

Masterthesis

Titel der Arbeit:

Stressmanagement bei Hochsensibilität - eine qualitative empirische Studie

Betreuerin:

Frau Isabelle Bremmer

SRH-Fernhochschule

Studiengang:

Prävention & Gesundheitspsychologie (M.Sc.)

Verfasserin:

Nadine Brandt

Matrikelnummer:

2017138

Datum der Abgabe:

06.03.2025

Abstract

Hochsensibilität ist ein genetisch bedingtes Persönlichkeitsmerkmal, das mit einer erhöhten sensorischen Wahrnehmungsfähigkeit einhergeht. Hochsensible Personen (HSP) erleben häufig erhöhten Stress. Allerdings ist wenig darüber bekannt, welche spezifischen Stressoren sie besonders belasten und welche Bewältigungsstrategien sie einsetzen. Diese Masterarbeit betrachtet aus gesundheitspsychologischer Perspektive, welchen Stressoren HSP ausgesetzt sind und welche Strategien sie zur Stressbewältigung nutzen. Die theoretische Grundlage bildet das transaktionale Stressmodell nach Lazarus. Im Rahmen einer qualitativen Studie wurden 16 Experteninterviews mit HSP geführt. Die Auswertung erfolgte mittels inhaltlich strukturierender Inhaltsanalyse nach Kuckartz. Die Ergebnisse zeigen, dass HSP Reize intensiver verarbeiten, wodurch sie vermehrt Stress erleben. Besonders soziale, psychische und sensorische Stressoren tragen wesentlich dazu bei. Gleichzeitig setzen HSP gezielt adaptive Copingstrategien ein, darunter Reizreduktion, emotionale Regulation und kognitive Umstrukturierung. Die Ergebnisse liefern wertvolle Einblicke für die psychologische Praxis und betonen die Relevanz individueller Stressmanagement-Ansätze für HSP. Es gibt erste Hinweise darauf, dass Hochsensibilität den Stressverarbeitungsprozess moderiert. Um diese Annahme systematisch zu bestätigen, sind jedoch weitere empirische Studien erforderlich.

Schlagwörter: Hochsensibilität, Stressmanagement, Transaktionales Stressmodell, Psychische Gesundheit, Psychosoziale Belastungen

Inhalt

Abstract	2
Abkürzungsverzeichnis	5
Abbildungsverzeichnis	6
Tabellenverzeichnis	7
Anhangsverzeichnis	8
1. Einleitung	10
1.1 Problemstellung.....	10
1.2 Zielsetzung und Forschungsleitfragen	10
1.3 Aufbau der Arbeit.....	11
2. Theoretischer Teil	11
2.1 Hochsensibilität	12
2.1.1 Konzept der Hochsensibilität	12
2.1.2 Neurologische Unterschiede.....	14
2.1.3 Diagnostik.....	15
2.1.4 Differenzialdiagnostik.....	17
2.2 Stress	19
2.2.1 Konzept des Stressess	23
2.2.2 Physiologie der akuten Stressreaktion.....	26
2.2.3 Neurobiologie der akuten Stressreaktion	27
2.2.4 Gesundheitliche Folgen von chronischem Stress	29
2.3 Transaktionale Stressmodell nach Lazarus	30
2.4 Stressmanagement	34
2.5 Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Stress.....	36
2.6 Zusammenfassung der theoretischen Inhalte und Ableitung der Fragestellung ..	38
3. Methode	39
3.1 Studiendesign: Qualitative Sozialforschung.....	40
3.1.1 Leitfadeninterview.....	41
3.1.2 Experteninterview	42
3.2 Samplingverfahren	42
3.2.1 Recruiting	43
3.2.2 Stichprobe	43
3.2.3 Screeninginstrument: HSP-Test nach Satow	45
3.2.4 Setting und Vorgehen	48

3.3 Qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz.....	49
3.4 Gütekriterien.....	57
4. Ergebnisse	59
4.1 Darstellung des Kategoriensystems.....	59
4.2 Ergebnisse der Oberkategorie „Stressoren im Alltag HSP“	60
4.3 Ergebnisse der Oberkategorie „Ressourcen und Bewältigungspotenziale HSP“ .	66
4.4 Ergebnisse der Oberkategorie „Art des Copings HSP“	68
5. Diskussion	72
5.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse.....	72
5.2 Kritische Bewertung des Vorgehens anhand der Gütekriterien	77
5.3 Limitation	81
5.4 Implikation	83
6. Fazit und Ausblick	88
Anhang	90
Literaturverzeichnis.....	387

Abkürzungsverzeichnis

AL:	Allostatistische Last
FL:	Forschungsleitfrage
fMRT:	Funktionelle Magnetresonanztomographie
HHNA:	Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinden-Achse
HSP:	Highly sensitive person (hochsensible Person)
MBCT:	Mindfulness-based cognitive therapy
MBSR:	Mindfulness-based stress reduction
OK:	Oberkategorie
SD:	Standardabweichung
UK:	Unterkategorie
Z.:	Zeile

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Dreikomponentenmodell mit den Dimensionen Leichte Erregbarkeit (EOE), Ästhetische Empfindsamkeit (AES), Niedrige sensorische Wahrnehmungsschwelle (LST)	16
Abbildung 2: Verteilung von Krankheitsbildern nach Häufigkeit des Stressempfindens in Deutschland im Jahr 2021 ($N = 1.000$)	21
Abbildung 3: Anteil gestresster Personen in Deutschland nach Geschlecht ($N = 1.000$)	22
Abbildung 4: Größte Stressfaktoren in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2021 ($N = 1.000$)	26
Abbildung 5: Akute und kurzfristige körperliche Reaktion auf Stress	27
Abbildung 6: Zentrale Verarbeitung von Stressreizen	28
Abbildung 7: Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus	31
Abbildung 8: Übersicht über die unterschiedliche Arten des Copings	33
Abbildung 9: Die drei Hauptkategorien des multimodalen Stressmanagements	34
Abbildung 10: Allgemeines Grunddesign qualitativer Forschung	40
Abbildung 11: Ablauf einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse in sieben Phasen	50
Abbildung 12: Entwicklung der Oberkategorien auf Basis der Forschungsleitfragen	59
Abbildung 13: Grafische Darstellung der Code-Häufigkeiten der Stressoren	60
Abbildung 14: Grafische Darstellung der Code-Häufigkeiten Innerer- und äußerer Stressoren	64
Abbildung 15: Grafische Darstellung der Code-Häufigkeiten der Ressourcen	66
Abbildung 16: Grafische Darstellung der Code-Häufigkeiten der Coping-Art	69
Abbildung 17: Drei Ebenen des Stressgeschehens (Stress-Ampel)	86
Abbildung 18: Beispielhafte Darstellung bei Hochsensibilität als Moderatorvariable	86

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Ähnlichkeiten und differentialdiagnostische Merkmale im Vergleich zwischen Hochsensibilität und verschiedenen Störungsbildern	18
Tabelle 2:	Beispielhaft aufgeführte typische Stressoren	25
Tabelle 3:	Durch chronischen Stress bedingte körperliche und psychische Krankheiten	30
Tabelle 4:	Überblick über den Aufbau eines Leitfadens und Funktion der einzelnen Phasen	42
Tabelle 5:	Überblick über die interviewten Experten	44
Tabelle 6:	Deskriptive Statistik der Stichprobe	45
Tabelle 7:	Bedeutung der Stanine-Normwerte	46
Tabelle 8:	Interskalen-Korrelationen	47
Tabelle 9:	Deduktiv und induktiv entwickelte Unterkategorien	60

Anhangsverzeichnis

Anhang 1:	Interviewleitfaden	90
Anhang 2:	Transkriptionsregeln nach Dresing und Pehl	95
Anhang 3:	Codierleitfaden	96
Anhang 4:	Codiertes Interview B1 + Dokument-Portrait B1.	102
Anhang 5:	Codiertes Interview B2 + Dokument-Portrait B2	126
Anhang 6:	Codiertes Interview B3 + Dokument-Portrait B3	140
Anhang 7:	Codiertes Interview B4 + Dokument-Portrait B4	156
Anhang 8:	Codiertes Interview B5 + Dokument-Portrait B5	175
Anhang 9:	Codiertes Interview B6 + Dokument-Portrait B6	195
Anhang 10:	Codiertes Interview B7 + Dokument-Portrait B7	212
Anhang 11:	Codiertes Interview B8 + Dokument-Portrait B8	229
Anhang 12:	Codiertes Interview B9 + Dokument-Portrait B9	241
Anhang 13:	Codiertes Interview B10 + Dokument-Portrait B10	264
Anhang 14:	Codiertes Interview B11 + Dokument-Portrait B11	284
Anhang 15:	Codiertes Interview B12 + Dokument-Portrait B12	301
Anhang 16:	Codiertes Interview B13 + Dokument-Portrait B13	320
Anhang 17:	Codiertes Interview B14 + Dokument-Portrait B14	336
Anhang 18:	Codiertes Interview B15 + Dokument-Portrait B15	356
Anhang 19:	Codiertes Interview B16 + Dokument-Portrait B16	370
Anhang 20:	Postskriptum	383
Anhang 21:	Einverständniserklärung zur Teilnahme an Experteninterviews und Verarbeitung personenbezogener Daten	384
Anhang 22:	HSP-Test für Hochsensibilität (Langform) nach Satow	385

Bei der Erstellung dieser Arbeit wurde eine KI-gestützte Anwendung (ChatGPT-4) zur Unterstützung bei der Strukturierung von Argumentationen sowie zur sprachlichen Optimierung und Literaturrecherche genutzt. Die inhaltliche Analyse, Interpretation der Daten und wissenschaftliche Schlussfolgerungen wurden eigenständig durchgeführt. Alle KI-generierten Textpassagen wurden kritisch geprüft und gegebenenfalls überarbeitet.

In dieser Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

1. Einleitung

Stress stellt eines der bedeutendsten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts dar und trägt wesentlich zur Entstehung zahlreicher Erkrankungen in der Gesellschaft bei (Werdecker & Esch, 2019, S. 347). Die Stressstudie der Techniker Krankenkasse zeigt, dass das Stresslevel in Deutschland zunehmend steigt. Während im Jahr 2013 noch 20 Prozent der Menschen angaben, häufig unter Stress zu leiden, waren es im Jahre 2021 bereits 26 Prozent. Als Stressoren werden unter anderem Anforderungen im Beruf, zu hohe Ansprüche an die eigene Person und zwischenmenschliche Konflikte aufgeführt (Die Techniker, 2021, S. 1). Im Hinblick auf diese Entwicklung ist es wichtig, Personengruppen in den Blick zu nehmen, die besonders sensibel auf Stressoren reagieren. 1997 erkannten Aron und Aron, dass es Menschen gibt, die besonders sensibel auf Umweltreize und stressauslösende Faktoren reagieren. Sie prägten für diese Personengruppe den Begriff der Hochsensibilität. Darunter ist ein Persönlichkeitsmerkmal zu verstehen, das sich durch eine erhöhte sensorische Wahrnehmungsfähigkeit auszeichnet (Aron & Aron, 1997, S. 345). Trotz wachsender Forschung zum Thema Hochsensibilität besteht eine Forschungslücke hinsichtlich spezifischer Stressoren und geeigneter Bewältigungsstrategien für diese Zielgruppe.

1.1 Problemstellung

Hochsensibilität betrifft etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung (Roemer, 2021, S. 9) und das Bewusstsein für dieses Phänomen ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Menschen mit erhöhter sensorischer Wahrnehmungsfähigkeit erleben Umweltreize intensiver, was sie anfälliger für Stress und dessen negativen Folgen macht (Aron & Aron, 1997, S. 345; Benham, 2006, S. 1438; Lange & Lux, 2021, S. 8). Besonders in einer zunehmend komplexen und schnelllebigen Welt kann das zu hohen Belastungen führen. Dies zeigt sich auch durch steigende Anforderungen und eine beschleunigte Arbeitsdynamik (Soucek & Voss, 2022, S. 3). Gleichzeitig eröffnet die Forschung im Bereich der Stressbewältigung die Möglichkeit, zielgerichtete und individualisierte Interventionen zu entwickeln, die die Stressbewältigung fördern und die Lebensqualität dieser Personen verbessern (Zwerenz & Beutel, 2017, S. 454).

1.2 Zielsetzung und Forschungsleitfragen

Ziel dieser Arbeit ist es, die spezifischen Stressoren HSP zu identifizieren, und zu analysieren, welche Strategien sie zur Stressbewältigung nutzen. Den theoretischen

Rahmen bildet dabei das transaktionale Stressmodell von Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984, o.S.). Es betrachtet Stress als eine Wechselwirkung zwischen Umwelanforderungen und individuellen Bewertungsprozessen, die durch verschiedene Copingstrategien reguliert werden. HSP erleben aufgrund ihrer erhöhten sensorischen Wahrnehmungsfähigkeit Umweltreize intensiver (Hielscher, 2021, o.S.), wodurch ihr individueller Bewertungsprozess und ihre Stressbewältigung möglicherweise von denen nicht-hochsensibler Personen abweichen.

Die Forschungsleitfragen (FL) dieser Arbeit sind darauf ausgerichtet, diesen Zusammenhang genauer zu untersuchen. Erstens wird analysiert, welchen spezifischen Stressoren Hochsensible ausgesetzt sind (FL 1). Zweitens wird untersucht, welche Strategien sie zur Stressbewältigung einsetzen (FL 2). Die Einbindung des transaktionalen Stressmodells ermöglicht es, diese Bewältigungsstrategien differenziert zu betrachten, insbesondere in Bezug auf die drei Coping-Formen nach Lazarus: problemorientiertes-, emotionorientiertes- und bewertungsorientiertes Coping.

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit ist in sechs Hauptkapitel gegliedert. Nachdem in Kapitel Eins, der Einleitung, die Problemstellung, Zielsetzung und Forschungsleitfragen vorgestellt werden, folgt im theoretischen Teil (Kapitel Zwei) eine detaillierte Auseinandersetzung mit den Konzepten von Hochsensibilität und Stress sowie dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus. Dieser Teil beinhaltet zudem eine Betrachtung der physiologischen und neurobiologischen Prozesse im Zusammenhang mit Stress und stellt das bisherige Wissen zu den gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress dar. Das anschließende dritte Kapitel, der Methodenteil, beschreibt das Studiendesign, wobei insbesondere die qualitative Sozialforschung und das Vorgehen der Experteninterviews im Fokus stehen. Hier wird auch die angewandte Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz vorgestellt. Kapitel Vier stellt den Ergebnisteil dar, welcher die wesentlichen Befunde der Studie präsentiert. Im Diskussionsteil (Kapitel Fünf) erfolgt eine kritische Auseinandersetzung mit den Ergebnissen in Bezug auf die Theorie sowie die Gütekriterien der Forschung. Abschließend werden die Limitationen der Studie und ihre praktischen und gesellschaftlichen Implikationen erläutert. Im Fazit (Kapitel Sechs) wird abschließend ein Ausblick auf mögliche zukünftige Forschungen gegeben.

2. Theoretischer Teil

Dieses Kapitel behandelt die zentralen Konzepte der Arbeit. Zunächst wird Hochsensibilität definiert, mit Fokus auf neurologische Besonderheiten und Diagnostik. Anschließend wird das Thema Stress theoretisch, physiologisch und neurobiologisch erläutert. Darauf aufbauend wird das transaktionale Stressmodell nach Lazarus sowie Stressmanagementstrategien vorgestellt. Schließlich wird der Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Stress betrachtet, bevor eine Zusammenfassung zur Ableitung der Forschungsleitfragen erfolgt.

2.1 Hochsensibilität

In diesem Kapitel wird das Konzept der Hochsensibilität vorgestellt. Neben der Definition und Analyse zentraler Merkmale der Hochsensibilität, erfolgt eine Abgrenzung zu verwandten psychischen Störungsbildern und Persönlichkeitsmerkmalen.

2.1.1 Konzept der Hochsensibilität

Das Konstrukt „Hochsensibilität“ wurde erstmals als sensory processing sensitivity von Aron und Aron (1997, S. 345) in der Literatur erwähnt. Das Konzept der Hochsensibilität wissenschaftlich zu etablieren, stellte sich im Laufe der 30-jährigen Geschichte als Herausforderung dar. Über Jahre hinweg bestand die Schwierigkeit darin, Hochsensibilität als eigenes, unabhängiges Konstrukt anzusehen, da starke Redundanzen zu Neurotizismus, Introversio sowie im klinischen Bereich zur Borderline-Persönlichkeit vermutet wurden. Des Weiteren wuchs das Interesse der Öffentlichkeit schneller als die wissenschaftliche Literatur. Daraus folgte eine Zunahme an nicht validierten Selbsttests im Internet und in unwissenschaftlichen Zeitschriften sowie esoterisch-spirituelle Ratgeberliteratur. Krampe und van Randenborgh (2023, S. 138) sind der Meinung, dass das Konstrukt der Hochsensibilität mittlerweile eine überzeugende und starke wissenschaftlichen Befundlage aufweist. Die Prävalenz von Hochsensibilität wird auf etwa 20 bis 30 Prozent geschätzt und geht mit einer geschlechtlichen Parität einher, unabhängig von Kultur oder sozialem Status. Sie ist keine Störung oder Krankheit, sondern stellt eine genetische Disposition und Variation des neuronalen Systems dar (Roemer, 2021, S. 9). Hochsensibilität wird als ein Temperaments- oder Persönlichkeitsmerkmal definiert und zeichnet sich durch eine hohe Sensibilität gegenüber inneren und äußeren Reizen aus (Aron & Aron, 1997, S. 345). Die nachfolgenden vier Indikatoren definieren Hochsensibilität als Konzept und beschreiben wesentliche Aspekte, die hochsensible Menschen kennzeichnen:

1. Erhöhte sensorische Wahrnehmungsfähigkeit

Der WahrnehmungsfILTER ist bei HSP, im Vergleich zu normsensiblen Personen, signifikant durchlässiger für Reize. Auch subtile Reize erreichen leichter das Bewusstsein. Diese erhöhte Reizoffenheit führt dazu, dass HSP eine Vielzahl an sensorischen und emotionalen Eindrücken wahrnehmen, die normsensible Personen nicht oder nur abgeschwächt erleben. So können selbst geringe Mengen an Reizen wie Gerüche, Licht, Geräusche oder Berührungen starke emotionale Reaktionen hervorrufen, die als intensiv angenehm oder unangenehm empfunden werden (Hielscher, 2021, o.S.).

2. Tiefere Verarbeitung von sensorischen Informationen

HSP zeichnen sich durch eine komplexere und tiefere Verarbeitung sensorischer Reize aus, wodurch Eindrücke intensiver und differenzierter reflektiert und verarbeitet werden als bei Nicht-HSP. Dieser Prozess führt zu einer längeren Verarbeitungsdauer, bei der Erfahrungen und emotionale Eindrücke nachhaltig wirken. Auch der Abbau von Stresshormonen dauert länger. Typisch für HSP ist ein vielseitiges und vernetztes Denken, das die Fähigkeit umfasst, unterschiedliche Perspektiven zu beleuchten und potenzielle Zusammenhänge und Lösungen zu erkennen, die anderen oft verborgen bleiben. Diese tiefe Informationsverarbeitung spiegelt sich häufig in einer sorgfältigen und gewissenhaften Arbeitsweise wider, kann aber auch Entscheidungsprozesse erschweren und zu vermehrtem Grübeln führen (Hielscher, 2021, o.S.).

3. Schnelle Reizüberflutung

Da das Nervensystem HSP empfindlicher und reaktionsbereiter auf Reize reagiert als bei der durchschnittlichen Bevölkerung, ist die Aufnahmefähigkeit im Gehirn schneller ausgeschöpft. Daraus resultieren eine schnellere Überstimulation und Überreizung, die sich oft in Form von stressassoziierten Symptomen wie innerer Unruhe, eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit oder Erschöpfung zeigen. Im Vergleich zu weniger sensiblen Personen nehmen HSP daher Stress intensiver und frühzeitiger wahr, was die Neigung zu Überforderung begünstigt (Hielscher, 2021, o.S.).

4. Emotionale/physiologische Reaktivität

Die leichte Erregbarkeit des Nervensystems zeigt sich in einer ausgeprägten Intensität und Schnelligkeit emotionaler Reaktionen auf eine Vielzahl von Lebensereignissen. HSP fühlen jegliche Art der Emotionen schneller und intensiver als normsensible Personen. Sie stehen häufig der Herausforderung gegenüber die starken Gefühlsregungen zu regulieren und einen konstruktiven Umgang damit zu finden. Gleichzeitig wird das tiefe emotionale Erleben auch als Bereicherung wahrgenommen, da sich HSP durch die Fähigkeit auszeichnen, positive Erfahrungen, wie Naturerlebnisse, künstlerische Eindrücke oder zwischenmenschliche Gesten besonders intensiv wahrzunehmen und daraus

nachhaltig emotionale Resilienz sowie psychische Ressourcen zu generieren. Die hohe Empfindsamkeit ermöglicht zudem die Fähigkeit zur Empathie und einem hohen Maß an Mitgefühl, das sich häufig durch ein ausgeprägtes Wertebewusstsein, wie Respekt, Gerechtigkeit, Idealismus ausdrückt (Hielscher, 2021, o.S.).

2.1.2 Neurologische Unterschiede

Hochsensibilität ist eine Form der Neurodivergenz (Peteranderl, 2024, o.S.). Neurodivergenz beschreibt unterschiedliche Gehirn- und neurologische Besonderheiten, die von der gesellschaftlichen Norm (Neurotypisch) abweichen. Neurodivergente Personen weisen somit Unterschiede in der Reizverarbeitung, der Wahrnehmung, im Denken, der Informationsverarbeitung und in sozialen Interaktion auf (Rein, 2024, o.S.). In diesem Zusammenhang soll Neurodivergenz von Neurodiversität unterschieden werden. Neurodiversität beschreibt lediglich das gesamte Spektrum menschlicher neurologischer Funktionen und Merkmale (Bundesweites Zentrum für Neurodiversität, 2024, o.S.).

Im Rahmen einer Studie aus dem Jahre 2014 von Acevedo et al. (2014, S. 580) wurde mittels funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRT) die Gehirnaktivität von HSP gemessen, während sie Fotos ihrer Partner und von fremden Personen mit positiven, negativen oder neutralen Gesichtsausdrücken betrachteten. Unter allen Bedingungen wiesen die Werte der HSP, im Vergleich zu Normsensiblen, erhöhte Aktivierungen von Gehirnregionen auf, die mit Aufmerksamkeit und Handlungsplanung, der Integration von sensorischen Informationen, emotionaler Sinnggebung und Empathie assoziiert werden. Auch Rundcrantz Zubcevic (2023, S. 2) bestätigt durch ihre systemische Übersichtsarbeit über neuronale Korrelate der sensorischen Verarbeitungsempfindlichkeit, dass die Empfindlichkeit der sensorischen Verarbeitung mit einer verstärkten Aktivierung neuronaler Regionen verbunden ist. Diese sind an der visuellen Verarbeitung, Aufmerksamkeit, dem Bewusstsein, dem Gedächtnis, der Emotionsverarbeitung, der Handlungsplanung und der Informationsintegration beteiligt.

Zudem besitzen HSP mehr aktive Spiegelneuronen als Normsensible (Acevedo et al., 2014, S. 592). Spiegelneuronen sind spezielle Nervenzellen, die ein Resonanzsystem im Gehirn bilden, welches Gefühle und Stimmungen anderer Personen erkennt. Diese Strukturen zeigen also ein ähnliches Aktivitätsmuster im Gehirn, unabhängig davon, ob eine Handlung selbst ausgeführt oder lediglich beobachtet wird. Sie ermöglichen es daher, das Verhalten anderer nicht nur passiv wahrzunehmen, sondern es auf neuronaler Ebene nachzuvollziehen, was eine wesentliche Rolle für Lernprozesse, Nachahmung und Empathie spielt (Stadler, 2012, S. 1-2). Die erhöhte Aktivität der Spiegelneuronen

bei HSP ermöglicht es ihnen, sich in andere hineinzuzusetzen, sie wahrzunehmen und sich auf ihre Gefühle einzustellen (Acevedo et al., 2014, S. 580).

Des Weiteren stellen Acevedo et al. (2014, S. 581) fest, dass das Dopaminsystem HSP anders als das der Nicht-HSP reagiert. Dopamin ist ein Neurotransmitter und wird mit Belohnung und Motivation in Verbindung gebracht (Bromberg-Martin, Matsumoto, & Hikosaka, 2010, S.1). So empfinden HSP bei typischen äußeren Belohnungen, wie zum Beispiel einer Beförderung oder der Freude an Wettbewerben kein besonderes Hochgefühl. Ein möglicher Grund dafür kann der Versuch sein, eine Reizüberflutung vorzubeugen, die sich aus solchen Situationen ergeben kann. Das Gefühl der Belohnung setzt bei HSP eher durch positive soziale oder emotionale Stimuli wie ein echtes Lächeln der Freude ein (Kluger, 2022, o.S.).

Darüber hinaus weisen HSP genetische Variationen im Serotonintransporter-Gen 5-HTTLPR auf, insbesondere das S-Allel, welches mit einer veränderten Funktion des Serotonintransporters assoziiert ist (Licht, Mortensen, & Knudsen, 2011, S. 1). Homberg und Lesch (2011, o.S.) konnten in ihren Studien zeigen, dass Träger dieser Gen-Variante empfindlicher auf Umweltreize reagieren und in belastenden Situationen eher zu Depressionen neigen. Gleichzeitig wurde eine Verbindung zu kognitiven Vorteilen festgestellt, darunter eine bessere Leistung bei Wahrnehmungsaufgaben, eine erhöhte Risikosensitivität und ein längeres Abwägen vor schwierigen Entscheidungen (Roiser, Rogers, Cook, & Sahakian, 2006, S. 1; Jedema et al., 2010, S. 1). Acevedo et al. (2014, S. 592) berichten zudem, dass HSP Informationen tiefgreifender verarbeiten. Sie konnten durch Studien zeigen, dass HSP nach einer emotional aufwühlenden Aufgabe eine Gehirnaktivität aufweisen, die auf eine tiefgehende Verarbeitung hindeutet.

2.1.3 Diagnostik

In Abschnitt 2.1.1 wurde bereits dargestellt, dass Hochsensibilität keine Störung oder Krankheit darstellt. Daher wird Hochsensibilität nicht über die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten (ICD = International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) oder das diagnostische und statistische Manual psychischer Störungen (DSM = Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) festgestellt (Helmut-Schmidt-Universität, 2023, o.S.). In der Diagnostik dominiert die von Aron und Aron (1997, S. 345) entwickelte Highly Sensitive Person Scale. Diese bewertete Hochsensibilität ursprünglich als ein übergreifendes Merkmal, sodass alle erfassten Items zusammen ein allgemeines Maß für Sensitivität darstellten. Smolewska, McCabe und Woody (2006, S. 1269) kritisierten die eindimensionale Darstellung der Hochsensibilität und argumentierten, dass dieses Konstrukt differenzierter als

Dreikomponentenmodell betrachtet werden sollte. Sie schlagen vor, Hochsensibilität durch die nachfolgenden Dimensionen präziser zu erfassen:

1. Leichte Erregbarkeit (Ease of Excitation)
2. Ästhetische Empfindsamkeit (Aesthetic Sensitivity)
3. Niedrige sensorische Wahrnehmungsschwelle (Low Sensory Threshold)

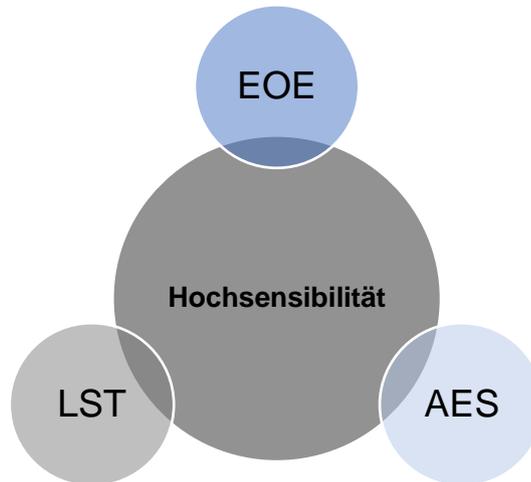


Abbildung 1: Dreikomponentenmodell mit den Dimensionen Leichte Erregbarkeit (EOE), Ästhetische Empfindsamkeit (AES), Niedrige sensorische Wahrnehmungsschwelle (LST).

(Quelle: Eigene Darstellung nach Smolewska et al., 2006)

Später modifizierten Konrad und Herzberg (2019, S. 1) die Highly Sensitive Person Scale, übersetzten sie ins Deutsche und bestätigten die dreifaktorielle Struktur. Ebenfalls entwickelte Satow einen deutschsprachigen, dreifaktoriellen Test für Hochsensibilität für Personen ab 16 Jahren (Open Test Archive, 2022, o.S.). Der von ihm entwickelte Test misst Hochsensibilität auf den drei zugrundeliegenden Faktoren „Leichte Erregbarkeit“, „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ und „Hohe Empfindsamkeit“. Satow (2022a, S. 7-9) beschreibt die drei Dimensionen dabei wie folgt:

1. Skala „Leichte Erregbarkeit“ (EOE, Ease of Excitation)

Bedeutung: Menschen, die hier hohe Skalenwerte aufzeigen, sind leicht erregbar und schnell beunruhigt, insbesondere in Situationen, in denen sie einer Vielzahl an Reizen und Informationen gleichzeitig ausgesetzt sind.

2. Skala „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST, Low Sensory Threshold)

Bedeutung: Personen mit hohen Skalenwerten besitzen eine intensivere und häufig frühzeitigere Wahrnehmung ihrer Umgebung im Vergleich zu anderen. Sie sind empfindlicher, beispielsweise für flackerndes Licht oder unangenehme Gerüche.

3. Skala „Hohe Empfindsamkeit“ (HSE, High Sensitivity)

Bedeutung: Personen mit hohen Skalenwerten neigen dazu, sich intensiv mit ihren Gefühlen und inneren Prozessen auseinanderzusetzen. Die leichte Erregbarkeit und die niedrige Wahrnehmungsschwelle werden durch die ausgeprägte Empfindsamkeit deutlich verstärkt.

In dieser Thesis wird der Hochsensibilitätstest nach Satow verwendet, dessen methodische Details im entsprechenden Kapitel ausführlich erläutert werden.

2.1.4 Differenzialdiagnostik

Die Abgrenzung von Hochsensibilität zu ähnlichen Symptomen psychischer Störungen stellt eine Herausforderung dar (Krampe & van Randenborgh, 2023, S. 140). Tabelle 1 stellt Ähnlichkeiten und differentialdiagnostische Merkmale zwischen Hochsensibilität und verschiedenen Störungsbildern gegenüber. Sie ist nicht als vollständig zu betrachten.

Ähnliche Merkmale	Differenzialdiagnostische Merkmale bei HSP
Emotional instabile Persönlichkeitsstörung/Borderline (Konrad, 2020, S. 162-163)	
<ul style="list-style-type: none"> • Intensive Emotionen • Ausgeprägte Stimmungsabhängigkeit • Geringer Selbstwert • Unklares Selbstbild 	<ul style="list-style-type: none"> • Präferieren Planung und Routinen gegenüber Spontaneität • Vermeiden Risiko • Führen tendenziell eher stabile Beziehungen • In der Tendenz eher kein selbstdestruktives Verhalten • Fehlende Impulsivität, lange Planung des Verhaltens vor der Handlung • Flexiblere Verhaltenssteuerung • Weniger traumatisierende Lebensereignisse
Narzisstische Persönlichkeitsstörung (Jauk, Knödler, Frenzel, & Kanske, 2022, S. 3-4)	
<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Erfahrung besonders/anders zu sein • Entwickeln Wut, wenn Fähigkeiten nicht gesehen werden oder Potential nicht entfaltet werden kann 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgeprägte Empathiefähigkeit • Selbstwert wird i.d.R. nicht auf Kosten anderer erhöht • Aufmerksamkeit und Macht werden wenig Beachtung geschenkt

<ul style="list-style-type: none"> • Geringe Frustrationstoleranz bei Fehlverhalten anderer • Ungeduldig 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendenziell introvertiertes und zurückhaltendes Verhalten • Sensorische Empfindsamkeit
Ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung (Meyer & Carver, 2000, S. 233-248)	
<ul style="list-style-type: none"> • Wirken still, introvertiert und schüchtern • Hohe zwischenmenschliche Empfindlichkeit • Ziehen sich aus sozialen Interaktionen zurück • Niedriger Selbstwert 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigen geringeren Selbstfokus • Tiefgreifende Gedanken zu unterschiedlichen Themen • Smalltalk wird als langweilig empfunden • Sozialer Rückzug aufgrund einer Reizüberflutung, nicht aus Angst • Sensorische Empfindsamkeit
Soziale Phobie (Hofmann & Bitran, 2007, S. 1-2)	
<ul style="list-style-type: none"> • Starke Reaktion auf soziale Reize • Vermeidung sozialer Situationen • Geringer Selbstwert • Angst davor, anders zu wirken als alle anderen 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Gründe für Vermeidungsverhalten (Reizüberflutung versus Bewertungsangst) • Selbstabwertung bei HSP ist eher auf Situationen nach oder während der Überregung begrenzt • Sensorische Sensitivität • Geringere Auseinandersetzung mit sowie weniger emotionale Belastung durch angstspezifische Symptome
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) und ADHD (Greven et al., 2019, S. 287-305)	
<ul style="list-style-type: none"> • Reduzierte Aufmerksamkeitsspanne • Leichte Ablenkbarkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Ermüden schnell und verspüren den Wunsch nach Pausen • In Momenten der Ruhe gute Aufmerksamkeitsleistung, welche als angenehm empfunden wird • Keine impulsiven Handlungen, lange Planung des Verhaltens • Ausbleibende Hyperaktivität
Hypervigilanz (Heintze, 2024, o.S.)	
<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhtes Erregungsniveau • Erhöhtes Stresserleben 	<ul style="list-style-type: none"> • Angeborene Eigenschaft • Suchen bewusst Ruhe • In der Regel empathisch • Gutes Erlebnisgedächtnis
Autismus (Jorges, 2022, o.S.)	
<ul style="list-style-type: none"> • Neurologische Besonderheit • Starke Reaktion auf Reize • Schnell überreizt • Soziale Interaktion kann als anstrengend erlebt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgeprägtes intuitives Gespür für nonverbale Kommunikationsmuster • Flut von Gefühlen und Intentionen • Häufig vielseitig interessiert

Tabelle 1: Ähnlichkeiten und differentialdiagnostische Merkmale im Vergleich zwischen Hochsensibilität und verschiedenen Störungsbildern.

(Quelle: Eigene Darstellung nach Krampe & van Randenborgh, 2023, S. 140)

Trotz vieler Überschneidungen mit anderen Konstrukten ist Hochsensibilität als ein eigenständiges Phänomen zu betrachten (Steisslinger, 2025, o.S.). Im Rahmen einer Meta-Analyse von Lionetti et al. (2019, S. 138) und weiteren aktuellen Publikationen (z.B. Bröhl et al., 2022, S. 27-28; Attary & Ghazizadeh, 2021, S. 1) konnte Hochsensibilität von den Big Five Persönlichkeitsfaktoren abgegrenzt werden, die die Dimensionen Neurotizismus, Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Offenheit umfassen. Es konnte keine Korrelation zwischen Hochsensibilität und Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit gefunden werden. Es besteht eine geringe positive Korrelation mit Offenheit ($r = .14$) (Lionetti et al., 2019, S. 138). Zu dem Merkmal Neurotizismus konnte eine moderate Korrelation (ca. $r = .40$) nachgewiesen werden, wobei insbesondere das Sensitivitätsmerkmal „Überstimulation“ diese Beziehung stärkt (Lionetti et al., 2019, S. 138). Dies zeigt, dass HSP im Durchschnitt emotional verletzlicher und ängstlicher sind und tendenziell eher zu negativen Emotionen und Stimmungen neigen als normsensitive Menschen. In Anlehnung an die frühere Einordnung der Hochsensibilität als angeborenes Persönlichkeitsmerkmal und neuronale Besonderheit wurde das Konzept in den letzten Jahren zunehmend mit Genvarianten spezifischer Marker-Gene in Verbindung gebracht (Chen et al., 2011, S. 1; Pluess, 2015, S. 38). Eine Studie mit 2.868 eineiigen adoleszenten Zwillingspaaren bestätigt die Erbllichkeit von Hochsensibilität im Vergleich zu Persönlichkeitsmerkmalen (Assary, Zavos, Krapohl, Keers, & Pluess, 2021, S. 1). Genetische Faktoren konnten 47 % der Varianz von Hochsensibilität erklären. Im Vergleich dazu lag der Einfluss genetischer Faktoren auf die Big Five Persönlichkeitsfaktoren bei 22–35 % und war damit deutlich geringer.

2.2 Stress

Das Wort „Stress“ kommt ursprünglich aus der Materialwissenschaft und bezeichnet physikalische Kräfte beziehungsweise Belastungen, die auf einen festen Körper einwirken und unter Umständen verformt (Nagel, 2021). Der Begriff „Stress“ gelang durch den Arzt und Biochemiker Hans Selye in die Medizin. Er bezeichnete mit Stress allgemein die Auswirkungen von Belastungen auf den lebenden Körper (Tan & Yip, 2018, S. 170). Selye führte zudem die Begriffe Eustress und Distress ein, um unterschiedliche Qualitäten von Stress zu verdeutlichen. Unter Eustress („positiver“ Stress) versteht er positive, aber dennoch Stress verursachende Ereignisse. Dieser Reiz motiviere und setze Kräfte und Energien frei, sodass die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gesteigert werde, um eine schwierige Situation, die als Herausforderung wahrgenommen wird, erfolgreich zu bewältigen. Beispielsweise die aufgeregte Anspannung eines Sportlers vor einem wichtigen Wettkampf. Distress (negativer Stress) wird hingegen überfordernd erlebt. Das

können Situationen sein, die erschöpfend sind und nicht bewältigbar erscheinen, beispielsweise Zeitmangel, Termin- oder Leistungsdruck (Rusch, 2019b, S. 6).

Der Grundgedanke von Selye war, dass negativer Stress beim Individuum zu negativen Emotionen und physiologisch messbaren negativen Auswirkungen auf körperlicher Ebene führt. Während positiver Stress das Individuum glücklich und motiviert fühlen lässt. Selyes Beschreibung des negativen Stresses ist nachvollziehbar. Unklar ist jedoch, was Selye mit der Definition des positiven Stresses meint, da die Kriterien unzureichend definiert sind. So herrscht in Selyes Arbeit Unsicherheit darüber, ob sich Eustress auf die Wirkung positiver Stressoren oder auf die positive Reaktion des Körpers bezieht, sodass sie bis heute durch die Vermengung von Ursache und Reaktion zu Missverständnissen führt. 1976 postuliert er einerseits, dass es keine unterschiedlichen Stressarten gibt, sondern nur unterschiedliche Auswirkungen von Stress. Andererseits unterscheidet er im gleichen Jahr dennoch zwischen Eustress und Distress, betont jedoch, dass die körperliche Reaktion auf beide Stressarten ähnlich ist, Eustress jedoch weniger schädlich sei (Bienertova-Vasku, Lenart, & Scheringer, 2020, S. 2).

Selyes Unterscheidung zwischen Eustress und Distress wurde von dem Psychologen und Entwickler des transaktionalen Stressmodell Lazarus, kritisch betrachtet. Die Annahme, dass Eustress gesundheitsförderlich und Distress gesundheitsschädlich ist, empfand er als vage und widersprüchlich (Goddemeier, 2022, S. 357). Auch Perrewé und Ganster (2004, S. 265-267) sind der Ansicht, dass die Definition von Eustress und die praktische Anwendung der theoretischen Kenntnisse unzureichend und das gesamte Konzept unvollständig und überarbeitungsbedürftig ist.

Dass ein Übermaß an Stress zu den zentralen gesundheitlichen Risikofaktoren der modernen westlichen Gesellschaft zählt, wird heute zweifellos anerkannt (Kaluza, 2023, S. 4). Welche körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen mit Stress in Verbindung gebracht werden, geht aus der nachfolgende Abbildung 2 hervor. Diese veranschaulicht die Verteilung von Krankheitsbildern nach Häufigkeit des Stressempfindens in Deutschland im Jahr 2021. Die Ergebnisse entstammen einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse unter 1.000 Personen, ab 18 Jahren. Eine Mehrfachnennung war möglich. 34 Prozent der Personen mit einem häufigen Stresserleben gaben an, unter Depressionen oder gedrückter Stimmung zu leiden.

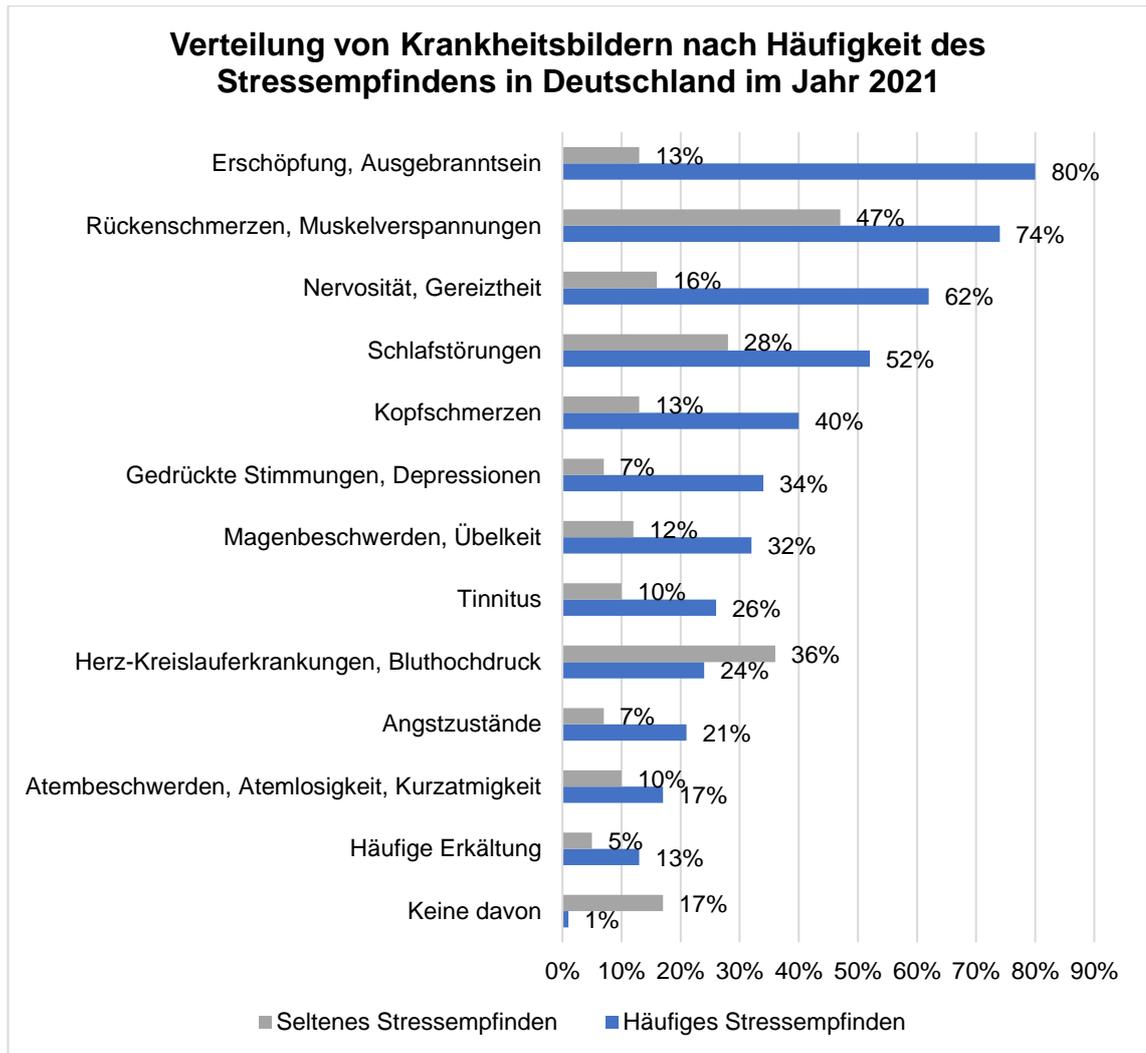


Abbildung 2: Verteilung von Krankheitsbildern nach Häufigkeit des Stressempfindens in Deutschland im Jahr 2021 ($N = 1.000$).

(Quelle: Eigene Darstellung nach Techniker Krankenkasse, 2021, S. 37)

Die Analyse der Krankheitsbilder nach Häufigkeit des Stressempfindens verdeutlicht die unmittelbaren Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit. Zudem ist der allgemeine Stresspegel in den letzten Jahren stetig angestiegen, wie die nachfolgende Abbildung 3 zeigt. Im Auftrag der Techniker Krankenkasse geht im Rahmen einer Forsa-Umfrage hervor, wie hoch der Anteil gestresster Personen im Jahre 2013, 2016 und 2021 war. Die Stichprobe bezieht sich auf Personen in Deutschland, die älter als 18 Jahre alt sind, und wurde gewichtet nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region. Die Abbildung 3 stellt den Anteil dar, welcher auf die Frage: "Wie häufig fühlen Sie sich privat oder beruflich gestresst?" mit "manchmal" oder "häufig" beantwortet wurde. Weitere Antwortmöglichkeiten wären „nie“ oder „selten“ gewesen. Die Personenstichprobe wurde zudem nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region gewichtet.

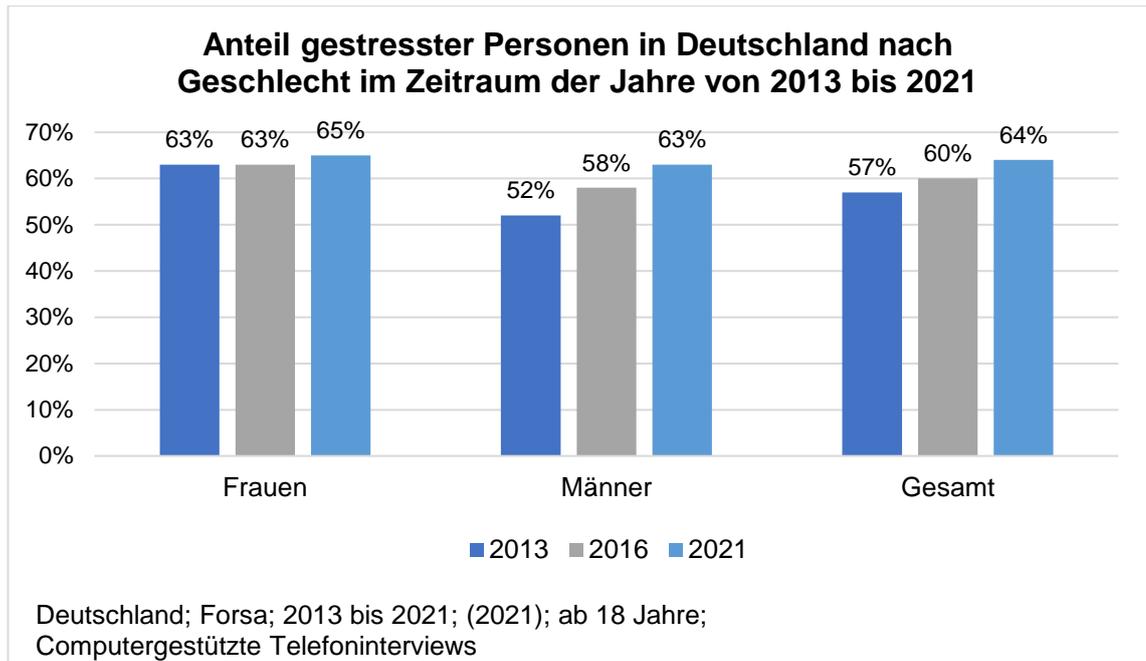


Abbildung 3: Anteil gestresster Personen in Deutschland nach Geschlecht ($N = 1.000$).
(Quelle: Eigene Darstellung nach Techniker Krankenkasse, 2021, S. 9-10)

Abbildung 3 zeigt einen kontinuierlichen Anstieg des Stresserlebens, wobei dieser bei den Männern stärker anstieg als bei den Frauen. Bei den Frauen ist über die drei Studienzeiträume hinweg kein signifikanter Unterschied im Stresserleben zu erkennen. Bei den Männern hingegen war die Zunahme des Stresses von 2013 bis 2021 statistisch signifikant und näherte sich dem Stressniveau der Frauen an.

Der zunehmende Stress in der Bevölkerung kann auf verschiedene Faktoren zurückgeführt werden:

Krisen: Weltweite Krisen wie die COVID-19-Pandemie beeinträchtigen das psychische Wohlbefinden, lösen Ängste aus und führen zu Unsicherheiten (American Psychological Association, 2023, o.S.).

Arbeitsbelastung und Unsicherheit: Auch die Arbeitswelt erlebt einen Paradigmenwechsel. Im Kontext des Arbeitswandels fällt oft der Begriff „VUCA“. Das englische Akronym steht für Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität. Volatilität beschreibt eine hohe Geschwindigkeit, Intensität und Instabilität von Arbeitsprozessen. Mit Unsicherheit ist die Unvorhersagbarkeit von Ereignissen gemeint. Die Komplexität wird durch die Anzahl an Einflussfaktoren und deren Abhängigkeit beziehungsweise Interaktion beeinflusst. Unter Ambiguität wird die Mehrdeutigkeit einer Situation oder Information verstanden (Rascher, 2019, S. 5). Die dynamischen und unvorhersehbaren Veränderungen in der modernen Arbeitswelt, können zu erhöhtem Stress und psychischen

Belastungen bei Beschäftigten führen (Okonkwo, Nwose, Beccaria, & Khanam, 2024, S. 1).

Technologischer Fortschritt und ständige Erreichbarkeit: Die zunehmende Digitalisierung und die damit verbundene ständige Erreichbarkeit durch Smartphones und E-Mails bergen die Gefahr der Erschöpfung bis hin zum Burnout. Oftmals bleibt die Erholung durch den Mangel persönlicher Abgrenzungsfähigkeiten aus (Genner, 2023, S. 187).

Finanzielle Unsicherheiten: Steigende Lebenshaltungskosten bei gleichzeitig stagnierenden Löhnen durch wirtschaftliche Krisen und Inflation erzeugen finanzielle Sorgen und führen zu einem vermehrten Stresserleben (Dullien & Tober, 2022, S. 1).

Gesellschaftlicher Druck und Leistungsanforderungen: Auch die Erwartungen an die individuelle Leistung sind gestiegen, besonders im beruflichen, sozialen und familiären Kontext. Termin- oder Leistungsdruck stellen einen der meistverbreiteten Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt dar (Schulz-Dadaczynski, 2019, S. 40). Auch die Erwartung Familie und Karriere zu vereinen und beidem gerecht zu werden führt zu einem erhöhten Stresslevel (Schenk, 2021, S. 21). Insbesondere die jüngere Generation ist zudem einem hohen sozialen Druck ausgesetzt, erfolgreich zu sein, nicht zuletzt durch soziale Netzwerke wie Facebook (Frison & Eggermont, 2016, S. 2).

Soziale Isolation: Einsamkeit ist besonders in Großstädten, wo viele Menschen allein leben, ein zunehmendes Problem geworden. Ein langanhaltendes Gefühl der Einsamkeit führt zu psychischem Stress. Darüber hinaus wirkt es sich auf die soziale Teilhabe und dem damit verbundenen gesellschaftlichen Zusammenhalt aus (Bundesministerium für Wohnen, 2024, o.S.).

2.2.1 Konzept des Stresses

Der Begriff „Stress“ unterliegt der Schwierigkeit einer allgemeinen Definition, da er je nach Disziplin und theoretischem Ansatz unterschiedlich dargestellt wird. Zudem wird der Begriff „Stress“ häufig mehrdeutig verwendet. Nicht selten werden stressauslösende Bedingungen (Stressoren) und die individuelle Stressreaktion in der Alltagssprache vermischt und unter dem Begriff „Stress“ zusammengefasst angewandt (Plaumann, Busse, & Walter, 2006, S. 3). Eine mögliche Definition stammt von der World Health Organization (2023, o.S.), die Stress als eine natürliche menschliche Reaktion beschreibt und als einen Zustand mentaler Anspannung oder Besorgnis, der durch herausfordernde Umstände hervorgerufen wird. Ein gemeinsames Merkmal der

unterschiedlichen Perspektiven und Stressdefinitionen ist die Annahme, dass Umweltanforderungen die Anpassungsfähigkeit eines Organismus stark beanspruchen oder übersteigen. Die daraus resultierenden psychologischen und biologischen Veränderungen erhöhen das Risiko einer gesundheitlichen Beeinträchtigung (Cohen, 1997, S. 3).

