prioritätensetzung	162
7. Berufe für Sensible	167
Unterschiedliche Typen von Hochsensiblen	168
I. Das erste Gegensatzpaar: Extraversion (E) und Introversion (I)	170
II. Das zweite Gegensatzpaar: Sensing (S) und Intuition (N)	173
III. Das dritte Gegensatzpaar: Thinking (T) und Feeling (F)	175
IV. Das vierte Gegensatzpaar: Judging (J) und Perceiving (P) – entscheidend vs. hinnehmend	178
INFP – (introvertiert – intuitiv – fühlend – wahrnehmend)	181
INFJ – introvertiert – intuitiv – fühlend – beurteilend	184
ISFJ – introvertiert – wahrnehmend – fühlend – beurteilend	188
INTJ – introvertiert – intuitiv – intellektuell – beurteilend	190
INTP – introvertiert – intuitiv – intellektuell – wahrnehmend	193
ENFJ – extravertiert – intuitiv – fühlend – beurteilend	196
ENFP – extrovertiert – intuitiv – fühlend – wahrnehmend	199
Berufliche Selbstständigkeit	202
Vorteile der Selbstständigkeit:	203
Hürden bzw. Risiken der Selbstständigkeit	203
Sensibler Unternehmer – wie kann das gehen?	205
8. Frei im Beruf	207
Selbstvertrauen und Selbstliebe	207
»Flow«	209
Kraft und Ausdauer	213
Zum Abschluss	214
Bibliographie	217
Monographien	217
Zur Typenlehre	219
Artikel aus Zeitschriften u. ä.	220
Weitere interessante Webseiten	221