Im Rahmen eines Stressgeschehens kann nach Kaluza (2023, S. 7) zwischen drei Ebenen unterschieden werden:

1. Stressoren: Unter Stressoren werden bestehende Bedingungen und Situationen verstanden.
2. Stressreaktionen: Die Stressreaktionen sind die persönlichen und individuellen physischen und psychischen Reaktionen auf eine Belastung.
3. Stressverstärker: Stressverstärker beinhalten persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen, die als vermittelnde Faktoren zwischen äußeren Stressoren und den resultierenden Stressreaktionen wirken. Sie haben Einfluss auf den Eintritt und das Ausmaß einer Stressreaktion.

Im Folgenden werden die Stressoren näher betrachtet, da ihnen im Kontext der Beantwortung von Forschungsleitfrage 1 eine besondere Relevanz zukommt.

Stressoren

Unter Stressoren werden alle inneren und äußeren Reize verstanden, die eine körperliche Stressreaktion auslösen. Ob etwas als Stress empfunden wird, hängt von der persönlichen Bewertung ab und ist somit subjektiv (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2022, S. 9). Nachfolgend werden unterschiedlichen Arten von Stressoren aufgeführt.

Grundsätzlich kann zwischen äußeren und inneren Stressoren unterschieden werden:

Äußere Stressoren: Dabei handelt es sich um Reize, die von außen wahrgenommen werden und als unangenehm oder bedrohlich empfunden werden. Darunter fallen beispielsweise: Lärm, Klima, Verkehrsstau, Wartezeiten, Langeweile, Kritik oder Krankheiten (Barmer, 2024, o.S.).

Innere Stressoren: Innere Stressoren gehen von dem Individuum selbst aus und entstehen meist durch eigene Überzeugungen und Bewertungen. So können zum Beispiel zu hohe Ansprüche an sich selbst, Perfektionismus oder nicht „Nein“ sagen können die Wahrnehmung einer Situation als Stressauslöser begünstigen (Barmer, 2024, o.S.).

Mögliche Arten von Stressoren und entsprechende Beispiele sind in der nachfolgenden Tabelle 2 aufgeführt:

Art des Stressors	Beispiele für Stressoren
Physikalisch-sensorische Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> • Reizüberflutung • Hitze, Kälte • Nässe • Lärm
Körperliche Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> • Hunger, Durst • Schlafentzug • Schmerz, Verletzung • Ausgeprägte Funktionseinschränkungen
Leistungs- und soziale Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitdruck • Über- und Unterforderung • Konkurrenzdenken • Zwischenmenschliche Konflikte • Isolation, Trennung
Lebensverändernde kritische Ereignisse (Life events)	<ul style="list-style-type: none"> • Verlust von Bezugspersonen, wichtigen Rollen oder einem Arbeitsplatz • Abrupte Einschränkung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit • Starke Bedrohung des Sicherheitsgefühls durch Naturkatastrophen, Verbrechen oder Kriege
Kritische Übergänge im Lebenslauf („Transitionen“)	<ul style="list-style-type: none"> • Pubertät, Wechseljahre • Berufseinstiege oder -ausstiege • Empty Nest- Syndrom
Chronische Spannungen und Belastungen	<ul style="list-style-type: none"> • Anhaltende Alltagsprobleme, z.B. Zeitverlust durch Stau, Unzufriedenheit mit dem Äußeren, Preissteigerungen • Berufliche und familiäre Rollenkonflikte • Krankheiten, Funktionsbeeinträchtigungen oder Behinderungen

Tabelle 2: Beispielhaft aufgeführte typische Stressoren.

(Quelle: Eigene Darstellung nach der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2022, S. 9-10)

Die Bedeutung eines Stressors hängt von seiner Intensität, Häufigkeit, Dauer, Vorhersehbarkeit und Kontrollierbarkeit ab. Wenn mehrere Stressoren gleichzeitig auftreten, können sich ihre Effekte verstärken (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2022, S. 9).

Im Jahr 2021 führte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse eine Umfrage unter 1.000 in Deutschland lebenden Personen durch, um die Hauptursachen für Stress zu ermitteln. Dabei konnten die Teilnehmenden mehrere Antworten angeben. Die Stichprobe wurde unter Berücksichtigung von Geschlecht, Alter, Bildungsstand und regionaler Verteilung gewichtet. Teilnahmeberechtigt waren Personen ab 18 Jahren. Abbildung 4 zeigt, dass der am häufigsten genannte größte

Stressfaktor bei Frauen hohe Ansprüche an sich selbst sind (55 %), wohingegen bei Männern Schule, Studium und Beruf am häufigsten als größter Stressfaktor zu verzeichnen sind (49%).

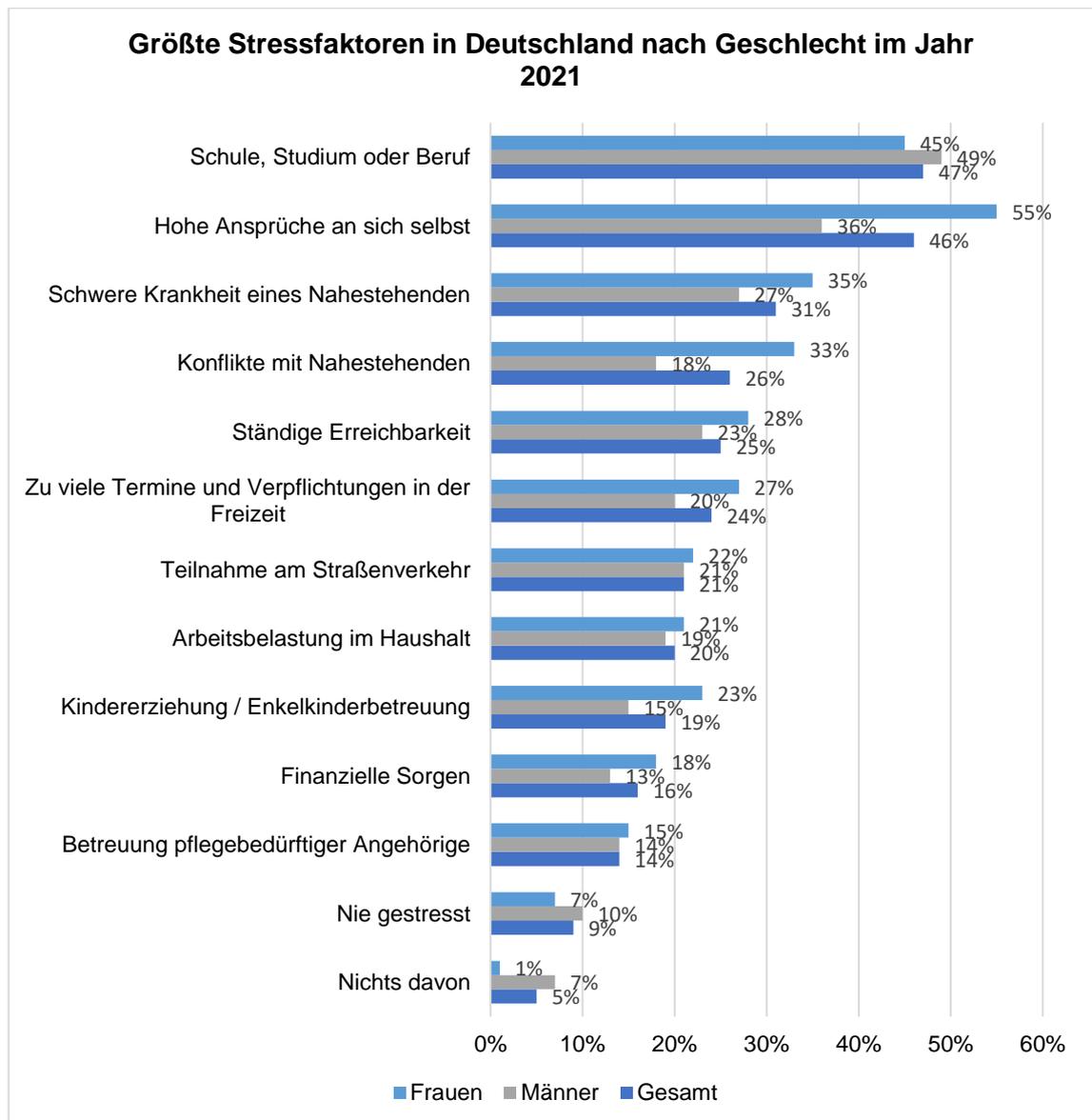


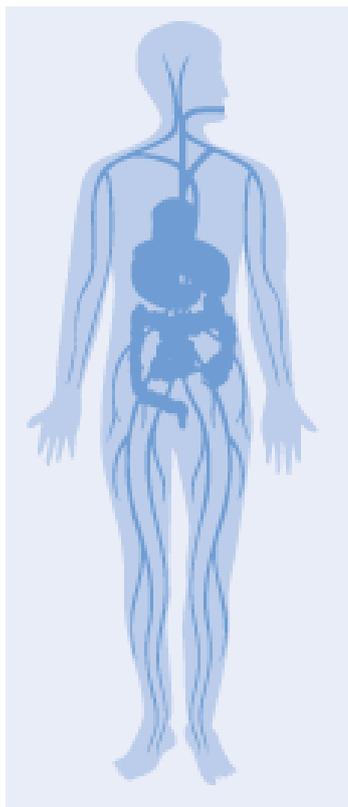
Abbildung 4: Größte Stressfaktoren in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2021 (N= 1.000).

(Quelle: Eigene Darstellung nach Techniker Krankenkasse, 2021, S. 16)

2.2.2 Physiologie der akuten Stressreaktion

Selye, der Begründer der Stressforschung, entdeckte sowohl über Tierexperimente als auch durch Beobachtungen von Menschen, dass Organismen auf verschiedene Belastungen mit immer der gleichen typischen körperlichen Veränderung reagierten – der Stressreaktion. Selye bezeichnete diese Reaktion als allgemeines Anpassungssyndrom (Tan & Yip, 2018, S. 171). Die körperliche Stressreaktion dient dabei der Vorbereitung

auf eine „Kampf oder Flucht“- Situation, ein biologisches Programm, welches bereits die Urmenschen besaßen. In solchen Situationen bestehen zwei mögliche Reaktionen: kämpfen oder fliehen. Beides erfordert intensive körperliche Anstrengung, wozu die Stressreaktion befähigen soll. Die Stressreaktion bereitet also in kürzester Zeit den Körper darauf vor, einer drohenden Gefahr durch eine Kampf- oder Fluchtreaktion zu begegnen. Dabei werden gewisse körperliche Funktionen angeregt und andere reduziert. Lebewesen, die mit dem Stressprogramm ausgestattet waren, erhielten dadurch einen erheblichen Überlebensvorteil. Das Stressprogramm kann auch heutzutage in modernen Situationen weiterhin nützlich sein, in denen es auf eine schnelle körperliche Reaktion ankommt. Mit den heute oft komplexen, lang anhaltenden, leistungsbezogenen und sozialen Anforderungssituationen erweisen sie sich jedoch als wenig funktional. Statt förderlich zu sein, erschwert sie meist eine effektive Reaktion auf die gestellten Herausforderungen (Kaluzka, 2023, S. 26-27). Die Stressreaktion beeinflusst alle wichtigen körperlichen Organsysteme und -funktionen (Kaluzka, 2023, S. 23), wie die nachfolgende Abbildung 5 zeigt.



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Geringer Speichelfluss, trockener Mund
- Erweiterte Bronchien, Beschleunigung der Atmung
- Schwitzen
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexion
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Bereitstellung von Energie (Blutzucker, Fette)
- Hemmende Verdauung und Energiespeicherung
- Reduzierte Durchblutung der Genitalien, Libidohemmung
- Erhöhte Blutgerinnungsfähigkeit
- Kurzfristige erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristiger Anstieg der Immunkompetenz

Abbildung 5: Akute und kurzfristige körperliche Reaktion auf Stress.
(Quelle: Kaluzka, 2023, S. 23)

2.2.3 Neurobiologie der akuten Stressreaktion

Der zentrale Punkt für die Steuerung der Stressreaktion ist das Gehirn. Das biologische Stressprogramm ist hier gespeichert und wird dort bei Bedarf ausgelöst. Abbildung 6 zeigt Gehirnareale, die an der zentralen Verarbeitung von Stressreizen beteiligt sind. Der Hirnstamm, das limbische System und die Großhirnrinde stellen dabei die drei wesentlichen Hirnteile dar, auf die anschließend näher eingegangen wird (Kaluza, 2023, S. 27-28).

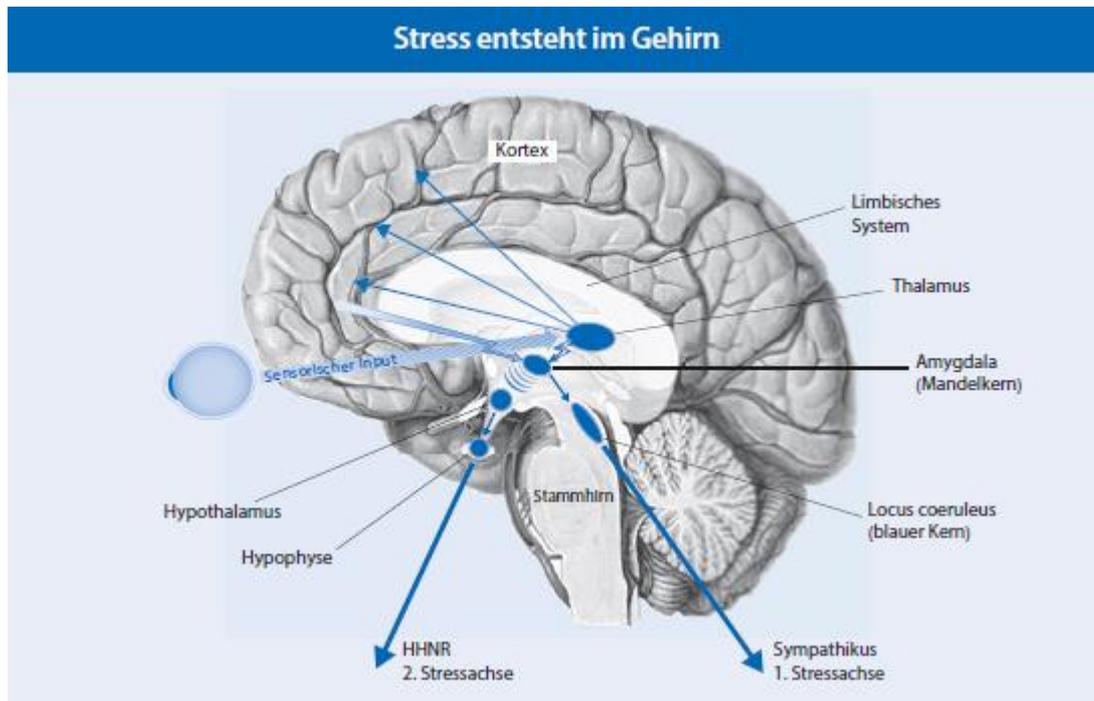


Abbildung 6: Zentrale Verarbeitung von Stressreizen.
(Quelle: Kaluza, 2023, S. 31)

Hirnstamm

Der Hirnstamm steuert grundlegende, automatisierte Lebensfunktionen, die der Körper unbewusst ausführt, darunter die Herzfrequenz, den Blutdruck und die Atmung. Von besonderer Bedeutung für die Stressreaktion ist der sogenannte blaue Kern (Locus coeruleus), ein kleines Zellkernegebiet im Übergang vom Gehirn zum Rückenmark. Hier befinden sich Nervenzellen, die etwa dreiviertel eines der wichtigsten Neurotransmitter im Gehirn produzieren – das Noradrenalin. Noradrenalin spielt bei der Auslösung der Stressreaktion eine entscheidende Rolle (Kaluza 2023, S. 28).

Limbisches System

Das limbische System ist ein Bereich von Nervenzellnetzwerken, das sich gürtelförmig um den Hirnstamm gruppiert. Die Nervenzellnetzwerke stellen über vielfältige auf- und absteigende Bahnen eine Verbindung zwischen dem Großhirn und älteren, tiefer

gelegenen Hirnregionen her. Dem limbischen System zugehörig sind unter anderem der Thalamus, die Amygdala und der Hypothalamus. Die über die Sinneskanäle wahrgenommenen sensorischen Informationen werden zu Beginn über den Thalamus gefiltert und rudimentär bewertet. Anschließend findet eine Weiterleitung der Signale an die Großhirnrinde statt. Die Amygdala ermöglicht das tiefere Einspeichern emotionaler Erfahrungen und ist somit von zentraler Bedeutung für die Emotionsauslösung, insbesondere von Angst. Die Amygdala nimmt bei der Regulierung einer Stressreaktion eine führende Rolle ein. Der Hypothalamus kontrolliert die Regulation einiger grundlegender vegetativer Funktionen, so beispielsweise die Körpertemperatur, den Wasserhaushalt, Hunger und Durst. Darüber hinaus regelt er den Hormonhaushalt im Körper (Kaluza 2023, S. 28-29).

Großhirnrinde (Neo-Kortex)

Die Großhirnrinde ist für die bewusste Wahrnehmung und alle kognitiven Prozesse verantwortlich. Die Fünf Sinneskanäle (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) leiten die Umweltreize weiter. Diese werden in der Großhirnrinde zu einem „inneren Bild“ der Welt zusammengesetzt. Dies erfolgt durch eine Bewertung der aktuellen Lage, bei der abgespeicherte Erinnerungen an ähnliche Situationen herangezogen werden. Werden hier persönliche Erinnerungen an nicht bewältigbare Erfahrungen geweckt, werden diese als Gefahr bewertet. Des Weiteren ist die Großhirnrinde in der Lage zu antizipieren, sodass eine potenzielle Gefahrensituation im Voraus erkannt und durch eine gedankliche Vorstellung entsprechend darauf reagiert werden kann. Bei der Konfrontation mit einer neuen Situation werden die Informationen in diesen drei Gehirnarealen verarbeitet, weitergeleitet und „entschieden“, ob eine Stressreaktion ausgelöst wird. Wird aufgrund eines Abgleichs mit früheren Erfahrungen eine Situation im Großhirn als bedrohlich eingeschätzt, wird eine Stressreaktion ausgelöst (Kaluza, 2023, S. 29).

2.2.4 Gesundheitliche Folgen von chronischem Stress

Die Rolle von chronischem Stress bei der Pathogenese bestimmter körperlicher Erkrankungen wie kardiovaskuläre Erkrankungen, Herzinfarkt und Bluthochdruck ist gut erforscht und weitgehend anerkannt (Yusuf et al., 2004, S. 953). Stressfolgeerkrankungen entstehen im Wesentlichen dadurch, dass chronischer Stress eine Dysregulation der Stressachse auslöst, woraufhin die allostatiche Last (AL) ansteigt und unterschiedliche psychosomatische Erkrankungen zur Folge hat. Unter AL werden die kumulativen Auswirkungen von chronischem Stress auf den Körper verstanden. AL entsteht, wenn wiederholter oder dauerhaft anhaltender Stress zu einer Überlastung der körperlichen

Stressregulationssysteme führt, was unter anderem mit einem erhöhten Cortisolspiegel (Hyperkortisolismus) einhergehen kann (Tang, O’Sullivan, Diamond, Gerard, & Campbell, 2013, S. 1). Die nachfolgende Tabelle 3 bietet eine Übersicht über die wichtigsten Stressfolgeerkrankungen:

Betroffenes System	Stressassoziierte Erkrankungen und Symptome
Psychiatrisch/neurologisch	Schlafstörung, kognitive Beeinträchtigung, Burnout, Depression, Angststörung, posttraumatische Belastungsstörung, Suchterkrankung, Schmerzstörung, Migräne, Hirninfarkt
Dermatologisch	Neurodermitis, Herpes, Hautausschläge
Ophthalmologisch	erhöhter Augeninnendruck
Otologisch	Ohrgeräusche, Tinnitus, Hörsturz
Muskuloskelettal, dental	Lockerung der Zähne durch nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus), Kopf- und Nackenschmerzen, Kieferverspannungen, Rückenschmerzen, Weichteilrheuma
Kardiovaskulär	essenzielle Hypertonie, Herz-Rhythmus-Störungen, Herzinfarkt
Gastrointestinal	Übelkeit, Sodbrennen, Reizmagen, Reizdarm, Gastritis
Metabolisch-immunologisch	erhöhter Blutzuckerspiegel/Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel, rheumatische Erkrankung, Tumorstadium, Allergien, Autoimmunerkrankungen (z. B. Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)
Sexuell	Impotenz, Libidoverlust, Unfruchtbarkeit

Tabelle 3: Durch chronischen Stress bedingte körperliche und psychische Krankheiten. (Quelle: Eigene Darstellung nach Krähenmann & Seifritz, 2019, S. 42)

2.3 Transaktionale Stressmodell nach Lazarus

Ernst, Franke und Franzkowiak (2022, S. 2-7) unterscheiden zwischen biologischen-, soziologischen-, biopsychosozialen- und psychologischen Stressmodellen. Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus ist den psychologischen Stressmodellen zuzuordnen. Psychologische Stressmodelle gehen der Frage nach, welche Reize als Stressoren wahrgenommen und wie diese verarbeitet werden. Die kognitive Bewertung steht im Fokus. Stress ist kein objektives Phänomen, sondern entsteht durch die subjektive Bewertung einer Person. Nach dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus entsteht Stress, wenn ein Individuum eine Situation als herausfordernd wahrnimmt und ihre Bewältigungsmöglichkeiten als unzureichend einschätzt. Daraus folgt, dass jede Situation ein potenzieller Stressor darstellen kann, wenn sie als überfordernd oder bedrohlich und gleichzeitig als nicht bewältigbar bewertet wird (Ernst et al., 2022, S. 2-7). Abbildung 7 zeigt das transaktionale Stressmodell nach Lazarus mit dem Bewertungs- und dem

daran anschließenden Bewältigungsprozess. Dieser wird nachfolgend genauer beschrieben.

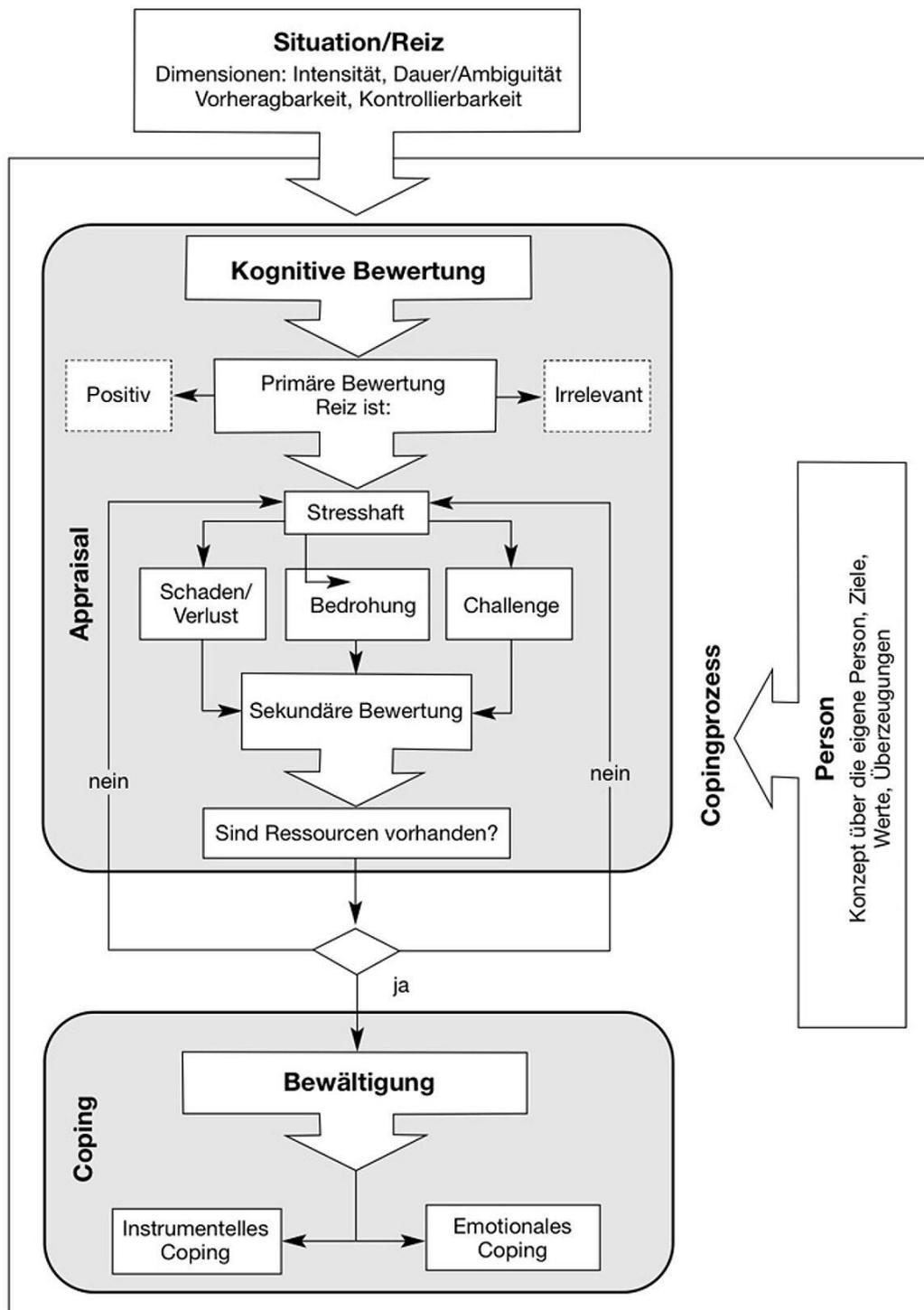


Abbildung 7: Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus.
(Quelle: Ernst, Franke, & Franzkowiak, 2022, S. 4)

Der Bewertungsprozess des transaktionalen Stressmodells wird in zwei Phasen unterteilt: die Primäre- und Sekundäre Bewertung.

1. Primäre Bewertung

Zunächst wird durch das Individuum eine Einschätzung vorgenommen, ob der äußere Reiz, mit dem es konfrontiert wird, eine mögliche Auswirkung auf sein Wohlergehen hat. Hierbei bestehen drei Bewertungsmöglichkeiten: Der Reiz beziehungsweise die Situation ist

1. irrelevant,
2. positiv oder
3. gefährlich/überfordernd, also stresshaft.

Für den weiteren Verlauf des Modells und den nachfolgenden Copingprozess ist lediglich der Reiz relevant, welcher als stresshaft bewertet wird. In diesem Fall wird anschließend beurteilt, ob

1. bereits ein Schaden oder Verlust eingetreten ist,
2. eine Beeinträchtigung droht oder
3. es sich um eine positive Herausforderung handelt.

Eine positive Herausforderung wird dabei als eine Anstrengung empfunden, die zwar stresshaft ist, aber als interessant oder lohnenswert beurteilt wird.

2. Sekundäre Bewertung

Nachdem das Individuum im primären Bewertungsprozess festgestellt hat, welche Relevanz und Konsequenz der Reiz haben könnte, findet in der sekundären Bewertung eine Abschätzung der zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen statt. Unter Ressourcen können beispielsweise erworbene Fähigkeiten durch vorangegangene Stresssituationen, Selbstvertrauen, materielle Ressourcen oder soziale Unterstützung verstanden werden. Die Intensität der Stressreaktion hängt eng mit den von der Person wahrgenommenen Bewältigungsressourcen zusammen. Je geringer die verfügbaren Ressourcen eingeschätzt werden, desto stärker ist die erlebte Stressreaktion. Beide Bewertungsprozesse folgen nicht zwangsläufig einem klaren zeitlichen Ablauf, sondern können sich überlagern und gegenseitig beeinflussen. Nach Beenden des Bewertungsprozesses folgen Bewältigungshandlungen (Copingstrategien), die neben dem Bewertungsprozess eine zentrale Rolle spielen (Ernst et al., 2022, S. 5). Aus der Abbildung 7 gehen zwei Copingstrategien hervor. Rusch (2019a, S. 67-69) beschreibt, dass diese beiden Copingstrategien auf die Veränderung der Situation abzielen können (instrumentelles Coping) oder auf intrapsychische Prozesse (emotionales Coping). Neben diesen zwei grundlegenden Arten von Copingstrategien erschien nachträglich eine Dritte. Lazarus und Folkman (1984, S. 31) erkannten, dass der Umgang mit Stress nicht nur durch

konkrete Handlungen (instrumentell) oder Emotionsregulation (emotionsorientiert) erfolgt, sondern zudem die Bewertung (bewertungsorientiert) von Situationen angepasst werden kann, um Stress zu bewältigen.

Instrumentelles Coping

Das instrumentelle Coping zielt darauf ab, die Situation direkt zu beeinflussen oder das bestehende Problem zu lösen. Dies geschieht beispielsweise durch eine aktive Informationssuche oder indem sich an eine Person gewendet wird, die Unterstützung bieten kann (Rusch, 2019a, S. 67-68).

Emotionsorientiertes Coping

Das emotionsorientierte Coping fokussiert die Regulation negativer Emotionen, wie beispielsweise Ärger, Wut, Angst, Trauer. Es kann aktiv umgesetzt werden, beispielsweise durch das Suchen nach emotionaler Unterstützung oder durch körperliche Aktivitäten wie Sport oder Drogenkonsum. Passives emotionsorientiertes Coping kann durch positive Selbstinstruktion oder das Verdrängen negativer Gedanken erfolgen (Rusch, 2019a, S. 69).

Bewertungsorientiertes Coping

Unter bewertungsorientiertem Coping wird sowohl die Neubewertung der Situation als auch eine Copingstrategie verstanden. Das Verhältnis zur Umwelt wird kognitiv neu bewertet, um angemessener auf eine Situation reagieren zu können, mit dem Ziel die Stresssituation als Herausforderung wahrzunehmen. Dies erleichtert den Zugang zu unterstützenden Ressourcen und ermöglicht eine angemessene Reaktion. Es wird jedoch vorausgesetzt, dass konkrete Lösungsansätze entwickelt werden. Dies geschieht durch die Kombination unterschiedlicher Bewältigungsstrategien. Dadurch entsteht eine Neubewertung der Situation und ein Lerneffekt wird erzielt (Rusch, 2019a, S. 69). Die anschließende Abbildung 8 gibt eine Übersicht über die unterschiedlichen Arten des Copings.

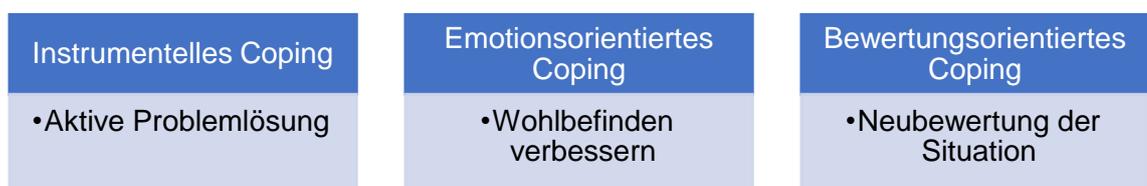


Abbildung 8: Übersicht über die unterschiedliche Arten des Copings.

(Quelle: Eigene Darstellung)

Die individuelle Fähigkeit, Stress zu bewältigen, steht im starken Zusammenhang mit dem persönlichen Wohlbefinden (Kaluza, 2023, S. 6).

2.4 Stressmanagement

Stressmanagement ist ein Sammelbegriff für Stressmanagementmethoden. Die einzelnen Methoden haben zum Ziel, psychisch belastenden Stress zu reduzieren oder ganz abzubauen. Der Einsatz von Stressmanagementmethoden ist dann hilfreich, wenn es dem Individuum aufgrund innerer und äußerer Belastungen nicht gelingt, ausreichend Ressourcen abzurufen, um seine Leistungsfähigkeit oder Gesundheit erhalten zu können. Stressmanagementmethoden sind erlernbar und haben oft zum Ziel, dass Tätigkeiten ohne Stress durch Über- oder Unterforderung bewältigt werden können, sodass ein „Flow“, also das Aufgehen in einer Tätigkeit entsteht (Rusch, 2019, S. 8-9). Um die vielfältigen Alltagsanforderungen und Stressoren bewältigen zu können, wird ein umfassender Ansatz benötigt, der auf die unterschiedlichen Dimensionen des Stresserlebens eingeht. Ein bewährter Ansatz, der diesen Anforderungen gerecht wird, ist das multimodale Stressmanagement. Der Ansatz kombiniert instrumentelle, mentale und palliativ-regenerative Maßnahmen, wie Abbildung 9 verdeutlicht. Die drei Arten des Stressmanagements werden anschließend nach Kaluza (2023, S. 116-120) erläutert.

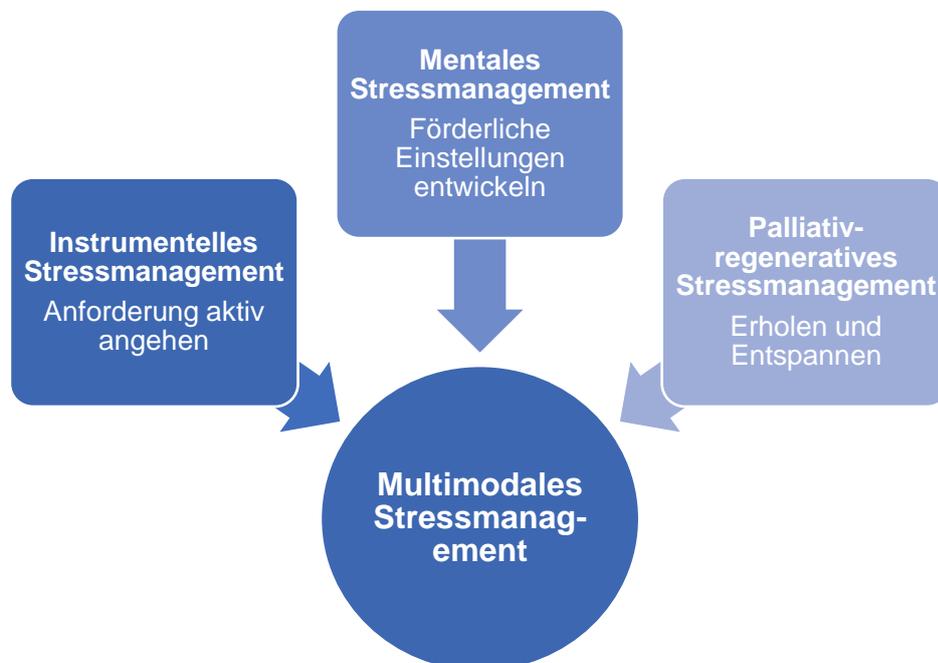


Abbildung 9: Die drei Hauptkategorien des multimodalen Stressmanagements.
(Quelle: Eigene Darstellung nach Kaluza, 2023, S. 116)

Instrumentelles Stressmanagement

Instrumentelles Stressmanagement hat zum Ziel die Entstehung von Stress zu verhindern. In diesem Fall wird an den Stressoren angesetzt, indem diese reduziert oder ausgeschaltet werden. Um Stressoren durch instrumentelle Strategien zu bewältigen, sind soziale, persönliche und gegebenenfalls auch fachliche Kompetenzen notwendig. Instrumentelle Stressbewältigung umfasst Maßnahmen, die darauf abzielen, konkrete Stresssituationen zu bewältigen (reaktiv) oder zukünftige Belastungen zu verringern (proaktiv). Beispiele für instrumentelle Stressbewältigung sind:

- Erweitern fachlicher Kompetenzen durch Informationen, Fortbildung oder kollegialem Austausch.
- Organisatorische Optimierungen, unter anderem durch Verteilung von Aufgaben, Ablaufplanung oder Ablagesystemen.
- Selbstmanagement: Verbesserung der persönlichen Arbeitsorganisation, beispielsweise durch Setzen persönlicher und beruflicher Prioritäten, einer realistischen Zeitplanung und Delegation.
- Entwicklung sozial-kommunikativer Kompetenzen, indem andere Grenzen gesetzt werden, häufiger „nein“, „jetzt nicht“ oder „ohne mich“ gesagt wird und klärende Gespräche geführt werden.
- Unterstützung suchen (sich helfen lassen, Unterstützung einfordern, Netzwerk aufbauen).
- Entwickeln von Problemlösekompetenzen (Kaluza, 2023, S. 116-117).

Mentales Stressmanagement

Mentales Stressmanagement zielt darauf ab stressverschärfende persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen zu verändern. Ziel der mentalen Strategien der Stressbewältigung ist, ein Bewusstsein für die persönlichen Stressverstärker zu schaffen, diese kritisch zu reflektieren und in stressreduzierende, förderliche Einstellungen und Bewertungen zu transformieren. Beispiele mentaler Stressbewältigungsstrategien sind:

- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und persönliche Leistungsgrenze lernen anzunehmen.
- Schwierigkeiten nicht als bedrohlich, sondern als herausfordernd anzusehen.
- Innere Distanz zu alltäglichen Aufgaben wahren, sodass eine geringere persönliche Identifizierung zu diesen stattfindet.

- Bewusstsein schaffen für das Positive, Erfreuliche, Gelungene und dafür dankbar sein.
- Unangenehme Gefühle wie Verletzungen oder Ärger loslassen und vergeben können.
- Eine weniger feste Vorstellung und Erwartung an andere Personen haben und Akzeptanz der Realität.
- Konzentration auf persönliche Werte und Prioritäten, um im Alltag nicht in unwichtigen Details zu verharren.
- Distanz zu eigenen egozentrischen Ansprüchen entwickeln und Bescheidenheit und Demut lernen (Kaluza, 2023, S. 118).

Palliativ-regeneratives Stressmanagement

Zielsetzung des palliativ-regenerativen Stressmanagements ist die Regulation von körperlichen Anspannungen und somit eine affektorientierte Steuerung der psychischen und physischen Stressreaktionen. Des Weiteren sollen innere Unruhe und Nervosität reduziert sowie Resilienz fördernde Strategien entwickelt werden. Beispiele für eine palliativ-regenerative Stressbewältigung sind:

- Regelmäßige Durchführung einer Entspannungstechnik.
- Regelmäßige Bewegung.
- Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Außerberufliche soziale Kontakte pflegen.
- Regelmäßigen Ausgleich schaffen durch Hobbies und Freizeitaktivitäten.
- Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen.
- Genügend Schlaf (Kaluza, 2023, S. 119).

Stressmanagement ist dann effektiv, wenn es ein möglichst breit gefächertes Repertoire an Stresskompetenzen aller drei beschriebenen Hauptkategorien beinhaltet (Kaluza, 2023, S. 120).

2.5 Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Stress

Um den Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Stress zu verdeutlichen, werden im Folgenden mehrere Problembereiche geschildert. Dabei stellen einige der Herausforderungen direkte Auswirkungen der neuronalen Besonderheiten dar, andere ergeben sich indirekt aus dem kulturellen Kontext oder Reaktionen anderer Personen (Krampe & van Randenborgh, 2023, S. 142).

HSP leiden an einer erhöhten Stressbelastung und mehr psychischen und physischen Stresssymptomen als normsensitive Personen (Benham, 2006, S. 1438; Lange & Lux, 2021, S. 8). Eine besondere Herausforderung für HSP besteht in den unmittelbaren Auswirkungen ihrer Sensibilität, die oft dazu führen, dass sie sich gestresst oder reizüberflutet fühlen. Besonders reizintensive und stark stimulierende Situationen, wie volle und laute Orte oder komplexe soziale Situationen, lassen den Wunsch nach Ruhe und Rückzug aufkommen. Im Vergleich zu Nicht-HSP nehmen HSP daher Stress intensiver und frühzeitiger wahr, was die Neigung zu Überforderung begünstigt (Basu, 2021, o.S.). Darüber hinaus weisen HSP studienübergreifend signifikant höhere Werte in Bezug auf Neurotizismus, Ängstlichkeit und Depressivität auf (Bakker & Moulding, 2012, S. 341; Liss, Mailloux, & Erchull, 2008, S. 255; Wyller, Wyller, Crane, & Gjelsvik, 2017, S. 1; Yano & Oishi, 2018, S. 49). Neurotizismus geht dabei mit einem leicht erhöhten Stresserleben einher (Grimble et al., 2024, S.1) und bei HSP gleichzeitig mit einem verlangsamten Abbau der Stresshormone (Hielscher, 2021, o.S.). Damit verbunden ist für Hochsensible eine häufig geringere Zufriedenheit im Leben und am Arbeitsplatz sowie ein häufig geringeres subjektives Wohlbefinden (Jagiellowicz, Zarinafsar, & Acevedo, 2019, S. 23). Die tiefere Verarbeitung sensorischer Informationen kann zudem Entscheidungsprozesse erschweren und vermehrtes Grübeln begünstigen (Hielscher, 2021, o.S.). Ottaviani et al. (2016, o.S.) zeigen in einer Meta-Analyse, dass Grübeln nicht nur das psychische Stresserleben erhöht, sondern auch physiologische Stressreaktionen auslöst. Diese führen zu einem erhöhten Cortisolspiegel und weiteren physischen Anzeichen für Stress.

Weitere mögliche Stressoren erfolgen aus den Reaktionen anderer Personen. Aus Angst negativer klischeehafter Zuschreibungen wie „schüchtern, gehemmt, ungesellig, übersensibel, zickig, neurotisch oder einfach schwierig“ (Aron, 2014, S. 28) tendieren HSP oft dazu, ihr Wesensmerkmal zu verbergen und sich selbst als anders oder minderwertig zu sehen. Daraus folgt häufig eine dysfunktionale Anpassungsstrategie an die Lebensweise von Nicht-HSP und somit der Versuch die negativ konnotierte eigene Empfindsamkeit zu unterdrücken (Rother, 2023, o.S.). Zusätzlich kann es für HSP eine Herausforderung darstellen Freundschaften zu schließen. In besonders lauten und reizintensiven Umgebungen können Gesprächssituationen für HSP überfordernd sein, sodass es ihnen nicht mehr möglich ist sich auf den Gesprächspartner zu konzentrieren. Die leichte Ablenkbarkeit sorgt dafür, dass HSP in unruhigen Umgebungen schlechte Zuhörer werden. Nicht selten folgen daraus Isolation, Einsamkeit (Krampe & van Randenborgh, 2023, S. 142) und Stress (Richter, 2023, o.S.). Auch in der Arbeitswelt sind HSP intensiven physischen Reizen ausgesetzt und mit Zeitdruck und sozialen Kontakten konfrontiert. Die Folgen sind eine schnelle Überreizung und damit einhergehend eine Abnahme

der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit (Vander Elst et al., 2019, S. 3). In Führungspositionen werden häufig schnelle Entscheidungen gefordert, die HSP selten bedienen können, da sie mehr Zeit als normsensible Menschen zur Entscheidungsfindung benötigen (Stenmark & Redfearn, 2021, S. 344).

2.6 Zusammenfassung der theoretischen Inhalte und Ableitung der Fragestellung

Das Konzept der Hochsensibilität beschreibt ein Persönlichkeitsmerkmal, das durch eine erhöhte sensorische Wahrnehmung, tiefere Reizverarbeitung und einer Tendenz zu schneller Überstimulation gekennzeichnet ist (Aron & Aron, 1997, S. 345). Circa 20–30% der Bevölkerung sind hochsensibel, wobei Hochsensibilität nicht als Störung, sondern als genetische Disposition des neuronalen Systems angesehen wird (Roemer, 2021, S. 9). HSP weisen neurologische Besonderheiten auf (Peteranderl, 2024, o.S.), beispielsweise ein überdurchschnittlich aktives Spiegelneuronensystem (Acevedo et al., 2014, S. 592) und eine spezifische Genvariante, die ihre Wahrnehmung und Empathie beeinflussen und zu einer intensiveren Reaktion auf emotionale und soziale Reize führen (Licht, Mortensen, & Knudsen, 2011, S. 1). Da reizintensive Situationen, wie laute Umgebungen oder komplexe soziale Interaktionen schneller als überfordernd wahrgenommen werden, tragen diese Merkmale zur besonderen Anfälligkeit für Stress bei. Auch die ausgeprägte Tendenz zum Grübeln (Hielscher, 2021, o.S.) sowie eine erhöhte Anfälligkeit für Angst und Neurotizismus verstärken die Belastung (Bakker & Moulding, 2012, S. 341; Liss, Mailloux, & Erchull, 2008, S. 255; Wyller, Wyller, Crane, & Gjelsvik, 2017, S. 1; Yano & Oishi, 2018, S. 49). Trotz wissenschaftlicher Etablierung der Hochsensibilität als genetisch bedingtes Konstrukt, gibt es oft Überschneidungen mit psychischen Störungen, sodass eine differenzierte Diagnostik erforderlich ist (Krampe & van Randenborgh, 2023, S. 140). Aus dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus geht hervor, dass Stress durch die kognitive Bewertung von Situationen entsteht und die Wahrnehmung der Bewältigungsressourcen entscheidend für die Intensität der Stressreaktion ist (Ernst et al., 2022, S. 2-7). Akuter Stress führt zu physiologischen Anpassungen (Kaluza, 2023, S. 23), die in Gefahrensituationen nützlich sind, jedoch in modernen, komplexen Anforderungen oft hinderlich wirken (Soucek & Voss, 2022, S. 3). Chronischer Stress kann auf lange Sicht die Entwicklung physischer und psychischer Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout begünstigen (Krähenmann & Seifritz, 2019, S. 42). HSP erleben Stress aufgrund ihrer intensiveren Reizwahrnehmung und besonderen Neigung für Überstimulation besonders stark (Benham, 2006, S. 1438; Lange & Lux, 2021, S. 8). Infolgedessen sind sie nicht nur stärker von äußeren Stressoren betroffen, sondern auch von den sozialen Reaktionen, die oft zur Verleugnung ihrer Hochsensibilität und zur sozialen Isolation führen können (Rother, 2023, o.S.).

Während Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal zunehmend wissenschaftliche Beachtung findet, konzentrieren sich viele Studien primär auf die allgemeinen Charakteristika und die neuronalen Grundlagen dieser Disposition. Es besteht jedoch ein Mangel an empirischen Untersuchungen, die die spezifischen Stressoren im Alltag HSP identifizieren und analysieren. So untersucht Wensorra (2021, S. 49) beispielsweise die Zusammenhänge von Hochsensibilität mit Neurotizismus, Stressbelastung und Stressbewältigung. Obwohl diese Arbeit erste Einblicke bietet, betont sie die Notwendigkeit weiterer Forschung, insbesondere hinsichtlich spezifischer Stressoren und individueller Bewältigungsstrategien HSP.

Ebenso sind die individuellen Strategien zur Stressbewältigung HSP bislang kaum systematisch erforscht worden. Huber (2017, S. 102) geht im Rahmen ihrer Arbeit der Frage nach, ob Hochsensibilität krank macht und befasst sich mit der klinischen Relevanz des Persönlichkeitsmerkmals in Zusammenhang mit sozialer Unterstützung, Stress und Coping. Sie betont, dass in ihrer Arbeit nur ein grober Überblick über verschiedene Copingstrategien gegeben wurde und zukünftige Studien den Umgang HSP mit Stress sowie die Effektivität ihrer Bewältigungsstrategien genauer untersuchen könnten. Diese Forschungslücken erschweren die Entwicklung gezielter Unterstützungsmaßnahmen und Interventionen für HSP.

Daher zielen die vorliegenden Forschungsleitfragen darauf ab, diese Defizite zu adressieren und ein tieferes Verständnis für die alltäglichen Stressoren sowie die effektiven Bewältigungsmechanismen HSP zu gewinnen.

Vor diesem Hintergrund ergeben sich zwei zentrale Forschungsleitfragen:

FL 1: Welche Stressoren treten im Alltag von hochsensiblen Personen auf?

FL 2: Welche spezifischen Strategien oder Maßnahmen tragen zur Stressbewältigung hochsensibler Personen bei?

Diese Fragen haben zum Ziel, spezifische Belastungen von HSP im Alltag zu identifizieren und gezielt Maßnahmen entwickeln zu können, die eine nachhaltige Stressbewältigung ermöglichen.

3. Methode

Zur Beantwortung der Forschungsleitfragen wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Dieses Kapitel beschreibt das methodische Vorgehen der Studie, beginnend mit der Darstellung des Studiendesigns und der eingesetzten Methode der leitfadensbasierten Experteninterviews. Anschließend wird das Samplingverfahren detailliert

erläutert. Die Datenanalyse erfolgt mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Kuckartz, dessen Anwendung dargelegt wird. Abschließend werden Gütekriterien diskutiert, um die wissenschaftliche Qualität der Studie zu reflektieren.

3.1 Studiendesign: Qualitative Sozialforschung

Um die subjektiven Erfahrungen und individuellen Bewältigungsstrategien HSP im Umgang mit Stress zu erfassen, wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Dieses ermöglicht es, die vielfältigen Sinnkonstruktionen und Perspektiven der Befragten in ihrer Tiefe zu verstehen (Misoch, 2014, S. 3). Die anschließende Abbildung 10 zeigt das allgemeine Grunddesign qualitativer Forschung.



Abbildung 10: Allgemeines Grunddesign qualitativer Forschung.
(Quelle: Eigene Darstellung nach Mayring, 2001, S. 10)

Anstatt standardisierter Instrumente bietet die in dieser Arbeit eingesetzte Methode der leitfadenbasierten Experteninterviews die nötige Offenheit, um sowohl erwartete als

auch emergente Themen zu beleuchten. Dadurch wird es möglich, nicht nur vorab festgelegte Hypothesen zu überprüfen, sondern auch neue, bisher unerforschte Facetten der Stressbewältigung bei HSP zu entdecken. Dies ist besonders relevant, da die bestehende Literatur bislang kaum auf die spezifischen Erfahrungen dieser Zielgruppe eingeht.

3.1.1 Leitfadeninterview

Das Leitfadeninterview stellt ein zentrales Instrument in der qualitativen Forschung dar und ermöglicht eine strukturierte, jedoch gleichzeitig flexible Datenerhebung. Er dient der inhaltlichen Steuerung und Strukturierung. Dieses Vorgehen wird den semi-strukturierten Ansätzen der Datenerhebung zugeordnet, bei denen verbale Daten systematisch gesammelt werden. Der Leitfaden besteht aus vorab definierten Fragen oder Themenbereichen, die den Gesprächsverlauf lenken. Wesentliche Funktionen des Leitfadens sind:

- Thematische Rahmungen und Fokussierung.
- Sicherstellung der Vollständigkeit durch Auflistung aller relevanten Themenkomplexe, die im Interview angesprochen werden müssen.
- Bessere Vergleichbarkeit der Daten durch thematische Rahmung.
- Strukturierung des gesamten Kommunikationsvorgehens.

Der Grad der Strukturierung des Leitfadens kann dabei variieren (Misoch, 2014, S. 66). Die nachfolgende Tabelle 4 umfasst den Aufbau eines Leitfadens und Funktionen der einzelnen Phasen:

1. Informationsphase	<ul style="list-style-type: none"> • Aufklärung der Befragten über die Studienziele sowie Datenschutz • Datenschutz-Einverständniserklärung unterschreiben lassen
2. Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> • Einstiegsfrage, um Befragte an die Gesprächssituation zu gewöhnen • Offener Einstieg in den Themenbereich
3. Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Vorabdefinierte Themenbereiche werden angesprochen, die durch den Leitfaden strukturiert wurden • Häufig eine kombinierte deduktive und induktive Vorgehensweise • Anpassungen des Leitfadens unter Umständen möglich
4. Ausklang	<ul style="list-style-type: none"> • Einstellungs- und Abschlussfrage(n), um aus dem Interview hinauszubegleiten • Gedanklicher Abschluss

	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit für Ergänzungen und Vertiefungen seitens des Befragten
--	--

Tabelle 4: Überblick über den Aufbau eines Leitfadens und Funktion der einzelnen Phasen.

(Quelle: Eigene Darstellung nach Misoch, 2014, S. 71)

Der Einsatz eines semi-strukturierten Interviews lässt sich für die vorliegende Arbeit insofern begründen, dass er neben strukturierten Informationen zu Stressoren und Bewältigungsstrategien auch unerwartete individuelle Perspektiven ermöglicht und somit den Anforderungen der systematischen Datenerhebung und explorativer Offenheit qualitativer Forschung gerecht wird. Durch die Möglichkeit, ad-hoc Fragen zu stellen und flexibel auf die Gesprächsdynamik zu reagieren, wird der Redefluss zusätzlich gefördert. Die Methode erlaubt tiefe Einblicke in subjektive Wahrnehmungen, die durch standardisierte Verfahren häufig unberücksichtigt bleiben. Der für diese Arbeit entwickelte Interviewleitfaden befindet sich in Anhang 1.

3.1.2 Experteninterview

Während das Leitfadeninterview als methodischer Ansatz dient, ist das Experteninterview durch die spezifische Zielgruppe der Befragten sowie durch das besondere Forschungsinteresse an deren Expertenwissen charakterisiert (Baur & Blasius, 2019, S. 670). Unter „Experten“ werden weitläufig Personen mit besonderem Fachwissen oder spezifischen Kenntnissen verstanden (Liebold & Trinczek, 2009, S. 33). In der vorliegenden Masterarbeit werden Experteninterviews eingesetzt, um die individuellen Perspektiven von HSP als Experten ihrer eigenen Gefühlswahrnehmungen, sensorischen Eindrücke und stressbedingten Reaktionen zu erfassen. Diese Methode ermöglichen es, ein tiefgehendes Verständnis für die spezifischen Stressoren von HSP sowie deren Bewältigungsstrategien zu gewinnen. Durch die Reflexion ihrer Erlebnisse tragen die Interviewpartner entscheidend dazu bei, wissenschaftliche Lücken zu schließen und praxisnahe Ansätze für ein zielgerichtetes Stressmanagement zu entwickeln.

3.2 Samplingverfahren

Sampling (engl. Stichprobe, Auswahl) bezeichnet den Auswahlprozess, bei dem Personen gezielt für eine Untersuchung ausgewählt werden, um eine Teilmenge der gesamten Population (Grundgesamtheit) zu repräsentieren. Eine Vollerhebung ist häufig nicht durchführbar, daher wird eine Stichprobe gezogen. Dabei werden gezielt Individuen aus der Grundgesamtheit ausgewählt, die bestimmte Merkmalsausprägungen aufweisen

und somit relevante Daten für die Forschungsleitfragen liefern können (Misoch, 2019, S. 120).

3.2.1 Recruiting

In Frage kommende Personen wurden durch ein Schneeballsystem über den Freundes- und Bekanntenkreis der Verfasserin sowie über Aufrufe in unterschiedlichen sozialen Netzwerken (Instagram und Facebook) rekrutiert. Dazu gehören unter anderem Gruppen wie „Hochsensibel – Fluch oder Segen?“ und „Hochsensibel – die sanfte Art stark zu sein“. Personen, die an einer Interviewteilnahme interessiert waren, wurden mittels Sprachnachricht oder E-Mail über das Forschungsziel sowie über die Voraussetzung des Ausfüllens des Hochsensibilitätstests informiert. Der Aufbau des Tests wurde erläutert und die Teilnehmer darauf hingewiesen, dass die Interviewteilnahme in Abhängigkeit von einem Testergebnisses steht. Um Verzerrungen der Testergebnisse zu minimieren, wurde an die ehrliche Form der Beantwortung appelliert. Der HSP-Test wurde allen Interessenten per E-Mail zugesandt und nach Ausfüllen an die Autorin zurückgesendet. Nach der Auswertung wurden die individuellen Ergebnisse an die jeweilige teilnehmende Person übermittelt. Personen, die den erforderlichen Schwellenwert nicht erreichten, erhielten eine respektvolle und wohlwollend gestaltete Mitteilung darüber, dass sie nicht weiter am Prozess teilnehmen können. Von den ursprünglich 35 Interview-Interessenten gab es somit einen Dropout von $N = 16$, die mit einem Stanine-Wert von mindestens 7 im Gesamtscore zur Teilnahme an einem Interview eingeladen wurden. Diese Anzahl wurde gewählt, da die theoretische Sättigung bei dieser Anzahl erreicht wurde.

3.2.2 Stichprobe

In der vorliegenden Arbeit bildet die Stichprobe eine heterogene Gruppe von Personen ab, die nachweislich die Merkmalsausprägung „hochsensibel“ aufweisen, unterschiedliche Lebenshintergründe einbringen und somit die Grundgesamtheit HSP repräsentieren sollen. Die Auswahl zielt darauf ab, Personen zu interviewen, die durch ihre hohe Sensibilität besonders empfänglich für stressbezogene Belastungen sind, um die Forschungsleitfragen differenziert zu beantworten. In die Studie wurden ausschließlich Erwachsene im Alter von 20 bis 60 Jahren einbezogen, da diese Altersgruppe verschiedene Lebensphasen abbildet, beispielsweise die Familiengründung oder berufliche Entwicklungen. In dieser Lebensspanne treten unterschiedliche Stressoren auf, auf die mit variierenden Copingstrategien reagiert werden kann. Um eine gewisse Homogenität innerhalb der Stichprobe hinsichtlich der Lebensphase sicherzustellen und altersbedingte

Einflüsse kontrollieren zu können, wurden Personen, deren Alter außerhalb des festgelegten Bereichs liegt, von der Teilnahme ausgeschlossen.

Obwohl die vorliegende Studie primär qualitativ ausgerichtet ist, wurden ergänzend quantitative Merkmale der Befragten erhoben mit dem Zweck der Replizierbarkeit und Kontextualisierung der qualitativen Daten. Diese umfassen das Alter, das Geschlecht, den Stanine-Wert sowie die Dauer der geführten Interviews, wie die anschließende Tabelle 5 zeigt.

ID	Alter in Jahren	Geschlecht	Stanine-Wert im HSP Test	Interviewdauer
B1	56	weiblich	7	64 Min. 41 Sek.
B2	42	männlich	8	41 Min. 35 Sek.
B3	41	weiblich	7	44 Min. 40 Sek.
B4	60	weiblich	8	50 Min. 51 Sek.
B5	40	männlich	9	54 Min. 32 Sek.
B6	30	weiblich	7	44 Min. 53 Sek.
B7	53	männlich	9	49 Min. 40 Sek.
B8	45	weiblich	7	28 Min. 34 Sek.
B9	41	weiblich	9	43 Min. 56 Sek.
B10	35	weiblich	7	44 Min. 03 Sek.
B11	42	weiblich	8	47 Min. 32 Sek.
B12	43	weiblich	7	43 Min. 05 Sek.
B13	32	weiblich	9	41 Min. 53 Sek.
B14	37	weiblich	8	53 Min. 13 Sek.
B15	48	weiblich	7	41 Min. 22 Sek.
B16	42	weiblich	7	36 Min. 02 Sek.

Tabelle 5: Überblick über die interviewten Experten.
(Quelle: Eigene Darstellung)

Darüber hinaus wurden der Mittelwert, die Standardabweichung, die Geschlechterverteilung sowie die Häufigkeitsverteilung der Stanine-Werte der Stichprobe ermittelt (siehe Tabelle 6). Das durchschnittliche Alter der Befragten beträgt 42,94 Jahre ($SD = 8,15$), wobei die jüngste Person 30 Jahre und die älteste 60 Jahre alt ist, wodurch eine relativ breit gefächerte Altersstruktur abgebildet wird. Der durchschnittliche Stanine-Wert im HSP-Test von Satow liegt bei 7,75 ($SD = 0,85$). Ein Stanine-Wert von 7 wurde achtmal vergeben, während die Werte 8 und 9 jeweils viermal auftraten. Die durchschnittliche Interviewdauer beträgt 45,13 Minuten ($SD = 8,08$), was eine ausreichende Datentiefe für die qualitative Analyse nahelegt. Die Stichprobe besteht aus 13 weiblichen und 3

männlichen Teilnehmenden, sodass die Ergebnisse vorrangig die Perspektive weiblicher Personen widerspiegeln.

	Alter in Jahren	Stanine-Wert im HSP-Test	Interviewdauer in Minuten
Mittelwert	42,93	7,75	45,12
Standardabweichung	8,15	0,85	8,08
Häufigkeit Stanine-Wert 7		8	
Häufigkeit Stanine-Wert 8		4	
Häufigkeit Stanine-Wert 9		4	

Tabelle 6: Deskriptive Statistik der Stichprobe.
(Quelle: Eigene Darstellung)

3.2.3 Screeninginstrument: HSP-Test nach Satow

Wie in Kapitel 2.1.4 „Differenzialdiagnostik“ aufgeführt, stellt die Abgrenzung von Hochsensibilität zu ähnlichen Symptomen psychischer Störungen eine Herausforderung dar. Um die interne Validität der Stichprobe sicherzustellen, wurde zuvor geprüft, ob die Teilnehmer die charakteristischen Merkmale von Hochsensibilität aufweisen. Dazu musste im HSP-Test für Hochsensibilität von (Satow, 2022b, S. 10) ein festgelegter Schwellenwert von 7 erreicht werden. Satow, 2022a (S. 7-9) entwickelte neben einer Langform (drei Skalen mit jeweils acht Items) eine Kurzform (drei Skalen mit jeweils drei Items) für ein schnelleres Screening, die eine etwas geringere Reliabilität aufweist. Aufgrund dessen kam die Langfassung in der vorliegenden Arbeit zum Einsatz. Der Test ist unter anderem für folgende Einsatzgebiete geeignet: Berufsberatung, Coaching, Forschung und Unterricht, Begutachtung, klinische Diagnostik, Personalauswahl oder Personalentwicklung. Die Auswertung erfolgt, indem pro Skala die Antworten von 1 bis 4 codiert und aufsummiert werden, wobei folgende Punkte vergeben werden:

- trifft gar nicht zu: 1 Rohpunkt
- trifft eher nicht zu: 2 Rohpunkte
- trifft eher zu: 3 Rohpunkte
- trifft genau zu: 4 Rohpunkte

Die Skala „Hohe Empfindsamkeit“ beinhaltet zudem ein negativ gepoltes Item. Hier werden die Rohpunkte folgendermaßen vergeben:

- trifft gar nicht zu: 4 Rohpunkte
- trifft eher nicht zu: 3 Rohpunkte

- trifft eher zu: 2 Rohpunkte
- trifft genau zu: 1 Rohpunkt

Die pro Skala aufsummierten Rohpunkte können mit Hilfe, der im Testmanual enthaltenen Normen in Stanine- und T-Werte umgerechnet werden (Satow, 2022a, S. 9). Standard-Nine-Werte (kurz: Stanine-Werte) sind eine anerkannte Methode zur Normierung von Testergebnissen. Sie ordnen individuelle Ergebnisse auf einer neun-stufigen Skala ein und ermöglichen so eine standardisierte Einordnung. Tabelle 7 zeigt, dass die Bereiche unterteilt werden in niedrig, durchschnittlich und hoch. Ein Wert von 1 bedeutet, dass eine „äußerst niedrige Ausprägung“ vorliegt. Der Wert 9 gibt eine „äußerst starke Ausprägung“ an. Ein Stanine-Wert von 5 stellt den Durchschnitt dar (Herlt & Schaarschmidt, 2007, S. 2).

Stanine-Normwert	Bedeutung	Ausprägung
1	Äußerst niedrige Ausprägung	Niedrig
2	Sehr niedrige Ausprägung	
3	Niedrige Ausprägung	
4	Unterer Durchschnitt	Durchschnittlich
5	Durchschnittliche Ausprägung	
6	Oberer Durchschnitt	
7	Starke Ausprägung	Hoch
8	Sehr starke Ausprägung	
9	Äußerst starke Ausprägung	

Tabelle 7: Bedeutung der Stanine-Normwerte.

(Quelle: Eigene Darstellung nach Herlt & Schaarschmidt, 2007, S. 2)

Damit eine Hochsensibilität vorliegt, muss laut Satow (2022b, S. 10) nach der Testauswertung ein Gesamtwert von 7, 8 oder 9 vorliegen. Die für die vorliegende Thesis gewählten Interviewpartner weisen demnach mindestens einen Gesamtwert von 7 auf. Die individuellen Werte aller Interviewpartner können der in diesem Kapitel aufgeführten Tabelle 5 entnommen werden.

Die Auswertung der HSP-Testdaten erfolgte mithilfe der von Satow 2022b, S. 9) exklusiv für diese wissenschaftliche Arbeit bereitgestellten Excel-Auswertungshilfe. Diese ermöglicht die automatische Auswertung des Gesamtwertes, sodass Fehler bei der Auswertung minimiert werden können. Der Erhalt dieser Auswertungshilfe war an die Unterzeichnung einer Nutzungsvereinbarung gebunden. Da die enthaltenen Normtabellen

und Berechnungsverfahren dem Urheberrecht unterliegen, dürfen diese gemäß den Vorgaben des Autors weder vollständig noch auszugsweise in dieser Arbeit veröffentlicht werden.

Für die Aussagekraft des Tests, spielen neben der Interpretation der Stanine-Werte auch die Gütekriterien eine entscheidende Rolle. Die Objektivität des Tests wird hinsichtlich der Durchführung, Auswertung und Interpretation durch den standardisierten Aufbau, die automatisierte Auswertung durch die Excel-Auswertungshilfe, die Normwerte, die Profilverlage und die Fallbeispiele gewährleistet. Die Reliabilität der Skalen für die Langform bewegt sich zwischen Cronbachs Alpha = .79 und .85 und kann als gut angesehen werden. Die faktorielle Validität konnte mit Hilfe einer konfirmatorischen Faktorenanalyse bestätigt werden. Weitere Hinweise auf die Validität liefert die Interskalen-Korrelation (Open Test Archive, 2022, o.S.). Tabelle 8 ist zu entnehmen, dass die drei HSP-Skalen lediglich moderat korrelieren, was die Annahme von drei unterschiedlichen Faktoren, die der Hochsensibilität zugrunde liegen, bestätigt. Des Weiteren geht aus Tabelle 8 hervor, dass alle drei Skalen hoch mit dem Gesamtscore korrelieren, was zeigt, dass die Skalen sinnvoll kombiniert werden können, um Hochsensibilität als Gesamtphänomen zu bewerten.

	Leichte Erregbarkeit	Niedrige sensorische Wahrnehmungsschwelle	Hohe Empfindsamkeit	Gesamtscore
Leichte Erregbarkeit	1			
Niedrige sensorische Wahrnehmungsschwelle	.36	1		
Hohe Empfindsamkeit	.26	.29	1	
Gesamtscore	.74	.75	.70	1

Tabelle 8: Interskalen-Korrelationen.

(Quelle: Eigene Darstellung nach Satow, 2022a, S. 18)

Um die kriteriumsbezogene Validität überprüfen zu können, werden nach Satow (2022a, S. 18-19) zwei weitere Indikatoren für Hochsensibilität abgefragt: Erfahrungen aus der Kindheit und das ausgeprägte Bedürfnis nach Ruhe. Da Hochsensibilität laut Aron (2014, S. 109) genetisch dispositioniert ist, sollten sich signifikante Korrelationen mit dem Indikator der Kindheitserfahrungen zeigen. Satow konnte dies anhand der Validierungsstichprobe hinsichtlich aller Skalen bestätigen. Auch im Hinblick auf das verhaltensnahe Kriterium des Ruhebedürfnisses konnten die erwarteten signifikanten Korrelationen mit den HSP-Skalen gefunden werden (Satow, 2022a, S. 19).

Die Auswahl des Tests wurde aufgrund der Verfügbarkeit von Validitäts- und Reliabilitätswerten getroffen. Die Validitätskriterien zeigen, dass der Test Hochsensibilität zuverlässig misst. Neben einer umfassenden psychometrischen Prüfung bietet er zudem den Vorteil von deutschsprachigen Normen. Darüber hinaus kann die Entscheidung für einen klinischen Test damit begründet werden, dass eine klare diagnostische Grundlage benötigt wird, um Hochsensibilität sicher feststellen zu können. Auch fehlt es aktuell an vergleichbaren validen und zuverlässigen Test-Alternativen im nicht-klinischen Bereich, die wissenschaftlichen Standards gerecht werden. Nicht-klinische Tests sind gegebenenfalls ungenau oder weisen nicht die gleichen hohen Gütekriterien auf. Ein möglicher Test zur Messung von Hochsensibilität ist beispielsweise die „Highly Sensitive Person Scale“ von Elaine Aron. Diese ist jedoch ursprünglich auf die englische Sprache ausgelegt und hat im deutschsprachigen Raum weniger empirische Validierung erfahren (Grimen, 2016, S. 1 ;Konrad & Herzberg, 2017, S. 1; Trå, Volden, & Watten, 2022, S. 2).

3.2.4 Setting und Vorgehen

Die Interviews wurden im Zeitraum Dezember 2024 bis Januar 2025 durchgeführt. Um die Verständlichkeit und Effektivität des Interviewleitfadens zu prüfen wurde zuvor ein Pretest durchgeführt. Alle Interviews wurden über die Online-Plattform Jitsi meets abgehalten. Die Teilnehmer erhielten vorab die Information, sich ausreichend Zeit und eine ruhige Umgebung für das Gespräch zu schaffen. Da etwa die Hälfte der Teilnehmer darum bat, die Fragen vorab zugesandt zu bekommen, traf die Autorin die Entscheidung, allen Teilnehmern die 19 Hauptinterviewfragen zuzusenden. So konnten alle Teilnehmer unter vergleichbaren Bedingungen in das Interview gehen und die Objektivität und Vergleichbarkeit der Ergebnisse gewährleistet werden.

Da HSP auf unvorhersehbare Situationen mit einem erhöhten Stressempfinden reagieren (Schröder, 2022, S. 52), bot diese Vorgehensweise die Möglichkeit, Unsicherheiten durch die vorherige Auseinandersetzung mit den Fragen zu mindern. Dennoch wurden die Experten darauf hingewiesen, nicht zu durchgeplant und vorstrukturiert in das Interview zu gehen. Zudem könnte das Zusenden der Fragen eine tiefere Reflexion und damit qualitativ hochwertige Antworten fördern. Des Weiteren zeigte es Respekt gegenüber den Bedürfnissen der Teilnehmer und baute somit bereits vorab Vertrauen auf. Um eine persönliche und vertrauensvolle Atmosphäre zu fördern, wurde allen Teilnehmern das „Du“ angeboten. Sowohl Audio- als auch Videoaufnahmen wurden mit ihrem Einverständnis aufgezeichnet, wobei sichergestellt wurde, dass die vorab zugesandte schriftliche Einwilligungserklärung zur Datenschutzregelung (Anhang 21) vorlag.

Zu Beginn eines jeden Interviews wurden die Teilnehmer begrüßt und sich für die freiwillige Teilnahme bedankt. Nach einer kurzen Vorstellung der Interviewerin wurden das Thema, das Ziel, der zeitliche Rahmen sowie der Ablauf des Interviews erläutert. Dabei wurde auf die Anonymität und die vertrauliche Behandlung der Daten hingewiesen. Da soziodemografische und biografische Angaben bereits im Vorfeld über den HSP-Tests erhoben wurden, wurde auf eine Abfrage dieser im Interview verzichtet. Vor der offiziellen Aufzeichnung wurde ein informelles Vorgespräch geführt, um etwaige Nervosität oder Anspannung zu mindern und potenzielle Bedenken der Teilnehmer zu klären. Direkt vor Beginn des Interviews wurden die Teilnehmer ermutigt frei zu sprechen. Zusätzlich wurde auf ihre emotionale Sicherheit hingewiesen, indem ihnen die Möglichkeit eingeräumt wurde, das Gespräch jederzeit zu pausieren oder abubrechen. Die aufgezeichneten Interviews wurden mit dem Programm TurboScribe transkribiert und auf Vollständigkeit und Richtigkeit überprüft. Unmittelbar nach der Durchführung eines jeden Interviews wurde ein Postskriptum (Anhang 20) erstellt, um nach der Datenerhebung zusätzliche Beobachtungen festzuhalten und das Verhalten und die Reaktionen der Interviewpartner zu reflektieren. Dieses beinhaltet die Gesprächsatmosphäre, den Gesprächsverlauf, die Interaktion, eventuelle Besonderheiten, auffällige Themen und mögliche Störungen.

3.3 Qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz

Die qualitative Inhaltsanalyse wird von Kuckartz und Rädiker (2022, S. 39) als eine systematische, methodisch kontrollierte wissenschaftliche Analyse von Texten, Bildern, Filmen und weiteren Kommunikationsinhalten beschrieben. Neben manifesten Inhalten werden latente Inhalte analysiert. Die Analyse ist primär qualitativer Natur, ermöglicht jedoch ebenfalls quantitativ-statistische Auswertungen und erfolgt kategorien- und fallorientiert.

Die Inhalte entstammen im Falle der vorliegenden Arbeit von Interviews. Diese werden üblicherweise verschriftlicht und nicht in Form einer Audioaufnahme analysiert. Es ist somit erforderlich die Tonaufnahme zu transkribieren. Die Transkription der geführten Interviews erfolgte entlang der Transkriptionsregeln nach Dresing und Pehl (2024, S. 21). Diese wurden modifiziert und werden in Anhang 2 ausführlicher aufgeführt. Das vereinfachte und reduzierte Regelsystem wurde von der Autorin für die inhaltlich-semantische Transkription der vorliegenden Arbeit als ausreichend empfunden.

Im Mittelpunkt der qualitativen Analyse stehen Kategorien, die deduktiv, induktiv oder deduktiv-induktiv gebildet werden können. In der vorliegenden Masterthesis erfolgt ein deduktiv-induktives Vorgehen: Kategorien werden auf Basis bestehender Theorie

entwickelt (deduktiv) und aus dem Material heraus ergänzt (induktiv) (Schreier, Echterhoff, Bauer, Weydmann, & Hussy, 2023, S. 311).

Kuckartz und Rädiker (2022, S. 104) unterscheiden drei Varianten der qualitativen Inhaltsanalyse: die evaluative, die typenbildende und die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse. In dieser Arbeit kommt die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse zum Einsatz, da sie deduktive und induktive Ansätze kombiniert und sich eignet, theoriegeleitete sowie materialgestützte Kategorien zu entwickeln. Sie liegt darin begründet, dass die Daten systematisch mit Hilfe von Kategorien aufbereitet und ausgewertet werden sollen und die methodische Kontrolle als essenziell erachtet wird (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 42). Um den methodischen Ansatz dieser Arbeit zu konkretisieren, wird im Folgenden die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz vorgestellt, mit dem Fokus auf die Entwicklung und Anwendung differenzierter Kategorien.

Abbildung 11 zeigt den Ablauf einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse in sieben Phasen nach Kuckartz und Rädiker (2022, S. 132). Im Folgenden werden diese zusammen mit ihrer praktischen Umsetzung dargestellt, mit dem Fokus auf Entwicklung und Anwendung differenzierter Kategorien.

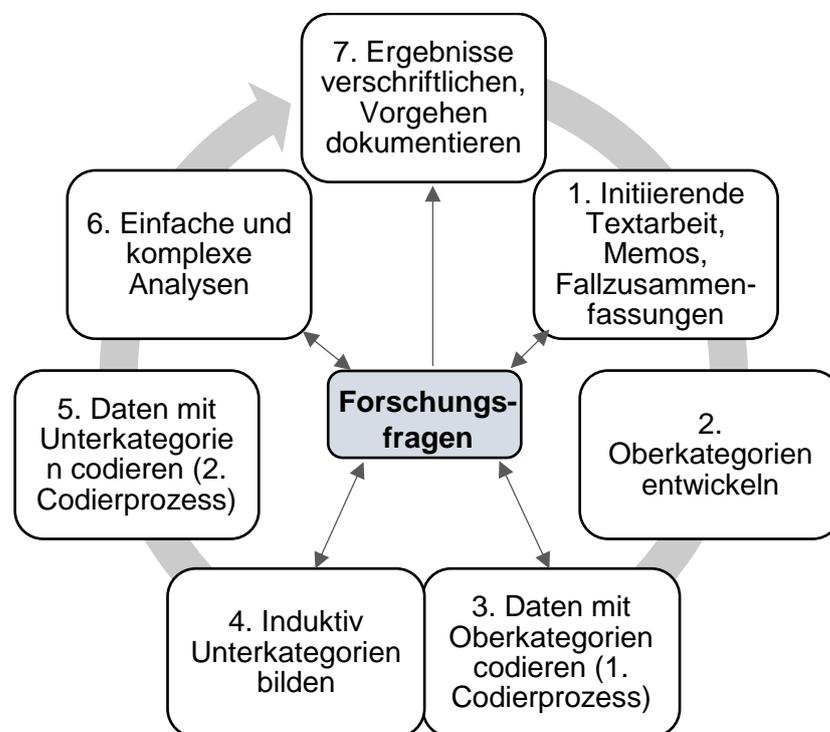


Abbildung 11: Ablauf einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse in sieben Phasen.

(Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 132)

Phase 1 - Initiierende Textarbeit, Memos, Case Summaries

Die ersten Auswertungsschritte umfassen das sorgfältige Lesen des Textes und das Markieren von besonders wichtig erscheinenden Textpassagen. Besonderheiten werden als Bemerkungen und Anmerkungen am Rand notiert. Spontane Auswertungsideen werden in Form von Memos festgehalten. Die erste Phase wird mit dem Schreiben von ersten kurzen Fallzusammenfassungen beendet (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 132-133).

Umsetzung der Phase 1: Die Auswertung erfolgte über MAXQDA, eine Software zur computergestützten qualitativen Daten- und Textanalyse und wurde, wie in Phase 1 beschrieben, durchgeführt.

Phase 2 - Entwickeln von Oberkategorien und Bilden deduktiver Unterkategorien

Es erfolgt eine inhaltliche Strukturierung der Daten mittels Ober- und Unterkategorien. Die Oberkategorien werden meist direkt aus den Forschungsleitfragen abgeleitet, wobei die damit verbundenen Themen bereits bei der Erhebung von Daten leitend waren. Das intensive Auseinandersetzen mit den Texten kann dazu führen, dass sich weitere, zuvor unerwartete Themen ergeben. Alles Relevante und Auffällige soll notiert werden. Mit fortschreitender Sichtung des Materials entwickelt sich ein zunehmend differenzierter analytischer Blick, der es ermöglicht, thematische Schwerpunkte klarer zu identifizieren und Inhalte hervorzuheben, die signifikant für die Beantwortung der Forschungsleitfragen sein können. Unabhängig davon, ob die Kategorien und Unterkategorien anhand des Materials induktiv oder deduktiv gewonnen werden oder aus den Forschungsleitfragen beziehungsweise dem Leitfaden abgeleitet werden, wird ein Probedurchlauf durch einen Teil der Daten empfohlen. Dies ermöglicht die Überprüfung der Kategorien und Unterkategorien sowie deren Definitionen auf ihre Praxistauglichkeit im Hinblick auf die Analyse des empirischen Materials. Es ist vom Gesamtumfang des Materials und der Komplexität des Kategoriensystems abhängig wie viel Material zur Erprobung der Kategorien herangezogen wird. Dabei gilt: je mehr Kategorien und je umfangreicher und vielschichtiger die Daten, desto mehr Material wird für den Probedurchlauf benötigt. Erfahrungsgemäß sind dafür 10 bis 25 % des gesamten Auswertungsmaterials ausreichend. Der Probedurchlauf ermöglicht einen nahezu nahtlosen Übergang zu der anschließenden Phase drei. Die Codierung, die bereits erfolgte, leitet den Codierprozess des gesamten Materials ein (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 133-134).

Umsetzung von Phase 2: Die Bildung der Oberkategorien erfolgte durch die direkte Ableitung aus den Forschungsleitfragen. Aus der Forschungsleitfrage 1 „Welche Stressoren treten im Alltag von hochsensiblen Personen auf?“ wurde die Oberkategorie „Stressoren im Alltag HSP“ gebildet. Aus der Forschungsleitfrage 2 „Welche spezifischen

Strategien oder Maßnahmen tragen zur Stressbewältigung hochsensibler Personen bei?“ wurden die Oberkategorien „Ressourcen und Bewältigungspotenziale HSP“ und „Art des Copings/Stressmanagements“ gebildet.

Basierend auf dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus sowie der vorliegenden Fachliteratur wurden die Unterkategorien der Stressoren und der Copingstrategien deduktiv entwickelt. Für die Stressoren wurden die Unterkategorien soziale-, psychische-, physikalische-, emotionale- und sensorische Stressoren als mögliche Unterkategorien vorab festgelegt. Diese wurden nach der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2022, S. 9-10) hergeleitet (siehe Tabelle 2) und um emotionale Stressoren ergänzt. Die deduktiv gebildeten Unterkategorien bestätigten sich im Rahmen der Materialdurchsicht. Ebenso wurden die Unterkategorien der Copingstrategien, konkret: palliativ-regeneratives Stressmanagement, problemorientiertes Coping/instrumentelles Stressmanagement, emotionsorientiertes Coping und bewertungsorientiertes Coping/Mentales Stressmanagement auf theoretischer Grundlage entwickelt. Hierbei diente das transaktionale Stressmodell nach Lazarus (Ernst et al., 2022, S. 4) als theoretischer Rahmen, um das Interviewmaterial gezielt zu analysieren. Da Coping und Stressmanagement eng miteinander verknüpft sind und sich in der Zielsetzung Stress zu bewältigen überschneiden, wurden diese zusammengeführt. Während Coping nach Lazarus und Folkman (1984, S. 181) als Prozess verstanden wird, durch den Individuen mit stressauslösenden Situationen umgehen, umfasst Stressmanagement gezielte Strategien und Techniken zur langfristigen Reduktion und Prävention von Stress (Rusch, 2019, S. 8). Da es in der vorliegenden Arbeit darum geht, herauszufinden welche Bewältigungsstrategien HSP nutzen, um mit Stress umzugehen, bietet die zusammengeführte Oberkategorie „Art des Copings/Stressmanagements HSP“ eine umfassendere Perspektive. Sie ermöglicht es, sowohl akute als auch langfristige Ansätze der Stressbewältigung systematisch zu erfassen. Die von Rusch (2019a, S. 67-69) aufgeführten drei Copingstrategien (instrumentelles-, emotionsorientiertes-, bewertungsorientiertes Coping) wurden mit den von Kaluza (2023, S. 116) genannten drei Stressmanagement Arten (instrumentelles-, mentales-, palliativ-regeneratives Stressmanagement) zusammengeführt, sodass die folgenden vier Unterkategorien entstanden: Problemorientiertes Coping/instrumentelles Stressmanagement, Emotionsorientiertes Coping, Bewertungsorientiertes Coping/Mentales Stressmanagement, Palliativ-regeneratives Stressmanagement.

In diesen beiden Bereichen wurde das Interviewmaterial daher primär genutzt, um die vorab definierten Kategorien mit konkreten Inhalten zu füllen, ohne dass neue Unterkategorien erforderlich waren. Um die Ober- und Unterkategorien sowie deren Definitionen auf ihre Praxistauglichkeit zu überprüfen, erfolgte anschließend ein Probedurchlauf durch einen Teil der Daten.

Phase 3 - Codieren der Daten mit den Oberkategorien (1. Codierprozess)

In Phase drei wird das Interviewtranskript Zeile für Zeile gelesen und Textabschnitte entsprechenden Kategorien zugewiesen. Für die Forschungsleitfragen irrelevante Textstellen oder Textpassagen bleiben uncodiert. In Zweifelsfällen wird die Zuordnung aufgrund der Gesamteinschätzung des Textes vorgenommen. Es ist möglich, dass eine Textstelle mehreren Ober- und Unterthemen zugeordnet werden kann. In diesem Fall ist die Codierung mit mehreren Kategorien möglich. Das Kategoriensystem im ersten Codierprozess sollte

- nah an die Fragestellungen und Projektziele angelehnt sein,
- nicht zu feingliedrig oder zu umfangreich sein,
- eine möglichst genaue Kategorienbeschreibung beinhalten,
- an einer Teilmenge des Materials getestet worden sein,
- so konzipiert sein, dass die Kategorien eine klare Struktur für den späteren Ergebnisbericht bieten, indem sie beispielsweise als Gliederungspunkte im Forschungsbericht verwendet werden können.

Die Größe des codierten Textsegmentes sollte so gewählt werden, dass es auch außerhalb des Kontextes noch verständlich ist. Kuckartz und Rädiker (2022, S. 134-137) formulieren folgende Codierregeln:

- Üblicherweise werden Sinneinheiten codiert, in der Regel mindestens ein vollständiger Satz.
- Besteht eine Sinneinheit aus mehreren Sätzen oder Absätzen, werden diese als ein zusammenhängendes Segment codiert.
- Ist zum Verständnis die einleitende oder zwischengeschobene Interviewenden-Frage relevant, wird diese mitcodiert.
- Beim Zuweisen der Kategorien soll darauf geachtet werden, ein ausgewogenes Maß zu finden, wie viel Text um die relevante Information herum in die Codierung einbezogen wird. Die markierte Textstelle sollte auch ohne den umgebenden Kontext verständlich bleiben.

Um die Qualität des Codiervorgangs zu sichern, wird empfohlen jeden Text von zwei Codierenden bearbeiten zu lassen. Eine bewährte Technik stellt hier das konsensuelle Codieren dar, welches die Zuverlässigkeit der Codierungen verbessern soll. Eine weitere Möglichkeit ist es, dass der Erstcodierer nach circa drei bis vier Wochen, wenn die vorgenommenen Codierungen nicht mehr so präsent sind, selbst einen zweiten Codierdurchlauf durchführt (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 134-137).

Umsetzung Phase 3: In Phase drei wurde das Interviewtranskript Zeile für Zeile gelesen und relevante Textpassagen den Oberkategorien zugewiesen, unter Beachtung der von Kuckartz vorgeschlagenen Gestaltung der Kategoriensysteme sowie Codierregeln. Im Rahmen der Kategorisierung der Stressoren wurde zunächst geprüft, ob eine Unterscheidung in innere und äußere Stressoren sinnvoll ist. Diese Entscheidung stellte eine methodische Herausforderung dar, da es in einigen Fällen schwierig war, eine klare Abgrenzung zwischen den Kategorien vorzunehmen. Dennoch wurde die Differenzierung vorgenommen, um den theoretischen Annahmen zur Stressentstehung gerecht zu werden und ein differenziertes Bild der Stressoren bei HSP zu ermöglichen. Um potenzielle Überschneidungen zu berücksichtigen, wurde die Möglichkeit der Doppelcodierung genutzt. Dies ermöglichte es, Inhalte, die innere und äußere Stressoren betreffen, angemessen abzubilden. Zudem gestaltete sich die Zuordnung zu spezifischen Unterkategorien der Stressoren als herausfordernd, da einige Textstellen mehrdeutig waren und theoretisch auch in andere Kategorien hätten eingeordnet werden können. In solchen Fällen wurde anhand der Kontextinformationen und durch den Rückgriff auf definierte Kodierregeln eine möglichst konsistente Kategorisierung angestrebt.

Um die Zuverlässigkeit zu verbessern, wurde die vorgenommene Codierung von der Autorin nach einer siebentägigen Unterbrechung einem zweiten Codierdurchlauf unterzogen. Das konsensuelle Codieren konnte in dieser Arbeit aufgrund begrenzter personeller Ressourcen sowie der fehlenden Verfügbarkeit weiterer qualifizierter Codierender nicht umgesetzt werden.

Um eine systematische Kategorisierung der Interviewdaten zu ermöglichen, wurde im Zuge des Auswertungsprozesses ein Codierleitfaden entwickelt. Der Leitfaden entstand in einem iterativen Prozess aus der Kombination deduktiver Kategorien, die aus dem theoretischen Rahmen abgeleitet wurden, und induktiven Kategorien, die aus dem Material selbst entwickelt wurden. Der Codierleitfaden umfasst:

- Ober- und Unterkategorien
- Definitionen der Kategorien
- Ankerbeispiele zur Veranschaulichung
- Codierregeln für die eindeutige Zuordnung der Textstellen

Der vollständige Codierleitfaden befindet sich im Anhang 3.

Phase 4 - Bilden induktiver Unterkategorien

Nach dem ersten Codierprozess erfolgt in der Regel eine Ausdifferenzierung der für die Studie relevanten und zunächst noch recht allgemeinen Kategorien. Der allgemeine Ablauf der Ausdifferenzierung und Bestimmung von Unterkategorien sieht wie folgt aus:

- Auswahl einer Kategorie für die (neue) Unterkategorien gebildet werden sollen.
- Alle mit dieser Kategorie codierten Textstellen werden in einer Liste oder Tabelle zusammengeführt.
- Unterkategorien werden gebildet. Die Unterkategorien werden zunächst als untergeordnete Liste zusammengestellt.
- Die Liste wird geordnet und systematisiert, relevante Dimensionen identifiziert und gegebenenfalls Unterkategorien zusammengefasst zu abstrakteren/allgemeineren Unterkategorien.
- Unterkategorien werden definiert und Kategoriendefinitionen durch Zitate aus dem Material illustriert.

Um der Anforderung nach einem vollständigen Kategoriensystem gerecht zu werden, sollte eine Unterkategorie „Sonstige“ erstellt werden (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 138-142).

Umsetzung von Phase 4: Im Gegensatz zu den in Phase 2 aufgeführten deduktiv entwickelten Unterkategorien „Stressoren“ und „Copingstrategien/Stressmanagement“, wurden die Unterkategorien der Oberkategorie „Ressourcen und Bewältigungsstrategien“ vollständig induktiv aus dem Material heraus entwickelt. Hierbei erfolgte die Kategorisierung ohne theoretische Vorannahmen, um neue, relevante Aspekte direkt aus den Aussagen der Interviewpartner abzuleiten.

Entgegen der Empfehlung von Kuckartz, wurde keine Kategorie „Sonstige“ gebildet, da die anderen Kategorien so entwickelt wurden, dass sie die wesentlichen Inhalte des Materials bereits vollständig abdecken. Eine zusätzliche „Sonstige“-Kategorie wäre überflüssig gewesen, da sie keine weiteren analytischen Erkenntnisse geliefert hätte. Vereinzelt schwer einzuordnende Inhalte wurden dennoch im Rahmen der Interpretation reflektiert.

Phase 5 - Codieren der Daten mit Unterkategorien (2. Codierprozess)

Im zweiten Codierprozess werden die ausdifferenzierten Kategorien den bislang mit der Oberkategorie codierten Textstellen zugeordnet. Dies erfordert einen erneuten Durchlauf durch das bereits codierte Material. Es ist darauf zu achten, dass ausreichend viel Material für die Ausdifferenzierung der Oberkategorien in Phase vier herangezogen wurde, um zu vermeiden, dass Präzisierungen und Erweiterungen der Unterkategorien notwendig sind. Bei der Wahl der Anzahl der Unterkategorien sollte pragmatisch vorgegangen werden, unter Beachtung des Sample-Umfangs. In der Regel werden nicht für alle Oberkategorien Unterkategorien gebildet, sondern es stehen eine oder mehrere

Kategorien im Fokus. Phase vier und fünf werden iterativ durchlaufen: Nachdem Unterkategorien für eine oder mehrere Oberkategorien entwickelt wurden, erfolgt zunächst deren Anwendung auf das Datenmaterial, bevor der Prozess mit der nächsten Oberkategorie fortgesetzt wird (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 142-143).

Umsetzung Phase 5: Im zweiten Codierprozess wurden die ausdifferenzierten Kategorien den bislang mit der Oberkategorie codierten Textstellen zugeordnet, indem das bereits codierte Material erneut bearbeitet wurde. Phase vier und fünf wurden iterativ durchlaufen.

Phase 6 - Einfache und komplexe Analyse

Phase sechs umfasst verschiedene Formen einfacher und komplexer Analysen nach Abschluss des Codierens. Zudem wird die Ergebnispräsentation vorbereitet. Im Mittelpunkt des Auswertungsprozesses stehen die Themen und Unterthemen. Es können verschiedene Auswertungsformen unterschieden werden:

1. Kategorienbasierte Analyse entlang der Oberkategorien.
2. Zusammenhänge zwischen den Unterkategorien einer Oberkategorie.
3. Paarweise Zusammenhänge zwischen Kategorien.
4. Mehrdimensionale Konfigurationen von Kategorien.
5. Fall- und Gruppenvergleiche: Qualitativ und quantifizierend.
6. Tabellarische Fallübersicht.
7. Vertiefende Einzelfallanalyse.
8. Visualisierung.

Die aufgeführten Analyseformen stellen dabei Möglichkeiten dar. Es ist nicht vorgesehen alle Auswertungsformen einzusetzen. Die kategorienbasierte Analyse entlang der Oberkategorien stellt in fast allen Studien der Beginn der Analyse dar. Je nach Studie folgen weitere unterschiedliche Analyseformen (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 147-148).

Umsetzung von Phase 6: Neben der kategorienbasierten Analyse entlang der Oberkategorien erfolgte eine visuelle Analyse über MAXQDA. Es wurden sowohl Code-Häufigkeiten visuell aufbereitet als auch Dokument-Portraits erstellt, die dazu dienen, die Codierungsdichte sowie die thematischen Schwerpunkte der einzelnen Interviews anschaulich darzustellen. Diese zeigen die Verteilung der codierten Segmente innerhalb der Transkripte und ermöglichen eine visuelle Übersicht über individuelle thematische

Schwerpunkte. Die individuellen Dokument-Portraits befinden sich ab Anhang 4 und sind den jeweiligen Transkripten nachgestellt.

Phase 7 - Verschriftlichung der Ergebnisse und Dokumentation des Vorgehens

Am Ende der Analyse werden die gefundenen Ergebnisse, gewonnenen Erkenntnisse und die Antworten auf die untersuchten Forschungsleitfragen verschriftlicht und unter Einbezug der Phase eins bis sieben zu einem finalen Ergebnistext zusammengeführt. Der gesamte Auswertungsprozess soll im Ergebnisbericht dokumentiert werden. Dies umfasst die Darstellung aller Phasen des Auswertungsprozesses sowie die Beschreibung der Bildung der Ober- und Unterkategorien (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 154-156).

Umsetzung von Phase 7: In Abschnitt 4.1 werden die gefundenen Ergebnisse, gewonnenen Erkenntnisse und die Antworten auf die untersuchten Forschungsleitfragen verschriftlicht und zu einem finalen Ergebnistext zusammengeführt.

3.4 Gütekriterien

Bei empirischen Untersuchungen gilt es anhand von Gütekriterien die Qualität des Messvorgangs zu überprüfen. Diese beeinflusst entscheidend den Untersuchungserfolg und die Aussagekraft der Ergebnisse (Himme, 2007, S. 375). Um die Qualität qualitativer Forschung zu bewerten, liegen verschiedene Ansätze vor. Die „klassischen“ Kriterien wie Validität, Reliabilität und Objektivität können an die spezifischen Anforderungen der qualitativen Methodik angepasst werden (Flick, 2020, S. 247). Die hier vorliegende Arbeit befasst sich mit der Position und Ausführung von Gütekriterien nach Steinke. Steinke (2000, S. 2-4) schlägt spezifische Gütekriterien vor, die gezielt auf die Besonderheiten qualitativer Methoden angepasst sind, da sie die klassischen Gütekriterien als weniger geeignet für qualitative Forschung ansieht. Ihr Kriteriensystem soll umfassende Bewertungsaspekte abdecken und zugleich Möglichkeiten der Operationalisierung aufzeigen. Die Kernkriterien werden als Orientierungshilfe verstanden, wobei sie für jede Untersuchung angepasst, konkretisiert oder erweitert werden können. Die Berücksichtigung nur einzelner Kriterien ist für eine fundierte Bewertung allerdings nicht ausreichend (Steinke, 2000, S. 2-4). Nachfolgend werden alle von Steinke formulierten Kriterien aufgeführt:

1. Intersubjektive Nachvollziehbarkeit

Die intersubjektive Nachvollziehbarkeit fordert, dass der gesamte Forschungsprozess so transparent dokumentiert wird, dass andere Forschende die Vorgehensweise und die erzielten Ergebnisse nachvollziehen und anhand objektiver Kriterien beurteilen können.

2. Indikation des Forschungsprozesses

Der gesamte Forschungsprozess wird auf seine Angemessenheit überprüft. Dabei wird bewertet, ob die gewählten Methoden zur Datenerhebung und -auswertung geeignet sind und inwiefern der qualitative Ansatz den Anforderungen der Forschungsfrage entspricht.

3. Empirische Verankerung

Das Gütekriterium der empirischen Verankerung zielt darauf ab, dass Theorien oder Hypothesen in der qualitativen Forschung auf empirisch erhobenen Daten basieren sollen und direkt aus diesen abgeleitet werden. Dabei sollen zwei wichtige Prinzipien beachtet werden: In der Phase der Theoriebildung ist es wichtig, dass die bisherigen Annahmen hinterfragt werden können, sodass die Daten zur Formulierung oder Anpassung der Theorie beitragen. In der Theorieprüfungsphase wird dann überprüft, ob die aus der Theorie abgeleiteten Aussagen durch die empirischen Daten verifiziert oder falsifiziert werden können.

4. Limitation

Die Limitation beschreibt das Identifizieren und Testen von Einschränkungen oder Schwächen einer Theorie, um sicherzustellen, dass die Theorie nicht unzulässigerweise verallgemeinert wird. Als Methode hierfür wird der Vergleich unterschiedlicher Fälle sowie die gezielte Suche nach abweichenden oder widersprüchlichen Fällen vorgeschlagen.

5. Kohärenz

Die im Forschungsprozess entwickelte Theorie soll logisch konsistent und widerspruchsfrei sein. Eventuell entstandene Widersprüche sollen gelöst, anderenfalls offen und transparent offengelegt werden.

6. Relevanz

Die Relevanz einer Theorie in der qualitativen Forschung nimmt Bezug auf ihren praktischen Nutzen. Dies erfolgt, indem sie die Anwendung der Theorie auf reale Probleme in Frage stellt, mit dem Ziel Erkenntnisse zu schaffen, die über die reine Theorie hinausgehen und praxisnah verwendet werden können.

7. Reflektierte Subjektivität

Die reflektierte Subjektivität fordert vom Forschenden, die Rolle des Forschers als Subjekt und Teil der untersuchten sozialen Wirklichkeit kritisch zu hinterfragen und methodisch zu reflektieren. Konkret geht es darum, ob sich der Forscher seiner eigenen

Subjektivität und seines Einflusses auf die untersuchte soziale Welt bewusst ist (Steinke, 2000, S. 3-4).

4. Ergebnisse

Neben der finalen Darstellung des Kategoriensystems werden die Ergebnisse der einzelnen Kategorien durch ausgewählte Zitate aus den Interviews veranschaulicht, um die Forschungsleitfragen abschließend beantworten zu können.

4.1 Darstellung des Kategoriensystems

Die Abbildung 12 zeigt die entwickelten Oberkategorien auf Basis der Forschungsleitfragen.

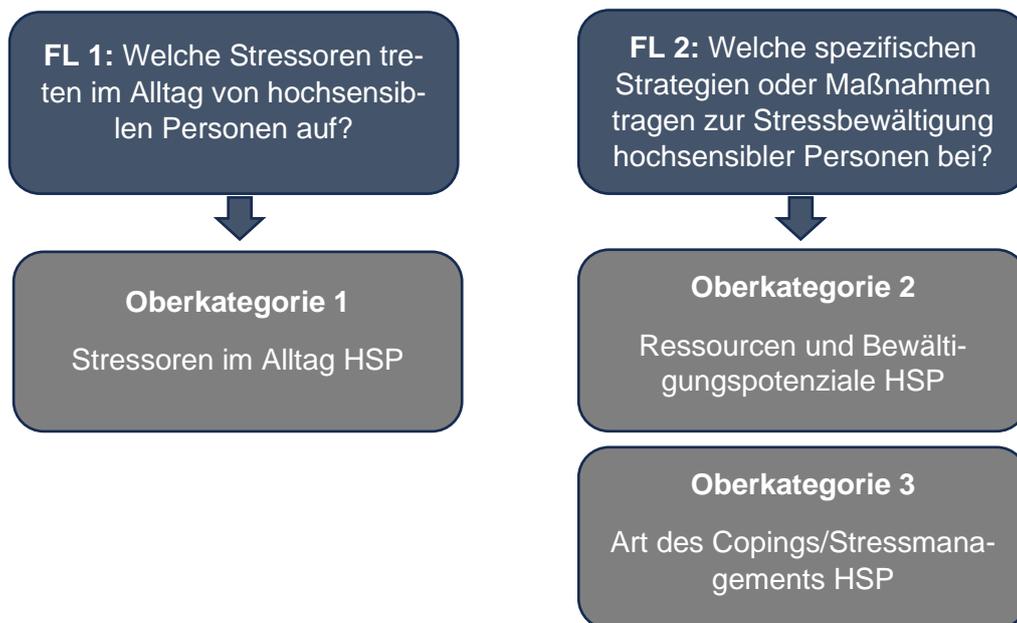


Abbildung 12: Entwicklung der Oberkategorien auf Basis der Forschungsleitfragen. (Quelle: Eigene Darstellung)

Auf Basis der Oberkategorien zeigt Tabelle 9 die deduktiv und induktiv entwickelten Unterkategorien.

Oberkategorie	Unterkategorien
OK 1: Stressoren im Alltag HSP	UK 1.1 Soziale Stressoren UK 1.2 Psychische Stressoren UK 1.3 Sensorische Stressoren UK 1.4 Emotionale Stressoren UK 1.5 Physikalische Stressoren

	UK 1.6 Innere Stressoren UK 1.7 Äußere Stressoren
OK 2: Ressourcen und Bewältigungspotenziale HSP	UK 2.1 Soziale Unterstützung UK 2.2 Umgebung UK 2.3 Techniken/Methoden/Strategien UK 2.4 Spiritualität UK 2.5 Sport/Bewegung UK 2.6 Tätigkeiten/Hobbies
OK 3: Art des Copings/Stressmanagements HSP	UK 3.1 Problemorientiertes Coping /instrumentelles Stressmanagement UK 3.2 Palliativ-regeneratives Stressmanagement UK 3.3 Emotionsorientiertes Coping UK 3.4 Bewertungsorientiertes Coping/Mentales Stressmanagement

Tabelle 9: Deduktiv und induktiv entwickelte Unterkategorien.
(Quelle: Eigene Darstellung)

4.2 Ergebnisse der Oberkategorie „Stressoren im Alltag HSP“

Die nachfolgenden Ergebnisse zielen darauf ab, die Forschungsleitfrage 1 zu beantworten: Welche Stressoren treten im Alltag von hochsensiblen Personen auf? Die erste Oberkategorie befasst sich demnach mit den Stressoren im Alltag von HSP. Im Rahmen der Analyse konnten fünf Unterkategorien von Stressoren identifiziert werden, die in Abbildung 13 aufgeführt werden. Die Abbildung 13 zeigt ein Balkendiagramm, das die Häufigkeit der Codierungen dieser Stressoren in den analysierten Segmenten aller 16 Experteninterviews darstellt.

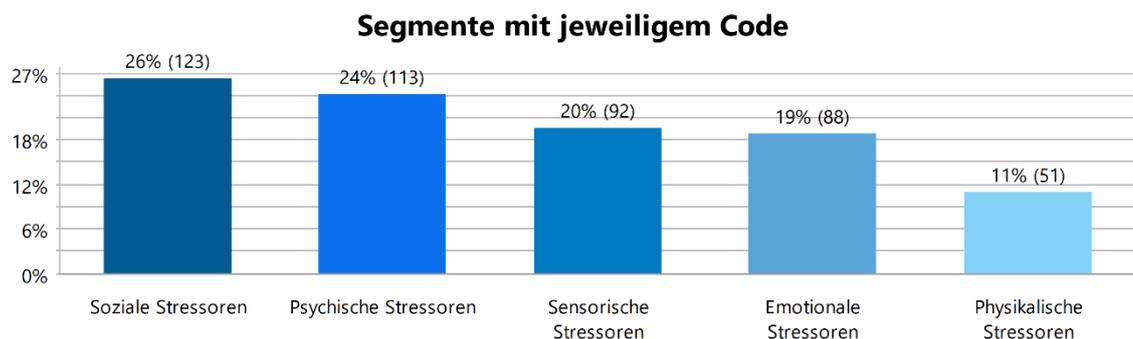


Abbildung 13: Grafische Darstellung der Code-Häufigkeiten der Stressoren.
(Quelle: Analyse MAXQDA)

4.1.1 Unterkategorie „Soziale Stressoren“

Die Analyse ergab, dass soziale Stressoren mit 26 % als besonders belastend wahrgenommen wurden. Dies deutet darauf hin, dass soziale Interaktionen, Beziehungen oder gesellschaftliche Erwartungen für HSP eine zentrale Quelle von Stress darstellen. Es besteht bei 12 von 16 Experten Einigkeit darüber, dass grundsätzlich der Kontakt und Umgang mit Menschen als Stressor wahrgenommen wird. So ist es für B1 beispielsweise eine Herausforderung, *wenn viele Menschen aufeinander kommen* (B1, Pos. 61-62). Auch B2 erwähnt *zu viele Menschen auf einmal* (B2, Pos. 11-12) als Stressor. Ebenso bereiten HSP zwischenmenschliche Konflikte Stress, so beschreibt B4 *Stressig empfinde ich zwischenmenschliche Situationen, die in irgendeiner Form schwierig sind. Also Meinungsverschiedenheiten, Streit, besonders dann, wenn er sich nicht gleich klären lässt, aus welchen Gründen auch immer. Also in dieser Situation verharren zu müssen oder die Situation aushalten zu müssen, ohne zu einer Klärung zu kommen, das bereitet mir Stress* (B4, Pos. 31-35). Insbesondere fiel auf, dass HSP ein angemessener Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten schwerfällt und sie den Wunsch äußern, diesen verbessern zu wollen. B1 äußert dahingehend: *Manchmal denke ich, ich könnte einfach mal sagen, was mich gerade stört. Aber ich habe dieses Tool nicht so entwickelt* (B1, Pos. 197-199). B1 schildert diesbezüglich folgende Situation beispielhaft: *Ich bin so hochgegangen und habe gedacht, ich bin besser und ihr könnt mich mal. Das hilft mir jetzt einfach nicht, dabei Kontakt zu knüpfen. Ich merke, das fällt jetzt so langsam weg. Ich bin einfach total hilflos, oft gerade, weil ich gar nicht mehr weiß, wer ich bin. Aber ich suche ja mein authentisches Selbst und das ist alles gut. Das köchelt immer so im Hintergrund mit dem Thema Stress. Ich mache immer gerne Seminare, wo ich Konfliktmanagement lerne oder weil ich das einfach nie gelernt habe. Meine Eltern hatten einfach immer recht und wir hatten nichts zu sagen. Ich habe nicht gelernt, einen Konflikt anzusprechen und durchzustehen* (B1, Pos. 367-375). B3 äußert sich im Umgang mit Konflikten wie folgt: *Und dann merke ich halt, wie das System feuert. Und versuche im Rahmen meiner Möglichkeiten dann einen Ausweg zu finden. Und wenn ich keinen finde, gehe ich in die Konfrontation. Aber das geht manchmal nicht so gut aus. Es sind oft Arbeitssituationen* (B3, Pos. 417-420). Auch B16 wünscht sich einen anderen Umgang in einem Konflikt: *Und da würde ich mir tatsächlich wünschen, dass ich das einfach mehr zulassen kann noch, dass das, ich sage jetzt mal, ihr Thema ist und gar nicht meins, dass ich mich irgendwie nicht rechtfertigen muss, um irgendwie anders gesehen zu werden oder so (...) Und ja, das wäre cool, wenn ich da so Strategien hätte oder irgendeinen Schnipser oder was weiß ich, der mich da kurz rausholt aus diesem gestressten Gefühl, dass ich jetzt, ich sage jetzt mal, meinen Ego gerade angegriffen werde* (B16, Pos. 240-249). Darüber hinaus deuten die Daten (12 von 16 Interviews) darauf hin, dass HSP bereits in frühen Lebensphasen durch Erfahrungen der Ablehnung aufgrund ihrer

Wahrnehmungs- und Verhaltensweise durch ihr Umfeld geprägt werden, was ein weiteren sozialen Stressor darstellt. B12 berichtete: *Ja, ich bin auf sehr viel Ablehnung gestoßen. Logisch, einmal durch meine Hochsensibilität (...)* (B12, Pos. 108-109). Aber auch B6 und B8 erfuhren Ablehnung im Kontext ihrer Hochsensibilität: *Und wenn ich dann schon wieder mit meinem Ich-bin-nicht-so-in-Ordnung ins Außen trete, zu diesen Menschen komme (...)* (B6, Pos. 122-123). B8: *Und ich weiß auch noch im Zusammenhang mit der Hochsensibilität, dass oft gesagt wurde, sei nicht so empfindlich, du bist viel zu empfindlich, sei doch nicht so (...)* (B8, Pos. 98-100).

4.1.2 Unterkategorie „Psychische Stressoren“

Mit 24 % sind auch die psychischen Stressoren essenziell für das Stresserleben HSP. Diese umfassen Stressfaktoren wie Leistungsdruck, Überforderung oder Ängste. In 12 von 16 Interviews stellt sich dabei heraus, dass HSP unter einer Drucksituation besonders schnell einer Stressreaktion ausgesetzt sind. So beschreibt unter anderem B16: *(...) Situationen, in denen ich unter Zeitdruck stehe* (B16, Pos. 16-17) als eine Situation im Alltag, die als besonders stressig empfunden wird. Ähnlich antwortete B12: *Zeitdruck! Ich hasse Zeitdruck, ich hasse Termine* (B12, Pos. 13). B1 führt unter besonders stressigen Alltagssituationen eine Überforderung auf *(...) im Büro, in der Verwaltung. Und wenn da zu viel auf einmal kommt, was eigentlich fast andauernd ist, also Telefon, dann kommt jemand rein. Ich war eigentlich gerade dabei, irgendwas zu machen. Das ist für mich anstrengend. Oder wenn ich morgens reinkomme und erst mal sehe, da sind jetzt 20 E-Mails und meine Chefin sagt mir, was heute zu tun ist, dann habe ich erst mal so einen Moment, bin ich total überfordert. Und dann weiß ich, aber es geht. Es geht nach 10, 15 Minuten, wenn ich so einen Überblick habe, dann geht es. Also wenn zu viel auf einmal auf der Arbeit passiert, das stresst mich* (B1, Pos. 19-26). B6 beschreibt einen schwierigen Umgang mit Erwartungsdruck: *Dass ich immer den Erwartungsdruck der anderen spüre. Es mag sein. Ja, schwierig. Ich spüre und weiß von diesen Erwartungen. Die sind aber alle nonverbal. Sie werden niemals in direkter Kommunikation geäußert. Das läuft anders. Und dieser Erwartungsdruck, der stresst mich. Der kommt in mich und macht noch mal Druck* (B6, Pos. 112-116). B11 beschreibt als psychischen Stressor: *Ja, ich glaube, ich mache mir zu viele Gedanken im Vorfeld bei vielen Dingen. Also ich kann schlecht Dinge auf mich zukommen lassen, ich bin da nicht so entspannt und denke, ja, schauen wir mal, vielleicht spielt da auch so ein bisschen Angst noch mit* (B11, Pos. 164-167).

4.1.3 Unterkategorie „Sensorische Stressoren“

Mit 20 % sind auch die sensorischen Stressoren bedeutsam. Diese Unterkategorie umfasst dabei Stressoren, die über die Sinnesorgane wahrgenommen werden. Auffällig ist, dass Geräusche beziehungsweise Lautstärke in 13 von 16 Interviews explizit als größter sensorischer Stressor Erwähnung findet. So beschreibt B9 als intensiven Sinneseindruck, welcher Stress auslöst, *Ja, also ganz schlimm ist es wirklich Geräuschkulisse* (B9, Pos. 71). Zusätzlich berichteten einige Teilnehmer von Stressoren wie z. B. intensiven Gerüchen, die jedoch seltener genannt wurden. B6 berichtet dazu: *Ich kann es nicht ertragen, wenn Dinge zu intensiv riechen. Selbst wenn ich weiß, es ist Parfüm. Ich muss wissen, ich kann mich davon distanzieren und es betrifft nicht meinen direkten Lebensraum, wie zum Beispiel ein Schlafzimmer. Bei einem Wohnzimmer eigentlich da auch nicht. Und selbst wenn es zu viel Parfüm ist, wenn es zu intensiv ist, dann kriege ich schon Panik* (B6, Pos. 39-44). B12 beschreibt unter anderem einen visuellen Stressor *helles Licht finde ich schrecklich* (B12, Pos. 23).

4.1.4 Unterkategorie „Emotionale Stressoren“

Mit 19 % stellen die emotionalen Stressoren eine bedeutsame Stressquelle dar. Die Kategorie beinhaltet unter anderem Einsamkeit, die Schwierigkeit sich von den Emotionen anderer abzugrenzen sowie freundlich bleiben zu müssen. Als Muster konnte die Nennung des Gefühls der Einsamkeit sowie eine fehlende Akzeptanz der Hochsensibilität erkannt werden. Dies fand in 11 Interviews Erwähnung. Auf die Frage, ob Einsamkeit einen relevanten Stressfaktor darstellt, antwortet B7: *Ja, das war klar. Wenn du immer ausgegrenzt wurdest, weil du anders bist, ja, absolut* (B7, Pos. 230-231). Auch in den Aussagen von B9 und B11 gehen die emotionalen Stressoren Einsamkeit und mangelnde Akzeptanz der Hochsensibilität hervor: *Oder eben auch diese Einsamkeit, wenn man einfach niemanden hat, mit dem man sich dann entsprechend austauschen kann. Diese tiefgehenden Gespräche mit jemandem zu führen, das kann man nicht mit jedem, muss ich feststellen* (B9, Pos. 231-234). (...) *aber wenn man dann merkt, dass die Art und Weise, wie man ist, dazu führt, dass man dann auch vielleicht einsam ist* (B11, Pos. 155-156). Neben dem Aspekt der Einsamkeit beschreibt B5: *Also Situationen ausgeliefert zu sein, ohne daran etwas ändern zu können, das ist, glaube ich, eine ganz große Belastung* (B5, Pos. 67-68).

4.1.5 Unterkategorie „Physikalische Stressoren“

Mit 11 % der Codierungen sind physikalische Stressoren (z. B. Schmerzen, körperliche Beschwerden, Hunger, Kälte) zwar weniger relevant, auffällig ist dennoch, dass ein

Großteil der HSP (12 von 16 Experten) mindestens eine oder mehrere körperliche und psychische Erkrankungen aufweist: Kopfschmerzen, Migräne, Arbeitsunfähigkeit, Herpes, Depressionen, Bandscheibenvorfälle (mit OP), diverse Allergien, Burnout, beginnende Osteoporose, Schilddrüsenkrebs, Tinnitus, Magen-Darm-Beschwerden, Kindheitsentwicklungstrauma, Angststörung, Schmerzsymptome, stationärer Klinikaufenthalt, Panikattacken, chronische Verspannungen, Cortisolüberschuss, Neurodermitis, Misophonie, Duftstoffallergie, Lähmung. Darüber hinaus beschreibt B6 als physikalischen Stressor: *Und auch, was die Körperempfindungen angeht. Es darf auf gar keinen Fall zu heiß sein. Also dann habe ich es lieber zu kalt und frieren ist wirklich nicht angenehm, aber ich friere lieber, wie das es zu heiß ist. Das kann mein Körper irgendwie nicht ertragen. Ich habe das Gefühl, ich bin wie so ein Wassereimer, der dann kocht und überkocht und diese Hitze kriege ich nie wieder aus meinem Körper raus. Ich hasse Hitze* (B6, Pos. 56-62). Aber auch *Schlaf, schlechtes Essen oder gar nichts gegessen, dann ist echt vorbei, wenn dann irgendwas kommt (...)*, beschreibt B12 als physikalische Stressoren (B12, Pos. 413-414).

Darüber hinaus wurde der prozentuale Anteil innerer- und äußerer Stressoren ermittelt. Die nachfolgende Abbildung 14 zeigt die Verteilung der codierten Segmente zu inneren und äußeren Stressoren aller 16 Experteninterviews.

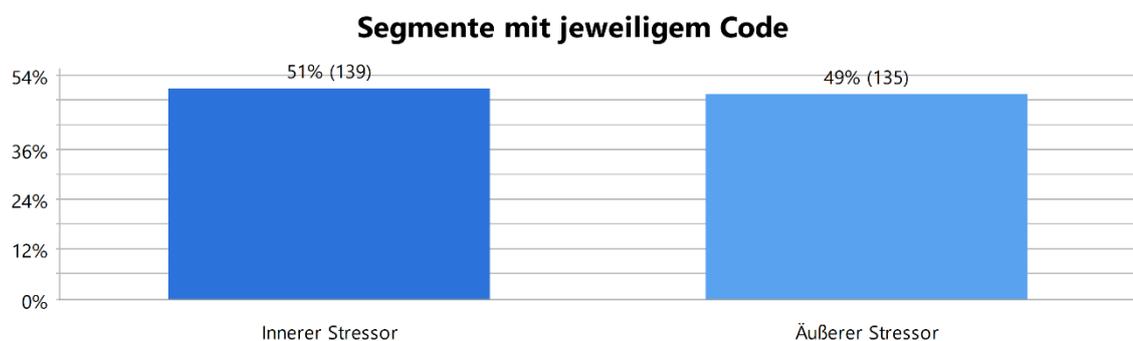


Abbildung 14: Grafische Darstellung der Code-Häufigkeiten innerer- und äußerer Stressoren.

(Quelle: Analyse MAXQDA)

Mit 51 % werden innere Stressoren etwas häufiger genannt als äußere Stressoren, die 49 % der codierten Segmente ausmachen. Diese Verteilung verdeutlicht, dass HSP sowohl durch interne Faktoren wie Gedanken, Emotionen und persönliche Erwartungen als auch durch externe Einflüsse wie Umgebungsreize oder zwischenmenschliche Konflikte belastet werden. Die nahezu gleichmäßige Verteilung legt nahe, dass Hochsensibilität eine komplexe Interaktion zwischen internen und externen Stressquellen ausmacht, wobei beide Aspekte eine bedeutende Rolle im Alltag HSP spielen können.

4.1.6 Unterkategorie „Innere Stressoren“

Innere Stressoren umfassen unter anderem negative Selbstgespräche, unrealistische Erwartungen, persönliche Stressauslöser, erziehungsbedingte Prägungen, individuelle Stressverstärker, hohe Ansprüche sowie perfektionistische Persönlichkeitsmerkmale. Besonders hervorzuheben ist hierbei das wiederkehrende Muster des Perfektionismus, welcher von 14 von 16 Experten als Stressor benannt wurde. B1 nennt negative Selbstgespräche als persönliche Stressverstärker und beschreibt dies mit: *Ich mache mich dann noch runter* (B1, Pos. 176) und *Ich bin auch noch sehr perfektionistisch* (B1, Pos. 111). Auch aus dem Interview mit B3 geht eine Belastung durch den Perfektionismus hervor: *Aber gleichzeitig, durch den Perfektionismus, wenn ich dann nichts 100 Prozent durchführen kann, macht es mir mehr Stress, als wenn ich es lasse* (B3, Pos. 266-268). B6 beschreibt dabei People-Pleasing als innerer Stressor und äußert den Wunsch *Ich würde gerne das People-Pleasing ablegen und einfach mal ganz klar Tacheles reden* (B6, Pos. 388-389).

4.1.7 Unterkategorie „Äußere Stressoren“

Unter äußeren Stressoren werden unter anderem Veränderungen im Leben, Beziehungen, Familie, Arbeit, Lärm, Klima, Sorgen, Krankheiten, Schmerzen oder Kritik verstanden. In den geführten Interviews lassen sich insbesondere zwischenmenschliche Beziehungen, Lärm und Krankheiten als äußere Stressoren identifizieren, die bereits in den zuvor genannten Unterkategorien sensorische-, physikalische- und soziale Stressoren aufgeführt wurden.

Die Forschungsleitfrage 1, die es zu beantworten gilt, geht der Frage nach, welche Stressoren im Alltag von HSP auftreten. Die Antwort auf diese lautet, dass HSP einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt sind. Darunter sozialen-, sensorischen-, psychischen-, emotionalen- und physikalischen Stressoren. Soziale Stressoren stellen mit 26 % der größte Stressor für HSP dar. Hierzu gehören insbesondere der Kontakt mit vielen Menschen, zwischenmenschliche Konflikte und das Erleben von Ablehnung aufgrund der Hochsensibilität. Auch psychische Stressoren wie Leistungsdruck und Überforderung (24 %) sowie sensorische Stressoren, insbesondere Lärm und visuelle Reize (20 %), wurden als bedeutend beschrieben. Die Analyse ergab zudem eine nahezu gleichmäßige Verteilung zwischen inneren (51 %) und äußeren Stressoren (49 %), was darauf hindeutet, dass Hochsensible sowohl durch individuelle als auch durch externe Faktoren belastet werden.

4.3 Ergebnisse der Oberkategorie „Ressourcen und Bewältigungspotenziale HSP“

Sowohl mit der hier aufgeführten Oberkategorie „Ressourcen und Bewältigungspotenziale HSP“ als auch mit der danach folgenden Oberkategorie „Art des Copings HSP“ soll die Forschungsleitfrage 2 beantwortet werden: Welche spezifischen Strategien oder Maßnahmen tragen zur Stressbewältigung hochsensibler Personen bei? Die zweite Oberkategorie „Ressourcen und Bewältigungspotenziale HSP“ umfasst individuelle Fähigkeiten, Kompetenzen und Strategien, die HSP zur Verfügung stehen, um mit belastenden Situationen oder Stressoren effektiv umzugehen. Im Rahmen der Analyse konnten sechs Unterkategorien identifiziert werden, die in Abbildung 15 aufgeführt werden. Diese zeigt die Häufigkeit der Codierungen der Ressourcen und Bewältigungspotenziale in den analysierten Segmenten aller 16 Experteninterviews.

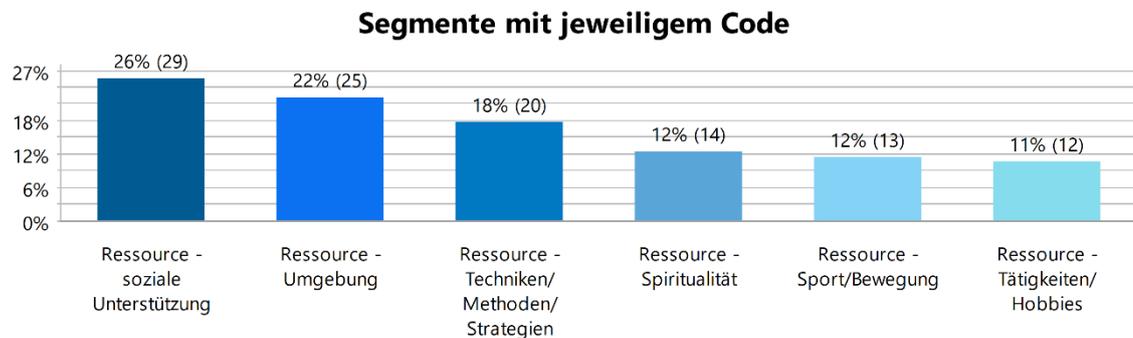


Abbildung 15: Grafische Darstellung der Code-Häufigkeiten der Ressourcen.
(Quelle: Analyse MAXQDA)

4.2.1 Unterkategorie „Ressource - soziale Unterstützung“

Mit 26 % ist die soziale Unterstützung für HSP die häufigste Ressource. Als soziale Unterstützung dienen primär Familie, (Ehe)partner und Freunde. B11 gibt als soziale Unterstützung in stressigen Situationen an: *Ja, das auf jeden Fall. Familie habe ich, bei denen kann ich mich genau aussprechen, die unterstützen mich* (B11, Pos. 210-211). Als weitere soziale Ressource beschreibt B13 den Austausch mit anderen HSP: *Da bin nicht nur ich als Hochsensible drinnen, sondern auch andere. Wir haben so alle zwei Monate einen Online-Call und tauschen uns aus, wie es uns aktuell geht. Wir haben verschiedene Berufe dabei. Also erstens mal Austausch unter Hochsensiblen ist für mich definitiv ein wichtiger Punkt* (B13, Pos. 128-131). Und auch B16 besitzt soziale Ressourcen: *Ja, auf jeden Fall mein Mann, definitiv. Meine Schwester, Freunde, die ich dann, wenn irgendwie was ist, anrufen kann. Ja, auf jeden Fall* (B16, Pos. 142-143).

4.2.2 Unterkategorie „Ressource - Umgebung“

Eine bestimmte Umgebung kann ebenfalls eine Ressource HSP sein. Diese wurde mit einer Häufigkeit von 22% erwähnt. Insbesondere die Umgebung „Natur“ scheint hier bei 14 von 16 Experten wesentlich zu sein. So beschreibt B2: *Also ich gehe zum Beispiel gern raus in die Natur spazieren, reise gern, bin gern am Meer, allgemein in der Natur* (B2, Pos. 127-129). Auch für B7 stellt Natur eine Ressource dar: *An die Isar, Natur. Da habe ich eine Stelle, wo wenig Autos sind, wenig Leute sind. Keine Reize visuell, nur Bäume, Wasser* (B7, Pos. 195-197). Neben der Ressource Natur: *Und ich gehe viel in die Natur* (B1, Pos. 203-204) stellt eine ruhige Umgebung eine weitere Ressource für B1 dar: *Ich suche immer wieder die Ruhe. Ich liebe die Stille* (B1, Pos. 207-208).

4.2.3 Unterkategorie „Ressource - Techniken/Methoden/Strategien“

Als dritt häufigste Ressource (18 %) wurden Techniken, Methoden und Strategien genannt. Dies können beispielsweise Atemtechniken, Meditationstechniken oder Achtsamkeitsübungen sein. Es stellte sich heraus, dass Atmung eine häufig angewandte Technik darstellt (11 von 16). B3 nennt an dieser Stelle: *Tiefes Atmen, Atemarbeit, Achtsamkeitsübungen* (B3, Pos. 202). B6 beschreibt die „4-7-8 Atmung“ als Ressource: *Atemübungen. Es gibt eine Atemübung, die ich immer mache, 4-7-8* (B6, Pos. 185-186). Darüber hinaus nennt B12 zudem *Traumreisen* (B12, Pos. 192) und B16 führt die *Meditation* (B16, Pos. 132) als Ressource auf.

4.2.4 Unterkategorie „Ressource - Spiritualität“

Mit einer Häufigkeit von 12 % und Erwähnung in 6 Interviews kann auch die Spiritualität als Ressource für HSP aufgeführt werden. Spiritualität umfasst dabei alle Aspekte des menschlichen Erlebens, die über das direkt Wahrnehmbare hinausgehen und sich auf eine tiefere oder transzendente Dimension des Daseins beziehen (Kotulek, 2017, S. 8). Im Interview mit B1 findet Spiritualität als Ressource wie folgt Ausdruck: (...) *also ich fühle mich zum Beispiel total mit den Sternen verbunden, so mit Sirius und den Plejaden und ich glaube, da ist meine Seelenheimat. Ja, es ist eine konstante Suche eigentlich, wo ich hingehöre, wer ich bin und immer, wenn ich an das Spirituelle angebunden bin, dann bin ich da ruhig* (B1, Pos. 412-416). B15 empfindet das Lesen spiritueller Bücher spirituelle als Ressource: *Und wenn das bei einem guten Buch ist, spirituelle Bücher mag ich sehr* (B15, Pos. 200-201). B14 baut Ressourcen über das *Beten* auf, *also eine Art von Gebet, also spirituelle Arbeit mit mir, um mich diesem Gefühl dieser Zugehörigkeit zu dieser Welt zu praktizieren* (B14, Pos. 281-283). B12 verwendet ein (...)

Auraspray, dass ich mich abgrenzen kann vor Fremdenergien, vor anderen Menschen, vor diesem negativen Gedöns. So eine Sache. Aber auch Edelsteine, die mir da helfen, um mich abzugrenzen. Das schwarze Turmalin ist ja ein Klassiker. Ist ein großer Schutzstein (B12, Pos. 187-190).

4.2.5 Unterkategorie „Ressource - Sport/Bewegung“

Mit ebenfalls 12 % stellt Sport beziehungsweise Bewegung eine weitere Ressource für HSP dar. Hierunter wird jede Form der körperliche Aktivität verstanden. Obwohl Sport und Bewegung grundsätzlich als Ressource für HSP betrachtet werden können, ergab die Analyse kein konsistentes Muster in den Aussagen der Interviewpartner. Für B3 ist es zum Beispiel *Schnelles gehen, also keinen Spaziergang und kein Bummeln, sondern wirklich Schnelles laufen, aber kein Joggen (B3, Pos. 199-201)*. Für B14 ist es unter anderem das *Laufen, ich habe geturnt, also alles, was mit Bewegung zu tun hat, Tanzen exzessiv auch viel (B14, Pos. 286-287)*. Neben *Yin-Yoga (B1, Pos. 204)* besitzt B1 *ein Mini-Trampolin, wo ich einfach nur schwinde. Ich springe nicht (B1, Pos. 218-219)*.

4.2.6 Unterkategorie „Ressource - Tätigkeiten/Hobbies“

Auch werden mit einer Häufigkeit von 11 % Tätigkeiten und Hobbies genannt, die für HSP eine Ressource darstellen. Darunter fallen gezielte Handlungen oder Aufgaben, die eine Person ausführt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder auch regelmäßig ausgeübte Freizeitaktivitäten, die dem persönlichen Interesse, der Erholung oder der kreativen Entfaltung dienen. Allerdings ließ sich auch in diesem Bereich kein konsistentes Muster in den Aussagen der Befragten identifizieren. B3 gibt als persönliche Ressource an: *Manchmal ist es auch stupide Arbeiten erledigen, wie Haushalt oder Kochen (B3, Pos. 202-203)*. Für B10 sind es *viele Indoor-Hobbys, nenne ich es immer, so kleine Sachen, die ich mich vertiefe und dann, das sind zum Beispiel so meine Momente, wo ich Kräfte mobilisieren kann und auch Filme schauen, also ich bin ganz ganz heiße LiebhaberIn von Filmen und das gibt mir sehr viel Kraft (B10, Pos. 269-272)*. Für B12 stellt Malen und Schreiben eine Ressource dar: *Manchmal male ich auch. Ich schreibe gern Geschichten (B12, Pos. 204)*.

4.4 Ergebnisse der Oberkategorie „Art des Copings HSP“

Auch die dritte Oberkategorie „Art des Copings HSP“ soll die Forschungsleitfrage 2 beantworten. Diese umfasst die kognitive und verhaltensbezogene Auseinandersetzung mit stressreichen oder herausfordernden Situationen, um Stressoren zu bewältigen,

deren Auswirkungen zu minimieren oder mit den emotionalen Reaktionen darauf umzugehen. Im Rahmen der Analyse konnten vier Unterkategorien identifiziert werden, wie in Abbildung 16 aufgeführt. Die Abbildung zeigt die Häufigkeit der Codierungen der Coping-Arten in den analysierten Segmenten aller 16 Experteninterviews.

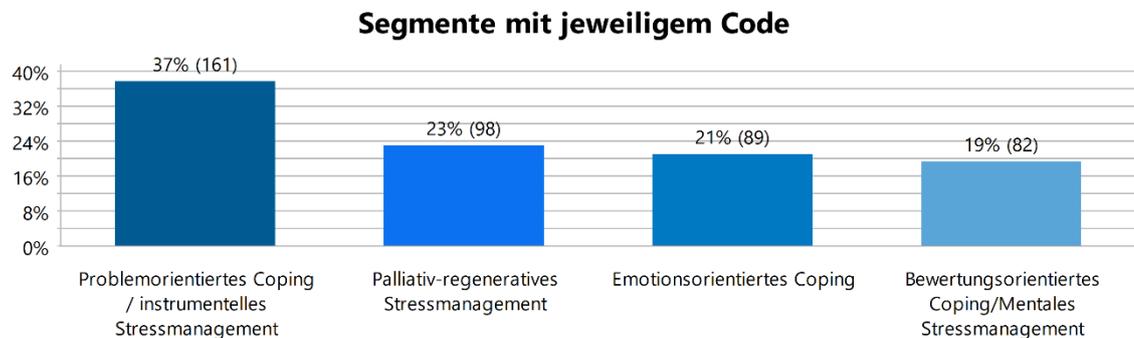


Abbildung 16: Grafische Darstellung der Code-Häufigkeiten der Coping-Art.
(Quelle: Analyse MAXQDA)

4.3.1 Unterkategorie „Problemorientiertes Coping/Instrumentelles Stressmanagement“

Mit 37 % stellt das problemorientierte Coping/instrumentelle Stressmanagement die am häufigsten benannte Strategie dar. Dies deutet darauf hin, dass HSP in erster Linie versuchen, die Ursache ihres Stresses aktiv zu bewältigen, indem sie konkrete Problemlösungen anstreben. Darunter fallen beispielsweise: Informationssuche; Zeitmanagement; Handlungsschritte planen; Recherche; „Nein“ sagen; klare Kommunikation, um Erwartungen zu managen und räumliche oder zeitliche Distanz vom Stressor (z. B. einen Arbeitsbereich von einem Ruhebereich trennen). Ein wiederkehrendes Thema (13 von 16 Interviews) in den Antworten war, dass sich HSP bei der Problembewältigung konkrete Handlungsschritte überlegen. Bei der Frage, wie B6 eine stressige Situation bewältigt, antwortet sie: *Ich gehe in die Planung. Diese Situation wird geplant* (B6, Pos. 297). B8 antwortet diesbezüglich: *(...) dass ich mir oft visualisiere, wie es dort konkret ist oder vielleicht diesen Ort auch schon mal vorher besuche, wenn ich die Möglichkeit habe, dass ich einfach weiß, wo kann ich mich positionieren, mir das visualisiere* (B8, Pos. 192-195). Auch B1 bereitet sich auf stressige Situationen vor: *Also ich versuche mich darauf vorzubereiten, wenn es jetzt zum Beispiel ein Vorstellungsgespräch ist oder so oder auch ein, wenn ich was ansprechen muss mit jemandem, ich versuche mich vorzubereiten, versuche zu überlegen, was kann der andere sagen, was kann ich sagen, also dass ich einfach in mich rein spüre und mir Hilfestellung gebe* (B1, Pos. 308-312). B10 bewältigt eine Stresssituation problemorientiert, indem sie sich professionelle Hilfe holt:

(...) ich habe vor einigen Jahren von meiner alten FH in Salzburg das Angebot bekommen, dort einen Vortrag zu halten und dann auch noch so später so ein Workshop zu halten und das hat mich so dermaßen gestresst, dass ich mir einen Coach geholt habe (B10, Pos. 320-323). B2 gelingt eine problemorientierte Stressbewältigung durch Zeitmanagement: Dass ich mir klar mache, wann es stressig wird. Dass ich vorher genügend Zeit für mich selbst einplane. Wo ich Sachen mache, die mir Energie geben. Oder dass ich mir für manche Sachen mehr Zeit einplane. Und auch rechtzeitig losgehe damit. Wenn alles zu knapp ist, ist es auch für mich stressig (B2, Pos. 263-267).

4.3.2 Unterkategorie „Palliativ-regeneratives Stressmanagement“

Palliativ-regeneratives Stressmanagement wird in 23 % der Fälle genannt. Es repräsentiert Ansätze, die darauf abzielen, sich von den Auswirkungen des Stresses zu erholen, beispielsweise durch Entspannung oder regenerative Aktivitäten. Dies zeigt, dass ein relevanter Anteil der Befragten Wert auf Erholung und die Wiederherstellung des Wohlbefindens legt. Die Ergebnisse zeigen keine stark auffällig wiederkehrende Struktur. Jedoch beschreiben 6 von 16 Befragten, dass Körperübungen stressreduzierend wirken: *(...) und tatsächlich auch wirklich Körperübungen (...) das hilft mir (B4, Pos. 324-325), (...) da komme ich auch in den Körper. Die Hochsensiblen sind ja oft nicht im Körper (B1, Pos. 205-206) oder dass diese in das Stressmanagement integriert werden soll: Ja, ich denke, da gibt es einige. Also dass man vielleicht mehr ins Körperliche geht, in die Bewegung, mehr Sport als Strategie (B8, Pos. 275-276). Darüber hinaus beschreibt B1 als palliativ-regenerative Maßnahme: Und das Yin-Yoga ist auch gut. Das mache ich jetzt auch immer nach so einem vollen Tag (B1, Pos. 252-253). B1 beschreibt auch: Was ich jetzt noch entdeckt habe, ist das neurogene Zittern. Da kann man Trauma aus dem Körper mit kriegen und das ist was, wo ich mich auch mit Leer machen kann. Das baut auch Stresshormone im Körper ab (B1, Pos. 340-342). B7 findet Erholung und Entspannung in der Natur: Wieder Natur, ganz wichtig. Wasser, bei mir ist Wasser ganz wichtig. Weite, dass der Geist sich beruhigen kann (B7, Pos. 264-265).*

4.3.3 Unterkategorie „Emotionsorientiertes Coping“

Mit einem Anteil von 21 % wird deutlich, dass eine Vielzahl der Befragten emotionale Strategien nutzt, um mit Stress umzugehen. Dies könnte auf die Bedeutung von emotionaler Reflexion, das Annehmen eigener Emotionen oder die Suche nach sozialem Rückhalt hinweisen. Auch hier stellten sich unter den HSP unterschiedliche Vorgehensweisen heraus. B1 versucht dabei die eigenen Emotionen anzunehmen: *Ich versuche,*

diesen Anteil dann auch lieb zu haben und anzunehmen zumindest. Zu sagen, okay, das ist jetzt zwar nicht gut, aber das gehört zu mir und das ist okay. Ich rede dann mit meinem inneren Kind (B1, Pos. 177-179). B3 nennt als emotionsorientierte Bewältigungsstrategie soziale Unterstützung: (...) manchmal sogar als Backup eine Freundin, die mir eine Erinnerung schickt oder mich anruft und dann kurz aus der Situation rausholt (B3, Pos. 260-262). Für B6 ist Weinen eine effektive Copingstrategie: Ein großes Tool ist das Weinen. Ich weine. Hört sich das blöd an, aber ich weine gerne. Ist toll. Weinen hat ungeahnte Fähigkeiten, finde ich. Weinen wird so unterschätzt bzw. verteufelt. Oh, heul doch nicht. Ja, was? Na na, ist natürlich heilig. Ich finde Weinen ganz toll. Weinen ist für mich ein großer... Weil halt auch sehr viel Traurigkeit und Schmerz in mir steckt, kann ich das sehr leben (B6, Pos. 345-349).

4.3.4 Unterkategorie „Bewertungsorientiertes Coping/mentales Stressmanagement“

Bewertungsorientiertes Coping/mentales Stressmanagement wird mit 19 % am seltensten genannt. Bewertungsorientiertes Coping beinhaltet die Neubewertung von stressauslösenden Situationen und den Versuch, sie in einem anderen, positiveren Licht zu betrachten (Rusch, 2019a, S. 69). Dies kann positive Umdeutung, Relativierung, Akzeptanz, Humor, Vergleich mit anderen oder einen Perspektivwechsel beinhalten. Es gab keine auffälligen Wiederholungen oder Gemeinsamkeiten. So geht B7 beispielsweise in die Akzeptanz: *Ich nehme es nicht so persönlich, ich lasse mich gar nicht so auf die Situation ein, sondern weiß, die Umstände sind jetzt so, wie sie sind* (B7, Pos. 376-377), während B4 Konfliktsituation inzwischen positiv umdeutet: *Ein Konflikt kann ich mittlerweile anders bewerten im Sinne von, der bringt mich weiter. Also der ist auch für meine Weiterentwicklung gut.(...) Das macht deswegen nicht großartig Spaß, aber ich bewerte es anders und nehme dadurch auch wieder so ein Stück weit Drama raus* (B4, Pos. 467-473). B16 hilft das Relativieren der Situation, um Stress zu bewältigen: *Ja, also relativieren mache ich, beziehungsweise ich vergleiche die Situation mit anderen schon vorherigen Situationen, die ich ja gut gemeistert habe oder so, also das mache ich schon, ja* (B16, Pos. 296-298).

Die Forschungsleitfrage 2 befasst sich damit, welche spezifischen Strategien oder Maßnahmen zur Stressbewältigung HSP beitragen. Zur Stressbewältigung von HSP tragen sowohl Ressourcen als auch Copingstrategien bei. Um Stress zu bewältigen, greifen HSP dazu sowohl auf externe als auch auf intern regulierte Ressourcen zurück, beispielsweise soziale Unterstützung, eine passende Umgebung aber auch Techniken,

Spiritualität und individuelle Aktivitäten. Darüber hinaus nutzen HSP problemorientierte-, palliativ-regenerative- und emotionsorientierte Copingstrategien. Primär wenden sie das problemorientierte Coping (37 %) an, bei dem HSP gezielt versuchen, Stressoren durch Planung, Kommunikation und Zeitmanagement zu bewältigen. Weitere wichtige Strategien sind palliativ-regenerative Maßnahmen (23 %), wie etwa körperliche Entspannung oder der Aufenthalt in der Natur, sowie emotionsorientierte Strategien (21 %), bei denen HSP auf soziale Unterstützung und emotionale Ausdrucksformen zurückgreifen.

5. Diskussion

Das fünfte Kapitel dient der Zusammenfassung und Einordnung der Ergebnisse in die Theorie und bestehende Forschung. Zudem wird das methodische Vorgehen anhand der Gütekriterien bewertet.

5.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

Oberkategorie 1

Die Analyse der 16 Experteninterviews zeigt, dass HSP einer Vielzahl unterschiedlicher Stressoren ausgesetzt sind. Dabei konnten fünf zentrale Kategorien mit Stressoren identifiziert werden, die in ihrer Häufigkeit variieren.

Mit 26 % stellen soziale Stressoren die häufigste Belastungsquelle für HSP dar. Als bedeutende Stressoren wurden insbesondere der Kontakt mit vielen Menschen, zwischenmenschliche Konflikte sowie erlebte Ablehnung aufgrund der Hochsensibilität beschrieben. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass HSP häufig Schwierigkeiten im Umgang mit sozialen Erwartungen und Konflikten haben. Auch die Studie von Huber (2017, S. 14), die die klinische Relevanz des Konstrukts Hochsensibilität im Kontext sozialer Unterstützung, Stress und Coping untersuchte, zeigt, dass HSP im Vergleich zu Nicht-HSP sowohl von einer geringeren Zufriedenheit mit ihrer sozialen Eingebundenheit als auch von einer höheren Stressbelastung berichteten. Diese Befunde decken sich mit den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit. Ebenso beschreiben Krampe und van Randenborgh (2023, S. 142), dass HSP Herausforderungen beim Aufbau und der Aufrechterhaltung von Freundschaften erleben. Die vorliegende Arbeit kommt zu ähnlichen Ergebnissen, indem sie zeigt, dass soziale Kontakte für HSP einen erheblichen Stressfaktor darstellen. Insbesondere im Umgang mit bestimmten sozialen Interaktionen stoßen HSP auf Schwierigkeiten, die das Schließen oder Aufrechterhalten von Freundschaften erschweren können. Des Weiteren knüpfen die vorliegenden Erkenntnisse an die Befunde von

Lange und Lux (2021, S. 8) an, die zeigen, dass Hochsensibilität besonders hohe Korrelationen für „Soziale Überlastung“ aufweist und sich somit weitgehend mit den Ergebnissen der vorliegenden Studie deckt.

Neben der von Lange und Lux (2021, S. 8) gefundenen hohen Korrelation sozialer Überlastung, fanden sie zudem heraus, dass Hochsensibilität hoch mit „Arbeitsüberlastung“ und „Erfolgsdruck“ korrelieren. Diese Ergebnisse sind deckungsgleich mit den Ergebnissen psychischer Stressoren der vorliegenden Arbeit. Mit 24 % folgen psychische Stressoren, die sich vor allem in Form von Leistungsdruck, Überforderung und Erwartungen durch andere äußern. Besonders herausfordernd für HSP sind Zeitdruck sowie hohe Anforderungen im Arbeitsumfeld, die oft zu einem Gefühl der Überlastung führen. Dies spiegelt sich auch in den Ergebnissen von Schulz-Dadaczynski (2019, S. 40) wider, die zeigen, dass Termin- oder Leistungsdruck unabhängig von Hochsensibilität einen der meistverbreiteten Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt darstellen.

Des Weiteren bestätigen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung die theoretische Annahme, dass HSP aufgrund ihres durchlässigeren Wahrnehmungsfilters sensorische Umweltreize intensiv wahrnehmen (Hielscher, 2021, o.S.). Dies spiegelt sich in der vorliegenden Arbeit in der Identifikation sensorischer Stressoren (20 %) als zentrale Belastungsquellen wider. Dass Lärm in 13 von 16 Interviews als stärkster sensorischer Reiz genannt wurde, unterstreicht die erhöhte Empfindlichkeit gegenüber externen Reizen. Eine hohe Lärmempfindlichkeit bei HSP bestätigen auch Lange und Lux (2021, S. 5) im Rahmen ihrer Forschungen der Arbeitseinheit Genetic Psychology an der Ruhr-Universität Bochum.

Ebenso verdeutlichen emotionale Stressoren (19 %) die Schwierigkeit von HSP, sich von den Emotionen anderer abzugrenzen, und tragen zugleich zum Gefühl der Einsamkeit bei. Auch die Studie von Lange und Lux (2021, S. 7) kommt zu einem ähnlichen Schluss, indem sie herausfanden, dass HSP emotionale Situationen intensiver erleben und emotionale Reaktionen anderer detaillierter wahrnehmen, was zur Belastung werden kann. Aus der Theorie geht hervor, dass dies auf die erhöhte Anzahl an aktiven Spiegelneuronen im Vergleich zu Normsensible zurückzuführen ist (Acevedo et al., 2014, S. 592).

Physikalische Stressoren (11 %) wie Schmerzen, Kälte, Hitze oder Ernährungsfaktoren wurden seltener genannt, spielten jedoch für einige Befragte eine Rolle. Des Weiteren gaben in der vorliegenden Arbeit 12 von 16 Befragten mindestens eine körperliche oder psychische Erkrankung an. Die Ergebnissen lassen vermuten, dass Hochsensibilität mit einem schlechteren körperlichen und psychischen Gesundheitszustand assoziiert ist. Jedoch stellte Huber (2017, S. 14) bei ihrer Untersuchung der klinischen Relevanz des

Konstrukts Hochsensibilität im Kontext sozialer Unterstützung, Stress und Coping entgegen ihren eigenen Erwartungen fest, dass Hochsensibilität nicht signifikant mit einem schlechteren körperlichen und psychischen Gesundheitszustand assoziiert ist ($N = 455$). Diese Diskrepanz könnte darauf hindeuten, dass Hochsensibilität unter bestimmten Bedingungen oder in spezifischen Kontexten mit einer erhöhten Anfälligkeit für gesundheitliche Beschwerden verbunden sein könnte.

Neben der Einteilung in spezifische Stressoren wurden diese zusätzlich in innere und äußere Stressoren unterteilt. Die Analyse zeigt, dass innere Stressoren mit 51 % etwas häufiger genannt wurden als äußere Stressoren (49 %). Dies verdeutlicht, dass HSP sowohl durch ihre eigenen Gedanken, Emotionen und hohen Ansprüche als auch durch externe Einflüsse wie Lärm oder soziale Interaktionen belastet werden. Besonders auffällig ist, dass Perfektionismus als zentraler innerer Stressor in 14 von 16 Interviews genannt wurde. Aus der Theorie geht hervor, dass aufgrund der erhöhten Reizempfindlichkeit HSP Details intensiver wahrnehmen, was sie anfälliger für Perfektionismus machen kann (Kern, 2023, o.S.). Darüber hinaus geht aus den Interviews der vorliegenden Arbeit hervor, dass HSP häufig Ablehnung aufgrund ihres Merkmals erfahren haben. Dies könnte zu einem geringeren Selbstwert beitragen. Perfektionismus könnte hier als Strategie dienen, indem HSP versuchen durch makellose Leistung Anerkennung zu bekommen und zeitgleich negative Bewertungen zu vermeiden.

Oberkategorie 2

Des Weiteren stellte sich heraus, dass HSP eine Vielzahl an Ressourcen und Bewältigungsstrategien nutzen, um mit stressauslösenden Situationen umzugehen. Dabei konnten sechs zentrale Unterkategorien identifiziert werden.

Die am häufigsten genannte Ressource stellt mit 26 % die soziale Unterstützung dar. HSP ziehen insbesondere Stabilität aus engen Beziehungen zu Familie, Partner und ausgewählten Freunden. Der Austausch mit anderen Hochsensiblen wurde ebenfalls als wertvolle Unterstützung wahrgenommen. Die Forschung von Borgmann, Rattay und Lampert (2017) mit einer Stichprobengröße von $N = 23.617$ belegt, dass soziale Unterstützung einen signifikanten Einfluss auf die Gesundheit hat, das psychische Wohlbefinden fördert und Stress reduziert. Diese Ergebnisse unterstreichen die zentrale Rolle sozialer Unterstützung für HSP.

Mit 22 % wurde zudem die Umgebung als Ressource hervorgehoben. Besonders natürliche, reizreduzierte Umgebungen wie Wälder, Flüsse oder ruhige Orte spielten eine wesentliche Rolle bei der Stressregulation von HSP. Die Erkenntnis, dass HSP aus

Naturerlebnissen psychische Ressourcen generieren, wird durch die theoretische Annahme Hielschers bestätigt (Hielscher, 2021, o.S.).

Die Nutzung spezifischer Techniken, Methoden und Strategien (18 %) zeigte sich als weiterer zentraler Bewältigungsansatz, wobei insbesondere Atemtechniken von der Mehrheit der Befragten (11 von 16 Interviews) als hilfreich beschrieben wurden. Diese Befunde stehen im Einklang mit den Forschungen von Amemiya et al. (2020, S. 2-3), die zeigen, dass bei HSP unter anderem Atemübungen die erhöhte psychophysische Anspannung verringern, besonders vor und während reizintensiver Situationen.

Auch Spiritualität (12 %) wurde von einigen Befragten als Ressource genutzt, wobei sich der Ausdruck dieser Ressource individuell stark unterschied: Von spirituellen Ritualen und Gebeten bis hin zu energetischen Schutzmethoden. Die Ergebnisse der vorliegenden Thesis spiegeln sich auch in den Ergebnissen einer Meta-Analyse von Zwingmann und Hodapp (2018, S. 1) sowie der Studie von Hefti (2011, S. 56) wider. Diese legen nahe, dass ein signifikanter Zusammenhang zwischen ausgeprägter Religiosität und besserer psychischer Gesundheit besteht und positive Auswirkungen auf die seelische Gesundheit haben können.

Sport und Bewegung (12 %) sowie Tätigkeiten und Hobbys (11 %) wurden ebenfalls als Ressourcen genannt. Allerdings ergab sich in diesen Bereichen kein konsistentes Muster, da sowohl die Art als auch die Funktion der Aktivitäten individuell variierten. Die Erkenntnis, dass Sport beziehungsweise Bewegung einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit hat und somit als Ressource genutzt werden, lassen sich mit den Studien von Sandmeier (2022, o.S.) und Bendau, Petzold und Ströhle (2022, S. 53) in Einklang bringen.

Oberkategorie 3

Die Analyse der Coping-Strategien von HSP zeigt, dass verschiedene kognitive und verhaltensbezogene Bewältigungsansätze genutzt werden, um stressreiche oder herausfordernde Situationen zu überwinden. Dabei konnten vier zentrale Coping-Arten identifiziert werden.

Problemorientiertes Coping (37 %) stellt die am häufigsten gewählte Strategie dar. HSP versuchen vorrangig, Stressoren aktiv zu bewältigen, indem sie sich gezielt vorbereiten, klare Kommunikationsstrategien nutzen, Zeitmanagement betreiben oder durch räumliche Distanzierung ihre Belastung reduzieren. Ein wiederkehrendes Muster zeigt sich in der bewussten Planung von Handlungsschritten, um Stressauslöser zu kontrollieren und deren Wirkung abzuschwächen.

Mit 23 % zeigt sich das palliativ-regenerative Stressmanagement als eine weitere bedeutende Bewältigungsstrategie. Hochsensible setzen hierbei auf Maßnahmen zur Erholung und Regeneration, wie beispielsweise körperliche Entspannungsmethoden, Yin-Yoga oder den Aufenthalt in der Natur. Es ließ sich jedoch kein einheitliches Muster in der Nutzung dieser Techniken feststellen.

Das emotionsorientierte Coping (21 %) zeigt, dass viele HSP emotionale Strategien zur Stressbewältigung nutzen. Dazu zählen beispielsweise der bewusste Ausdruck von Emotionen (z. B. Weinen), soziale Unterstützung oder die gezielte Arbeit mit inneren Anteilen (z. B. inneres Kind). Auch hier wurden unterschiedliche individuelle Ansätze sichtbar, was auf eine große Variabilität in der emotionalen Verarbeitung hinweist.

Das bewertungsorientierte Coping (19 %) findet am seltensten Erwähnung. Diese Strategie beinhaltet die kognitive Neubewertung von Stresssituationen, beispielsweise durch Akzeptanz, Relativierung oder eine positive Umdeutung. Einige Befragte berichten, dass sie Konflikte heute als Wachstumschance sehen, während andere sich bewusst von negativen Emotionen distanzieren oder vergangene Erfolge als Vergleich heranziehen. Allerdings zeigen sich hier keine klaren Muster oder wiederkehrende Strategien.

Die vorliegenden Befunde der dritten Oberkategorie stimmen nicht mit den Ergebnissen von Lange und Lux (2021, S. 8) überein, die in einer explorativen Erhebung heraus fanden, dass HSP auf andere Copingstrategien zurückgreifen als Normsensitive. HSP wenden laut Lange und Lux (2021, S. 8) eher Strategien an, die auf Reizvermeidung, Entspannung und sozialen Rückzug abzielen. Dazu gehören Maßnahmen wie das Schließen der Augen, Meditation oder Alleinsein. Aktive Bewältigungsstrategien, die das Problem direkt angehen, oder soziale Unterstützung, etwa durch Gespräche mit Freunden, werden hingegen seltener genutzt.

Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus beschreibt Stress als Ergebnis einer Interaktion zwischen Umweltanforderungen und der subjektiven Bewertung (Ernst et al., 2022, S. 3). In der primären Bewertung geht es zunächst um die Bewertung eines Stressors. Aufgrund der erhöhten Reizwahrnehmung (Hielscher, 2021, o.S.) kann davon ausgegangen werden, dass HSP Reize häufiger als bedrohlich bewerten. Bei der sekundären Bewertung, der Abschätzung der Bewältigungsressourcen, zeigt sich, dass HSP primär die soziale Unterstützung als Ressource nutzen. Nach dem Bewertungsprozess kommt es zu Bewältigungshandlungen. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass HSP im Rahmen des problemorientierten Copings versuchen, vorrangig Stressoren aktiv zu bewältigen.

5.2 Kritische Bewertung des Vorgehens anhand der Gütekriterien

Nachfolgend soll das Vorgehen anhand der in Kapitel 3.4 aufgeführten sieben Gütekriterien nach Steinke (2000, S. 2-4) bewertet werden.

Intersubjektive Nachvollziehbarkeit

Um die intersubjektive Nachvollziehbarkeit der vorliegenden Untersuchung zu gewährleisten, wurde der gesamte Forschungsprozess systematisch dokumentiert. Dies umfasst sowohl die detaillierte Beschreibung des methodischen Vorgehens als auch die Reflexion zentraler forschungsbezogener Entscheidungen.

Vor Beginn der Untersuchung wurde eine Reflexion über das eigene Vorverständnis und potenzielle Erwartungen durchgeführt, da diese den Forschungsprozess und die Interpretation der Daten beeinflussen können. Dabei wurde sichergestellt, dass die Analyse nicht ausschließlich der Bestätigung vorab bestehender Annahmen dient, sondern Raum für die Entdeckung neuer Erkenntnisse lässt.

Die Datenerhebung erfolgte mittels leitfadengestützter Experteninterviews, deren Ablauf und Kontext detailliert beschrieben wurden. Dabei wurden neben den methodischen Entscheidungen auch situative Einflussfaktoren reflektiert, um eine transparente Einordnung der gewonnenen Daten zu ermöglichen. Zudem wurde die Glaubwürdigkeit der Interviewäußerungen durch Kontextinformationen und die Berücksichtigung möglicher Verzerrungen kritisch hinterfragt.

Die Interviews wurden gemäß definierter Transkriptionsregeln nach Dresing und Pehl (2024, S. 21) verschriftlicht, um eine konsistente und nachvollziehbare Datengrundlage für die Analyse zu gewährleisten. Die angewandten Regeln orientierten sich an den gängigen wissenschaftlichen Standards und wurden im Methodenkapitel beziehungsweise im Anhang transparent dargelegt.

Um die Angemessenheit der verwendeten Methoden zu beurteilen, wurde eine detaillierte Beschreibung der erhobenen Daten vorgenommen. Dies ermöglicht eine Einschätzung, ob die eingesetzten Erhebungs- und Analysemethoden adäquat zur Beantwortung der Forschungsfragen waren. Auch wurde dokumentiert, welche Herausforderungen im Zuge der Datenerhebung und -auswertung auftraten und wie mit diesen methodisch umgegangen wurde. Die Auswertung der Daten erfolgte mittels inhaltlich-strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse nach Kuckartz. Um die intersubjektive Nachvollziehbarkeit zu erhöhen, wurden die einzelnen Schritte der Kategorienbildung und -zuordnung

dokumentiert. Dies ermöglicht eine transparente Rückverfolgung der analytischen Entscheidungen und sichert die methodische Stringenz der Untersuchung.

Während des Forschungsprozesses traten verschiedene methodische Herausforderungen auf, insbesondere im Bereich des Samplings und der Interviewführung. Diese wurden systematisch dokumentiert, um ihre potenzielle Einflussnahme auf die Ergebnisse kritisch zu reflektieren. Es wurde begründet, warum bestimmte methodische Entscheidungen getroffen wurden und welche Alternativen in Erwägung gezogen, jedoch verworfen wurden. Die Untersuchung orientierte sich an den wissenschaftlichen Gütekriterien qualitativer Forschung, insbesondere der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit, der inhaltlichen Validität und der systematischen Datenauswertung. Die Dateninterpretation erfolgte durch die alleinige Analyse der Forscherin, da eine diskursive Validierung im Rahmen von Gruppendiskussionen oder Peer-Interpretationen aufgrund fehlender personeller Ressourcen und fachlicher Expertise im direkten Umfeld nicht möglich war. Dies stellt eine potenzielle Einschränkung dar, da intersubjektive Diskussionen Verzerrungen reduzieren und die Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse erhöhen können. Um eine hohe intersubjektive Nachvollziehbarkeit zu gewährleisten, erfolgten alle Codierungen nach einem einheitlichen, iterativ entwickelten und verfeinerten Kategoriensystem.

Indikation des Forschungsprozesses

Die Wahl eines qualitativen Forschungsdesigns wurde bewusst getroffen, da die Forschungsfrage auf ein tiefgehendes Verständnis der subjektiven Wahrnehmung von Hochsensibilität und Stressbewältigung abzielt. Eine quantitative Untersuchung hätte die Komplexität individueller Erfahrungen nicht in vergleichbarer Tiefe erfassen können. Die Erhebungsmethode der leitfadengestützten Interviews wurde gewählt, um den Befragten einen offenen Raum für subjektive Erfahrungsberichte zu bieten. Die qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz stellte ein geeignetes Verfahren zur systematischen Auswertung der Daten dar. Die offene Gestaltung des Interviewleitfadens ermöglichte es den Befragten, ihre individuellen Erfahrungen ausführlich darzulegen. Einige Interviewpartner zeigten sich zu Beginn zurückhaltend in ihren Äußerungen, weshalb gezielte Nachfragen gestellt wurden, um tiefere Einblicke zu gewinnen. Die Steuerung der Interviewdauer stellte eine Herausforderung dar, da erhebliche Unterschiede in der Gesprächsbereitschaft und der Ausführlichkeit der Schilderungen der Befragten bestanden. Da die Interviews einmalige Gespräche waren, konnte keine langfristige Beobachtung der Stressbewältigung Hochsensibler erfolgen. Dies stellt eine Einschränkung der Untersuchung dar und könnte in zukünftigen Studien durch eine längere Feldphase ergänzt werden.

Die Rekrutierung von männlichen Teilnehmern gestaltete sich herausfordernd, sodass die Stichprobe eine Überrepräsentation weiblicher HSP aufweist. Dies könnte sich auf die Generalisierbarkeit der Ergebnisse auswirken.

Die gewählte Methode der leitfadengestützten Interviews ergänzt sich gut mit der inhaltlich-strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse. Diese Kombination ermöglicht eine detaillierte Exploration individueller Stressoren und Bewältigungsstrategien bei Hochsensiblen.

Empirische Verankerung

Die Kategorisierung basierte auf einer Kombination aus deduktiven und induktiven Elementen. Die Kategorien wurden sowohl aus bestehenden Theorien und unmittelbar aus den Daten abgeleitet. Dies stellt sicher, dass sowohl theoretische Konzepte berücksichtigt als auch neue, datenbasierte Erkenntnisse generiert wurden. Um die Ergebnisse empirisch zu verankern, wurden zentrale Aussagen der Befragten durch wörtliche Zitate dokumentiert, sodass eine transparente Nachvollziehbarkeit der Kategorienbildung sichergestellt und die Interpretation der Daten eng an den empirischen Befunden orientiert ist. Die Ergebnisse stützen das transaktionale Stressmodell und stehen weitgehend im Einklang mit der bisherigen Literatur zur Hochsensibilität, ergänzen diese aber um detaillierte Erkenntnisse zur Stressbewältigung.

In dieser Untersuchung erfolgte keine direkte kommunikative Validierung durch Rückkopplung der Ergebnisse an die Befragten. Stattdessen soll die methodisch transparente Vorgehensweise und eine enge Anbindung der Interpretation an die empirischen Daten sicherstellen, dass die Ergebnisse möglichst präzise und nachvollziehbar sind.

Limitation

Eine ausführliche Reflexion methodischer Limitationen befindet sich im anschließenden Kapitel 5.3.

Kohärenz

Die in der vorliegenden Arbeit entwickelten Kategorien und Ergebnisse wurden hinsichtlich ihrer internen Konsistenz überprüft. Diese Prüfung zeigte, dass die Ergebnisse weitgehend kohärent sind und sich ein schlüssiges Gesamtbild ergibt. Innerhalb der Daten oder Interpretation konnten keine größeren Widersprüche erkannt werden.

Relevanz

Die Relevanz wird in Abschnitt 1.1 (Problemstellung) vorgestellt. Es zeigte sich, dass die vorliegende Studie wertvolle Erkenntnisse für die Entwicklung spezifischer Stressbewältigungsstrategien für HSP liefert. Die identifizierten Stressoren und Copingstrategien könnten als Grundlage für gezielte Präventions- und Interventionsmaßnahmen dienen. Die Frage nach der praktischen Anwendbarkeit der Ergebnisse wird umfassend in Kapitel 5.4 (Implikation) behandelt. Die Erklärung des interessierenden Phänomens geht aus dem Kapitel 5 (Diskussion) hervor. Die Erforschung spezifischer Stressoren und passender Bewältigungsstrategien kann neue Anknüpfungspunkte liefern, etwa für die Entwicklung eines Leitfadens zum Stressmanagement für HSP. Obwohl sich die Studie qualitativer Methoden bedient, gehen konsistente Muster aus den berichteten Stressoren und Bewältigungsstrategien hervor, welche darauf hindeuten, dass die Erkenntnisse auch über die untersuchte Stichprobe hinaus relevant sein könnten.

Reflektierte Subjektivität

Da die Forscherin bereits Vorerfahrungen im Bereich Hochsensibilität und Stressbewältigung hat und selbst das Persönlichkeitsmerkmal „hochsensibel“ aufweist, wurde besonders darauf geachtet, mögliche Einflussnahmen zu vermeiden. Dies geschah durch eine bewusste Reflexion während der Interviewführung und eine transparente Dokumentation der Entwicklung des Kategoriensystems. Während der Interviews hat die Forscherin versucht darauf zu achten, eine möglichst neutrale Gesprächsführung zu gewährleisten, um Einflussnahmen zu minimieren. Dies gelang bei den Hauptinterviewfragen. Während der Auswertung der Interviews zeigt sich jedoch, dass einige Unterfragen eine suggestive Wirkung entfalten könnten. Grundsätzlich kann nicht ausgeschlossen werden, dass verbale oder nonverbale Reaktionen unbewusst das Antwortverhalten der Experten beeinflusst haben. Durch gezieltes Nachfragen und eine offenen Gesprächsführung wurde versucht diesem Effekt entgegenzuwirken. Da die Forscherin die Interviewpartner vor Beginn der Interviews nicht persönlich kannte, wurde zu Beginn der Interviews bewusst darauf geachtet, ein vertrauensvolles Gesprächsklima herzustellen. Trotz des Versuchs, ein angenehmes Gesprächsklima zu schaffen, ist nicht auszuschließen, dass Unsicherheiten oder Zurückhaltung einzelner Befragter dazu geführt haben, dass bestimmte Themen nur oberflächlich behandelt wurden.

Der Feldeinstieg war herausfordernd, aufgrund der Schwierigkeit, eine ausreichende Teilnehmeranzahl zu rekrutieren, die einen Stanine-Wert im HSP-Test von mindestens sieben aufwiesen. Es waren erneute Rekrutierungen notwendig, wenn Zusagen nicht eingehalten wurden, was den Forschungsprozess behinderte. Der Zugang zum Forschungsfeld erfolgte über soziale Netzwerke und dem Schneeballprinzip, was eine gezielte Ansprache potenzieller Teilnehmer ermöglichte. Durch die Aufklärung über die

Anonymität der Datenerhebung und den Forschungszweck konnten mögliche Widerstände bei Teilnehmenden abgebaut werden.

Der Rekrutierungsprozess wurde stetig angepasst und verbessert, sodass eine ausreichende Anzahl an Teilnehmern gefunden werden konnte.

Die Wahl dieser Gütekriterien ist für qualitative, rekonstruktive Forschungsdesigns besonders geeignet, da sie die spezifischen Herausforderungen und Stärken dieser Methodologie berücksichtigen. Im Gegensatz zu den klassischen Gütekriterien quantitativer Forschung (Reliabilität, Validität, Objektivität) fokussiert das Modell von Steinke (2000, S. 2-4) stärker auf die Plausibilität und Transparenz der Interpretationen sowie auf die Reflexion des Forschungsprozesses.

5.3 Limitation

Die vorliegende Studie unterliegt gewissen Limitationen, die die Aussagekraft und Generalisierbarkeit der Ergebnisse beeinflussen können. Im Folgenden werden methodische, analytische und theoretische Einschränkungen reflektiert.

Methodische Einschränkungen

Eine mögliche Limitation der Studie liegt in der Skalierung des verwendeten HSP-Fragebogens nach Satow vor. Dieser gibt vier Antwortmöglichkeiten (siehe Anhang 22) vor, ohne eine neutrale Mittelkategorie. Die erzwungene Entscheidung könnte dazu geführt haben, dass Teilnehmer ihre Hochsensibilität entweder stärker oder schwächer einschätzten, als es ihrer tatsächlichen Wahrnehmung entspricht. Demzufolge sind leichte Verzerrungen der Ergebnisse nicht auszuschließen. Des Weiteren basieren die Ergebnisse auf 16 Experteninterviews, wodurch keine repräsentativen Aussagen über die Gesamtheit Hochsensibler möglich sind.

Auch die Zusammensetzung der Stichprobe stellt eine zentrale methodische Limitation dieser Studie dar. Die Altersspanne der Befragten erstreckte sich von 30 bis 60 Jahren, wodurch unterschiedliche Lebensphasen Berücksichtigung fanden. Es wurden keine weiteren soziodemografischen Daten erhoben, die potenziell für eine differenziertere Fallkontrastierung relevant gewesen wären, wie beispielsweise Bildungsstand, beruflicher oder sozioökonomischer Hintergrund. Diese Faktoren könnten das Stresserleben und die Copingstrategien von HSP beeinflussen, was eine Einschränkung darstellt. Zukünftige Studien sollten eine breitere soziodemografische Erhebung berücksichtigen, um differenzierte Analysen zu ermöglichen.

Eine weitere methodische Einschränkung dieser Studie ergibt sich aus der Interviewführung. Dadurch, dass sich einige Teilnehmer während des Interviews knapp zu bestimmten Themen äußerten, wurden in manchen Bereichen tiefere inhaltliche Einblicke möglicherweise nicht vollständig erfasst. Durch Einsatz der Interviewaufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen (siehe Anhang 1 Interviewleitfaden) wurde versucht dies zu kompensieren. Auch könnten soziale Erwünschtheit und persönliche Wahrnehmung im Rahmen der Interviews die Antworten beeinflusst haben. Da die Ergebnisse nicht mit den Befragten rückgekoppelt wurden, könnte dies eine Einschränkung der Interpretationsgenauigkeit darstellen.

Einschränkungen in der Datenanalyse

Da die Datenanalyse ausschließlich von der Forschenden durchgeführt wurde, kann eine gewisse Interpretationsverzerrung nicht ausgeschlossen werden. Es wurde keine diskursive Validierung durch eine Forschergruppe vorgenommen. Die Zuordnung zu bestimmten Kategorien basiert auf subjektiven Interpretationen und könnte in einer anderen Studie leicht variieren. Zudem überschneiden sich einige Kategorien inhaltlich, was die Trennschärfe beeinflussen könnte.

Theoretische Einschränkungen

Die Arbeit basiert primär auf dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus. Weitere Modelle, wie das biologische Stressmodell, wurden nicht detailliert berücksichtigt. Die Studie kann keine Aussagen über langfristige Entwicklungen im Umgang mit Stress bei HSP treffen, da sie eine Momentaufnahme abbildet.

Ob Hochsensibilität grundsätzlich als Moderationsvariable zwischen Umwelтанforderungen, Bewertung und Bewältigung fungiert, kann auf Basis der vorliegenden Ergebnisse nicht abschließend beurteilt werden. Die Ergebnisse lassen zwar vermuten, dass Hochsensibilität in Teilbereichen als moderierender Faktor wirken könnte, beispielsweise bei der Intensität der Reizwahrnehmung, doch mangelt es an umfassenden empirischen Daten, um diese Annahme zu stützen.

Vorschläge für zukünftige Forschung

Zukünftige Studien sollten eine breitere und diversere Stichprobe einbeziehen, um geschlechtsspezifische oder berufsbezogene Unterschiede zu untersuchen. Zudem könnte die Aussagekraft der Ergebnisse durch die Kombination qualitativer Interviews mit quantitativen Fragebögen erhöht werden. Durch Langzeitstudien könnte gezeigt werden, wie sich Bewältigungsstrategien von HSP über die Zeit entwickeln.

5.4 Implikation

Die Ergebnisse dieser Studie liefern wertvolle Erkenntnisse über die Stressoren sowie die Bewältigungsstrategien von HSP und ermöglichen verschiedene Schlussfolgerungen für die Praxis, die theoretische Weiterentwicklung und gesellschaftliche Maßnahmen.

Praktische Implikationen

Die Erkenntnisse dieser Untersuchung zeigen, dass HSP einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt sind, wobei soziale, psychische und sensorische Belastungen besonders stark vertreten sind. Gleichzeitig greifen sie auf unterschiedliche Coping-Strategien zurück, um mit diesen Herausforderungen umzugehen. Basierend auf diesen Ergebnissen können folgende praktische, theoretische und gesellschaftliche Implikationen abgeleitet werden:

Individuelle Stressbewältigungsprogramme für HSP

Die nahezu gleichmäßige Verteilung zwischen inneren (51 %) und äußeren Stressoren (49 %) legt nahe, dass effektive Stressbewältigungsmaßnahmen sowohl auf die individuelle Selbstregulation als auch auf den Umgang mit externen Anforderungen ausgerichtet sein sollten.

Maßnahmen gegen innere Stressoren

Maßnahmen zur Selbstregulation könnten Achtsamkeitstrainings, kognitive Umstrukturierung oder emotionsregulierende Techniken umfassen. Eine geeignete Methode stellt die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dar. Auch Soons, Brouwers und Tomic (2010, S. 148) empfehlen zur akuten Stressreduktion für HSP die MBSR. Diese hilft physiologische Anzeichen von Überregung frühzeitig wahrzunehmen, um anschließend funktional reagieren zu können. Die Kombination aus Meditation, Körperwahrnehmung (Body-Scan) und achtsamer Bewegung (Yoga) hat zum Ziel eine Stressreaktion frühzeitig wahrzunehmen und zu regulieren (Kabat-Zinn, 1990, S. 76-77). Die kognitive Umstrukturierung könnte über die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) nach Ellis erfolgen. Diese postuliert, dass nicht die Situation selbst Stress verursacht, sondern die Gedanken darüber. Ihr Ziel ist es dysfunktionale Denkmuster zu hinterfragen und durch realistischere zu ersetzen. Eine mögliche Technik wäre das ABC-Modell:

A (Activating Event): Stressauslösende Situation

B (Beliefs): Bewertung der Situation („Ich muss perfekt sein!“)

C (Consequence): Emotionale Reaktion (Stress, Angst)

D (Dispute): Kritisches Hinterfragen der Denkmuster („Muss ich wirklich perfekt sein?“)

E (Effect): Neue, weniger stressvolle Sichtweise (Rusch, 2019a, S. 69-72)

Eine emotionsregulierende Technik stellt die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach Linehan (Burmeister et al., 2014, S. 242) dar. Diese wurde für Personen mit intensiven Emotionen entwickelt und hat einen besserer Umgang mit starken Emotionen durch Akzeptanz und Veränderung zum Ziel. Mögliche Techniken, die angewandt werden könnten, sind:

- STOP-Regel: Sofort innehalten, tief durchatmen, Optionen prüfen, Plan umsetzen (Cognitive Behavioral Therapy, 2020, o.S.).
- TIPP-Technik: Temperatur, Intensive Bewegung, Progressive Muskelentspannung, Atmung (engl. Paced Breathing) (Dialectical behavior Therapy, 2024, o.S.).
- Radikale Akzeptanz: Es ist, wie es ist – was kann ich tun? (Stiglmayr, Lammers, & Bohus, 2006, S. 283-284).

Maßnahmen gegen äußere Stressoren

Maßnahmen zum Umgang mit externen Stressoren könnten sich auf Kommunikations-training, sensorische Anpassungen in der Umgebung oder soziale Unterstützungsnetzwerke konzentrieren. Da die sozialen Stressoren mit 26 % die größte Belastung für HSP darstellen, könnte die Förderung sozialer und kommunikativer Kompetenzen im Umgang mit zwischenmenschlichen Herausforderungen helfen. Eine Möglichkeit wäre die Implementierung von sozialen Kompetenztrainings, beispielsweise das Assertiveness-Training nach Alberti und Emmons, das gezielt den Umgang mit Kritik, Abgrenzung und Stressbewältigung in sozialen Kontexten schulen. Es fokussiert auf soziale Kompetenzen und die angemessene Vertretung eigener Interessen, mit dem Ziel eine Balance zwischen Durchsetzungsvermögen (assertiveness), Respekt für andere und emotionale Kontrolle herzustellen. Das Training unterstützt dabei, sich klar auszudrücken, "Nein" zu sagen und sich in sozialen oder beruflichen Situationen selbstbewusst zu verhalten (Larsen & Jordan, 2017, S. 1-4). Dies könnte auch HSP dabei helfen, Bedürfnisse klarer zu äußern und sich gleichzeitig vor übermäßiger sozialer Belastung zu schützen.

Psychische Stressoren (24 %) wie Leistungsdruck oder Zeitdruck zeigen, dass HSP besonders sensibel auf Anforderungen in Beruf und Alltag reagieren. Dem könnte mit zielgerichteter Unterstützung durch Präventions- und Gesundheitsprogrammen entgegen gewirkt werden. Stresspräventionsmaßnahmen sollten daher auf realistische

Zielsetzungen, Zeitmanagement-Techniken und Selbstfürsorge-Strategien abzielen. Ein strukturierter Ansatz könnte die SMART-Methode (Doran, 1981, S. 35-36) zur Formulierung erreichbarer Ziele, die Eisenhower-Matrix (Maksymov & Tryus, 2023, S. 131) zur Priorisierung von Aufgaben und das achtsamkeitsbasierte Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - Programm (Kabat-Zinn, 1990, S. 76-77) zur Förderung der Selbstfürsorge sein. Auch individuell angepasste Entspannungsmethoden wie Meditation, neurogenes Zittern oder Körperübungen könnten in Präventionskonzepte integriert werden.

Des Weiteren zeigt die vorliegende Untersuchung, dass soziale Unterstützung eine zentrale Ressource für HSP darstellt, um Stress zu reduzieren. Gleichzeitig berichten viele Befragte, dass sie sich im sozialen Umfeld häufig missverstanden fühlen und ihre Persönlichkeitsmerkmale kritisch hinterfragt werden. Vor diesem Hintergrund könnten spezifische HSP-Treffen eine wertvolle Maßnahme zur Stressreduktion sein. Solche Treffen bieten die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und auf Verständnis zu treffen, wodurch das Gefühl der sozialen Eingebundenheit gestärkt und das Stresserleben reduziert werden könnte. Weitere Forschung wäre erforderlich, um den tatsächlichen Nutzen solcher Gruppen empirisch zu evaluieren.

Eine Maßnahme, die sowohl innere als auch äußere Stressoren adressiert, ist die Stressampel nach (Kaluza, 2018, S. 16). Diese ermöglicht eine strukturierte Reflexion persönlicher Stressoren, stressverstärkender Gedankenmuster und körperlicher Stressreaktionen. Basierend darauf können individuelle Bewältigungsstrategien abgeleitet werden. Abbildung 17 zeigt die drei Ebenen „Stressoren, persönliche Stressverstärker und Stressreaktion“ und führt beispielhaft Antworten auf.



Abbildung 17: Drei Ebenen des Stressgeschehens (Stress-Ampel).
(Quelle: Kaluza, 2018, S. 16)

Kaluza (2023, S. 120) beschreibt zudem, dass Stressmanagement dann besonders effektiv sei, wenn auf ein möglichst großes Repertoire an Stresskompetenzen aus den Bereichen instrumentelles, mentales und regeneratives Coping zurückgegriffen werden könne. Im Hinblick auf die Ergebnisse dieser Arbeit könnte dies bedeuten, dass HSP ihr Repertoire an mentalen beziehungsweise bewertungsorientierten Copingstrategien erweitern sollten, da diese bislang am wenigsten angewendet werden. Möglicherweise steht diese Strategie weniger im Fokus der Befragten oder ist schwieriger umzusetzen.

Theoretische Implikationen

Es hat sich gezeigt, dass Hochsensibilität nicht als universeller Moderator für das gesamte Modell angesehen werden kann, aber unter bestimmten Bedingungen eine moderierende Wirkung entfaltet. Hochsensibilität beeinflusst die Beziehung zwischen Stressoren und den individuellen Reaktionen auf diese nicht immer und in allen Situationen, sondern spielt nur in spezifischen Kontexten eine Rolle. Ein Beispiel hierfür ist der Einfluss von Lärm am Arbeitsplatz auf das Stresslevel einer HSP, wie Abbildung 18 zeigt.

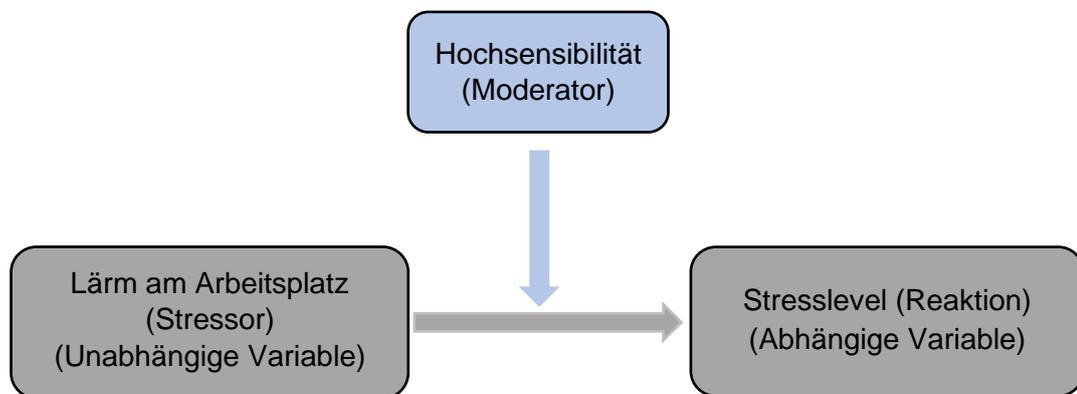


Abbildung 18: Beispielhafte Darstellung bei Hochsensibilität als Moderatorvariable.
(Quelle: Eigene Darstellung)

Während HSP möglicherweise sensibler auf Lärm reagieren und dadurch ein höheres Stresslevel erleben, könnte bei weniger hochsensiblen Personen die gleiche Lärmbelastung eine geringere oder keine spürbare Stressreaktion hervorrufen. In diesem Fall moderiert Hochsensibilität die Reaktion auf den Stressor "Lärm", da HSP in der Lage sind, die Auswirkungen des Lärms intensiver wahrzunehmen und stärker emotional darauf zu reagieren. Die Stresswahrnehmung und die daraus resultierenden Stressbewältigungsstrategien werden somit durch die individuelle Sensibilität beeinflusst. Dies hebt die

Notwendigkeit hervor, bei der Betrachtung von Stressmanagement-Strategien und Interventionsansätzen die individuellen Unterschiede in der Sensibilität zu berücksichtigen und maßgeschneiderte Lösungen anzubieten. Durch diese differenzierte Betrachtung wird das transaktionale Stressmodell erweitert und ermöglicht ein präziseres Verständnis der Wechselwirkungen zwischen Stressoren, Stresswahrnehmung und individuellen Bewältigungsstrategien.

Darüber hinaus könnten Copingstrategien HSP als eigenständiges Forschungsfeld angesetzt werden. Problemorientiertes Coping war mit 37 % die häufigste Strategie Stress zu bewältigen, wohingegen bewertungsorientierte Coping-Ansätze mit 19 % am seltensten genutzt wurden. Dies wirft die Frage auf, ob HSP weniger zur Neubewertung von Stresssituationen neigen oder ob diese Strategie weniger wirksam für sie ist. In künftigen Forschungen könnte untersucht werden, ob zielgerichtete Interventionen zur Förderung des bewertungsorientierten Copings die Stressverarbeitung verbessern könnten. Zudem kann eine Verbindung mit biologischen Modellen angestrebt werden, da Hochsensibilität mit erhöhter Erregbarkeit des Nervensystems einhergeht (Hielscher, 2021, o.S.).

Gesellschaftliche Implikationen

Die Erkenntnisse aus dieser Studie haben auch gesellschaftliche Relevanz und könnten zur Verbesserung des Verständnisses und der Unterstützung HSP beitragen. Eine Möglichkeit stellt die Sensibilisierung für Hochsensibilität in sozialen und beruflichen Kontexten dar. Die Ergebnisse zeigen, dass viele HSP bereits in der Kindheit aufgrund ihrer Andersartigkeit Ablehnung erfahren haben. Dies betont die Notwendigkeit, Hochsensibilität als anerkanntes Persönlichkeitsmerkmal verstärkt in den Bildungs- und Arbeitskontext zu integrieren. So könnten Sensibilisierungskampagnen und Schulungen dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und ein inklusiveres Umfeld zu schaffen. Darüber hinaus könnte seitens der Unternehmen ein flexibleres Arbeitsumfeld geschaffen werden. So könnte durch eine reizreduzierte Arbeitsumgebung, das Bereitstellen von Noise-canceling-Kopfhörern, flexible Arbeitszeiten und eine klare Kommunikationsstruktur die Arbeitszufriedenheit hochsensibler Mitarbeiter gesteigert werden. Zudem sollten Führungskräfte hinsichtlich der Bedürfnisse HSP sensibilisiert werden, um ein Arbeitsklima zu schaffen, das sowohl individuelle Stressoren und Bewältigungsstrategien berücksichtigt als auch zur Entstigmatisierung von Hochsensibilität beiträgt.

Überdies können Präventionsmaßnahmen auf gesellschaftlicher Ebene weiterentwickelt werden, indem Präventions- und Gesundheitsförderprogramme verstärkt auf die spezifischen Bedürfnisse HSP eingehen. Basierend auf den Erkenntnissen dieser Arbeit könnte zukünftig ein praxisorientierter Leitfadens zur Stressbewältigung für Hochsensible

entwickelt werden, der evidenzbasierte Strategien und konkrete Handlungsempfehlungen für den Alltag beinhaltet.

6. Fazit und Ausblick

Während im abschließenden Kapitel sechs (Fazit und Ausblick) die zentralen Erkenntnisse zusammenfasst werden, widmet sich der folgende Ausblick möglichen weiterführenden Forschungsfragen und praktischen Implikationen.

6.1 Fazit

Die vorliegende Masterarbeit untersuchte die Stressoren, denen HSP im Alltag ausgesetzt sind, sowie spezifische Methoden und Strategien zur Stressbewältigung. Die Ergebnisse zeigen, dass Hochsensible insbesondere durch soziale Interaktionen, psychische Stressoren und sensorische Reize belastet werden. Diese Befunde stimmen mit den Erkenntnissen von Aron und Aron (1997, S. 345) überein, die Hochsensibilität als eine verstärkte Reaktionsbereitschaft auf Reize beschreiben.

Zugleich konnten verschiedene Bewältigungsstrategien identifiziert werden, darunter der gezielte Rückzug, achtsamkeitsbasierte Techniken und soziale Unterstützung. Diese Ergebnisse lassen sich mit dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984, S. 32) erklären, das betont, dass individuelle Bewertungsprozesse eine zentrale Rolle in der Stressbewältigung spielen.

Diese Erkenntnisse tragen zur weiteren wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Hochsensibilität und Stressmanagement bei. Insbesondere die Differenzierung zwischen verschiedenen Belastungsfaktoren und die Identifikation spezifischer Bewältigungsstrategien bieten eine Grundlage für weiterführende Forschung sowie für praxisnahe Maßnahmen zur Unterstützung HSP.

6.2 Ausblick

Aufbauend auf den gewonnenen Erkenntnissen ergeben sich verschiedene Implikationen für Forschung und Praxis. Zukünftige Studien könnten die Wirksamkeit spezifischer Stressbewältigungsstrategien von HSP empirisch überprüfen, beispielsweise durch experimentelle Designs oder Interventionsstudien. Besonders relevant wäre eine genauere Untersuchung der Effektivität achtsamkeitsbasierter Verfahren, da erste Studien (z. B.

Acevedo et al., 2018) darauf hindeuten, dass diese für Hochsensible besonders geeignet sein könnten.

Des Weiteren wurden in der vorliegenden Arbeit primär die Belastungen und Strategien beschrieben, ohne detaillierte Untersuchung ihrer Wechselwirkung. Um dies zu belegen, müsste ein Vergleich zwischen HSP und Nicht-HSP herausgearbeitet werden. Beispielsweise, wie Hochsensibilität die Wahl bestimmter Strategien im Vergleich zu nicht hochsensiblen Personen beeinflusst.

Darüber hinaus könnte untersucht werden, inwiefern geschlechtsspezifische Unterschiede in den Coping-Strategien bestehen. Zukünftige Forschungsarbeiten sollten zudem verstärkt auf das Stresserleben hochsensibler Männer ausgerichtet werden. Ein weiterer zukünftiger Forschungsansatz wäre die systematische Untersuchung des moderierenden Einflusses von Hochsensibilität auf das transaktionale Stressmodell.

Auch in der praktischen Anwendung ergeben sich Anknüpfungspunkte. Die vorliegenden Erkenntnisse könnten zur Entwicklung gezielter Stressmanagement-Konzepte für Hochsensible beitragen. Ein nächster Schritt wäre die Erstellung eines praxisnahen Leitfadens, der HSP Strategien zur Stressbewältigung aufzeigt und ihre besonderen Bedürfnisse berücksichtigt.

Anhang

Anhang 1 – Interviewleitfaden

1. Begrüßung des Interviewpartners.
2. Bedanken für die freiwillige Teilnahme.
3. Kurze Vorstellung meinerseits.
4. Kurze Darstellung des Themas, das beim Interview behandelt werden soll.
5. Beschreibung der Dauer und des Ablaufs des Interviews.
6. Hinweis, dass es sich um eine Audio- und Videoaufnahme handelt.
7. Hinweis auf die Anonymität und vertrauliche Behandlung aller Daten.
8. Datenschutzvereinbarung liegt unterschrieben vor.
9. Zur freien Rede ermuntern (Es gibt kein richtig oder falsch).
10. Emotionale Sicherheit vermitteln: Hinweis, dass das Interview jederzeit pausiert oder abgebrochen werden kann.

Ziel

Das Ziel des Interviews ist es, Einblicke in die Stressoren, Bewältigungsstrategien und Stressmanagementmethoden HSP zu gewinnen.

Aufzeichnungsmethode

Die Interviews wurden mittels der Videokonferenzsoftware Jitsi Meet aufgezeichnet.

Information für den Interviewer

Redewendungen für spezifisches Nachfragen – wenn wenig Input von Interviewten.

Aufrechterhaltungsfragen	Steuerungsfragen
<ul style="list-style-type: none"> - Um das Gespräch zu vertiefen, bei zu wenig Input vom Interviewten - Um zusätzliche Details zu erhalten 	<ul style="list-style-type: none"> - Um das Gespräch zu lenken oder zu vertiefen - Wenn die Interviewpartner abschweifen, unklare Antworten geben oder wichtige Aspekte nicht ausführlich genug beleuchten
<ul style="list-style-type: none"> • Kannst du mir das noch genauer erklären? • Kannst du mir hierfür ein Beispiel nennen? • Was genau meinst du damit? 	<ul style="list-style-type: none"> • Das ist interessant, aber lass uns nochmal auf das Thema ... zurückkommen. • Wir sprachen vorhin über ... Kannst du dazu noch etwas hinzufügen?

<ul style="list-style-type: none"> • Das klingt interessant, kannst du da noch ein bisschen mehr erzählen? • Was für Gedanken hattest du da in diesem Moment? • Was hat das für dich bedeutet? • Wie hast du dich in der Situation gefühlt? • Fällt dir hierzu sonst noch etwas ein? • Wie ging es weiter? • Erzähle mir doch mal von deinen Erfahrungen mit... 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn du das zusammenfasst, was wäre deine wichtigste Aussage dazu? • Habe ich dich richtig verstanden, dass ...? • Das ist ein spannender Exkurs, aber um das Thema abzurunden, würde ich gerne noch hören, wie du ... in Bezug auf ... erlebst? • Das ist aufschlussreich! Gehen wir nochmal zurück zu ...
--	--

Umgang mit sensiblen Themen

Strategie für schwierige Situationen:

- In emotional belastenden Momenten eine Pause anbieten.
- Sensibilität bei heiklen Themen: Keine Wertung, keinen Druck ausüben.
- Nach Unterstützung fragen.

Aufnahmestart

Icebreaker-Frage	0. Wie bist du auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
Fragen zum Thema: Primäre Bewertung (Stressoren erkennen)	<p>1. Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Welche? Warum?</p> <p>2. Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Welche und wie äußert sich das? <u>Nach nicht genannten Sinneseindrücken fragen:</u> Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. <u>Beispiele:</u> Lärm, grelles Licht, Hitze, starke Gerüche, starker Geschmack</p> <p>3. Gibt es bestimmte Umgebungen die du als belastend empfindest?</p> <p><u>Nachfragen:</u> Welche? Warum? <u>Beispiele:</u> Arbeitsplatz, Personenkreis, öffentliche Orte</p> <p>4. Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw. dein soziales Umfeld entstehen?</p> <p><u>Beispiele:</u> Mobbing, Konkurrenz, Streit, Isolation, Trennung</p>

	<p>5. Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Wie? Kannst du ein Beispiel nennen? <u>Beispiele:</u> Glaubenssätze wie: „Ich muss alles perfekt machen“ oder „Ich muss das allein schaffen“ (Überzeugungen und Bewertungen)</p> <p>6. Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer stressigen Situation befindest?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Körperlich? Gedanklich? Emotional?</p>
Fragen zum Thema: Sekundäre Bewertung (Ressourcen und Bewältigungspotenziale)	<p>7. Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?</p> <p><u>Nachfrage:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeiten, die in früheren Stresssituationen erworben wurden? • Ein Erlebnis, bei dem du besonders erfolgreich mit Stress umgegangen bist? • Selbstvertrauen? • Materielle Ressourcen? • Soziale Unterstützung? • Fehlen dir Ressourcen, um besser mit Stress umzugehen?
Fragen zum Thema: Bewältigungsstrategien (Coping und Stressmanagement)	<p>8. Hast du dich schonmal bewusst mit dem Thema Stressmanagement bzw. mit Methoden und Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Wenn ja: Was war der Anlass? Wenn nein: Warum nicht?</p> <p>9. Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor, um diese zu bewältigen?</p> <p><u>Nachfrage:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gibt es bestimmte Strategien oder Schritte, die dir helfen, ein Problem zu lösen oder Stress zu bewältigen? (z.B. Informationssuche, Zeitmanagement, konkrete Handlungspläne). • Was bräuchtest du, um eine stressige Situation besser bewältigen zu können? <p>10. Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Hast du bestimmte Aktivitäten oder Entspannungsmethoden, die dir helfen, dich zu erholen? (z.B. Sport, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung)?</p> <p>11. Gibt es etwas, was dir hilft mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?</p>

	<p><u>Nachfrage:</u> Verwendest du Methoden oder Techniken, um deine Emotionen in stressigen Momenten zu regulieren?</p> <p>12. Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du dich durch sensorische Eindrücke gestresst fühlst?</p> <p>13. Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder Konflikte zu viel werden?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Gibt es Momente, in denen du bewusst Rückzug suchst? Was hilft dir dabei, zur Ruhe zu kommen?</p> <p>14. Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress die für dich besonders effektiv sind?</p> <p>15. Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?</p> <p>16. Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um besser damit zurechtzukommen?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Indem du die Situation anders bewertest? Oder relativierst? Oder positiv umdeutest? Durch Akzeptanz, Humor, Vergleich mit anderen?</p> <p>Beispiele: Anders bewerten: „<i>Ich kann das niemals schaffen</i>“ → „<i>Es ist eine Herausforderung, aber ich kann Schritt für Schritt vorgehen.</i>“ Relativieren: „<i>Verglichen mit dem, was ich letztes Jahr bewältigt habe, ist diese Aufgabe gar nicht so schlimm.</i>“ Positive Umdeutung: Nach einem misslungenen Projekt: „<i>Immerhin habe ich etwas Neues gelernt, das ich beim nächsten Mal besser machen kann.</i>“ Akzeptanz: Bei einem unerwarteten Zugausfall: „<i>Ich kann die Verspätung nicht ändern, also nutze ich die Zeit zum Lesen oder Entspannen.</i>“ Usw.</p> <p>17. Siehst du bei dir noch Potenzial deinen Umgang mit Stress zu verbessern?</p> <p><u>Nachfrage:</u> Wenn ja: Inwiefern? Was wünschst du dir?</p>
Ausstiegsfrage	<p>18. Wir sind jetzt am Ende des Interviews...</p> <p>Möchtest du abschließend noch etwas zum Thema beitragen?</p> <p>Liegt dir etwas auf dem Herzen oder haben wir etwas vergessen?</p>
Abrunden des Gesprächs	
Dank für Auskunfts- und Teilnahmebereitschaft aussprechen. Möglichkeit anbieten, Fragen zu stellen.	

Verabschiedung.

Anhang 2 – Transkriptionsregeln nach Dresing und Pehl

Regel 1

- Sätze werden so aufgeschrieben, wie sie gesprochen wurden. Auch, wenn sie merkwürdig oder falsch klingen.
- Wortverschleifungen und Dialekt werden an das Schriftdeutsch angepasst. Ist keine eindeutige Übersetzung möglich, werden sie beibehalten.
- Unverständliche Wörter werden mit „(unv.)“ oder angenommenem Wortlaut („Glück?“) gekennzeichnet.

Regel 2

- Rezeptionssignale und Fülllaute („hm, ja, aha, ähm“ etc.) werden transkribiert.

Regel 3

- Besonders betonte Wörter werden in Großbuchstaben geschrieben („Das finde ich INTERESSANT“).

Regel 4

- Jeder Redebeitrag erhält einen eigenen Absatz
- Die Äußerungen der Interviewerin sind **fett** formatiert, während die Aussagen der Experten in normaler Schrift erscheinen
- Auch kurze Antworten auf Fragen (z. B. „ja“ oder „ähm“) werden in einem separaten Absatz transkribiert

Anhang 3 – Codierleitfaden

Kategorie	Definition	Ankerbeispiel	Codierregel
OK 1: Stressoren im Alltag HSP			
Definition: Stressoren sind innere oder äußere Reize, Anforderungen oder Belastungen, die eine Person kognitiv, emotional oder körperlich herausfordern oder überfordern und dadurch eine Stressreaktion auslösen können.			
UK 1.1 Soziale Stressoren	Belastende Situationen in sozialen Interaktionen oder durch gesellschaftliche Erwartungen, die bei der betroffenen Person Gefühle der Überforderung, Unsicherheit oder Anspannung hervorrufen.	Stressig empfinde ich zwischenmenschliche Situationen, die in irgendeiner Form schwierig sind. Also Meinungsverschiedenheiten, Streit, besonders dann, wenn er sich nicht gleich klären lässt, aus welchen Gründen auch immer. Also in dieser Situation verharren zu müssen oder die Situation aushalten zu müssen, ohne zu einer Klärung zu kommen, das bereitet mir Stress (Interview 4, Z. 29-33).	Codiert werden Passagen, die belastende soziale Interaktionen wie Konflikte, soziale Isolation, Gruppenzwang, Mobbing oder zwischenmenschliche Missverständnisse beschreiben. Nicht codiert werden: Beschreibungen neutraler oder positiver sozialer Interaktionen sowie allgemeine Aussagen über soziale Kontakte ohne expliziten Bezug zu Stress.
UK 1.2 Psychische Stressoren	Belastungen, die durch kognitive Anforderungen entstehen und zu innerer Anspannung führen können. Sie beinhalten mentale Überforderung.	Also ich arbeite in der Volkshochschule, im Büro, in der Verwaltung. Und wenn da zu viel auf einmal kommt, was eigentlich fast andauernd ist, also Telefon, dann kommt jemand rein. Ich war eigentlich gerade dabei, irgendwas zu machen. Das ist für mich anstrengend. Oder wenn ich morgens reinkomme und erst mal sehe, da sind jetzt 20 E-Mails und meine Chefin sagt mir, was heute zu tun ist, dann habe ich erst mal so einen Moment, bin ich total überfordert (Interview 1, Z. 18-23).	Passagen, die auf kognitive Anforderungen hinweisen, welche zu mentaler Überforderung führen, z. B. durch Multitasking, komplexe Problemlösungen, Entscheidungsdruck oder hohe mentale Belastung. Nicht codiert werden: Aussagen, die lediglich emotionale Belastungen (z. B. Traurigkeit, Einsamkeit) oder physische Anforderungen betreffen.

UK 1.3 Sensorische Stressoren	Überstimulation der Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.	Also alles, was kratzig ist, was laut ist, was Nebengeräusche, ein unangenehmes Nebengeräusch stresst mich. Aber auch Licht. Also flackern des Licht oder auch Neonlicht, wenn es zu hell ist, zu grell. Das finde ich total unangenehm. Und ich bin auch sehr geruchsempfindlich. Wenn es nach Urin riecht oder Kot oder Tiere, Tiergerüche, damit kann ich schon ganz gut umgehen. Aber das stresst mich auch mehr als andere, glaube ich (Interview 1, Z. 36-41).	Codiert werden Passagen, die von einer Überstimulation der Sinne berichten, wie etwa durch laute Geräusche, grelles Licht, intensive Gerüche oder unangenehme Berührungen. Nicht codiert werden: Passagen, in denen Sinneseindrücke zwar beschrieben werden, jedoch keine Überforderung oder Stressreaktion damit verbunden ist (z. B. 'Das Licht war hell, aber es hat mich nicht gestört').
UK 1.4 Emotionale Stressoren	Belastende Gefühle oder emotionale Zustände, die durch interne oder externe Faktoren ausgelöst werden und als unangenehm, überfordernd oder bedrohlich wahrgenommen werden.	.. ich habe halt gespürt, ich bin an manchen Stellen anders und habe mich einsam gefühlt oft. Ich habe oft gedacht, warum klappt das bei anderen und bei mir nicht? Zwischenmenschliche Kontakte, Freundschaften, dies, das, jenes (Interview 4, Z. 129-132).	Passagen, die intensive negative Gefühle wie Angst, Trauer, Schuld, Einsamkeit beschreiben. Nicht codiert werden: Beschreibungen kognitiver Anforderungen (z. B. Gedächtnisaufgaben) oder allgemeiner Stressoren ohne klaren emotionalen Bezug.
UK 1.5 Physikalische Stressoren	Externe, meist umweltbedingte Faktoren, die den Organismus durch physikalische Einwirkungen belasten und Stressreaktionen hervorrufen.	... es ist eine Katastrophe, wenn ich Hunger habe. Das sind wirklich bei mir die absoluten Stressfaktoren (Interview 12, Z. 12-13).	Codiert werden Passagen, in denen physikalische Reize wie Kälte und Hitze, Krankheit, Hunger oder Schmerzen beschrieben werden. Nicht codiert werden sensorische Stressoren, da diese extra aufgeführt werden.
UK 1.6 Innere Stressoren	Entstehen aus eigenen Gedanken, Überzeugungen oder inneren Prozessen des Individuums.	Ich bin auch noch sehr perfektionistisch (Interview 1, Z. 111).	Aussagen, die Stress aus inneren Prozessen wie Perfektionismus, hohe Selbstansprüche, Selbstkritik oder innere Konflikte schildern. Nicht codiert werden: Beschreibungen innerer Gedanken oder Überzeugungen ohne Belastungs- oder Stresscharakter

			(z. B. „Ich bin oft selbstkritisch, aber das motiviert mich eher“).
UK 1.7 Äußere Stressoren	Reize oder Einflüsse aus der Umgebung, die von außen auf das Individuum einwirken und körperliche oder psychische Stressreaktionen hervorrufen können.	... wenn es laut ist ... (Interview 1, Z. 27).	Passagen, die Stressoren beschreiben, die von außen auf das Individuum einwirken, wie Lärm, soziale Überreizung (z. B. Menschenmengen), Umweltfaktoren oder gesundheitliche Belastungen durch äußere Einflüsse. Nicht codiert werden: Passagen, in denen äußere Bedingungen beschrieben werden, jedoch keine Stressreaktion daraus resultiert (z. B. „Es war laut, aber das hat mir nichts ausgemacht“).
OK 2: Ressourcen und Bewältigungspotenziale HSP			
Definition: Gesamtheit der individuellen Fähigkeiten, Kompetenzen, Strategien und Ressourcen, die einer Person zur Verfügung stehen, um mit belastenden Situationen oder Stressoren effektiv umzugehen.			
UK 2.1 soziale Unterstützung	Alle Formen der Hilfe durch das soziale Umfeld, sowohl emotional, praktisch oder informativ, um Stress besser bewältigen zu können.	Ja, also zum Glück, meine Familie unterstützt mich sehr (Interview 10, Z. 277).	Passagen, die Unterstützung durch das soziale Umfeld beschreiben, z. B. durch emotionale, praktische oder informative Hilfe, um Stress und Belastungen besser zu bewältigen. Nicht codiert werden: Aussagen, die lediglich soziale Interaktionen darstellen, ohne klaren Bezug zur Unterstützung oder Stressbewältigung.
UK 2.2 Umgebung	Physische, soziale und kulturelle Räume, die durch Ruhe, Sicherheit oder eine positive Atmosphäre stressreduzierend wirken können.	An die Isar, Natur. Da habe ich eine Stelle, wo wenig Autos sind, wenig Leute sind. Keine Reize visuell, nur Bäume, Wasser (Interview 7, Z. 195-197).	Passagen, die die physische, soziale oder kulturelle Umwelt als Ressource zur Stressbewältigung beschreiben, z. B. Natur, ruhige Orte, unterstützende soziale Räume. Nicht codiert werden: Texte, die Umweltfaktoren nur beschreiben, ohne auf deren Funktion als Ressource einzugehen.

UK 2.3 Techniken, Methoden, Strategien	Umfassen gezielte Vorgehensweisen wie Atemtechniken, Meditation oder strukturierte Problemlösungsansätze, die aktiv zur Stressbewältigung eingesetzt werden.	Atemtechniken. Diese Herz-Kohärenz-Atmung zum Beispiel ist unheimlich hilfreich, wenn man sich da mal so 2-3 Minuten darauf fokussiert (Interview 9, Z. 323-324).	Passagen, die spezifische Techniken, Methoden oder Strategien beschreiben, die gezielt zur Stressbewältigung eingesetzt werden, um Belastungen zu reduzieren oder die Resilienz zu stärken. Beispielsweise: Atemtechnik, Achtsamkeitsübungen, Traumreisen. Nicht codiert werden: Texte, die Techniken, Methoden oder Strategien lediglich allgemein darstellen, ohne klaren Bezug zur Stressbewältigung oder zur Nutzung als Ressource.
UK 2.4 Spiritualität	Persönliche Auseinandersetzung mit einer tieferen, transzendenten Dimension des Lebens, die durch Rituale, Glaubenspraktiken oder spirituelle Überzeugungen zur Stressbewältigung beitragen kann.	Also ich bin sehr spirituell. Ich halt auch ein Pendel. Ich hab Karten und ich räucher auch (Interview 12, Z. 196-197).	Passagen, die sich auf persönliche Werte, Überzeugungen und spirituelle Erfahrungen beziehen, insbesondere solche, die Fragen des Sinns, der Vergänglichkeit und der Verbindung zu etwas Größerem (z. B. Universum, Glaube, Spiritualität) betreffen. Auch nicht-religiöse Praktiken sind inkludiert. Nicht codiert werden: Aussagen, die rein praktische oder alltägliche Erfahrungen betreffen, ohne spirituellen Bezug.
UK 2.5 Sport/Bewegung	Jede Form körperlicher Aktivität, die dazu beiträgt, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und körperliche Anspannungen zu reduzieren.	Ich habe zum Beispiel ein Mini-Trampolin, wo ich einfach nur schwinde. Ich springe nicht (Interview 1, Z. 218-219).	Passagen, die körperliche Aktivitäten beschreiben, unabhängig von Intensität oder Art der Bewegung, z. B. Sport, Freizeitaktivitäten oder Alltagsbewegung. Nicht codiert werden: Texte, die Bewegung nur beiläufig erwähnen oder keinen direkten Bezug zur Stressbewältigung herstellen.
UK 2.6 Tätigkeiten/Hobbies	Freizeitaktivitäten oder gezielte Handlungen, die der Entspannung, kreativen Entfaltung oder dem persönlichen Ausgleich dienen und als	Manchmal male ich auch. Ich schreibe gern Geschichten (Interview 12, Z. 204).	Passagen, die zielgerichtete Handlungen oder regelmäßig ausgeübte Freizeitaktivitäten beschreiben, die der Erholung, dem persönlichen Interesse oder der kreativen Entfaltung dienen und als

	Ressource zur Stressbewältigung genutzt werden.		Ressource zur Stressbewältigung genutzt werden. Nicht codiert werden: Aussagen, die Tätigkeiten oder Hobbies lediglich erwähnen, ohne Bezug zur Stressbewältigung oder Ressourcennutzung herzustellen.
OK 3: Art des Copings HSP			
Definition: Coping umfasst kognitive und verhaltensbezogene Strategien, um stressreiche oder herausfordernde Situationen zu bewältigen, deren Auswirkungen zu minimieren oder angemessen mit den emotionalen Reaktionen darauf umzugehen.			
UK 3.1 Problemorientiertes Coping /instrumentelles Stressmanagement	Konkrete Maßnahmen zur direkten Bewältigung oder Lösung stressauslösender Situationen.	Ich versuche, mich rauszunehmen, wenn es auf der Arbeit zu stressig ist. Dann mal eben auf die Toilette zu gehen oder Pausen helfen mir. Pausen aus der stressigen Situation oder eben aus dem Alltag (Interview 1, Z. 221-224).	Passagen, die konkrete Maßnahmen beschreiben, die direkt auf die Lösung eines Problems oder die Beseitigung des Stressors abzielen, beispielsweise aktive Problemlösung, Zeitmanagement oder Anpassung der Umweltbedingungen. Nicht codiert werden: Textstellen, die lediglich allgemeine Problembeschreibungen oder Stressfaktoren nennen, ohne konkrete Problemlösungsstrategien darzustellen.
UK 3.2 Palliativ-regeneratives Stressmanagement	Strategien zur Regulation von körperlichen Anspannungen, die darauf abzielen, die körperlichen und emotionalen Ressourcen wiederherzustellen, ohne den Stressor direkt anzugehen.	... massieren zu lassen, glaube ich, so eine gute Nackenmassage, in die Sauna zu gehen, also so Wärme (Interview 8, Z. 285-286).	Passagen, die Maßnahmen zur körperlichen und emotionalen Regeneration und Entspannung beschreiben, ohne den Stressor selbst zu verändern, sondern durch Beruhigung und Erholung wirken. Nicht codiert werden: Aussagen, die Aktivitäten beschreiben, die keinen erkennbaren Bezug zur Entspannung, Regeneration oder Stressbewältigung haben.
UK 3.3 Emotionorientiertes Coping	Strategien, die darauf abzielen, die emotionalen Reaktionen auf eine Stresssituation zu regulieren oder zu verringern.	Ein großes Tool ist das Weinen. Ich weine. Hört sich das blöd an, aber ich weine gerne. Ist toll. Weinen hat ungeahnte Fähigkeiten, finde ich. Weinen wird so unterschätzt bzw. verteufelt. Oh, heul doch nicht.	Passagen, die Strategien zur Regulation oder Reduktion der emotionalen Reaktionen auf Stresssituationen beschreiben, ohne den Stressor selbst direkt zu verändern.

		Ja, was? Na na, ist natürlich heilig. Ich finde Weinen ganz toll. Weinen ist für mich ein großer... Weil halt auch sehr viel Traurigkeit und Schmerz in mir steckt, kann ich das sehr leben (Interview 6, Z. 345-349).	Nicht codiert werden: Aussagen, die lediglich Emotionen schildern, ohne konkrete Strategien zur Emotionsregulation aufzuzeigen.
UK 3.4 Bewertungsorientiertes Coping/Mentales Stressmanagement	Strategien, die durch eine gezielte kognitive Neubewertung darauf abzielen, die Wahrnehmung und Interpretation einer stressauslösenden Situation zu verändern, um die subjektiv empfundene Belastung zu reduzieren.	Ich nehme es nicht so persönlich, ich lasse mich gar nicht so auf die Situation ein, sondern weiß, die Umstände sind jetzt so, wie sie sind (Interview 7, Z. 376-377).	Passagen, die kognitive Strategien beschreiben, bei denen die bewusste Neubewertung oder Veränderung der Wahrnehmung einer stressauslösenden Situation im Fokus steht, um die empfundene Belastung zu reduzieren. Nicht codiert werden: Texte, die lediglich Bewertungen oder Einschätzungen der Situation beinhalten, ohne aktive Strategien zur Neubewertung oder Perspektivveränderung aufzuzeigen.

Anhang 4 - Codiertes Interview B1 + Dokument-Portrait B1

	1	Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Ja, das ist die Frage, über die ich am meisten nachdenken musste. Es ist relativ
	3	spät, ich bin jetzt 56 und ich habe vor ungefähr 10 oder 11 Jahren, hat mir
	4	jemand über Hochsensibilität erzählt und mir das Buch von der Elaine Aaron
	5	empfohlen. Und dann habe ich da reingeschaut und habe es relativ schnell wieder
	6	weggetan, weil ich es ein bisschen zu wissenschaftlich fand. Und es gibt einen
	7	Teil von mir, der auch immer noch sehr hadert mit der Hochsensibilität, weil ich
	8	eben immer so anders bin und weil ich so viel nicht machen kann und immer nicht
	9	genug Kraft und immer nicht genug dies. Und dann habe ich aber vorletztes Jahr
	10	eine einwöchige Ausbildung zur Fachberaterin für Hochsensibilität tatsächlich
	11	sogar auch gemacht. Und da kam das dann nochmal ganz geballt und dann ist es bei
	12	mir so wirklich eingesackt. Ja, das bin ich. Also relativ spät habe ich es. Und
	13	es läuft aber durch meine Familie auch. Ich bin ja damit aufgewachsen, deswegen
	14	gibt es für mich nicht so einen Schalter, wo ich sage, meine Mutter war
	15	hochsensibel, meine Geschwister sind es beide auch definitiv, meine Großeltern
	16	auch. Ich lebe damit einfach.
	17	Dann würde ich zur nächsten Frage übergehen. Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	18	
	19	Also ich arbeite in der Volkshochschule, im Büro, in der Verwaltung. Und wenn da
	20	zu viel auf einmal kommt, was eigentlich fast andauernd ist, also Telefon, dann
	21	kommt jemand rein. Ich war eigentlich gerade dabei, irgendwas zu machen. Das ist
	22	für mich anstrengend. Oder wenn ich morgens reinkomme und erst mal sehe, da sind
	23	jetzt 20 E-Mails und meine Chefin sagt mir, was heute zu tun ist, dann habe ich
	24	erst mal so einen Moment, bin ich total überfordert. Und dann weiß ich, aber es
	25	geht. Es geht nach 10, 15 Minuten, wenn ich so einen Überblick habe, dann geht
	26	es. Also wenn zu viel auf einmal auf der Arbeit passiert, das stresst mich. Und
	27	generell, aber ich glaube, das kommt nachher noch, wenn es laut ist und viele
	28	Menschen da sind. So Kneipen, Flughäfen, Marktplätze. Und was mich auch super
	29	stresst, wenn zwei Sachen auf einmal sind. Also wenn mein Freund mir was erzählt
	30	und das Fernsehen läuft, dann drehe ich durch. Das muss ich ihm auch immer

Psychische Stressoren
 Innerer Stressor
 Potenzial zur Stressbewältigt

Psychische Stressoren
 Äußerer Stressor

Sensorische Stressoren

Äußerer Stressor

Soziale Stressoren

Psychische Stressoren

Äußerer Stressor

Psychische Stressoren Äußerer Stressor	31	wieder sagen. Ich kann es, aber es geht nicht. Das stresst mich dann. Ja.
	32	Okay. Dann gehe ich mal weiter zu Frage 2. Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
	33	
	34	Also auf jeden Fall, ich glaube, hauptsächlich
	35	Geräusche. Das kann einfach auch nur der Rasenmäher vom
	36	Nachbarn sein. Oder eben,
	37	wenn Geräusche gleichzeitig laufen oder wenn sie schrill sind. Mein
	38	Freund sagt
	39	immer, du hörst überall immer Geräusche. Ich glaube, das teile ich
	40	mit allen
	41	Hochsensiblen. Das habe ich mal irgendwo gelesen. Die Nummer 1
	42	sind irgendwie das
	43	Hören. Also alles, was kratzig ist, was laut ist, was Nebengeräusche,
	44	ein
	45	unangenehmes Nebengeräusch stresst mich. Aber auch Licht. Also
	46	flackerndes Licht
	47	oder auch Neonlicht, wenn es zu hell ist, zu grell. Das finde ich total
	48	unangenehm. Und ich bin auch sehr geruchsempfindlich. Wenn es
	49	nach Urin riecht
	50	oder Kot oder Tiere, Tiergerüche, damit kann ich schon ganz gut
	51	umgehen. Aber
	52	das stresst mich auch mehr als andere, glaube ich. Weil ich es
	53	einfach intensiver
	54	wahrnehme. Aber hauptsächlich, glaube ich, die Ohren.
	55	Und Fühlen und Geschmack, ist das auch irgendwas, wo du sagst, da gibt es Dinge, die dich stressen oder ist das weniger relevant?
	56	
	57	Also beim Geschmack würde ich sagen, gar nicht. Und Fühlen, ich
	58	habe oft keinen
	59	Zugang zu meinen Gefühlen so richtig. Also ich habe immer noch ein
	60	bisschen
	61	Schwierigkeiten zu fühlen.
	62	Ich meine eher so Richtung, wenn du zum Beispiel Kleidung trägst, auf der Haut und dann immer so Zettel, die kratzen.
	63	
	64	Ja, total. Also Wolle, das war mal als Kind schon. Wolle kratzt, ja.
	65	Oder auch,
	66	ich habe so ein Sofa, das war hier in der Wohnung drin. Das ist
	67	einfach sehr
	68	grob von dem Stoff her. Aber ich setze mich da nicht so gerne drauf.
	69	Ja, absolut.
	70	Also von der Hautempfindung auf jeden Fall.
	71	Okay, dann gehe ich mal zu Frage 3, die lautet, gibt es bestimmte Umgebungen, die du als besonders belastend empfindest?
	72	
	73	Ja, also das, was ich schon sagte. Also Flughafen finde ich super,
	74	Marktplätze.
	75	Alles, wo viele auch einfach, wir hatten gestern Weihnachtsfeier, es
	76	waren
	77	einfach nur 10 Leute im Raum, aber es war so laut. Also, wenn viele
	78	Menschen
	79	aufeinander kommen und es laut ist, das finde ich sehr

<p>Sensorische Stressoren</p> <p>Äußerer Stressor</p> <p>Emotionale Stressoren</p>	<p>63</p> <p>64</p> <p>65</p> <p>66</p> <p>67</p>	<p>anstrengend. Ja, sonst fällt mir jetzt gerade nichts ein. Oder wenn ich mich irgendwie unwohl fühle, oder wenn es zu eng ist, wenn ich mich eingeengt fühle. Aber das habe ich eigentlich selten. Ich kann zum Beispiel nicht so gut Lift fahren. Ich mag nicht eingesperrt sein. Oder Kellerräume. Aber das ist jetzt nicht Stress, es geht vielleicht mehr Richtung Angst.</p>
Dann gehe ich mal weiter zu Frage 4. Und zwar, gibt es Belastungen, die durch andere Personen beziehungsweise dein soziales Umfeld entstehen?		
<p>Soziale Stressoren</p> <p>Äußerer Stressor</p>	<p>70</p> <p>71</p> <p>72</p> <p>73</p> <p>74</p> <p>75</p> <p>76</p> <p>77</p> <p>78</p> <p>79</p>	<p>Also mein Freund, der nimmt sehr viel Raum ein. Das muss ich auch immer wieder verhandeln. Der lebt mehr von dem unteren Chakra. Der wohnt so erstes, zweitens. Der ist total geerdet und buff, kommt rein und erzählt mal. Ich muss immer erstmal überlegen, was eigentlich die letzten Tage war. Und mich muss jemand fragen. Und der kommt halt rein und erzählt erstmal. Das finde ich manchmal, hat man letzte Woche auch, wenn ich gearbeitet habe, nach Hause komme und er kommt und wir haben uns nicht gesehen und er erzählt mir erstmal. Das finde ich super anstrengend. Da habe ich jetzt auch gesagt, ich brauche erstmal eine Phase, wo ich runterkomme, wo wir erstmal über Belangloses reden oder ich auf dem Bett liegen kann. Und dann können wir uns austauschen. Das ist jetzt in meinem Alltag</p>
<p>Immorientiertes Coping / I</p> <p>Soziale Stressoren</p> <p>aktiv-regeneratives Stress</p>	<p>80</p> <p>81</p> <p>82</p> <p>83</p> <p>84</p> <p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p>	<p>mal was. Also grundsätzlich, meine Schwester ist auch so. Grundsätzlich bin ich immer die, die zuhört. Ich versuche jetzt schon immer, die Leute nicht noch extra einzuladen. Aber das ist, glaube ich, einfach mein Muster. Und das finde ich manchmal anstrengend, wenn die anderen mir ihr so erzählen und ich komme nicht zu Wort. Und ich habe das noch nicht geknackt für mich. Weil mein Leben auch so anders ist. Ich lebe halt im Innen. Ich gehe spazieren, ich mache Yoga. Und ich habe nichts Großes zu erzählen, was ich jetzt gerade gemacht habe. Oder was ich jetzt hergestellt habe. Ich habe einfach so... Mein Leben ist das Innenleben. Und das ist bei den meisten Menschen ja nicht so. Oder bei vielen</p>
<p>Soziale Stressoren</p> <p>Psychische Stressoren</p> <p>Äußerer Stressor</p>	<p>89</p> <p>90</p> <p>91</p>	<p>nicht so. Und eben, was ich noch gesagt hatte, auf der Arbeit, wenn dann zu viele... Manchmal kommen auch dann Ausländer, die wollen Deutsch lernen. Dann stehen so drei junge Männer im Raum. Die machen nichts, aber das stresst mich</p>

Soziale Stressoren	{ 	92	total. Und ich muss die ja irgendwie bedienen. Ja, also wenn zu viel
		93	auf mich einströmt. Wenn es zu viele Erwartungen gibt, glaube ich, von außen.
Psychische Stressoren	{ 	94	Das stresst mich. Oder was ich als Erwartung empfinde. Ich glaube, dass ich oft
Äußerer Stressor	{ 	95	viel verantwortungsvoller... Ich glaube, ich könnte auch die Hälfte
		96	machen von dem, was die anderen erwarten. Wahrscheinlich gar nicht so viel. Aber ich
		97	erwarte das von mir.
		98	Ja. Hast du schon mal Mobbing oder auch Konkurrenzverhalten
		99	oder irgendwie sowas erlebt? Vielleicht auch sogar gerade, weil du hochsensibel bist,
		100	dass man vielleicht keine Rücksicht darauf genommen hat oder sowas?
		101	Habe ich zum Glück nicht. Aber ich hatte sowohl in der letzten
Soziale Stressoren	{ 	102	Arbeitsstelle als auch jetzt eine sehr narzisstische Kollegin. In den Extremen, unter
		103	der alle anderen auch leiden. Das ist für mich eine echte Baustelle, weil
		104	meine Mutter auch Narzisstin war. Das kommt ja nicht von irgendwo. Und das kann
		105	man schon teilweise unter Mobbing. Aber das ist nicht konkret auf mich gemünzt.
		106	Also zum Glück nicht. Ich habe eher die Erfahrung gemacht, dass Menschen
		107	das wertschätzen. Dass ich eben auch Kollegen zuhöre und die auch oft berate. Und
		108	die kommen eher zu mir und suchen Rat. Das ist zum Glück eher meine Erfahrung.
		109	Schön. Ich würde zur nächsten Frage übergehen. Gibt es
		110	Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
Psychische Stressoren	{ 	111	Ja, permanent eigentlich. Ich bin auch noch sehr perfektionistisch.
Innerer Stressor	{ 	112	Also zum Beispiel im Haushalt. Ich bin mit Eltern aufgewachsen, die so
		113	Richtung Messi gingen. Die konnten einfach nichts wegwerfen. Und es war überall
		114	staubig und überall lag was rum. Und meine Schwester und ich, wir sind beide
		115	jetzt in der anderen Richtung. Ich brauche klare, ordentliche Räume. Es muss
		116	nicht super geputzt sein, aber ich bin einfach viel beim Aufräumen. Und ich
		117	mache das nicht, weil es mir super Spaß macht, sondern weil ich es einfach brauche.
		118	Und da merke ich, das stresst mich manchmal. Und auch, was ich gerade schon
Psychische Stressoren	{ 	119	sagte, dass ich einfach alles immer 100% machen möchte. Ich bin gewissenhaft und
		120	bin auch oft zu sehr im Detail. Das übe ich auch. Was ich schon sagte, ich kann
Psychische Stressoren	{ 	121	manchmal weniger, wäre manchmal sogar mehr. Also ich habe einfach unheimlich hohe
		122	Ansprüche an mich. Und das lerne ich jetzt aber, das auch mal nicht zu tun oder

					auch mal was
				123	stehen zu lassen. Oder eben auf der Arbeit dann auch mal, das übe
				124	ich auch,
Palliativ-regeneratives Stressman				125	Pausen einfach mal zu machen. Manchmal mal kurz in die Ecke zu
				126	stellen und die
				127	Augen zuzumachen. Und zu wissen, ja morgen ist auch noch ein Tag
Bewertungsorientiertes Coping				128	oder heute
				129	Nachmittag ist auch noch Zeit. Und ja, also ich glaube, viel Stress
				130	kommt von
				131	mir selber. Und das kommt aber auch ein bisschen aus der Kindheit.
				132	Meine Eltern
				133	waren sehr leistungsorientiert. Das war eben noch eine Generation
				134	vorher. Da
				135	ging es nicht um Liebe, da ging es um Leistung in der Kindheit. Ich
				136	glaube, da
				137	durfte ich zwei Instrumente lernen und dann noch Tennis spielen und
				138	sprachen.
				139	Und es war so gut gemeint, aber irgendwie viel zu viel. Und ich
				140	glaube, das habe
				141	ich noch nicht ganz abgelegt. Es gibt erst Liebe, wenn ich alles super
				142	gemacht
				143	habe. Und selbst dann ist es eigentlich noch nicht gut genug. Leider
				144	Gottes.
				145	Also dann quasi so Glaubenssätze, ein bisschen, ich muss alles
				146	perfekt machen.
				147	Und ich muss alles perfekt machen, um geliebt zu werden.
				148	
				149	Hast du noch weitere Glaubenssätze, die dir so einfallen, die du
				150	vielleicht so
				151	mit dir rumträgst, die dafür sorgen, dass du schneller oder eher
				152	gestresst bist?
				153	Ich bin nicht gut genug, ist, glaube ich, ein ganz großes nicht gut
				154	genug. Ja,
				155	mir fällt mir jetzt gerade nichts ein. Aber es gibt bestimmt viele.
				156	
				157	Kein Problem. Ich würde einfach zur nächsten Frage
				158	weitergehen, wenn es okay ist.
				159	Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in
				160	einer
				161	stressigen Situation befindest?
				162	
				163	Ja, also ich kriege dann oft keine Luft. Also mein Raum verengt sich
				164	auf einmal
				165	total vom Gefühl her. Dann merke ich auf der Arbeit, ich muss jetzt
				166	gerade schon
				167	mal zwei Schritte zurück, weil sonst explodiere ich gleich. Dann
				168	kommt irgendwas
				169	raus, was ich nicht mehr kontrollieren kann. Ja, ich glaube, dass
				170	Stress bei mir
				171	oft auch mit Angst gekoppelt ist. Wenn ich ängstlich bin, bin ich auch
				172	gestresst.
				173	
				174	Also wenn ich zum Beispiel nicht sagen kann, was ich denke. Es gibt
				175	ja manchmal
				176	so oft in der Arbeit, man kann ja nicht immer alles sagen, was man
				177	gerne sagen
				178	möchte. Das empfehle ich auch als stressig. Sonst habe ich, glaube
				179	ich, da nicht
				180	so... Ja, also was anderes weiß ich nicht zu sagen da. Ich glaube,
				181	dass ich das
				182	eben manchmal auch gar nicht so wahrnehme, wenn es mich stresst.
				183	Und dann oft
				184	
				185	
				186	
				187	
				188	
				189	
				190	
				191	
				192	
				193	
				194	
				195	
				196	
				197	
				198	
				199	
				200	
				201	
				202	
				203	
				204	
				205	
				206	
				207	
				208	
				209	
				210	
				211	
				212	
				213	
				214	
				215	
				216	
				217	
				218	
				219	
				220	
				221	
				222	
				223	
				224	
				225	
				226	
				227	
				228	
				229	
				230	
				231	
				232	
				233	
				234	
				235	
				236	
				237	
				238	
				239	
				240	
				241	
				242	
				243	
				244	
				245	
				246	
				247	
				248	
				249	
				250	
				251	
				252	
				253	
				254	
				255	
				256	
				257	
				258	
				259	
				260	
				261	
				262	
				263	
				264	
				265	
				266	
				267	
				268	
				269	
				270	
				271	
				272	
				273	
				274	
				275	
				276	
				277	
				278	
				279	
				280	
				281	
				282	
				283	
				284	
				285	
				286	
				287	
				288	
				289	
				290	
				291	
				292	
				293	
				294	
				295	
				296	
				297	
				298	
				299	
				300	
				301	
				302	
				303	
				304	
				305	
				306	
				307	
				308	
				309	
				310	
				311	
				312	
				313	
				314	
				315	
				316	
				317	
				318	
				319	
				320	
				321	
				322	
				323	
				324	
				325	
				326	
				327	
				328	
				329	
				330	
				331	
				332	
				333	
				334	
				335	
				336	
				337	
				338	
				339	
				340	
				341	
				342	
				343	
				344	
				345	
				346	
				347	
				348	
				349	
				350	
				351	
				352	
				353	
				354	
				355	
				356	
				357	
				358	
				359	
				360	
				361	
				362	
				363	
				364	
				365	
				366	
				367	
				368	
				369	
				370	
				371	
				372	
				373	
				374	
				375	
				376	
				377	
				378	
				379	
				380	
				381	
				382	
				383	
				384	
				385	
				386	
				387	
				388	
				389	
				390	
				391	
				392	
				393	
				394	
				395	
				396	
				397	
				398	
				399	
				400	
				401	
				402	
				403	
				404	
				405</	

Potenzial zur Stressbewältigung	153	erst, wenn es zu spät ist und ich dann irgendwie schon im Reagieren bin. Das ist
	154	ja... Das könnte ich vielleicht nochmal so ein bisschen üben, einfach zu gucken,
	155	wann fängt es denn eigentlich an und was stresst mich eigentlich so?
	156	Merkst du den Stress irgendwie auch körperlich?
	157	Auf jeden Fall. Also eben, die Atmung verengt sich und ich werde auch angespannt.
	158	Also mein Körper spannt sich an und ich fühle mich unwohl. Es gibt so
Psychische Stressoren	159	Situationen, ich fühle mich dann echt körperlich unwohl. Und möchte es auch so
Potenzial zur Stressbewältigung	160	schnell wie möglich abstellen. Ich kann das schlecht aushalten. Ich kann auch
	161	Stress schlecht aushalten.
	162	Und ich glaube, du hattest eben auch schon ein bisschen was dazu gesagt,
	163	emotional. Also merkst du das irgendwie, dass sich dein Gefühl verändert oder
	164	dass sich da irgendwas emotional verändert?
	165	Ja, also es wird auf jeden Fall flacher alles. Ich kriege so eine Art Tunnel, so
Emotionale Stressoren	166	ein Tunnelgefühl. Und ich werde auch wütend dann. Also wenn ich gestresst bin,
	167	kriege ich Temperatur, die ich auch dann nicht mehr so kontrollieren kann. Das
Soziale Stressoren	168	ist echt manchmal ein Problem. Oder ich blubber dann schnell was raus, weil ich
	169	es einfach weg habe. Ich will es einfach. Und dann ist es beim anderen irgendwie,
	170	dann muss ich erst wieder nachher aufräumen. Ich bin jemand, ich koche dann
	171	hoch, ich blubber es raus und dann ist gut. So, dann ist bei mir fertig. Und
	172	dann ist aber beim anderen halt ja schon was passiert. Also ja, das ist mein
	173	Stressmuster, glaube ich.
	174	Und gedanklich, gibt es da irgendwelche Gedanken, die du dann irgendwie
	175	anschließend hast, die dich irgendwie noch zusätzlich stressen?
Innerer Stressor	176	Ja, auf jeden Fall. Ich mache mich dann noch runter. Das übe ich aber auch. Das
Emotionale Stressoren	177	wird immer besser. Ich versuche, diesen Anteil dann auch lieb zu haben und
Emotionsorientiertes Coping	178	anzunehmen zumindest. Zu sagen, okay, das ist jetzt zwar nicht gut, aber das
	179	gehört zu mir und das ist okay. Ich rede dann mit meinem inneren Kind. Ich
	180	glaube, es ist viel das innere Kind, was Stress kriegt. Das sind ja die Gefühle.
Emotionale Stressoren	181	Dass ich nachher mir noch einen drauf haue, obwohl es ja eigentlich für mich
	182	auch irgendwas Stressiges war. Dann kommen wieder die Ansprüche, wie man sich zu
Soziale Stressoren	183	verhalten hat. Ich hatte neulich mit unserer Putzfrau so etwas, wo ich eben auch

	184	so ... Eigentlich was Belangloses. Seitdem haben wir jetzt echt Stress. Sie hat
	185	gesagt, es wäre so respektlos gewesen. Obwohl ich selber so feinfühlig bin, kann
	186	ich dann manchmal bei anderen Leuten wirklich auch die Tür eintreten.
Soziale Stressoren	187	Hast du das Gefühl, dass du eine geringe Impulskontrolle hast? Dass du relativ
	188	schnell rausfeuerst? Vielleicht nicht schnell, aber wenn es so weit ist, dann
	189	baut es sich eine Weile auf. Wenn ich nichts sage, dann kommt es raus. Dann kann
	190	ich es nicht kontrollieren.
	191	Das war, auch wenn ich es richtig verstanden habe, vielleicht eben der Punkt, wo
	192	du meinst, sich vielleicht ein bisschen darin zu üben, dass man das vorher
	193	schon merkt. Ja, okay, verstehe.
	194	Oder Sachen anzusprechen. Meine Kindheit war einfach ... Meine Eltern waren ...
Äußerer Stressor	195	Das war klassisch. Das war autoritär. Ich hatte nichts zu melden. Es wurde auch
Soziale Stressoren	196	nichts ausdiskutiert. Ich hatte nicht die Möglichkeit, meinen Ärger auszudrücken.
Emotionale Stressoren	197	Und wenn, dann wurde das unterdrückt. Ich glaube, daher kommt das. Manchmal
Potenzial zur Stressbewältigung	198	denke ich, ich könnte einfach mal sagen, was mich gerade stört. Aber ich habe
Innerer Stressor	199	dieses Tool nicht so entwickelt. Dann kommt es, weil ich keinen Platz habe. Ich
	200	habe innerlich keinen Platz, das mal zu äußern oder anders zu sagen. Aber das
	201	übe ich auch. Ein bisschen erwachsener zu sein. Wollte ich mal ...
	202	Ich gehe weiter. Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
Ressource - Sport/Bewegung	203	Ich glaube schon. Ich mache Yoga und ich meditiere. Und ich gehe viel in die
Ressource - Techniken/Ma	204	Natur. Ich versuche, mich gut zu erden. Ich habe jetzt auch Yin-Yoga für mich
Ressource - Umgebung	205	entdeckt. Seit einem Jahr oder so. Das bringt mich richtig runter. Da komme ich
Ressource - Sport/Bewegung	206	auch in den Körper. Die Hochsensiblen sind ja oft nicht im Körper. Und spüren
Potenzial zur Stressbewältigung	207	auch die Bedürfnisse nicht. Ich suche immer wieder die Ruhe. Ich liebe die
Ressource - Umgebung	208	Stille. Ich versuche auch immer, den Geist ... Wir leben ja in so einer Zeit, wo
	209	es einfach ... Und ich bin auch ständig am Handy. Es gibt so viel Interessantes
Problemorientiertes Coping / Inst	210	zu entdecken. Ich mache sonntags zum Beispiel immer alles komplett aus. Ich bin
	211	einfach auch nur bei mir. Ich sitze dann auch manchmal nur rum und bin auch mal
	212	gelangweilt. Damit es gar nicht immer wieder sich aufbaut, dass ich so permanent
	213	... Ich bin auch super elektrosensible. Und das macht auch im

		214	Körper. Das ist ja
		214	wie Elektrizität, die nicht weg kann. Im Winter kann ich mich auch
		215	schlecht
		215	erden. Im Sommer bin ich regelmäßig barfuß auf der Erde. Das ist
		216	auch so etwas,
		216	was für mich zu Stress gehört, wenn ich zu viel Energie im Körper
		217	habe, die
		217	nicht weg kann. Ich habe auch manchmal diese Restless Legs. Dann
		218	merke ich immer,
		218	da ist so viel Spannung. Ich habe zum Beispiel ein Mini-Trampolin,
		219	wo ich
Ressource - Sport/Bewegung		219	einfach nur schwinde. Ich springe nicht. Ich kann das über den
		220	Körper ... Muss
Potenzial zur Stressbewältigung		220	ich es wirklich ablassen? Ich brauche den Körper. Eine Strategie ist
		221	es,
Palliativ-regeneratives		221	körperlich ... Sauna hilft mir. Und auch, glaube ich, hinzuschauen. Ich
Ressource - Tätigkeiten		222	versuche,
Problemorientiertes Co		222	mich rauszunehmen, wenn es auf der Arbeit zu stressig ist. Dann mal
		223	eben auf
		223	die Toilette zu gehen oder Pausen helfen mir. Pausen aus der
		224	stressigen
		224	Situation oder eben aus dem Alltag. Das ist aber auch etwas, was
		225	mich oft
		225	frustriert, weil ich viel damit beschäftigt bin. Meine Chefin hat einen
Psychische Stressoren		226	Vollzeitjob. Die geht dann noch mit den Freunden wandern. Die geht
		227	Freitagabends
		227	auf Party. Wo ich dann denke, wo nimmt sie die Kraft her? Ich bin
		228	eigentlich
		228	ständig damit beschäftigt, meinen Stresslevel zu managen. Ich hatte
Physikalische Stressoren (+		229	2012 auch
Äußerer Stressor		229	ein Burnout. Das war sehr heftig. Ich konnte zwei Jahre lang wirklich
		230	gar nichts
		230	machen. Und habe mich jetzt so langsam ... Das ist jetzt zwölf Jahre
		231	her. Ich
		231	würde sagen, ist es immer noch. Seitdem bin ich extrem ... Ich will
Problemorientiertes Coping / Inst		232	einfach gar
		232	nicht wieder reinrutschen und versuche das einfach andauernd zu
		233	managen. Ich
		233	kümmere mich um meine Nahrungsergänzungsmittel. Ich empfinde
		234	schon, dass das
Emotionale Stressoren		234	Management von Stress bei mir sehr viel Zeit und Raum einnimmt in
		235	meinem Leben.
		235	Das frustriert mich auch.
		236	
		236	Du hattest ja eben gesagt, dass du gewisse Dinge tust, die dich
		237	dann eher so
		237	runterbringen, die ganz ruhig sind, die dich eher so erden. Und
		238	dann gibt es so
		238	Methoden, wo du sagst, da bist du so voll aktiv, wie zum
		239	Beispiel
		239	Trampolinspringen oder sowas. Kannst du mir erzählen, wann
		240	was zum Einsatz kommt
		240	und wann was eher hilft? Wann brauchst du eher Aktivität, um
		241	Stress abzubauen?
		241	Und wann brauchst du eher so komplette Ruhe,
		242	Waldspaziergänge oder was auch
		242	immer?
		243	
		243	Die Aktivität brauche ich, wenn ich aus dem Alltag komme. Da kann
		243	ich auf keinen

<p>Äußerer Stressor</p> <p>Physische Stressoren (+)</p> <p>Palliativ-regeneratives Stress</p>	<p>244</p> <p>245</p> <p>246</p> <p>247</p> <p>248</p> <p>249</p> <p>250</p> <p>251</p>	<p>Fall mich irgendwie hinsetzen. Es ist ruhig. Das mache ich zum Beispiel freitagsabends. Dann versuche ich, mich zu bewegen. Ich gehe jetzt auch zweimal die Woche ins Fitnessstudio, weil ich beginnende Osteoporose habe und Krafttraining sehr gut ist für die Knochen. Aber ich merke, auch das tut mir unheimlich gut. Das hätte ich nie gedacht. Aber weil ich das ganz in Ruhe vor mich hinmachen kann, und es sind noch andere Leute da, das baut echt Stress ab. Wenn ich aus dem Vollen komme, dann brauche ich eher Bewegung. Und wenn ich jetzt mal so Sonntag bin ich ein, zwei Tage schon runtergekommen, dann kann ich auch mal mehr in die Tiefe gehen. Und das Yin-Yoga ist auch gut. Das mache ich</p>
<p>Palliativ-regeneratives Stressman</p>	<p>252</p> <p>253</p> <p>254</p> <p>255</p> <p>256</p> <p>257</p>	<p>jetzt auch immer nach so einem vollen Tag. Aber da merke ich, da ist Stress auch noch im Körper drin. Also es ist schwierig, aus dem ganz Stressigen in was ganz Ruhiges zu kommen. Was auch super ist, ich versuche morgens kurz auch zu meditieren. Also da komme ich ja aus der Ruhe und dann hilft das Ruhige, um mich zu ankern und in den Tag zu kommen.</p>
<p>Innerer Stressor</p> <p>Emotionsorientiertes Coping</p>	<p>258</p> <p>259</p> <p>260</p> <p>261</p> <p>262</p> <p>263</p> <p>264</p> <p>265</p> <p>266</p>	<p>Das ist auch gut. Hast du mal ein stressiges Erlebnis gehabt, was du erfolgreich bewältigen konntest? Irgendeine Situation, die dir gerade vielleicht spontan einfällt?</p> <p>Also meistens, wenn ich mir auf die Schulter klopfte, dann habe ich die Klappe gehalten, weil irgendwo, wo ich hätte ausrasten können. Also eine Strategie ist tatsächlich, mich raus zu nehmen und einfach fünf Schritte zurück zu gehen, was mir wahnsinnig schwer fällt. Und wenn ich das kann, das finde ich richtig gut. Also dann Abstand zu kriegen, ich glaube, das ist sehr schwer für mich. Abstand, ja.</p>
	<p>267</p> <p>268</p> <p>269</p> <p>270</p> <p>271</p> <p>272</p> <p>273</p> <p>274</p>	<p>Hast du ein konkretes Beispiel, zufällig zu, was du meinst, mit mich da rauszunehmen oder Abstand zu nehmen?</p> <p>Ja, wenn es zum Beispiel jetzt im Büro hoch hergeht und ich eigentlich da total involviert bin und super gestresst bin, wenn ich dann entweder innerlich, ich mache das auch manchmal ordentlich, schaffe, da ruhig zu bleiben und den Überblick zu behalten und nicht in den Stress zu gehen. Das wäre ein Beispiel.</p> <p>Ist das dann einfach ein Gedanke, den du hast, sowas wie Hey, ganz ruhig, grenz dich ab, das hat nichts mit dir zu tun oder wie machst du das?</p>

Emotionsorientiertes Coping	275	Ja, ich glaube, ich gehe in den Beobachter rein. Das mache ich. Ich gucke mal so,
	276	okay, hier ist jetzt einfach zu viel und jetzt gucke ich einfach mal und handel
	277	nicht.
	278	Ja, aber das kenne ich auch. Genau. Okay. Ich würde zur nächsten Frage übergehen,
	279	wenn es okay ist.
	280	Ja.
	281	Frage Nummer acht. Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema Stressmanagement
	282	beziehungsweise diese Methoden und Strategien zur Stressbewältigung
	283	auseinandergesetzt?
	284	Also jetzt mit Stressmanagement noch nicht, aber ich habe halt immer schon viel
285	ausprobiert. Ich habe mal diese nach Jakobsen, diese Muskelentspannung, das	
286	heißt, ich habe auch autogenes Training ausprobiert, aber das ist alles nicht so	
287	geblieben. Ja, aber jetzt so konkret und im Burnout hatte ich Verhaltenstherapie,	
288	da war ich noch in England, da hatte ich dann so Telefongespräche mit	
289	Verhaltenstherapie, aber das hat mir ehrlich gesagt auch irgendwie nicht so	
290	wirklich geholfen. Nein, habe ich nicht. Jetzt so wirklich mir Hilfe zu holen,	
291	habe auch nichts gefühlt, dass ich das brauche. Ich weiß nicht.	
292	Gab es einen konkreten Anlass, dass du gesagt hast, also du hast ja eben gesagt,	
293	dass du schon Stressmanagement betreibst und guckst, dass du da jetzt nicht zu	
294	sehr gestresst bist. Gab es da irgendwie mal einen ausschlaggebenden Punkt oder	
295	eine Situation, wo du gesagt hast, okay, ich muss mich jetzt damit	
296	auseinandersetzen, dass ich hier meinen Stress gemanagt bekomme?	
297	Ja. Also eigentlich seit dem Burnout, was ich hatte, 2012 und vorher habe ich	
298	tatsächlich gar nicht so viel gearbeitet. Ich habe Geld geerbt und habe lange	
299	nicht gearbeitet und dadurch kam das gar nicht so raus. Und dann in England	
300	hatte ich so ein, ich war im Management und war in so einem großen Bioladen und	
301	wir waren ständig unterbesetzt und es waren 700 zahlende Kunden jeden Tag, also	
302	das war einfach ständig Megastress und ich musste das halt auch immer noch	
303	mithalten und ich bin irgendwann einfach zusammengeklappt, es ging nicht mehr.	
304	Und seitdem bin ich damit schon extrem bewusst so ja, aber vorher eigentlich	
305	nicht, nee.	
Psychische Stressoren		

	306	Ich würde zur nächsten Frage übergehen. Steht dir... Quatsch. Dir steht eine
	307	stressige Situation bevor, wie gehst du vor, um diese zu bewältigen?
Problemorientiertes Coping / Inst	308	Also ich versuche mich darauf vorzubereiten, wenn es jetzt zum Beispiel ein
	309	Vorstellungsgespräch ist oder so oder auch ein, wenn ich was ansprechen muss mit
	310	jemandem, ich versuche mich vorzubereiten, versuche zu überlegen, was kann der
	311	andere sagen, was kann ich sagen, also dass ich einfach mich rein spüre und mir
Emotionsorientiertes Coping	312	Hilfestellung gebe. Ich versuche vorher mich zu entspannen, also irgendwie
	313	runterzukommen oder mich zu erden. Erden ist auch super und ich bin ja noch
	314	irgendwie eben die Generation, ich habe gelernt, man geht einfach dadurch, also
	315	man nimmt sich zusammen und hält auch viel aus. Ich glaube, das ist eigentlich
	316	meine Hauptbewältigungsstrategie, die mir aber dann wieder im Rücken fällt, also
	317	ich mache das jetzt, ich gehe da rein, ich halte es aus und ich gebe alles, so
	318	das ist auch eine Stressbewältigungsstrategie, die aber nur bis zum bestimmten
	319	Punkt einfach hilft. Danach ist sie dann kontraproduktiv, aber das hilft auch,
	320	also ich weiß jetzt, wir haben einfach einen anstrengenden Tag auf der Arbeit,
	321	dann weiß ich, okay, das kommt jetzt und das mache ich jetzt so und dann danach
	322	kann ich mich ja wieder kümmern, also das ist auch was, also nicht Augen zu und
	323	durch, aber so schon einfach sich dem zu stellen auch.
	324	Wenn du eine stressige Situation hast, wir können gerne bei dem Beispiel bleiben
	325	mit dem Vorstellungsgespräch, hilft dir das, deinen Stress zu bewältigen, indem
	326	du auch mit anderen darüber redest, also zum Beispiel eine beste Freundin
	327	anrufen und ihr erklären, dass du gerade Angst hast irgendwie und was deine
	328	Sorgen sind und sowas?
Emotionsorientiertes Coping	329	Ja, brauche ich mega, brauche ich immer. Das hilft mir dann auch. Ja, das vorher
	330	auch zu besprechen und ja, definitiv.
	331	Ich gehe zur nächsten Frage. Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn
	332	du dich überlastet fühlst?
Palliativ-regeneratives Stressman	333	Also ja, möglichst ruhig. Ja, Sauna, Baden, Wald. Ja, wenn ich eine Badewanne
	334	hätte, würde ich auch öfter mal baden, habe ich aber nicht. Also ja, einfach
Problemorientiertes Coping / Inst	335	ruhig runterkommen, auch versuchen zu verstehen, wo bin ich überlastet und was

336 kann ich weglassen. Also ich versuche das schon zu managen oder
 337 dann vielleicht
 338 nicht noch extra fernzusehen, was ich wieder verarbeiten muss oder
 339 ich mache
 340 dann im Auto kein Radio an. Einfach, ich versuche Geräusche und
 341 Input zu
 342 minimieren, was mich aber auch schon wieder nervt. Ja, also
 343 möglichst ruhig
 344 einfach. Was ich jetzt noch entdeckt habe, ist das neurogene Zittern.
 345 Da kann
 346 man Trauma aus dem Körper mitkriegen und das ist was, wo ich
 347 mich auch mit Leer
 348 machen kann. Das baut auch Stresshormone im Körper ab. Da legt
 349 man sich hin und
 350 die fängt die Beine an zu zittern und nachher kann dann auch der
 351 ganze Körper
 352 zittern. Das ist was, was Tiere eigentlich ursprünglich machen,
 353 nachdem sie
 354 einen Kampf hatten. Die zittern und wir Menschen machen das
 355 eigentlich auch,
 356 weil wir aber jetzt nicht mehr physisch kämpfen, sondern weil der
 357 Stress
 358 eigentlich anders ist, bauen sich diese Stresshormone im Körper
 359 nicht mehr
 360 richtig ab. Das ist das, was ich jetzt von der Frau gelernt habe. Das
 361 habe ich
 362 jetzt erst seit Oktober entdeckt und finde ich auch super, weil das
 363 kann ich
 364 auch machen, wenn ich nach einem vollen Tag nach Hause komme
 365 und dann merke ich,
 366 ich bin echt ruhiger hinterher. Ich habe so lange gesucht nach dem,
 367 was baut
 368 denn Stress eigentlich ab und sie hat das so erklärt, wenn wir
 369 permanent Stress
 370 haben und der Körper kann es nicht abbauen, dann ist es einfach
 371 dieser
 372 Teufelskreis. Das finde ich super hilfreich.

373 Okay, spannend. Das kannte ich tatsächlich noch gar nicht.

374 Ja, wenn ich das noch sagen darf, weil ich glaube, ich habe eine sehr
 375 hohe
 376 Grundspannung von meiner Kindheit her. Ich war die Jüngste und wir
 377 waren sehr
 378 dysfunktional. Mein Vater war sehr aggressiv. Bedürfnisse gab es,
 379 glaube ich,
 380 für alle. Bedürfnisse äußern. Ich habe immer sehr viel Angst gehabt
 381 in meiner
 382 Kindheit. Ich merke auch, mein Muskeltonus ist generell einfach sehr
 383 hoch und
 384 deswegen finde ich das jetzt super, weil es auch diese alten Sachen
 385 abbaut, ohne
 386 dass ich dann noch mal groß reingehen muss zum Therapeuten.
 387 Aber ich merke, dass
 388 es auch mich verändert. Meine Identität rutscht so ein bisschen. Es
 389 gehen
 390 wirklich alte Muster jetzt weg und es ist auch ein bisschen
 391 beängstigend, aber
 392 auch gut. In dem Prozess bin ich jetzt gerade. Ich habe jetzt gemerkt,
 393 dass ich

	366	mich als Kind einfach gerettet habe, indem ich so arrogant war. Ich bin einfach
Emotionsorientiertes Coping	367	weggegangen. Ich bin so hochgegangen und habe gedacht, ich bin besser und ihr
	368	könnt mich mal. Das hilft mir jetzt einfach nicht, dabei Kontakt zu knüpfen. Ich
Potenzial zur Stressbewältigung	369	merke, das fällt jetzt so langsam weg. Ich bin einfach total hilflos, oft gerade,
	370	weil ich gar nicht mehr weiß, wer ich bin. Aber ich suche ja mein authentisches
	371	Selbst und das ist alles gut. Das köchelt immer so im Hintergrund mit dem Thema
	372	Stress. Ich mache immer gerne Seminare, wo ich Konfliktmanagement lerne oder
	373	weil ich das einfach nie gelernt habe. Meine Eltern hatten einfach immer recht
	374	und wir hatten nichts zu sagen. Ich habe nicht gelernt, einen Konflikt anzusprechen und durchzustehen.
	375	
	376	Würdest du sagen, dass du Schwierigkeiten hast, soziale Kontakte zu knüpfen oder auch Freundschaften aufzubauen?
	377	
	378	Ich glaube schon.
	379	Hast du eine Idee, woran das liegen könnte?
Innerer Stressor	380	Ich bin einfach sehr speziell mit meinen Bedürfnissen, glaube ich. Die meisten
	381	Leute ticken einfach anders. Und dann, wenn ich in diesen Kreisen bin, ich habe
	382	Probleme mit Vertrauen auf jeden Fall und auch mit Kontrolle. Das merke ich
	383	jetzt. Ich bin nicht immer nur das Opfer. Ich will manchmal auch manipulieren
	384	oder eben auch sagen, wo es lang geht. Ich weiß nicht genau, woran es liegt,
Potenzial zur Stressbewältigung	385	aber ich glaube, mich zu öffnen ist schwierig. Aber ich habe gute Freunde, wo es
Emotionale Stressoren	386	auch länger läuft. Also ich bin jetzt nicht komplett hoffnungsloser Fall, aber
	387	ich war auch schon als Kind in der Grundschule, ich habe nie so dazugehört. Ich
	388	war schon immer, war nicht Außenseiterin, aber ich war schon immer alleine. Ich
	389	glaube, das ist einfach auch ein Weg von älteren Seelen. Die sind einfach oft
	390	alleine. Ich weiß es nicht genau. Es ist wirklich ein bisschen ein blinder Fleck.
Emotionale Stressoren	391	Spielt für dich das Gefühl der Einsamkeit manchmal eine Rolle als Stressfaktor?
	392	Ja, ich kann schon, das ist, wir sind jetzt auch gerade als Corona anfang
	393	hierher gezogen. Ich habe keine einzige Freundin hier und mein Freund arbeitet
	394	in der Gastronomie. Also der ist jedes Wochenende und Freitag weg. Ich bin
	395	wirklich mit dem Thema super konfrontiert und ich kann auch nicht so gut

	396	Smalltalk. Ich kann nicht so, das ist ja das, was eigentlich, was es leichter
	397	macht und will ich auch gar nicht. Also langweilen ödet mich, also brauche ich
	398	nicht. Ja, ich versuche mich mit der Einsamkeit auch anzufreunden. Also es war
	399	mein ganzes Leben lang schon so und ich habe immer mal mehr und mal weniger
	400	darunter gelitten. Jetzt gerade wieder mehr, aber ich habe es dann so Inseln und
Emotionale Stressoren	401	ich habe Freunde, ich habe eine gute Freundin in Freiburg und eine in Neuseeland,
	402	die ist ausgewandert. Also mit denen kann ich mich wirklich gut austauschen,
	403	aber die sind einfach nicht hier und mein Freund ist einfach nicht spirituell.
	404	Der ist super, der ankert mich super, der erdet mich, aber ich habe so von
	405	meinem Seelischen keinen Austausch mit ihm und das stresst mich schon, weil ich
	406	es auch nicht weiß, wie ich es abstellen kann. Ich habe jetzt in der letzten Zeit
	407	auch einfach versucht aufzuhören zu suchen, was ich machen kann, wo ich
	408	vielleicht noch hingehen kann und ich bin auch so müde, weil ich bin schon so
	409	oft umgezogen und kenne dieses Wieder-was-aufbauen-müssen und merke jetzt halt,
Emotionale Stressoren	410	es ist wieder nicht der richtige Ort. Also das ist, glaube ich, auch so ein
	411	Grundstress für mich. Ich würde so gerne mal irgendwo ankommen und daheim sein.
	412	Also ich bin so heimatlos und das sind aber, glaube ich, auch viele, also ich
	413	fühle mich zum Beispiel total mit den Sternen verbunden, so mit Sirius und den
Ressource - Spiritualität	414	Plejaden und ich glaube, da ist meine Seelenheimat. Ja, es ist eine konstante
	415	Suche eigentlich, wo ich hingehöre, wer ich bin und immer, wenn ich an das
	416	Spirituelle angebunden bin, dann bin ich da ruhig. Aber es ist natürlich im
	417	Alltag dann manchmal nicht so, also ich möchte einfach mit jemandem eine Tasse
	418	Tee trinken und das habe ich halt im Moment nicht so. Das ist schon stressig
	419	auch, ja. Dieses Gefühl festzuhängen, also ich weiß, ich muss noch irgendwo hin.
	420	Ich will noch weg hier und ich weiß aber nicht, wohin. Das ist im Moment, was
Bewertungsorientiertes Coping/M	421	ich immer permanent versuche anzunehmen und jetzt auch nicht wieder auf der
	422	Landkarte den nächsten Ort zu suchen, weil ich das mache ich nicht mehr. Es muss
	423	jetzt irgendwie kommen. So und ich hatte eine Palmenblattlesung, das sind immer
	424	so am Rande, ich hatte eine Palmenblattlesung vor ein paar Jahren, vor zwei
Ressource - Spiritualität	425	Jahren, die haben gesagt, der nächste Ort, wo ich hingehöre, der ist gar nicht so

<p>Ressource - Spiritualität ↓</p>	<p>426</p> <p>427</p> <p>428</p> <p>429</p> <p>430</p> <p>431</p> <p>432</p> <p>433</p> <p>434</p> <p>435</p> <p>436</p> <p>437</p> <p>438</p> <p>439</p> <p>440</p> <p>441</p> <p>442</p> <p>443</p> <p>444</p>	<p>weit weg von hier und da bin ich dann wirklich, da ist es dann wirklich total</p> <p>richtig und natürlich sehne ich mich jetzt die ganze Zeit, da endlich anzukommen,</p> <p>aber ich glaube, es wird irgendwann mal eine Auflösung geben und ehrlich gesagt</p> <p>ist das auch noch mal ein Ding, wo ich glaube, wenn ich mal die richtige Scholle</p> <p>unter meinen Füßen hätte, dass da ganz viel Stress, also ganz viel Stress in</p> <p>meinem Leben ist, dass ich einfach nicht zu Hause bin irgendwo. Ich suche mein</p> <p>Zuhause, das ist super anstrengend und immer, ich habe seit meiner Kindheit das</p> <p>Gefühl, ich treffe Leute, die mit mir nichts anfangen können und ich mit denen</p> <p>nicht. Ich war auch in meiner Kindheit schon total alleine, es gab auch keine</p> <p>Nachbarn oder Freunde wirklich. Manchmal fühle ich mich wie auf dem falschen</p> <p>Planeten und ich weiß nicht, und dann suche ich halt mein Zuhause. Ich habe</p> <p>jetzt in Corona viel online gemacht mit Internet, in Amerika gibt es viele gute</p> <p>Lehrer, weil ich auch gut Englisch spreche, aber es ist halt immer nach wie vor</p> <p>das Internet. Ich hole mir da sehr viel Kontakt und auch Nahrung, aber es ist nicht 3D sowas.</p> <p>Verstehe, ja.</p> <p>Ja, also, ja.</p> <p>Sollen wir zur nächsten Frage übergehen? Frage Nummer 11. Gibt es etwas, was dir</p> <p>hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?</p>	<p>445</p> <p>446</p> <p>447</p> <p>448</p> <p>449</p> <p>450</p> <p>451</p> <p>452</p> <p>453</p> <p>454</p> <p>455</p>	<p>Also ich versuche, mit mir zu reden, wohlwollend. Ich nehme mich innerlich an der Hand. Manchmal helfen mir tatsächlich auch Kristalle. Ich nehme mir ein Kristall in die Hand, wo ich weiß, der leitet auch ein bisschen ab. Alles, was mich beruhigt irgendwie. Atmen. Atmen hilft auch total. Und was ich ganz oft mache, ist, ich lehne mich an einen Baum. Bäume sind jetzt seit Corona total meine Freunde geworden. Und da gebe ich tatsächlich auch wirklich viel Stress ab.</p> <p>Entweder über das dritte Auge, wenn ich die Stirn anlege. Oder einfach, ich lehne mich mit dem Rücken an einen Baum und gebe das ab. Das hilft mir total.</p> <p>Okay. Hast du eine Methode oder Strategie für die direkte Situation? Also wenn</p> <p>du dich jetzt in einer speziellen Situation gerade von deinen Gefühlen übermannt</p> <p>fühlst. Gibt es da irgendwie was, was du schnell anwenden</p>
------------------------------------	--	---	--	--

		kannst?
		456 Das finde ich extrem schwierig. Weil ich oft innerlich keine Wahl habe. Ich habe
Innerer Stressor	}	457 das Gefühl, ich funktioniere dann nicht mehr. Ich kann nicht mehr richtig denken.
Psychische Stressoren		458 Und ich fühle mich so oft in die Ecke getrieben, wenn ich gestresst bin. Also
Problemorientiertes Copin	}	459 je nachdem, was es ist, was mir hilft, ist es auszusprechen. Also Kontakt mit
		460 meinem Gegenüber zu machen. Wenn es jetzt in einer privaten Situation ist, wo
		461 ich das einfach aussprechen kann. Das hilft mir. Oder zu sagen, jetzt geht es
		462 gerade irgendwie nicht. Das ist extrem schwierig. Weil ich den Kontakt zu mir
		463 verliere. Ich verliere den Kontakt zu mir. Weil meistens ist es ja, weil mich
		464 was im Außen stresst. Genau. Also mir hilft eigentlich hauptsächlich das
		465 Bewusstsein. Was ich vorhin meinte, dass ich so beobachten werde. Also jetzt
		466 wirklich mir bewusst zu machen, was passiert jetzt gerade. Und was habe ich
Potenzial zur Stressbewältigung	}	467 jetzt für Möglichkeiten hier. Wenn ich das schaffe, dann ist es schon gut. Und
		468 das umzusetzen ist dann meistens auch der nächste schwierige Schritt. So.
		469 Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du dich durch
		470 sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
		471 Also ich versuche, die wegzukriegen. Also wenn das Licht grell ist, dann mache
		472 ich halt die Augen zu. Oder ich versuche, das Licht zu ändern, wenn ich das kann.
		473 Und eben bei Geräuschen auch. Also ich habe jetzt mir auch so Stöpsel, so
		474 Ohrstöpsel, die sind extra für meine Ohren gemacht. Ich bin zum Beispiel öfter
		475 in der Sauna und da ist jetzt leider der Brauch, dass die Musik laut, die machen
		476 laut Musik bei den Aufgüssen. Ich weiß nicht, das ist einfach so bescheuert.
		477 Dann nehme ich jetzt manchmal meine Stöpsel einfach mit, weil es mir einfach zu
Problemorientiertes Coping / Inst	}	478 viel wird. Also ich versuche, dem irgendwie zu entkommen oder wegzukommen. Wenn
		479 ich kann, das wäre meine Hauptstrategie, also entweder innerlich oder äußerlich
		480 wegzugehen. Oder Rasenmäher mache ich halt das Fenster zu, wenn ich es nicht
		481 ändern kann. Manchmal kann man ja jemanden bitten, dass er ruhiger ist oder
		482 runterschaltet. Und die Ohrstöpsel sind echt eine super Strategie. Habe ich auch
		483 jetzt im Fitnessstudio. Da läuft ständig laute Musik. Wenn ich <u>alleine</u> bin, mache
		484 ich das aus und sonst mache ich diese Stöpsel da rein. Oder wenn ich mit meinem

Problemorientiertes Coping / Inst

485 Freund Auto fahre, der hört halt auch, wenn es mal länger ist, auch
 486 gerne. Oder
 487 wenn wir in Urlaub fahren mit dem VW-Bus, dann habe ich auch die
 Stöpsel drin.
 487 **Also wenn ich es richtig verstehe, dann sind das jetzt so vor
 allen Dingen**
 488 **Strategien, die eher was mit Geräuschen zu tun haben und dann**
 489 **auch mit visuellen**
 489 **Dingen, Licht oder sowas?**
 490 Du meinstest jetzt auch stressige zwischenmenschliche Situationen?
 491 **Ne, tatsächlich. Also so, wie du es gerade schon eingeordnet**
 hast, habe ich
 492 **Eindrücke. Also hören, riechen, schmecken und so weiter. Ob**
 du da für dich dann
 493 **so Bewältigungsstrategien hast. Also so, wie du es gerade**
 gesagt hast, dann
 494 **mache ich mir Ohrstöpsel rein, wenn es zu laut ist oder sowas.**

Bewertungsorientiertes Coping/M

495 Genau. Und manchmal bei Gerüchen habe ich jetzt auch angefangen
 zu versuchen,
 496 das anzunehmen. Also, dass es jetzt einfach gerade unangenehm
 riecht. Das hilft
 497 mir auch, wenn ich nicht versuche wegzukommen, sondern ich weiß,
 es hört dann
 498 wieder auf. Dann versuche ich das mal anzunehmen und auch zu
 beobachten, wie ist
 499 es denn, wenn es einfach sehr unangenehm ist. Das hilft mir auch.
 Dann kann ich
 500 es auch irgendwie kontrollieren, so meine Reaktion da drauf.
 501 **Okay. Ich würde mal weitergehen. Gibt es eine**
 502 **Bewältigungsstrategie für dich,**
 wenn dir soziale Situationen oder Konflikte zu viel werden?

Emotionsorientiertes Coping

503 Ja, das ist echt schwierig. Also ich glaube, dass ich oft einfach mich
 504 ausschalte. Mir fällt jetzt meine Mutter ein und meine Schwester.
 Meine Mutter
 505 lebt nicht mehr. Aber beide sind sehr dominant und reden sehr viel.
 Und ich
 506 schalte dann einfach irgendwann ab. Ich höre einfach nicht mehr zu.
 Das ist jetzt
 507 nicht unbedingt Stress. Das ist auch ein Stress. Ich habe nicht so
 viele soziale,
 508 stressige Situationen, außer auf der Arbeit, weil ich nicht so viel
 509 habe, eigentlich. Ich versuche mich einfach dann rauszunehmen.
 Das habe ich als Kind.
 510 Ich war ja die Kleinste und habe immer gesehen, wie alle miteinander
 streiten.
 511 Und ich glaube, meine Lösung war einfach, irgendwie die Klappe zu
 halten und
 512 mich rauszunehmen. Weil ich gemerkt habe, okay, so kommen wir
 auch nicht weiter
 513 hier. Also meine Schwester ist acht Jahre älter. Die ist einfach in
 Konfrontation
 514 gegangen mit meinen Eltern. Und ich habe gesehen, das bringt es
 nicht. Es gibt
 515 keine Lösung. Und ich glaube, ich ziehe mich immer eher raus. Aber
 es ist auch
 516 nicht so wirklich gesund, glaube ich.

	517	Und wenn du jetzt so eine akute Konfliktsituation mit einer weiteren Person hast,
	518	ist es dann auch so, dass du dich dann einfach rausziehst? Also sagst du
	519	einfach, ich gehe jetzt?
Potenzial zur Stressbewältigung Problemorientiertes Coping / I	520	Nee, wenn es nicht anders geht, dann stelle ich mich ja schon ungerne. Ich trage
	521	den dann schon auch aus, den Konflikt. Aber meistens bin ich so super
	522	ungeschickt. Ich bin dann einfach zu aufbrausend, was ich vorhin schon
	523	beschrieben habe. Ich kann es einfach nicht gut. Deswegen versuche ich
	524	vielleicht, mich auch zurückzuhalten. Ich habe noch kein Mittelmaß gefunden, wo
	525	man es auf einer Erwachsenenenebene, jeder sagt, was er meint. Und dann gibt es
	526	irgendeine Lösung oder auch nicht. Das fällt mir unheimlich schwer. Da fehlt mir
	527	was. Auf der Arbeit versuche ich es oft, an meine Chefin abzugeben, die
	528	Konflikte. Da muss ich ehrlich sagen, kann ich nicht gut.
	529	Ich bin zur nächsten Frage gegangen. Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress,
530	die für dich besonders effektiv sind?	
Ressource - Spiritualität	531	Ich glaube, wenn ich energetisch arbeite, wenn ich versuche, mein Energiesystem
	532	auszugleichen, Erdung hilft mir. Oder auch mal die Hände auf dem Chakra zu legen.
	533	Oft ist es der Nacken. Ich glaube, einfach wieder in den Körper kommen ist eins.
	534	Und ableiten. Ich brauche immer den Körper, um Stress zu bewältigen. Entweder
Palliativ-regeneratives Stress	535	durch Bewegung raus. Aber ich weiß nicht, ob irgendwas ganz besonders effektiv
	536	ist. Könnte ich gar nicht sagen. Immer je nach Situation, glaube ich. Ist bei
	537	dir weniger kognitiv, weniger gedankliche Arbeit. Du musst immer was mit dem
Potenzial zur Stressbewältigung	538	Körper machen. Aktiv werden. Mein Kopf ist eh immer schon so beschäftigt. Der ist
	539	dauerbeschäftigt.
	540	Würdest du sagen, dass du zum Overthinking neigst?
Innerer Stressor Potenzial zur Stressbewältigung	541	Das habe ich auch durch das neurogene Zittern entdeckt. Das ist meine Strategie.
	542	Ich bin total in den Kopf gegangen. Das war meine Rettung in meiner Kindheit.
	543	Weg von den Gefühlen. Weg vom Körper. Ich versuche immer, die Verbindung von
Ressource - Spiritualität	544	meinem Herzen zu meiner Seele zu schaffen. Da ist der Kopf eigentlich unwichtig.
	545	Das fällt ihm unheimlich schwer. Aber das übe ich gerade. In den Herzensraum zu
	546	kommen. Das tut mir unheimlich gut. Ich habe es auch in meinem Horoskop. Einen
	547	extrem aktiven Geist. Was ja was Gutes ist. Wenn man das

<p>Ressource - Spiritualität</p> <p>Potenzial zur Stressbewältigung</p> <p>Palliativ-regeneratives Stressman</p>	<p>548</p> <p>549</p> <p>550</p> <p>551</p> <p>552</p> <p>553</p> <p>554</p> <p>555</p> <p>556</p> <p>557</p> <p>558</p> <p>559</p> <p>560</p> <p>561</p> <p>562</p> <p>563</p> <p>564</p> <p>565</p> <p>566</p> <p>567</p> <p>568</p> <p>569</p> <p>570</p> <p>571</p> <p>572</p> <p>573</p> <p>574</p> <p>575</p> <p>576</p> <p>577</p>	<p>aufnehmen möchte. Aber wenn ich dann abschalten will, ist es sehr schwierig. Ich muss immer wieder suchen, wie ich den ruhig bekomme. Deswegen versuche ich auch sonntags einfach mal gar nichts zu machen mit dem Kopf.</p> <p>Okay, Frage Nummer 15. Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?</p> <p>Also ich glaube, ich kann es nicht verhindern. Ich kann es nur managen. Also ich weiß nicht, wie ich es... Genau, also mit diesem Familientreffen, da habe ich dann halt vorher immer schon überlegt, also wenn das und das, dann gehe ich halt mal kurz raus. Oder ich habe mich mit einer Freundin verabredet, dass ich einfach so Inseln habe, wo ich jemanden habe. Also ich versuche dann vorher zu überlegen, was für Möglichkeiten es für mich gibt, wenn das und das passiert.</p> <p>Also wenn man das weiß vorher, dass es stressig wird. Oder zum Beispiel, wenn ich reisen muss und länger auf einem Flughafen bin, dann suche ich mir die ruhigen Ecken. Es gibt da auch immer ruhige Ecken. Und setze mich nicht in den Hauptsturm, wo ständig Leute langgehen. Oder auf dem Markt, dann weiß ich, das habe ich jetzt nicht mal in Lüneburg gehabt, so einen ganz großen Markt, dann weiß ich, ich mache jetzt das und das und dann gehe ich wieder weg. Also dass ich vorher relativ konzentriert dann das mache, was ich machen muss und dann bewusst wieder weggehe. Ja, das ist so, glaube ich. Und auf der Arbeit jetzt, ich kann es nicht vermeiden, also das ist einfach, ich gehe da hin und es passieren fünf Sachen auf einmal, kann ich nicht reduzieren. Also ich kann dann nur schauen, dass ich vielleicht mir am Anfang sage, wenn ich ins Büro komme und jetzt ist das wieder alles auf einmal, dass ich mir sage, okay, wir kriegen das hier gleich geregelt und jetzt ist gerade ein bisschen viel und warten mal kurz ab. Also, dass ich dann wieder so beruhigend mit mir spreche. Aber das kann ich im Voraus nicht nur denken, oh scheiße, jetzt wird es gleich einfach wieder, es ist jetzt einfach gleich wieder Katastrophe. Oder ich sage mir dann, ich kann dann danach wieder, ich muss jetzt da durch und danach schaue ich, dann weiß ich, okay, nachher wird es wieder, dann kommt Mittagspause und dann gehe ich eine Runde am See spazieren und dann geht es wieder.</p>
<p>Ressource - soziale Unterstützung</p> <p>Problemorientiertes Coping / 1</p>		
<p>Emotionsorientiertes Coping</p> <p>Bewertungsorientiertes Coping/M</p>		

- 578 Okay. Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um
besser damit
- 579 zurechtzukommen?
- 580 Die Frage verstehe ich nicht. Also wie meinst du anders?
- 581 Zum Beispiel, indem du erst gedacht hast, ich kann das niemals
schaffen und dann
- 582 denkst du dir, es ist eine Herausforderung, aber ich kann Schritt
für Schritt
- 583 vorgehen. Also dass man einfach den Stress anders bewertet.
Oder du kannst zum
- 584 Beispiel sagen, auf der Arbeit ist es gerade super stressig, aber
meine Kollegin
- 585 hat auch den Stress und die hat zusätzlich noch drei weitere
Projekte, die
- 586 schafft das auch irgendwie.
- 587 Okay, verstehe. Ja, glaube ich. Also das ist ein super Beispiel. Jetzt
bei der
- 588 Weihnachtsfeier am Freitag, dann sehe ich auch, dass die haben,
noch Kinder dabei
- 589 und ich denke mir, oh Gott, ich habe so viel an der Backe und dann
sehe ich, die
- 590 anderen haben echt noch viel mehr. Also das Relativieren, das hilft.
Oder auch
- 591 eben mal, wir sind in diesen verschiedenen Zentren, also wir sind
vier
- 592 Volkshochschulzentren zusammen zur VHS Oberland und dann mal
von den anderen
- 593 mitzukriegen, dass die ja auch total viel Stress haben. Das ist
manchmal ein
- 594 Nachteil, dass ich niemanden direkt im Büro habe, weil ich das nicht
so teilen
- 595 kann. Also ich kriege das nicht so direkt mit. Ja, oder ich mache mir
hinterher
- 596 erstmal bewusst, wie stressig das eigentlich war und was ich
eigentlich
- 597 geleistet habe, da durchzukommen. Das habe ich auch. Ich glaube,
dass ich auch
- 598 viel bewältigen kann und dadurch, dass ich dieses komplexe
Wahrnehmen habe, was
- 599 andere ja nicht haben, dann mache ich das eigentlich ständig, dass
ich
- 600 unheimlich viel wahrnehme und auch halte und mache. Und dann
denke ich hinterher,
- 601 oh Gott, das war ja echt, hast du ja echt viel gehalten eigentlich.
- 602 Würdest du behaupten, dass das so eine Ressource ist, dass du
da so ein
- 603 Selbstvertrauen in dich hast und sagst, ich habe schon so viel
geschafft an
- 604 stressigen Situationen, die Situation bewältige ich auch?
- 605 Bestimmt.
- 606 Hilft dir das dann auch manchmal, damit umzugehen?
- 607 Ja, bestimmt. Auf jeden Fall.
- 608 Hat sich das im Laufe der Jahre verändert, dieses
Selbstvertrauen, oder hattest

Bewertungsorientiertes Coping/W

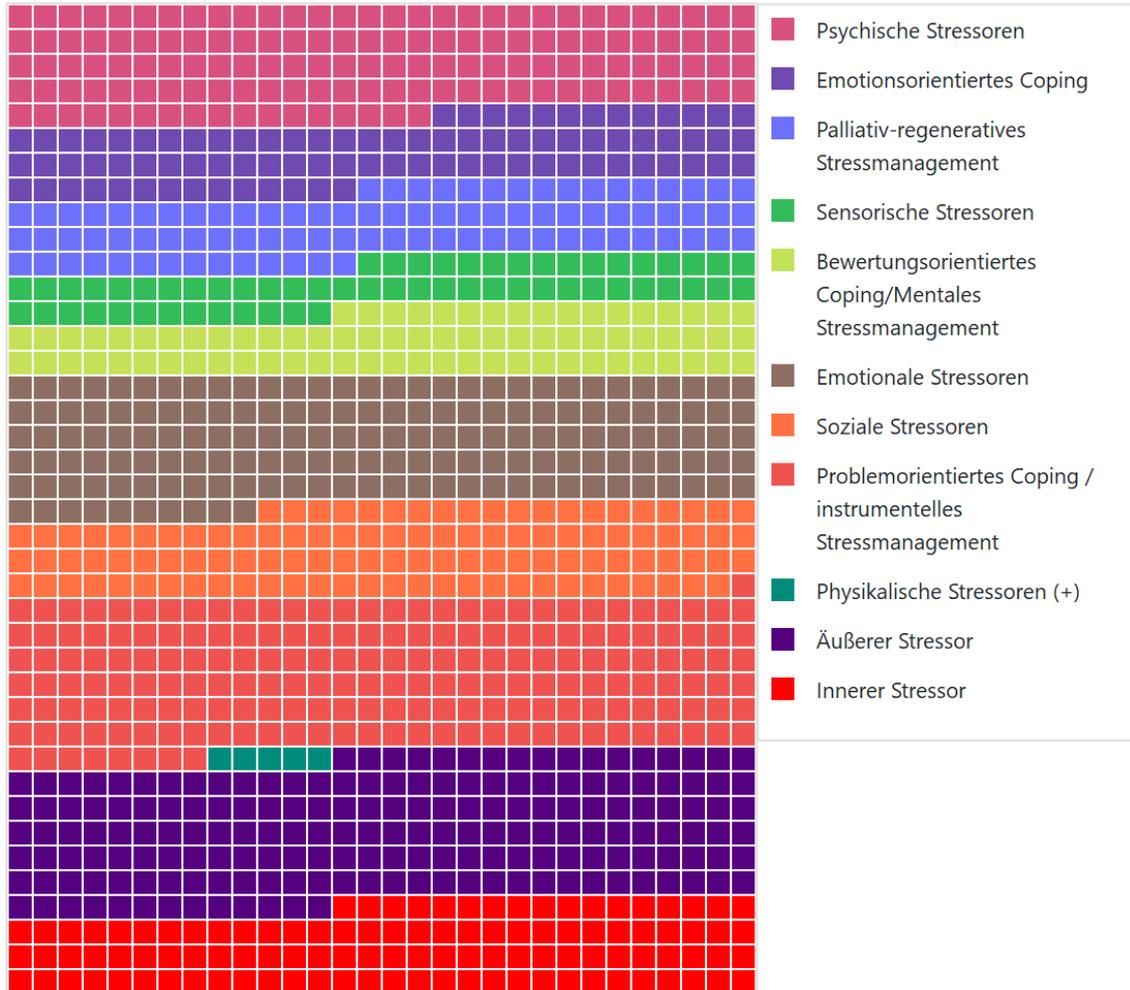
Bewertungsorientiertes Coping/W

	609	du das schon immer?
	610	Ich glaube, das ist mit meinen Aufgaben so gewachsen, weil ich einfach auch
	611	Herausforderungen hatte und die bewältigt habe.
	612	Dann Frage Nummer 17. Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?
	613	
Potenzial zur Stressbewältigung	614	Definitiv. Ich glaube, was wirklich für mich wichtig ist, ist Konflikte managen
	615	zu lernen, also Kommunikation noch weiter zu lernen, auch wirklich mal in
	616	Konflikt reinzugehen und zu sehen, das ist ja auch gar nicht so schlimm. Oder
	617	ich kann das, oder ich kann es eben nicht. Ich denke immer, ich kann das nicht,
	618	aber vielleicht nicht mehr. Also das ist, glaube ich, eine Ebene, diese Kommunikation. Und dann auch wirklich das zu machen mal. Und auch generell
Potenzial zur Stressbewältigung	619	
	620	vielleicht noch mehr zu schauen, was stresst mich eigentlich genau und was für
	621	Möglichkeiten habe ich in der Situation. Also auch zum Beispiel, wenn mein
	622	Freund kommt und so viel redet, das dann mal kurz zu sagen. Ich bin jetzt
Innerer Stressor	623	einfach müde. Es ist wie bei dir, wenn du Samstagabend nach einer Schicht nach
	624	Hause kommst. Ich bin jetzt einfach müde. Ich kann gerade nicht so viel
	625	aufnehmen, so das einfach zu sagen.
	626	Das fällt dir schwer, oder?
	627	Ja, weil ich es manchmal gar nicht so bewusst habe. Oder ich denke, ich muss
	628	jetzt funktionieren. Ich habe so dieses ganz tief in mir drin, ich muss einfach
Potenzial zur Stressbewältigung	629	immer funktionieren und ich darf nichts Eigenes, ich darf meine Bedürfnisse
	630	nicht äußern. Das fällt mir unheimlich schwer. Oder eben andere zu enttäuschen
	631	oder nicht so zuverlässig zu sein. Oder eben auch mal zu sagen, ich kann jetzt
	632	nicht. Und mich nicht zusätzlich zu stressen. Also keine Situation zu suchen, wo
Sensorische Stressoren	633	es mich einfach zusätzlich stresst. Also lautes Kino zum Beispiel kann mich auch
Äußerer Stressor	634	stressen. Oder so Sachen vorm Schlafen, die ich versuche auch bis 20 Uhr nicht
	635	zu telefonieren. Also ab 20 Uhr, weil mich dann einfach das noch so beschäftigt.
	636	Also mich selberwo ich weiß, es stresst mich, das nicht noch zusätzlich zu
	637	machen. Oder zu viel im Handy zu scrollen. Es gibt ja für uns alle, glaube ich,
	638	immer so kleine Stolperfallen. Aber generell, glaube ich, habe ich es gar nicht
Potenzial zur Stressbewältigung	639	so bewusst. Das habe ich mir jetzt auch mit den Fragen gemerkt. Ich habe gar

Potenzial zur Stressbewältigung	640 641 642	nicht oft so bewusst, was mich eigentlich stresst und was für Möglichkeiten ich habe. Das glaube ich mir bewusst dazu machen, was stresst mich wann und was kann ich dann machen.
	643 644 645 646	Wir sind tatsächlich am Ende des Interviews. Hast du noch irgendwas auf dem Herzen? Möchtest du noch irgendwas ergänzen? Irgendwas, was ich gerade gar nicht gefragt habe, aber wo du sagst, Mensch, Nadine, das ist total wichtig, das würde ich gerne noch erzählen.
	647	Also mir kommt jetzt noch so spontan, aber das ist wieder ein bisschen
	648	psychologisch, dass ich, glaube ich, nicht so viele Stressressourcen habe, weil
Innerer Stressor	649	meine Eltern, weil mir das hinten fehlt. Ich habe keinen Halt. Ich glaube, das
	650	begleitet mich mein ganzes Leben schon. Das fällt mir einfach unheimlich schwer,
Potenzial zur Stressbewältigung	651	hinter mir selbst zu stehen, weil da niemand stand. Also nicht gar nicht, aber
	652	emotional nicht. Und das, glaube ich, fehlt mir irgendwie beim ... Ich weiß
	653	nicht, ob andere Leute das natürlich haben oder gelernt haben, mitbekommen haben,
	654	aber dieses für mich Einstehen fällt mir einfach sehr schwer.
	655	Wenn du das hättest, würdest du sagen, dass du dann einen besseren Umgang mit Stress hättest?
	656	
	657	Glaube ich schon. Also ich glaube, ich wäre nicht ganz so dünnhäutig. Ich glaube,
	658	es würde mich nicht ganz so schnell, so viel ... Also ich hätte mehr Sicherheit.
	659	Ich glaube, mir fehlt oft Selbstsicherheit und dadurch gelangen mehr Sachen zu
	660	mir, wo andere einfach sagen, rutsch mir mal den Buckel runter oder das ist
	661	nicht meine Baustelle. Ich ziehe es halt alles zu mir und muss es dann erst mal
	662	durcharbeiten. Und das wünsche ich mir manchmal, so einen größeren
Potenzial zur Stressbewältigung	663	Sicherheitsring, mehr Selbstwert. Das sind alles Sachen, die mir irgendwie
	664	fehlen. Also vielen Menschen, da bin ich gar nicht alleine, aber ich glaube, das
	665	würde mir helfen, wenn ich so mehr Wurzeln, irgendwie mehr Standfestigkeit hätte.
	666	Andererseits kann ich nur dadurch meine spirituelle Arbeit auch machen. Das
Ressource - Spiritualität	667	weiß ich auch. Also wenn ich zu geerdet wäre und zu eingebunden vielleicht auch,
	668	dann würde ich das nicht so suchen oder hätte ich vielleicht nicht die Verbindung nach oben, so wie ich sie habe. Also das gehört, glaube ich, auch
	669	dazu. Ja. Ja. Ja, war sehr schön. Schön gemacht. Ja, weil jemand auch so
	670	

- 671 Interesse zu haben ist an dem Thema.
- 672 Ich danke dir so sehr für das total tolle Interview und würde jetzt
erstmal die
- 673 Aufnahme stoppen, wenn das für dich in Ordnung ist.
- 674 Ja.

Dokument-Portrait: B1



Anhang 4: Codiertes Interview 1 + Dokument-Portrait Interview B1, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 5 - Codiertes Interview B2 + Dokument-Portrait B2

	1	Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Im Februar 2019 habe ich eine Reise nach Lappland gemacht von der
	3	Organisation
	4	Roundtable. Da habe ich eine junge Frau getroffen, die gemerkt hat, dass ich
	5	sehr wachsam oder aufmerksam bin und hat gefragt, ob ich auch hochsensibel bin.
	6	Weil sie hat gemeint, dass sie hochsensibel und hochbegabt ist. Und hat halt
	7	gemerkt, dass ich auch sehr aufmerksam bin. Und dann habe ich mich angefangen,
	8	mich mit dem Thema auseinanderzusetzen.
	9	Okay, dann würde ich zur nächsten Frage übergehen. Und zwar, gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	10	Natürlich, wenn sich irgendwas kurzfristig ändert. Dann fällt es mir schwer,
	11	mich darauf einzustellen. Oder wenn zu viele Sachen auf einmal sind oder zu
	12	viele Menschen auf einmal. Wenn ich auch das Gefühl habe, ich erwarte zu viel
	13	von mir.
	14	Gibt es auch etwas Besonderes oder besondere Situationen auf deiner Arbeit?
	15	Auf jeden Fall. Ich arbeite in einem Kinder- und Jugenddorf. Das ist ein
	16	einziges Ort für Wachstum. Die Kinder haben dort spezielle Herausforderungen.
	17	Und da darf ich sehr viel dazu lernen.
	18	Und was ist da für dich besonders stressig bei deiner Tätigkeit?
	19	Ja, wenn auf einmal die ganzen Kinder etwas von mir wollen.
	20	Oder was auch sehr stressig ist, wenn die Kinder emotional sind. Und dann fällt
	21	es mir auch manchmal schwer, zu unterscheiden, ist das jetzt meine Emotion oder
	22	deren.
	23	Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
	24	Also meistens, wenn ich ganz viel auf einmal sehe.
	25	Ich bin ein sehr visueller Mensch. Und wenn dann zu viel auf einmal passiert,
	26	das strengt mich an. Ich bin auch sehr berührungsempfindlich. Und auch
	27	geruchsempfindlich. Das sind Sachen, die mich beeinflussen.
	28	Wie sieht es aus mit Geräuschen?
	29	Das stört mich auch, aber ich kann es inzwischen besser ausblenden.
	30	Woran liegt das, dass du das inzwischen besser ausblenden kannst?
	31	Ich habe auch seit 2. Februar 2019 mich intensiv mit

Äußerer Stressor
Soziale Stressoren
Psychische Stressoren

Psychische Stressoren
Emotionale Stressoren

Sensorische Stressoren
Äußerer Stressor

Psychische Stressoren

Sensorische Stressoren
Äußerer Stressor

Emotionsorientiertes Coping	32 33 34 35	<p>Persönlichkeitsentwicklungen beschäftigt. Und da habe ich auch meditiert. Und nebenan hat das Kind von der Nachbarn geschrieben. Dadurch, dass ich meinen Fokus auf etwas anderes lenke, nehme ich das immer noch wahr. Aber es belastet mich nicht mehr so sehr.</p>
	36 37	<p>Und wenn du dich bezüglich der Sinneseindrücke entscheiden müsstest, welcher wäre es, der dich da am meisten stresst?</p>
Sensorische Stressoren	38 39 40 41 42 43 44	<p>Ich glaube, wenn zu viel auf einmal passiert. Ich kann zum Beispiel bei der Ausbildung, wenn da Teambesprechungen waren und alle haben geredet, oder wenn da zum Beispiel 46 Kinder im Hort waren, dann ist es oft die Verbindung mit dem Lärm und dem Visuellen. Dann passiert so viel auf einmal. Da hatte ich auch dreimal überlegt, die Ausbildung abzubrechen, weil ich war, frühst in der Krippe und nachmittags im Hort. Und mittwochs waren bis zu 46 Kinder für mich Katastrophe.</p>
	45 46	<p>Ich gehe mal zur nächsten Frage. Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als belastend empfindest?</p>
Soziale Stressoren Äußerer Stressor	47 48 49 50	<p>Ja, wenn ganz viele Menschen zusammenhängen. Meistens merke ich, das beste Beispiel ist Feiertags in einem Outlet-Center. Wenn dann auch noch die Läden so klein sind und sich alles drängt und kaum Platz ist, das ist mir dann zu viel. Also so öffentliche Orte.</p>
Soziale Stressoren Äußerer Stressor	51 52	<p>Gibt es noch weitere Orte oder Umgebungen, die für dich besonders stressig sind? Höchstens, wenn es im Zug laut ist. Allgemein, wo viele Menschen sind.</p>
	53 54 55 56	<p>Hast du eine konkrete Situation, wo du mal gemerkt hast, du warst in einer bestimmten Umgebung und das war sehr belastend für dich? Egal, ob das der Arbeitsplatz ist oder ein öffentlicher Ort. Irgendetwas, was dir gerade so spontan einfällt, etwas Konkretes.</p>
Psychische Stressoren	57 58 59 60	<p>Da ich mich ja für viele Sachen interessiere, ich gehe ja auch gerne in Urlaub. Und wenn ich dann mir eine Stadt anschau, währenddessen merke ich es gar nicht so, aber danach merke ich, wie erschöpft ich dann bin. Wenn alles neu ist. Deshalb besuche ich oft beim Reisen erst eine Stadt und dann am Strand.</p>
	61	<p>Gibt es Belastungen, die durch andere Personen beziehungsweise durch dein</p>

	62	soziales Umfeld entstehen?
Äußerer Stressor Psychische Stressoren Innerer Stressor	63	Natürlich, wenn ich das Gefühl habe, die stellen
	64	irgendwelche Erwartungen an mich, die ich nicht erfüllen kann. Oder
	65	selber zu viel Druck mache.
	66	Gibt es auf der Arbeit etwas Konkretes, wo du sagst, durch andere Personen oder durch das Arbeitsumfeld entsteht Stress für dich?
	67	
Soziale Stressoren Äußerer Stressor	68	Allgemein, wenn da Konflikte entstehen zwischen den Kindern, da tue ich es mir
	69	schwer.
	70	Hast du schon mal so etwas wie Mobbing, vielleicht auch gerade aufgrund der
	71	Hochsensibilität, oder auch Konkurrenzverhalten, Isolation oder sowas erfahren,
	72	was dich stresst?
	73	Ich habe jetzt nicht direkt wegen meiner Hochsensibilität Mobbing erfahren.
Soziale Stressoren	74	Ich habe auch dadurch, dass ich von Geburt an eine Lippenkiefer-Gaumenspalte
	75	habe, wurde ich in der Schule gemobbt, weil ich eine blatte Nase hatte und auch
	76	oft durch die Nase gesprochen habe. Durch meine Feinfühligkeit habe ich das
	77	stärker wahrgenommen.
	78	Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
	79	
Innerer Stressor Psychische Stressoren	80	Ja, wenn ich beim Arbeiten bin oder bei der Familie, weil ich immer noch das
	81	Gefühl habe, oder teilweise das Gefühl habe, dass ich nur wertvoll bin, wenn ich
	82	etwas leiste, und dass ich allgemein in der Familie oder in der Gesellschaft das
	83	Gefühl habe, dass ich irgendwelche Erwartungen erfüllen muss, die eigentlich
	84	nicht meine Sache sind.
	85	Gibt es diesbezüglich vielleicht auch so Glaubenssätze, die du mit dir herumträgst? Also auch sowas wie, ich muss alles perfekt machen oder ich muss alles alleine schaffen? Irgendwie so die Richtung?
	86	
	87	
	88	Ja, gibt es auf jeden Fall. Das ist mir gestern auch schon eingefallen. Dazu ist
	89	mir auch klar geworden, je intensiver ich mich mit Hochsensibilität beschäftigt
	90	habe, dass die Glaubenssätze, nur indirekt was mit der Hochsensibilität zu tun
	91	haben, dass die zwar dadurch verstärkt werden, aber dass das an sich von meinem
	92	Charakter oder wie man es nennen will, weil sonst benutzt man die Hochsensibilität auch als Ausrede. Mir ist klar geworden, das wird dadurch nur
	93	

		94	verstärkt. Ich habe noch ganz viele andere Eigenschaften. Zum Glück konnte ich
Psychische Stressoren	}	95	das mit dem Perfektionismus schon etwas aufgeben, weil ich habe
Innerer Stressor		96	gemerkt, es war im Prinzip nur eine Ausrede, es nicht zu machen.
		97	Was genau nicht zu machen?
Psychische Stressoren	}	98	Hinter allem steckt im Prinzip der Glaubenssatz, ich bin nicht gut
		99	genug. Und wenn ich dann sage, ich erledige die Sachen nur, wenn ich sie
Potenzial zur Stressbewältigung	}	100	perfekt mache, dann kann ich mir wieder bestätigen, ich habe es nicht geschafft, also
		101	kann ich es nicht. Viele Glaubenssätze sind einfach nur eine Bestätigung von dem
		102	Glaubenssatz, ich bin nicht genug.
		103	Oder was ich immer gerne sage, hinter der Angst Fehler zu machen,
		104	steckt die Angst, dass man ja großartig sein kann.
		105	Ich würde zur nächsten Frage übergehen. Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir
		106	zeigen, dass du dich in einer stressigen Situation befindest?
		107	Auf jeden Fall, ich merke es, dass ich Kopfschmerzen bekomme,
		108	manchmal auch Bauchweh, manchmal Schwindel.
		109	Und dass ich mich einfach ermüdet fühle. Und wenn es länger
		110	andauert, dann wirkt es sich auch auf den Körper aus. Und dann spüre ich Anspannungen
		111	zum Beispiel im Nacken oder im Rücken.
		112	Merkst du das auch irgendwie gedanklich? Verändert sich da
		113	gedanklich irgendwie was, dass du merkst, oha, jetzt bin ich gerade in einer
		114	stressigen Situation?
		115	Ja, also ich kann mich dann schwerer konzentrieren und kann auch
		116	schwerer meinen Fokus halten auf was jetzt wichtig ist.
		117	Kommen da so bestimmte Gedanken hoch, die dir zeigen, ah, okay, jetzt bin ich
		118	wieder im Stressmodus?
		119	Ja, ich denke, ich weiß nicht, wie ich das jetzt klären soll zum
		120	Beispiel.
		121	Und gibt es emotionale Anzeichen, die dir zeigen, dass du dich
		122	in einer stressigen Situation befindest?
Emotionale Stressoren	}	123	Ja, gibt es. Dann steigen mir Gefühle auf oder ich übernehme
Potenzial zur Stressbewältigung		124	Gefühle von anderen. Also ich kann mich schlecht, ich sage oft, die Leute abgrenzen, aber
		125	ich finde, besser bei mir bleiben.
		126	Okay, dann kommen wir zur nächsten Frage. Und zwar, besitzt
		127	du Ressourcen, um

		125	mit Stress umzugehen?
		126	Ja, also ich lerne immer mehr Sachen. Also wenn ich viel
		127	Energie habe, dann kann ich auch das gut umsetzen. Also ich gehe zum Beispiel
Palliativ-regeneratives Stress	{	128	gern raus in die Natur spazieren, reise gern, bin gern am Meer, allgemein in der
Ressource - Umgebung	{	129	Natur. Ich male Mandelas aus, ich höre Musik, ich tanze. Ich lese, baue Lego-Sets
Ressource - Sport/Bewe	{	130	zusammen oder puzzle und merke, wenn ich halt im Vorfeld Sachen gemacht habe,
Ressource - Tätigkeiten	{	131	die mir Energie geben, das sind auch meistens Sachen, die ich als Kind gern
		132	gemacht habe, dann kann ich mit schwierigen Situationen besser umgehen.
		133	Würdest du sagen, dass du auch irgendwie eine soziale Unterstützung hast und die
		134	du als Ressource betreiben würdest, um mit Stress besser umzugehen?
Ressource - soziale Unterstützung	{	135	Ja, habe ich auf jeden Fall, aber die könnte natürlich besser sein. Wenn man
		136	jetzt mit sozial andere Menschen meint.
		137	Was könnte da besser sein?
		138	Ja, also ich merke es ja, ich hätte gern jemanden, wenn ich nach Hause komme, wo
		139	ich mich mal aussprechen kann und der einfach mich in den Arm nimmt und sagt, es
		140	ist alles gut. Anstatt irgendwelche Tipps zu geben und Vorschläge, weil die weiß
		141	ich ja meistens selber.
		142	Gibt es eine Fähigkeit, die du in früheren Stresssituationen erworben hast?
		143	Ja, dass ich weiß, dass egal, was passiert, es geht immer weiter. Also ich habe
Äußerer Stressor	{	144	so viele Krankheiten erlebt und ich hatte auch immer die Stimme, die mir gesagt
Physikalische Stressoren (+)	{	145	hat, es lohnt sich weiterzumachen und das ist eine starke Ressource, die ich
		146	habe.
		147	Gibt es, fällt dir spontan irgendwie ein Erlebnis ein, bei dem du besonders erfolgreich mit Stress umgegangen bist?
		148	
		149	Das, da tue ich mich auch schwer, selber noch zu loben oder das eingestehen,
Innerer Stressor	{	150	dass ich erfolgreich bin, das fällt mir auch noch schwer. Aber ich habe zum
Potenzial zur Stressbewältigung	{	151	Beispiel meine Ausbildung als Erzieher erfolgreich abgeschlossen, obwohl es eine
		152	Herausforderung war.
		153	Ich würde ganz kurz noch mal auf einen Punkt zu sprechen kommen, wenn es in
		154	Ordnung ist. Du sagtest eben, Stichwort soziale Unterstützung, dass dir da eine
		155	Person fehlt. Würdest du sagen, dass das eher so die Richtung Einsamkeit geht,

		156	dass das so einen Stressfaktor darstellt in deinem Alltag?
Emotionale Stressoren	}	157	Auf jeden Fall, aber mir ist auch die letzten Monate bewusst
Potenzial zur Stressbewältigung		158	geworden, dass ich mich auch einsam fühle, weil ich durch die ganzen Sachen, die ich erlebt habe,
		159	mich auch ein bisschen verschlossen habe. Und da es mir auch hilft, wieder damit
		160	besser umzugehen, wenn ich mich wieder selber mit mir verbinde und mich dem
		161	Leben quasi öffne.
		162	Dann würde ich zur nächsten Frage weitergehen. Und zwar, hast du dich schon mal
		163	bewusst mit dem Thema Stressmanagement beziehungsweise mit Methoden und
		164	Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?
Palliativ-regeneratives Stressman	}	165	Ja, habe ich gemacht. Dadurch, dass ich mich mit Persönlichkeitsentwicklung
		166	beschäftige, hat mir zum Beispiel EFT geholfen, Emotional Freedom Technik, oder
		167	Yoga und Meditation. Und mir ist auch klargeworden, dass es wichtig ist, in
		168	Bewegung zu kommen. Weil es heißt ja auch, Emotionen, Gefühle in Bewegung. Und
		169	ja, das hilft.
		170	Gab es einen bestimmten Anlass, wo du gesagt hast, Mensch, jetzt muss ich mich
		171	mal darum kümmern, dass ich hier meinen Stress irgendwie auf die Reihe kriege
		172	oder irgendwie das anders manage in meinem Leben?
Äußerer Stressor	}	173	Ja, es gab ganz viele Momente. Also es war früher so, dass ich nie getraut habe,
Physikalische Stressoren (+)		174	meine Meinung zu sagen. Und dann habe ich Schildgrößenkrebs bekommen. Und dann
		175	war ich nicht mehr so leistungsfähig. Dann habe ich trotzdem versucht,
Äußerer Stressor	}	176	weiterzumachen. Dann habe ich eine Depression bekommen. Und dann war ich auch
Physikalische Stressoren (+)		177	bei verschiedenen Ärzten, um zu schauen, ob es an was Körperlichen liegt. Da
		178	wurde nichts festgestellt. Und dann ist mir bewusst geworden, so kann es nicht
		179	weitergehen. Und dann habe ich mich z.B. auch selbstständig um einen Platz in
		180	der Tagesklinik bemüht. Und hatte dann auch acht Monate Zeit, mir Gedanken zu
		181	machen, was will ich wirklich im Leben?
		182	Okay. Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor, um diese zu
		183	bewältigen?
Palliativ-regeneratives Stressman	}	184	Also wenn es mir schon im Vorfeld klar ist, versuche ich zu schauen, dass ich im
		185	Vorfeld genug Ruhe habe und Sachen mache, die mir Energie geben. Wenn mir das
Bewertungsorientiertes Coping/M	}	186	nicht <u>klappt</u> , dann versuche ich in der Situation mein Bestmögliches. Und dann

Bewertungsorientiertes Coping/M	187 188	halt im Nachgang zu überlegen, zu reflektieren, was kann ich beim nächsten Mal besser machen.
Palliativ-regeneratives Stressman	189 190 191 192 193	Dann gehe ich mal weiter zur nächsten Frage. Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst? Beste Beispiel, ich habe jetzt innerhalb einem Jahr 103 Überstunden angesammelt. Und dann habe ich das Gute gehabt. Ich habe erfahren, ich bekomme 45 Überstunden ausbezahlt. Dann habe ich gleich Urlaub gebucht und habe eine Woche mich am Strand ausgeruht.
Palliativ-regeneratives Stressman	194 195 196 197 198 199 200 201	Gibt es noch andere Methoden, Strategien, Techniken, die du zur Erholung und Entspannung in den Alltag einbaust? Ich vermute mal, du wirst ja jetzt nicht jede Woche in den Urlaub fliegen (lacht). (Lacht) Ja, aber ich reise schon sehr viel. Also ich gehe halt spazieren, wenn es möglich ist, mit Freunden, sonst allein. Oder was mir sehr hilft, so Tätigkeiten, z.B. wie Mandala ausmalen, Lego-Sets aufbauen. Die haben so eine meditative Wirkung. Und ich versuche halt, immer achtsamer zu werden und auch mich zu fragen, wie es mir selbst geht. Und was ich für mich tun kann.
Problemorientiertes Coping / Inst	202 203 204 205 206 207	Und wenn du reist, was genau ist daran die Erholung oder die Entspannung? Also erst wird auch meine Neugier befriedigt. Und am Meer fühle ich mich am meisten mit mir und der Welt verbunden. Und dabei lerne ich auch sehr viel über mich. Und das tut mir gut. Mhm, okay. Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?
Bewertungsorientiertes Copin	208 209 210 211 212 213 214 215	Also wenn ich es schaffe, dann hilft mir, tief durchzuatmen. Und oft hilft mir auch, was anderes zu machen oder den Raum zu verlassen. Und auch, was ich auch immer häufiger sagen kann, dass ich sage, wenn ein Kind Fragen hat, dass ich sage, ich mache mir Gedanken und sage dir dann später Bescheid. Mhm. Hast du noch ein weiteres konkretes Beispiel, was dir vielleicht so einfällt aus deinem Alltag, wo du emotional warst und wie du dann die Situation gelöst hast?
Potenzial zur Stressbewältigung	216 217	Also manchmal hilft mir auch einfach annehmen, wie es ist. Und schauen, das Beste daraus zu machen. Ja. Was ich auch noch lernen darf, dass ich auch mal

Potenzial zur Stressbewältigung	{	218	sagen darf, okay, kann mir jemand helfen oder so? Das fällt mir manchmal noch
		219	schwer. Aber mir hilft z.B. bei der Arbeit, dass ich dann einfach so Tätigkeiten
Emotionsorientiertes Coping	{	220	mache, wie z.B. mich um die Wäsche kümmern. Dann komme ich zur Ruhe und dann
		221	kann ich darüber nachdenken. Und dann sagen, okay, so sieht es aus.
		222	Hast du so eine Hauptemotion, die erfahrungsgemäß hochkommt, wenn du gestresst
		223	bist?
		224	Ich glaube, das ist Wut.
		225	Ja. Okay. Dann gehe ich mal weiter zur nächsten Frage. Und zwar, besitzt du
		226	Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du dich durch sensorische
		227	Eindrücke gestresst fühlst?
Palliativ-regeneratives Stress	{	228	Gute Frage. Manchmal hilft mir einfach ausruhen. Und manchmal hilft mir, in die
Emotionsorientiertes Coping	{	229	Natur rauszugehen. Oder anzunehmen oder den Fokus auf was anderes zu lenken.
		230	Oder ich habe auch schon mal probiert bei Lernen, dass ich einfach überlegt habe,
		231	das ist eine Melodie oder so.
		232	Gibt es so Materialien, die du anwendest? Also wie jetzt z.B. sowas wie
		233	Ohrstöpsel, dass die Geräusche nicht so laut sind?
		234	Ich habe mir welche gekauft, aber ich habe sie noch nicht benutzt.
		235	Kannst du dir Situationen vorstellen, wo du diese Ohrstöpsel anwenden würdest?
		236	Ja, wenn ich z.B. Freunde treffe und da sind 20 Leute, da könnte ich mir auf
		237	jeden Fall vorstellen. Auch auf der Arbeit oder wäre das eher hinderlich? Das
		238	habe ich mir auch schon überlegt. Da bin ich noch zu keiner Antwort gekommen.
Sensorische Stressoren	{	239	Okay. Also im Hort kann ich auf jeden Fall sagen, da war es mir zu laut. Da habe
		240	ich bestimmt einmal in der Woche an meinen Ohren gemerkt.
		241	Wie genau hast du das dann gemerkt? Wie fühlt sich das dann an?
		242	Das ist ganz unterschiedlich. Je nachdem, wenn es länger Zeit, dann hatte ich
Physische Stressoren (+)	{	243	auch schon mal Tinnitus. Ja. Irgendwie tun die Ohren dann einfach weh. Ich kann
		244	es mir schlecht beschreiben. Oder es wird dann so dumpf.
		245	Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder
		246	auch Konflikte zu viel werden?
		247	Ich habe auch schon mal überlegt, wenn ich es nicht geschafft habe, genügend
Problemorientiertes Coping / Inst	{	248	Energie zu sammeln, dass ich die soziale Interaktion begrenze. Dass

Problemorientiertes Coping / Inst	}	249	ich sage,
		250	nach 2 Stunden gehe ich. Oder dass ich auch gesagt habe, ich brauche Ruhe. Ich kann jetzt nicht zu dem Termin kommen.
Potenzial zur Stressbewältigung	}	251	Darf ich fragen, wenn du in einem Konflikt bist mit einer weiteren Person, das
		252	löst für dich, sodass du da weniger Stress empfindest?
		253	Wie meinst du das nochmal?
		254	Im Prinzip, wie du vorgehst, um die Situation in einem Konflikt mit einer weiteren Person zu bewältigen?
Palliativ-regeneratives Stressman	}	256	Ganz schwierig. Ich hatte mal einen Konflikt. Da habe ich mich gefragt, was würde die Liebe tun? Aber für mich sind Konflikte noch relativ schwierig.
		257	
Problemorientiertes Coping / Inst	}	258	Dann kommen wir zu Frage 14. Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?
		259	
Palliativ-regeneratives Stressman	}	260	Ganz viel Ruhe und Pause. Und Zeit in der Natur. Und Sachen, die mir Spaß machen.
		261	Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?
Problemorientiertes Coping / Inst	}	262	
		263	Das ist das, was ich schon gesagt habe. Dass ich mir klar mache, wann es stressig wird. Dass ich vorher genügend Zeit für mich selbst einplane. Wo ich Sachen mache, die mir Energie geben. Oder dass ich mir für manche Sachen mehr Zeit einplane. Und auch rechtzeitig losgehe damit. Wenn alles zu knapp ist, ist es auch für mich stressig.
Problemorientiertes Coping / Inst	}	264	
		265	
Problemorientiertes Coping / Inst	}	266	
		267	
Problemorientiertes Coping / Inst	}	268	Hast du da schon mal richtige Zeit-Management-Methoden angewandt? Oder ist es das, was du gerade gesagt hast? Ich gehe 5 Minuten früher los.
		269	
Problemorientiertes Coping / Inst	}	270	Ich habe noch keine Zeit-Methoden angewendet. Ich kenne welche. Ich will mich später selbstständig machen. Dann würde ich die wahrscheinlich anwenden. So wie Pomodoro. Aber habe ich jetzt noch nicht. Ich weiß, dass es mir, auch wenn ich zur Arbeit gehe, dass ich mindestens 10 Minuten vorher da bin. Und dass ich mir für manche Sachen mehr Zeit einplane.
		271	
Problemorientiertes Coping / Inst	}	272	
		273	
Problemorientiertes Coping / Inst	}	274	
		275	Hast du aktuell das Bedürfnis oder das Gefühl, dass du Zeit-Management-Tools brauchst? Oder kommst du aktuell so gut zurecht?
Problemorientiertes Coping / Inst	}	276	
		277	Manchmal habe ich schon das Gefühl, dass ich das brauchen könnte, aber im Moment nutze ich keine. Also das Einzige, was ich nutze, dass ich halt in meinen
Problemorientiertes Coping / Inst	}	278	

Psychische Stressoren

279 Kalender führe und da halt einfach hinschreibe, Zeit für mich und
dann einfach

280 das mache, worauf ich Lust habe. Weil wenn man dann wieder
hinschreibt, was

281 Konkretes, dann kann es sein, dass mich wieder unter Druck setzt.

282 **Darf ich fragen, gibt es einen Grund, weshalb du bisher noch
keine handfesten**

283 **Zeitmanagement-Tools anwendest?**

284 Erstens, weil die Arbeit das gar nicht so zulässt. Also ich merke, oder
285 andersrum gesagt, ich merke auch, dass ich später mich
selbstständig machen will,

286 weil ich merke, ich bräuchte eigentlich sowas. Also ich weiß, dass
ich, ich

287 kann mich eine Stunde oder vielleicht manchmal auch zwei Stunden
super

288 konzentrieren und dann bräuchte ich eine Viertelstunde Pause. Aber
das gibt zum

289 Beispiel meine Arbeit nicht her. Und das ist genauso auch, ich habe
zwar Pause,

290 aber wenn ich allein im Dienst bin oder der Verantwortliche, kann ich
nicht

291 rausgehen und eine halbe Stunde spazieren, sondern muss da
bleiben. Weil helfen

292 würde das mir auf jeden Fall.

293 **Also ist die Begründung mehr so, dass du sagst, du kennst die
Tools und findest**

294 **sie auch sinnvoll, aber sie sind in deiner beruflichen Tätigkeit
einfach nicht**

295 **umsetzbar und deswegen beschäftigst du dich damit jetzt auch
nicht intensiver?**

296 Nee, wenn ich selbstständig würde, würde ich schauen, dass ich, ich
würde mir

297 jetzt, oder ich bin einer, ich finde, mir tun die immer gut, aber ich
würde sie

298 trotzdem immer auf mich anpassen.

299 **Okay, bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um
damit besser**

300 **zurechtzukommen?**

301 Bei mir ist es eher andersrum. Ich habe manchmal die Erwartung,
dass es schon

302 stressig wird und dann wird es noch stressiger. Aber ja, das Einzige,
was ich

303 mir manchmal gut zurede, dass ich das schaffe, aber so konkret
habe ich das

304 jetzt noch nicht gemacht.

305 **Setzt du da manchmal irgendwie auch Vergleiche an? Banales
Beispiel, du fühlst**

306 **dich gerade gestresst, weil du irgendwie 40 Kinder gleichzeitig
betreuen musst,**

307 **guckst aber deiner Kollegin zu, die auch 40 Kinder betreuen
muss und irgendwie**

308 **noch super viel Stress zu Hause hat und du relativierst das dann
so ein bisschen**

309 **und sagst, ach Mensch, ich stelle mich nicht so an oder so**

Bewertungsorientiertes Coping/M

310 **schlimm ist es bei**
 311 **mir gar nicht. Meine Kollegin hat ja noch mehr Stress als**
 312 **ich. Gibt es sowas bei**
 313 **dir auch?**

312 Ja, das gibt es, aber ich habe auch inzwischen gelernt, das bringt mir
 überhaupt
 313 nichts. Jeder Mensch ist total anders. Und natürlich würde ich auch
 jetzt als
 314 Beispiel, die eine hat acht Kinder im Griff, kocht dann noch und tut
 am besten
 315 noch häkeln dazu. Jeder hat andere Fähigkeiten. Das habe ich früher
 oft gemacht,
 316 aber das ist ja auch genauso, wenn ich dann sage, ja, hätte ich
 schon früher das
 317 gekönnnt. Das sind Sachen, die führen leider zu nichts.

318 **Du hattest eben, glaube ich, schon mal von Akzeptanz**
 319 **gesprochen, also die Dinge**
 320 **auch so zu akzeptieren, wie sie sind. Und jetzt nochmal im**
 321 **Kontext bei der**
 322 **aktuellen Frage, ob du stressige Situationen mal anders**
 323 **bewertest, um damit**
 324 **besser zurechtzukommen. Gibt es da sowas wie zum**
 325 **Beispiel, es gibt so einen**
 326 **unerwarteten Zugausfall und dass du dir sowas sagst wie, ich**
 327 **kann die Verspätung**
 328 **nicht ändern, aber ich nutze jetzt die Zeit zum Lesen und zum**
 329 **Entspannen. Gibt**
 330 **es so Situationen?**

325 Auf jeden Fall, dadurch haben mir die Reisen geholfen, weil da
 kommt ja immer
 326 mal wieder sowas auf einen zu. Und ich habe zum Beispiel auch
 einen
 327 Impro-Theater-Workshop gemacht, weil ich das Gefühl habe, das
 Leben oder meine
 328 Arbeit ist ein reinster Impro-Theater-Workshop. Und genauso, ich
 habe auch ein
 329 viertägiges Persönlichkeitsentwicklungsseminar gemacht, wo ich
 einen
 330 dreiminütigen Monolog halten musste. Und da hat mir zum Beispiel
 der Workshop
 331 geholfen. Also ich bin mir auch bewusst, dass ich auch mal Sachen
 anders machen
 332 darf, um andere Perspektiven einzubringen.

333 **Also würdest du schon sagen, dass dir diese Akzeptanz oder**
 334 **diese Gedanken in dem**
 335 **Moment bei so Situationen helfen, die stressige Situation ein**
 336 **bisschen besser zu**
 337 **bewältigen?**

336 Ja, es kommt darauf an. Bei einigen Sachen handele ich im
 Affekt, also da
 337 schaffe ich es nicht. Da andere Perspektiven einzunehmen. Ich kenne
 viele
 338 Methoden, dass man die Meta-Perspektive einnimmt und so. Aber in
 der Praxis
 339 sieht es meist anders aus.

340 **Hast du gerade eine Idee, woran das liegen könnte, dass das**

		341	nicht immer so gut für dich umsetzbar ist?
		342	Also ich kann es noch nicht gut sagen, aber es ist immer so ein innerer Konflikt,
		343	der in mir tobt. Und dadurch, dass ich im Widerstand bin mit mir, fällt es mir
	Innerer Stressor	344	schwieriger, mit Situationen umzugehen. Also zum Teil liegt es auch daran, dass
		345	ich einfach mich noch nicht traue, manchmal zu zeigen, wie ich bin. Oder ehrlich
	Potenzial zur Stressbewältigung	346	zu sagen, was ich denke. Also ich habe mir über die Jahrzehnte eine Schutzschicht aufgebaut oder eine Mauer. Und die darf ich jetzt abfangen. Und
		347	
		348	mir ist ja auch klar geworden, das hat jetzt nicht direkt mit der
		349	Hochsensibilität etwas zu tun. Das wird vielleicht dadurch verstärkt. Also ich
		350	habe noch ganz andere Sachen, woran ich arbeiten darf.
		351	Würdest du sagen, dass Overthinking auch bei dir sehr ausgeprägt ist und auch etwas ist, was sehr viel Stress auslöst?
		352	
		353	Das ist ganz unterschiedlich. Also früher war es viel schlimmer. Es ist deutlich
	Innerer Stressor	354	besser geworden. Früher konnte ich mich zwei Wochen mit einem Thema beschäftigen.
	Psychische Stressoren	355	Und das ist deutlich besser. Jetzt ist es teilweise nach Stunden oder Tagen
		356	erledigt. Da konnte ich mich zum Glück ein bisschen frei machen.
		357	Hast du eine Idee, woran das liegt, dass das besser geworden ist?
		358	Ja, dadurch, dass ich mich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt habe und
		359	auch die Mentalcoach-Ausbildung für mich gemacht habe, konnte ich auch verstehen,
		360	okay, manche Gefühle sind von früher. Es ist eine andere Situation. Ja. Darüber
		361	könnte ich jetzt länger reden.
		362	Wir haben Zeit. Also wegen mir gerne. Möchtest du noch etwas dazu beitragen?
		363	Ja, mir sind einfach viele Dinge, warum sie passieren, bewusster geworden. Und
		364	mit manchen Situationen kann ich besser umgehen. Und an manchen Sachen darf ich
		365	noch arbeiten.
		366	Okay. Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?
		367	Auf jeden Fall. Also ich darf noch viel stärker zu meinen Emotionen stehen und
	Potenzial zur Stressbewältigung	368	auch sagen, wie es mir geht. Weil das ist ja oft, wenn ich das unterdrücke, dann
		369	wird es halt irgendwann stärker. Und irgendwann muss dann nur eine Kleinigkeit
		370	kommen. Und dann kommt Wut hoch. Also ja.
		371	Noch weitere Aspekte, die dir so einfallen, wo du sagst, Mensch,

Potenzial zur Stressbewältigung

372 **könntest du verbessern?**

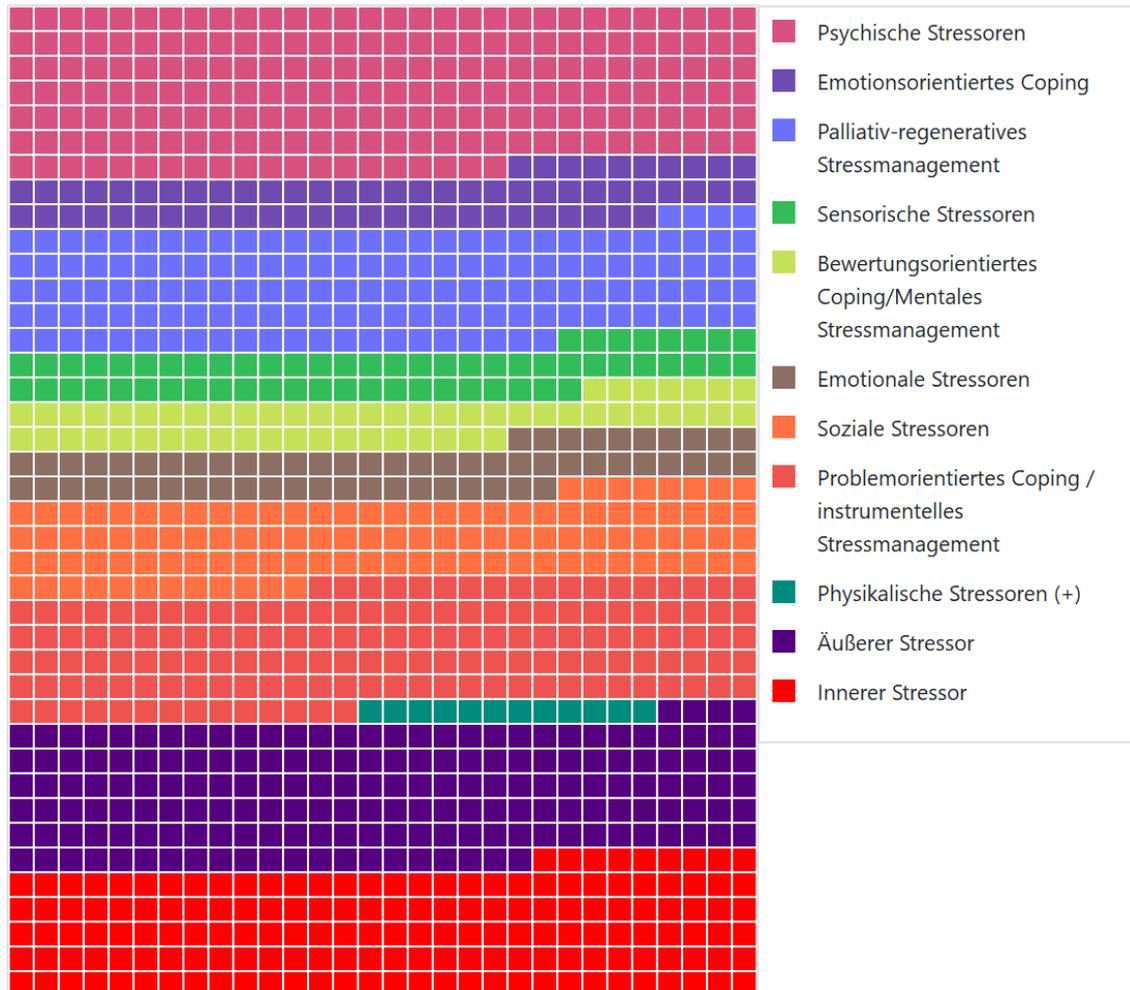
373 Also es gibt in allen Bereichen was. Also da kommt wahrscheinlich
 374 auch wieder ein bisschen der Perfektionist raus. Also ich weiß auf jeden Fall
 375 dadurch, dass ich halt auch in der Schule gemobbt worden bin. In der Zeit, wo man
 376 sich mit dem Thema Partnerschaft auseinandersetzt, habe ich mich dann dem
 377 Thema verschlossen. Und dem darf ich mich zum Beispiel wieder öffnen. Also da gibt es
 378 verschiedene Bereiche.

379 **Okay. Wir sind tatsächlich am Ende des Interviews. Liegt dir noch irgendwas auf
 380 dem Herzen? Möchtest du noch irgendwas ergänzen? Irgendwas, was wir vergessen
 381 haben? Auch zu einer nicht gestellten Frage?**

382 Mir ist halt wichtig zu sagen, dass die Leute, die das Gefühl haben, sie sind
 383 hochsensibel, dass sie sich bewusst machen, das ist eine von ihren vielen
 384 wunderbaren Eigenschaften. Und manche werden dadurch verstärkt oder haben
 385 Synergieeffekte oder wie man es nennen will. Ja, aber in erster Linie sind wir
 386 Mensch. Und zweitens finde ich es immer schade, dass oft gesagt, ja,
 387 Hochsensible müssen sich abgrenzen. Und wenn man das falsch interpretiert, dann
 388 besteht die Gefahr, ja, ich muss wieder eine Mauer aufbauen zu den anderen. Und
 389 dabei ist es viel wichtiger, zu lernen, bei sich zu bleiben und halt klar zu
 390 kommunizieren, was einen beschäftigt.

391 **Okay, vielen, vielen Dank für das tolle Interview. Ich würde jetzt die Aufnahme
 392 mal kurz stoppen.**

Dokument-Portrait: B2



Anhang 5: Codiertes Interview 2 + Dokument-Portrait Interview B2, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 6 - Codiertes Interview B3 + Dokument-Portrait B3

	1	Und die erste Frage wäre, wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	
	3	Ja, durch meinen Sohn, den Großen, der quasi eine extra Wurst gebraucht hat, im
	4	Sinne von er war überreizt. Und ich habe dann eben festgestellt, dass ich viele
	5	Dinge ihm schon vorweg an Reizen weggenommen habe. Ich habe ihm die Schilder aus
	6	dem Body rausgeschnitten, ich habe Stand-By-Lichter abgeklebt und so weiter. Und
	7	habe dann halt festgestellt, dass mir das auch gut tut. Und bin dann ins
	8	Recherchieren gekommen.
	9	Dann geht es weiter mit der nächsten Frage. Gibt es Situationen oder Umstände,
	10	die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
Soziale Stressoren	11	Ja, das sind ganz oft Menschenansammlungen. Also manchmal sind es schon zehn
Äußerer Stressor	12	Leute zu viel, hundert sind es definitiv. Es kommt darauf an, inwieweit ich mich
	13	auf die Situation vorbereiten kann. Also wenn es geplante Sachen sind, also wenn
	14	ich zum Beispiel auf ein Konzert möchte oder eine Geburtstagsfeier, dann kann
	15	ich mich anders vorbereiten, dann ist das in Ordnung. Aber wenn es ungeplant ist,
Problemorientiertes Coping / I	16	zum Beispiel, ich gehe extra früh zum Supermarkt, weil ich denke, es sind wenig
Soziale Stressoren	17	Menschen und dann stehen da aber immerfort welche in meinem Nacken neben mir und
Problemorientiertes Coping / Inst	18	so weiter, dann überfordert es mich tatsächlich. Und ich bin dann unruhig,
	19	gereizt und sehe zu, dass ich den Ort verlassen kann.
	20	Okay, hast du noch was sonst?
	21	Warte, ich überlege noch mal. Es gibt auch noch andere Situationen. Jetzt zum
Sensorische Stressoren	22	Beispiel in der dunklen Jahreszeit sind es ganz oft im Straßenverkehr die
Äußerer Stressor	23	Lichter, die mich tatsächlich stressen. Seit es diese LED-Scheinwerfer gibt,
	24	also Xenon war schon schlimm, aber LED ist noch schlimmer, dann sehe ich
	25	teilweise gar nichts. Ich denke immer, oh Gott, hoffentlich halte ich die Spur.
	26	Also mit dem Augenarzt ist alles abgeklärt, es ist alles in Ordnung. Aber es
Sensorische Stressoren	27	sind auch Ampeln, die mir zu krell leuchten oder Werbeschilder. Also das setzt
Äußerer Stressor	28	mich unter Stress und vor allem halt im Autoverkehr, weil wenn da eine ganze
	29	Schlange LED-Autos mir entgegenkommt, dann habe ich wirklich ein Problem. Das
	30	ist in den letzten Jahren erst extremer geworden, seit sich diese Technik da
	31	geändert hat. Ich frage mich dann immer, ob es nötig ist, so hell alles

	32	anzuleuchten, aber anscheinend schon. Was gibt es noch für Situationen, die mich
Sensorische Stressoren	33	stressen? Laute Musik, wenn ich mich konzentrieren möchte, kann ich nicht
Äußerer Stressor	34	ertragen. Dann mache ich alles leise oder es ist halt eine Musik, die ich mir
	35	für die Stimmung aussuche, dann ist es okay. Aber wenn der Nachbar denkt, er
	36	müsse bohren, kann ich meine Konzentrationsarbeit beenden. Und wenn ich weiß, es
Innerer Stressor	37	wartet jemand auf mich. Also der wartet nicht, weil zeitlich Druck ist, sondern
Psychische Stressoren	38	er wartet auf meine Antwort und ich spüre das so wie durchs Telefon oder
	39	zwischen den Zeilen und das setzt mich <u>selber</u> unter Druck. Ich glaube, es gibt
	40	noch mehr.
	41	Du kannst auch sonst jederzeit etwas ergänzen. Du hattest es, glaube ich, gerade
	42	auch schon so ein bisschen angesprochen. Gibt es intensive Sinneseindrücke, die
	43	bei dir Stress auslösen?
	44	Im Prinzip ja, genau wie ich es schon gesagt habe, die Lichtempfindlichkeit,
	45	dann Geräusche in speziellen Frequenzen, also so ganz hohe Töne sind echt
	46	schwierig. Oder wenn bei älteren Personen das Hörgerät so rückkoppelt, da kriege
	47	ich Schmerzen. Und ja, manchmal sind es auch Gerüche, vor allem so Schweißgeruch
	48	oder wenn jemand krank riecht. Also ich rieche es einfach. Andere sagen, ich
	49	rieche es nicht. Ich rieche es. Und wenn ich aber weiß, ich kann demjenigen
	50	nicht helfen, weil er nicht geholfen bekommen möchte, dann ist es für mich
	51	Stress. Ja, und der andere, ja klar, im Prinzip ist es ja auch der Tastsinn,
	52	wenn es die Schilder sind in der Kleidung oder bestimmte Stoffe gehen nicht.
Sensorische Stressoren	53	Oder jetzt bei der Jahreszeit, wenn ich die Kapuze aufsetze und dann raschelt es
Äußerer Stressor	54	am Ohr, geht gar nicht. Hatte ich jetzt auch bei der Massage, als die Masseurin
	55	mit ihrem Oberteil an meiner Liege lang ging und ich habe es laufend am Ohr
	56	gehört, bis ich dann gesagt habe, es geht nicht mehr. Also entweder das Oberteil
	57	irgendwo reinstecken oder ich muss mich anders drehen. Genau. Und Schmecken,
	58	also ich glaube, ich schmecke sehr intensiv. Und es ist aber für viele oft nicht
	59	nachvollziehbar, weil ich mir zum Beispiel bei Zimt ganz viel ins Getränk oder
	60	das Essen machen kann. Das ist mir dann nicht zu viel. Aber bei Chili oder so,
	61	da geht nur ganz wenig. Also es ist was ganz Individuelles beim Geschmack. Das

	62	ist kein Muster, glaube ich.
	63	Wenn du jetzt alle Sinneseindrücke nimmst und dich entscheiden müsstest, welcher
	64	dich von diesen am meisten stresst, welcher wäre das?
Sensorische Stressoren { }	65	Geräusche.
Äußerer Stressor	66	Dann würde ich zur nächsten Frage übergehen. Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als belastend empfindest?
	67	
	68	Ja, genau. Einkaufssituationen, egal ob die an der frischen Luft sind, also egal
	69	ob es ein Marktplatz ist oder ein Einkaufszentrum. Dort muss ich für mich am
	70	Anfang checken, wo sind meine Fluchtmöglichkeiten. Also ich mache das
	71	automatisch. Es ist mir jetzt erst bewusst geworden, dass ich das tue. Und
Äußerer Stressor	72	Situationen, die mir auferlegt werden, wo ich aufgrund
Psychische Stressoren	73	von hierarchischen
	74	Strukturen nicht immer gehen kann. Also wenn man mit dem Arbeitgeber bestimmte
	75	Konferenzen hat und du bist in einer bestimmten Position, dann ist die Umgebung
Physikalische Stressoren (+)	76	auch manchmal so belastend, weil dort eben meinetwegen nicht so viel frische
Äußerer Stressor	77	Luft ist oder die Temperatur ist zu warm oder zu kalt. Dann ist es für mich auch
Psychische Stressoren	78	eine belastende Umgebung. So Pflichtsituationen, die ich nicht freiwillig gewählt
Äußerer Stressor	79	habe und wo ich denke, ich müsste dort eine bestimmte Rolle erfüllen, da kann die Umgebung sehr schnell belastend werden.
	80	Hast du das Gefühl, dass dich das belastet oder dass du sehr schnell Druck
	81	empfindest, wenn da vermeintliche oder vielleicht sogar auch tatsächlich
	82	vorhandene Anforderungen an dich gestellt werden? Ist das etwas, was dich sehr
	83	stresst?
Innerer Stressor	84	Ja, also ich denke immer zu wissen, dass diese Anforderungen da sind und bin
Problemorientiertes Coping	85	schon dazu übergegangen nachzufragen, ob es so ist. Und meistens wird es
Soziale Stressoren	86	bestätigt. Und das ist sehr belastend, ja.
	87	Hast du eine Idee, woran es liegen könnte, dass dich das schnell stresst?
	88	Das ist, denke ich, auch eine Sozialisationsgeschichte, dass bestimmte
	89	Anforderungen in bestimmten Abhängigkeitssituationen erfüllt werden sollten. Das
Innerer Stressor	90	wird erwartet, gesellschaftlich erwartet. Und ich selber neige halt einfach dann
Psychische Stressoren	91	auch zum Perfektionismus in bestimmten Situationen und dann stelle ich noch
	92	zusätzlich zu der Anforderung des anderen meine eigenen. Und die

Psychische Stressoren	93	sind meistens höher sogar, wo die anderen dann sagen, hättest du mal was gesagt, dann hätte ich dir den Stress nehmen können.
	94	
	95	Hast du das Gefühl, was die Kommunikationsfähigkeit angeht, dass das da noch so ein bisschen ausbaufähig ist? Also, dass du dir wünschst, dass es dir einfacher von der Hand gehen würde, weil du dadurch Stress reduzieren könntest?
	96	
	97	
	98	Nein. Ich habe in den letzten drei bis fünf Jahren sehr viel daran gearbeitet.
	99	Unter anderem unterrichte ich auch Kommunikation und habe dann mit den Schülern
	100	das natürlich erprobt, was wir dort theoretisch bearbeitet haben. Mit Schülern
	101	klappt es hervorragend, weil ich wahrscheinlich die Autoritätsperson bin. Und
	102	wenn ich das dann aber genauso umforme und mit meinen Autoritätspersonen das
	103	mache, stoße ich an Grenzen beziehungsweise an so krassen Widerstand, dass ich
	104	dann manchmal einfach meinen Mund halte, um nicht noch mehr Stress zu bekommen.
Soziale Stressoren	105	Und mir direkt auch ins Gesicht gesagt wurde, ich hätte immer den Finger in der
	106	Wunde und es wäre jetzt gut, obwohl ich noch nicht mal eine Frage gestellt habe.
	107	Und wenn, dann ging es wirklich um mich. Und es war aber immer gleich als
	108	Angriff, weil sie sich ja so gesagt als erwischt empfunden haben. Und deswegen
	109	ist es dort so, dass ich glaube ich da immer im Lernprozess sein werde, wo
	110	funktioniert es, wo kann ich mein theoretisches Wissen wirklich praktisch
	111	anwenden und wo muss man einfach mal den Mund halten.
	112	Ich würde zur nächsten Frage übergehen. Gibt es Belastungen, die durch andere Personen beziehungsweise dein soziales Umfeld entstehen?
	113	
	114	Ja, klar. Also dieses imaginäre Erwartungen erfüllen müssen, wollen, dürfen,
	115	können, wie auch immer, entsteht ja im Kontakt mit anderen. Und dadurch, dass
	116	ich spüre, was andere fühlen, brauchen, wollen, entsteht für mich ja auch eine
Soziale Stressoren	117	belastende Situation, weil ich immer das Gefühl habe, ich müsse das jetzt
	118	ausgleichen beziehungsweise eine Lösung präsentieren. Und ich bin ja aber nicht
	119	immer in der Position, wo ich das darf oder wo das gewollt ist. Und wenn ich
	120	dann die Emotionen des anderen übernehme, wird es für mich belastend und dort
Potenzial zur Stressbewälti	121	darf ich immer noch lernen zu unterscheiden, ist es meins oder ist es das des
Emotionale Stressoren	122	anderen. Das gelingt mal mehr oder weniger gut. Aber zumindest

			reflektiert bin
		123	ich dort schon ganz gut, dass ich hinterher sagen kann, okay, du bist
Emotionale Stressoren		124	zwar völlig
		125	zusammengebrochen, aber eigentlich war es von dem anderen das Problem und nicht
		126	deins.
		127	So eine fehlende Abgrenzung meinst du?
		128	Ja.
Soziale Stressoren		129	Hast du mal Mobbing erlebt, also auf dich persönlich gemünzt und vielleicht auch
		130	sogar aufgrund deiner Merkmale der Hochsensibilität?
		131	Ja, es ist meine aktuelle Situation.
		132	Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
Innerer Stressor		133	Das ist Alltag. Ja, aufgrund dieser ganzen Dinge, der ganzen Wahrnehmungen,
		134	mach ich mir schon oft zu viel Stress. Und wie gesagt, bin gerade dabei, das
Problemorientiertes Coping / I		135	durch Reflektion einfach auch für mich bewusst zu machen, mich bewusst in
		136	Situationen rauszunehmen und zu sagen, er hat mich um Hilfe gebeten, nimm dich
Potenzial zur Stressbewältigung		137	zurück. Also ja, da bin ich wirklich gerade im Lernprozess, dass dieser Stress
		138	geringer wird, aber mir gelingt es noch nicht so so gut.
		139	Du hattest eben schon mal erwähnt, dass du da auch ein bisschen so
		140	perfektionistisch unterwegs bist. Das ist ja dann auch oftmals so ein
		141	Glaubenssatz. Ich muss alles perfekt machen oder ich muss das alleine schaffen.
		142	Gibt es da noch so weitere Glaubenssätze, die du mit dir trägst, die dafür
		143	sorgen, dass du dann nochmal mehr Stress erlebst, als vielleicht nötig wäre?
		144	Ja, also dieses typische, ich bin nicht genug. Und es reicht noch nicht
Potenzial zur Stressbewältigung		145	das, was
Innerer Stressor		146	ich kann. Ich muss erst einen bestimmten Erfahrungsschatz haben, um andere
Psychische Stressoren		147	überhaupt begleiten zu können und so weiter. Und ich muss etwas leisten, um
		148	Anerkennung zu bekommen oder wertgeschätzt zu werden. Ja, so diese typischen
		149	Dinge.
		150	Okay, dann gehe ich rüber zur nächsten Frage. Und zwar gibt es Anzeichen oder
		151	Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer stressigen Situation befindest?
Bewertungsorientiertes Coping		152	Ja, die Psychosomatik hilft mir. Mittlerweile erkenne ich sie als
Physikalische Stressoren (+)			Freund an. Ich
			habe in den letzten Jahren verstehen dürfen, dass mein Körper mich nicht ohne

<p>Äußerer Stressor</p>	<p>153 154</p>	<p>Grundkrank macht in bestimmten Situationen, dass es eigentlich ein Schutzmechanismus ist. Es ging so weit, dass ich zwei Bandscheibenvorfälle hatte.</p>
<p>Physische Stressoren (+)</p>	<p>155 156 157 158 159 160</p>	<p>Einer musste operiert werden. Und die Ärzte dort zu mir gesagt haben, also es waren völlig fremde Menschen. Ich war in einer ganz anderen Stadt. Und sie haben sich dann auf mein Bett gesetzt und gesagt, ganz ehrlich, ihr Alter, ihr Körper, ihre Situation, das ist alles nichts körperliches. Räumen Sie mal bitte zu Hause in Ihrer Psyche auf. Und da dachte ich, wow, krass. Und das haben zwei Ärzte unabhängig voneinander kurz nacheinander gesagt. Und dann ging es los. Dann habe</p>
<p>Äußerer Stressor</p>	<p>161 162 163</p>	<p>ich geschaut. Und dann kam irgendwann eine Trigeminusneurologie dazu. Und wenn ich den spüre, weiß ich, okay, Achtung, was ist es? Was tut dir gerade nicht gut? Ich meine, ich kriege ihn dann nicht sofort beruhigt. Aber ich kann dann</p>
<p>Problemorientiertes Coping / Inst</p>	<p>164 165 166 167 168</p>	<p>schauen, was ist es. Und dann darf ich das ändern. Und so Magen-Darm-Geschichten, also wenn der Magen anfängt zu krummeln oder ich dreimal auf Toilette renne, obwohl gar nichts an Nahrung komisches da war, dann weiß ich auch, okay, nochmal drauf gucken, wo kommt der Stress her? Und auch Herzrasen gehören zu diesen Symptomen bis hin dazu, dass ich es vorher sehr übertrieben habe und aus</p>
<p>Äußerer Stressor</p>	<p>169 170 171</p>	<p>Situationen nicht rausgegangen bin, dass ich direkt vom Herzmuskel her eine Lähmung meiner linken Hand hatte. Und das war dann so extrem, dass ich mich komplett dort draußen erden musste.</p>
<p>Physische Stressoren (+)</p>	<p>172 173</p>	<p>Wie ist das emotional? Gibt es emotionale Anzeichen, dass du merkst, dass du gerade in einer stressigen Situation bist?</p>
<p>Äußerer Stressor</p>	<p>174 175 176 177 178 179 180</p>	<p>Nach außen bin ich dann total kalt und abweisend, also so ein Schutzschild, wo man mich auch schon Eisprinzessin genannt hat. Und ich sage, ja, das ist möglich, reine Schutzreaktion, dass ja nicht noch irgendwas anderes auf mich zukommt. Innerlich ist es so ein verzweifelt sein, manchmal auch wütend. Aber nach außen total kalt und zurück und im geschützten Rahmen dann schon auch sehr emotional im Sinne von auch weinen, grundlos weinen, weinen wegen einem Werbespot oder so, weil das Nervensystem so gereizt ist.</p>
<p>Emotionsorientiertes Coping</p>	<p>181 182</p>	<p>Gibt es da auch Gedanken, die dich erkennen lassen, dass du gerade in einer sehr stressigen Situation bist?</p>
<p>Innerer Stressor</p>	<p>183</p>	<p>Mein Kopf ist ja nie ruhig. Ich entspanne mal und gehe in eine Meditation. Das</p>
<p>Palliativ-regeneratives Stress Potenzial zur Stressbewältigung</p>		

Potenzial zur Stressbewältigung	184	ist etwas, was ich versuche, aber nie funktioniert. Mein Kopf ist nie aus. Ich
	185	bin immer mit mir selbst im Dialog. Deswegen ist es jetzt schwierig zu sagen,
	186	welche Sätze, Wörter kann ich so nicht beantworten, weil ständig das Gespräch am
	187	Laufen ist mit mir selbst. Also selbst im Schlaf analysiere ich mich und den
	188	Rest der Welt.
Innerer Stressor	189	Würdest du sagen, dass du zum Overthinking neigst?
	190	Ja, schon.
	191	Dann würde ich zur nächsten Frage übergehen. Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
	192	
Palliativ-regeneratives Stress	193	Ja, ich gehe mittlerweile bewusst in die Natur, auch ganz alleine mal ganz gern.
Ressource - soziale Unterstützung	194	Manchmal auch mit jemandem, um über andere Themen zu reden, aber ganz gern auch
Emotionsorientiertes Coping	195	allein. Am liebsten, wenn Wetter herrscht, was niemand mag, also Regen, Sturm,
Ressource - Umgebung	196	irgendwelche Sachen, wo die Natur mit voller, brachialer Gewalt auf mich
	197	einströmt. Das tut mir am besten. Es muss schon eine Stunde, eineinhalb müssen
	198	es sein, damit ich den Effekt erreiche, den ich haben möchte. Ja, es geht auch
	199	mal 20 Minuten, aber eigentlich erst so ab einer Stunde. Und dann auch Schnelles
Palliativ-regeneratives Stress	200	gehen, also keinen Spaziergang und kein Bummeln, sondern wirklich Schnelles
Ressource - Sport/Bewegung	201	laufen, aber kein Joggen. Frequenzmusik hilft mir oder bestimmte Frequenzen, um
Ressource - Umgebung	202	mich runterzufahren. Tiefes Atmen, Atemarbeit, Achtsamkeitsübungen. Manchmal ist
Ressource - Techniken/	203	es auch stupide Arbeiten erledigen, wie Haushalt oder Kochen. Das haben meine
Palliativ-regeneratives	204	Kinder mir rückgemeldet. Wenn ich mich in die Küche zurückziehe und irgendwelche
Emotionsorientiertes Coping	205	komplizierten Dinge versuche, wissen sie, okay, wir lassen sie mal in Ruhe. Es
Ressource - Tätigkeiten/Hobbies	206	kommt ja was Gutes dabei raus und stören mich dann auch nicht. Und ich habe seit
	207	ein paar Jahren die Aromatherapie noch für mich entdeckt. Also ich arbeite mit
Ressource - Umgebung	208	ätherischen Ölen, die sehr, sehr gut psychisch wie auch körperlich bei mir
Palliativ-regeneratives Stress	209	anschlagen und ich die täglich im Gebrauch habe.
	210	Gibt es so eine soziale Unterstützung? Also irgendwie Freund, Freundin, Familie?
	211	Ja, also da habe ich mein Notfallnetzwerk sozusagen. Also ohne meine Freunde
Emotionsorientiertes Coping	212	wäre ich glaube ich manchmal ein bisschen verloren. Es gibt so zwei, drei
Ressource - soziale Unterstützung	213	Freundinnen, die im Notfall sind schlechthin. Die wissen, wenn ich die Hand mal

Emotionsorientiertes Coping 
Ressource - soziale Unterstützung

Emotionsorientiertes Coping

Problemlorientiertes Coping / Inst

214 hebe und um Gespräch bitte, dass wirklich Not am Mann ist. Familie,
klar auch,
215 aber eher weniger. Dann eher so im Nachhinein, wenn ich die
Situation schon ein
216 bisschen begriffen und bearbeitet habe, dass ich dann die Familie
dazu hole.
217 Beziehungsweise meine Kinder, die sind ja jeden Tag um mich rum,
die kommen dann
218 automatisch und der Kleine ist da auch sehr sozial. Also der Kleine
ist schon
219 zehn. Der holt dann einfach mich runter, indem er Körperkontakt zu
mir sucht und
220 mich anfasst. Und meine Haustiere auch. Also wir haben zwei
Katzen, die sind
221 auch sehr sensibel. Und auch an den Katzen merke ich, wenn ich
eine Situation
222 gerade eigentlich als stressig habe, dass die Katze dann ganz viel
Körperkontakt
223 sucht und mich regelrecht zwingt, mich hinzusetzen und mit ihr zu
kuscheln. Also
224 die legt sich dann auch so lange drauf, bis sie das Gefühl hat, ich bin
225 runtergefahren.
226 **Hattest du schon mal ein Erlebnis, bei dem du irgendwie
besonders erfolgreich
227 mit Stress umgegangen bist? Hast du da vielleicht irgendwie
sogar eine konkrete
228 Situation?**
229 Naja, wenn ich mich vorbereiten kann auf Stresssituationen. Also
wenn ich zum
230 Beispiel weiß, ich bin in einer Prüfung mit Schülern, wo viele
Menschen sind, wo
231 es laut ist. Also wenn wir zum Beispiel in Kita sind und ich dort eine
232 praktische Prüfung abnehme und ich mich vorher genügend, ich
sage mal, meine
233 Akkus aufladen konnte, mich unterstützen konnte mit einer
ausgewogenen Mahlzeit,
234 mit genug Getränken und mir noch ein, zwei, drei ätherische Öle zur
235 Unterstützung mitnehme und auch in der Prüfung bewusst atme und
mit meinem
236 Zweitprüfer kommuniziere, dass ich dann mal zwei Minuten auf
Toilette gehe und
237 dort nochmal mich reguliere, dann kann ich diese Situation
mittlerweile sehr
238 erfolgreich bewältigen. Aber es muss sehr, sehr, sehr bewusst
stattfinden.
239 **Ja, verstehe. Okay, dann würde ich zur nächsten Frage
übergehen. Hast du dich
240 schon mal bewusst mit dem Thema Stressmanagement
beziehungsweise Methoden und
241 Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?**
242 Ja, schon aus beruflichem Kontext. Ich unterrichte das in der
Fachoberschule in
243 Pädagogik Psychologie und wie gesagt, die Theorie beherrsche ich
sehr gut,
244 praktisch. Ja, üben wir es mit den Schülern, beziehungsweise ich
natürlich auch
245 in meinem Alltag. Ja, das ist schon bewusst, ja. Okay. Ja, und

		246 genauso war es
		247 auch in der Ausbildung zum Coach für Sensibilität, haben wir das
		248 gehabt. Ja.
		249 Gut, dann die nächste Frage und zwar, dir steht eine stressige
		250 Situation bevor.
		251 Wie gehst du vor, um diese zu bewältigen?
		252 Also die ist sozusagen geplant stressig oder ungeplant?
		253 Geplant. Geplant stressig.
		254 Okay, dann so wie ich es vorhin gesagt habe, ich schaue, dass ich
		255 davor und
		256 danach Zeit für mich habe, also dass mein Terminkalender nicht ein
		257 Termin am
		258 anderen hat, sondern dass ich mindestens eine Stunde vorher für
		259 mich habe und
		260 möglichst mehr als eine Stunde danach für mich. Wenn es eine
		261 große, lange
Problemorientiertes Coping / Inst		262 Stresssituation ist, wie zum Beispiel irgendwelche Workshops oder
		263 Konferenzen,
		264 dann reicht auch nicht nur eine Stunde hinten raus, dann brauche ich
		265 manchmal
		266 auch einen Tag oder auch zwei. Also wo kein Pflichttermin mehr ist,
		267 sondern nur
		268 Alltag. Und ja, wie gesagt, bewusste Ernährung, genügend gutes
		269 Wasser,
		270 ätherische Öle müssen mit und Atemtechnik, die ich dann einsetze
		271 und manchmal
Emotionsorientiertes Coping		272 sogar als Backup eine Freundin, die mir eine Erinnerung schickt oder
		273 mich anruft
		274 und dann kurz aus der Situation rausholt. Also es kommt darauf an,
		275 wie zeitmäßig
		276 stressig die Situation geplant ist.
		277 Verwendest du so richtige Zeitmanagement-Methoden,
		278 Strategien, Techniken?
		279 Ja, mal mehr oder weniger. Also manchmal stressen die mich dann.
		280 Wie gesagt, die
		281 Theorie ist mir klar und ich weiß auch manchmal, wie gut es ist. Aber
		282 gleichzeitig, durch den Perfektionismus, wenn ich dann nichts 100
		283 Prozent
		284 durchführen kann, macht es mir mehr Stress, als wenn ich es lasse.
		285 Es ist
		286 abhängig, wie entspannt ich vor der Stresssituation war. Ja,
		287 schwierig zu sagen.
		288 Ich weiß nicht, reicht hier die Antwort?
		289 Ja, alles gut. Frage 10 lautet, wie gestaltest du Erholung oder
		290 Entspannung,
		291 wenn du dich überlastet fühlst?
		292 Also ich brauche ganz viel Zeit für mich <u>alleine</u> . Und das ist dann
		293 Erholung.
		294 Also mein Zuhause ist, wie sagt man immer, my home is my castle.
		295 Da gibt es
		296 nichts. Also mittlerweile lasse ich die Leute auch wirklich vor der Tür
		297 stehen.
Palliativ-regeneratives Stress		298 Und die Tür wird zugemacht. Von mir aus auch die Rollläden nach
Problemorientiertes Coping / I		299

		277	außen hin, nach
Problemorientiertes Coping / 1	}	278	vorn. Also wir haben vorn die Eingangstür runter, sodass keiner erst versucht,
Palliativ-regeneratives Stress		279	ranzukommen. Handy aus. Und ja, kommt drauf an. Manchmal, wie gesagt,
	}	280	Entspannungsfrequenzen mit dazu oder auch Totenstille. Dann auf jeden Fall den
		281	Kontakt zur Natur. Entweder barfuß im Garten oder dann wirklich diese Bewegung
	}	282	in der Natur. Ja, es kommt drauf an, wie viel Zeit ich zur Entspannung und
Problemorientiertes Coping / Inst		283	Erholung bekomme. Ansonsten plane ich, wie gesagt, bewusst mittlerweile im
	}	284	Terminkalender freie Zeiten für mich persönlich ein. Auch ohne Kinder, ohne
		285	Freunde.
		286	Hast du da so bestimmte Entspannungsmethoden, Techniken und Aktivitäten? Also sowas wie jetzt autogenes Training?
	}	287	Ja, also das kenne ich und kann ich alles. Aber ich kann es nicht in jeder
Psychische Stressoren		288	Situation. Und dort habe ich Gott sei Dank den Perfektionismus ablegen können,
	}	289	dass ich mich dann nicht zwingen, zu sagen, du musst jetzt meditieren, du musst
		290	jetzt autogenes Training machen. Wenn ich in den ersten zwei Minuten merke oder
	}	291	manchmal auch in den ersten zwei Sekunden, es geht heute nicht, dann bleibt es.
Ressource - Umgebung		292	Und dann gehe ich lieber über, dass ich mir ein Diffusor mit einem bestimmten Öl
Ressource - Techniken/Me	}	293	anmache, dass die Raumluft mich entspannen kann oder dass ich bestimmte
Palliativ-regeneratives Stre		294	Triggerpunkte am Körper drücke, klopfe oder Körperübungen durchführe,
	}	295	Atemübungen. Und die dauern dann eben nicht eine Stunde, sondern da reichen zwei,
		296	drei Sachen. Und dann bin ich erst mal zumindest wieder angekommen im Hier und
	}	297	Jetzt. Und es gibt Sport, der mich runterfährt, aber es ist halt ein Gruppensport. Sport <u>allein</u> finde ich für mich immer schwierig. Aber
Soziale Stressoren		298	wenn ich weiß, die Gruppe triggert mich noch mehr, dann lasse ich das auch.
	}	299	Dann gehe ich lieber raus. Und die Natur ist mein Freund. Ansonsten sind es halt wirklich
Ressource - Umgebung		300	Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen, es ist unterschiedlich. Also ich habe da
Palliativ-regeneratives Stress	}	301	mittlerweile ein breites Repertoire, um mich eben nicht zu stressen, dass das
Ressource - Techniken/Methoden		302	heute nicht funktioniert, sondern dass ich noch hundert andere Möglichkeiten
	}	303	habe.
		304	
		305	Frage 11: Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?
		306	
Bewertungsorientiertes Coping/M	}	307	Ja, also die allererste Frage ist mittlerweile, ist es jetzt mein Gefühl

		oder
	308	meine Emotionen, die ich hier empfinde, oder ist die von jemandem hier im Raum?
	309	Und dadurch habe ich ganz viel Freiheit gewonnen, seitdem ich das beherrsche,
Bewertungsorientiertes Coping/A	310	dass ich sagen kann, oh krass, geht mich gar nichts an, kann ich wegschieben und
	311	dann ist es ein bewusstes, okay, dreimal tief durchatmen oder einmal und sagen,
	312	okay, du darfst gehen, gehört dem da drüben und dann geht es mir besser. Und
Emotionsorientiertes Coping	313	ansonsten, Gefühle, da hilft auch echt ganz oft einfach ein Telefonat oder ein
	314	Gespräch mit einer Freundin, sich dort einfach mal wirklich auszukotzen und es
	315	rauszulassen. Manchmal sind es auch kreative Phasen, dann fange ich an zu malen
	316	oder zu backen oder fange was völlig Neues an, ein neues Hobby, was ich dann
	317	nicht zu Ende führe, das weiß ich schon am Anfang, das hat mich immer
Palliativ-regeneratives Stressman	318	interessiert, mache ich jetzt mal, um mich einfach abzulenken und dann, ja,
	319	solche Geschichten. Manchmal ist es auch wirklich Social Media, dass ich auf
	320	Instagram mehr, keine Ahnung, 20 Reels angucke, um aus meiner Situation
	321	rauszukommen. Es wird natürlich schwierig, wenn es dort um die gleichen
	322	Situationen geht, aber dann kann ich ja wieder ausmachen. Ansonsten Gefühle, ja,
Emotionsorientiertes Coping	323	es ist einfach auch wirklich auszusprechen und wenn es manchmal ein
	324	Selbstgespräch ist.
	325	Frage Nummer 12. Besitzst du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du
	326	dich durch sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
	327	Ja, in dem Moment, wenn es Sachen sind, die an mir <u>selber</u> dran sind, dann kommen
	328	die weg. Also wenn es ein Schild ist, dann wird es auch mitten irgendwo
	329	rausgeschnitten, ist mir dann egal, was das für eine Veranstaltung ist, dann
	330	wird irgendwas gefunden, damit es rauskommt oder ich klappe es um oder ich ziehe
	331	es aus oder ich drehe es um. Wenn es ein Sitzplatz <u>ist</u> zum Beispiel, weil er
Problemorientiertes Coping / Inst	332	eine komische Struktur hat, dann versuche ich den auch zu verändern und wenn ich
	333	meine Jacke drüber lege oder den Stuhl austausche und bestimmte Sachen kommen
	334	einfach gar nicht mehr in Frage, also die stehen nicht mehr zur Debatte. Also
	335	die habe ich durch, da habe ich mich durchgequält, die kommen nicht mehr in mein
	336	Umfeld, die lehne ich ab von vornherein. Aber ja, es war ein Lernprozess und
	337	ansonsten Sensorik, ja in dem Moment, wo ich es spüre, dass ich

Problemorientiertes Coping / Inst

schaue, wie
 338 lange halte ich es aus, muss ich es aushalten und ganz oft muss ich
 es nicht
 339 aushalten und dann kann ich es auch beenden. Aber das halt auch
 wieder über
 340 dieses Bewusstsein, muss ich das denn jetzt ertragen? Und wenn es
 Sachen sind,
 341 wie zum Beispiel bei der Betreuung von Schülern in Einrichtungen,
 wo ich als
 342 Mentor unterwegs bin und dann vielleicht Klienten auf mich
 zukommen und mich
 343 anfassen, mich drücken, dann einzuschätzen, macht derjenige das
 jetzt, weil er
 344 das braucht oder weil er das immer so macht, dann schon auch zu
 kommunizieren,
 345 bis hierhin ist meine Grenze und du darfst mit mir reden und du darfst
 mich
 346 gerne am Ende zur Verabschiedung umarmen, aber für mich geht es
 nicht, dass du
 347 mich die ganze Zeit anfässt, dass du mich drückst, dass du mich
 küsst, aber dort
 348 ganz klar die Grenzen auch zu zeigen und die auch ja
 dementsprechend vom
 349 Klientel entsprechend auszuformulieren.

**350 Gibt es da etwas, was du gegen visuelle und auch
 Geräusche, dass du dagegen
 351 irgendwas unternimmst?**

352 Stimmt, ja. Geräusche, ich habe mittlerweile solche, wie nennt man
 die?

353 So Oropax wahrscheinlich, oder?

354 Ja, so spezielle, wo du die Außenumgebung nur leiser machst, aber
 trotzdem das
 355 Gespräch führen kannst. Genau, die habe ich eigentlich immer auch
 dabei, weil
 356 man weiß ja nie, wann so eine Situation mal kommt. Genau, da bin
 ich auch
 357 mittlerweile so weit, dass ich mich nicht mehr erkläre, sondern die
 einfach
 358 reinmache. Für die Augen ist es immer noch schwierig, weil
 Sonnenbrille ist
 359 nicht immer die Lösung und manchmal sind sie auch Strukturen, die
 das Auge
 360 irritieren. Da versuche ich mich abzuwenden, muss aber natürlich
 schauen, dass
 361 ich das Gegenüber damit nicht irgendwie beleidige. Und wenn es
 jetzt Licht ist,
 362 was einstrahlt und man hat keine Jalousie oder so, dann versuche
 ich es halt mit
 363 der Hand irgendwie, das ist am Kopf. So ist es, der Lichteinfall mich
 nicht
 364 stresst oder ich mich dann anders drehe. Ja. Und Gerüche, also früh
 um sechs am
 365 Pflegebett ist es schon manchmal schwierig, mit Exkrementen in
 Kontakt zu kommen
 366 oder eine Fritteuse zu riechen. Dann habe ich halt mittlerweile ein
 Halstuch um,
 367 auf dem ich irgendein ätherisches Öl drauf habe, wo ich einfach die

Problemorientiertes Coping / Inst

Problemorientiertes Coping / Inst	{	368	Nase
			dementsprechend tiefer halte und dann diesen Geruch wahrnehme.
		369	Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder Konflikte zu viel werden?
		370	
		371	Ja, also mittlerweile spreche ich es an und sage, dass mich das gerade
		372	überfordert und ich Zeit brauche, um das einzusortieren beziehungsweise gerade
		373	auch keine Kraft, Energie mehr habe, das durchzusprechen. Und die Antwort kommt,
		374	aber halt nicht jetzt. Und ja, es ist eigentlich die Offenheit zu kommunizieren,
		375	zu formulieren, dass ich gerade völlig überfordert bin und ich aber auch konkret
		376	sage, was mich überfordert. Also ich sage nicht nur, ich bin überfordert,
Problemorientiertes Coping / Inst	{	377	sondern ich sage auch, was mich überfordert, eben zum Beispiel die Lautstärke
		378	oder die Informationsflut oder die Kombination von allem. Und ja, damit stoße
		379	ich doch auf offene Ohren und auf Verständnis. Nicht immer, aber ja. Und wenn
		380	ich dann konkret ein Angebot machen kann und sage, es überfordert mich gerade,
		381	ich melde mich in einer Stunde bei dir oder morgen, dann ist das auch meistens
		382	okay. Okay.
		383	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?
		384	Ja, die geplanten freien Zeiten sind besonders effektiv. Wenn die dann noch mit
		385	Natur verbunden sind, noch effektiver. Und regelmäßiges Essen, weil der Spruch
Physikalische Stressoren (+)	{	386	Hunger macht böse, kommt dann doch manchmal zum Tragen. Und manchmal ist es aber
		387	nicht unbedingt die Nahrung, die wichtig ist, sondern eher die Flüssigkeitsversorgung. Also ich gehe nicht mehr ohne meine Wasserflasche raus.
Problemorientiertes Coping / 1	{	388	
		389	Und wie gesagt, die ätherischen Öle sind auch immer in der Handtasche. Da habe
		390	ich mein Grundrepertoire drin. Ja, manchmal bräuchte ich noch ein anderes, aber
		391	die werden es schon richten. Ja.
		392	Okay. Gibt es Methoden, mit denen du voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?
		393	
		394	Ja, ich wiederhole es gern nochmal. Also geplante freie Zeiten, nur für mich,
Ressource - soziale Unterstützung	{	395	ganz allein. Zeiten mit Lieblingsmenschen. Bewusste Ernährung und Wasserversorgung. Aromatherapie. Natur. Und mittlerweile seit noch gar nicht
Ressource - Umgebung	{	396	allzu langer Zeit, ein, zwei Monaten, so eine Art Fokuszeiten. Dass ich mir
Problemorientiertes Coping / Inst	{	397	bewusst eine Stunde Zeit nehme oder zwei für eine Problemsituation. Und dann
		398	

Problemorientiertes Coping / Inst

399 muss ich die aber in dieser Zeit auch gelöst haben. Dann ist es halt
 nicht
 400 perfekt. Also es behandelt gleichzeitig meinen Perfektionismus. Zu
 sagen, du
 401 hast jetzt eine Stunde Zeit und dann muss eine Entscheidung
 getroffen sein, mit
 402 der du leben kannst.

403 **Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um
 besser damit
 404 zurechtzukommen?**

405 Ja, ich glaube mittlerweile nicht mehr. Und wenn, dann ist es in dem
 Moment eine
 406 Schutzfunktion, um nicht völlig zu überreizen. Aber dadurch, dass ich
 mit mir ja
 407 selbst sowieso immer sofort in die Reflexion gehe, habe ich glaube
 ich am
 408 gleichen Tag noch die Reflexion zu sagen, das war jetzt unklug. Aber
 meistens
 409 ist es so wirklich, dieser Schutz vor Überreizung, vor dem völligen
 Kollabieren.

410 **Hast du ein konkretes Alltagsbeispiel, wo du vielleicht mal eine
 Situation
 411 anders bewertest hast? Um ja, um dann mit der stressigen
 Situation besser
 412 umzugehen?**

413 Arbeitssituationen, wo andere Menschen Entscheidungen treffen, die
 Konsequenzen
 414 für mich haben. Wo ich mir dann sage, okay, ist jetzt so, die
 Entscheidung steht,
 415 kannst du nicht mehr dran rütteln. Ich merke zwar, wie die
 Psychosomatik
 416 anschlägt und ich denke... Aber ich mir dann sage, okay, das ist
 deine
 417 Vorgesetzte kannst du nichts machen. Und dann merke ich halt, wie
 das System
 418 feuert. Und versuche im Rahmen meiner Möglichkeiten dann einen
 Ausweg zu finden.
 419 Und wenn ich keinen finde, gehe ich in die Konfrontation. Aber das
 geht manchmal
 420 nicht so gut aus. Es sind oft Arbeitssituationen. Bei allen anderen
 kann ich die
 421 ja beeinflussen. Aber diese Abhängigkeitssituationen von
 Vorgesetzten oder wenn
 422 ich weiß, dass ein Kollege dadurch so eingeschränkt ist, dass ich
 dann denke,
 423 okay, dann nehme ich lieber die Einschränkung. Also dieses People-
 Pleasing,
 424 keine Ahnung.

425 **Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu
 verbessern?**

426 Ja, klar. Auf jeden Fall. Das ist immer ausbaufähig. Da gibt es
 bestimmt noch
 427 Methoden, die ich nicht kenne, die ich gut kombinieren kann. Und
 dadurch, dass
 428 ich mich ja weiterentwickle, wird sich auch mein Stressmanagement

Bewertungsorientiertes Copin

Innerer Stressor

Potenzial zur Stressbewältit

entwickeln.

429 Ich glaube, da ist das Potenzial so gut wie nie ausgeschöpft.

430 **Okay, wir sind am Ende des Interviews. Hast du noch Fragen, Wünsche,**

431 **beziehungsweise gibt es noch etwas, was du an- oder aussprechen möchtest, was**

432 **dir noch auf dem Herzen liegt, auch gerne etwas, was gerade gar nicht gefragt**

433 **oder genannt wurde?**

434 Ja, was ich total toll fände, wenn Arbeitgeber Wissen hätten über Stressmanagement für sensible und hochsensible Menschen, dann könnten

436 Arbeitsplätze einfach im Vorhinein so gestaltet werden, dass der Arbeitnehmer

437 sein Potenzial einfach dort gut entfalten kann und dass man dort demjenigen

438 vielleicht auch einen gewissen Freiraum lassen kann. Also, dass man mit

439 Arbeitgebern einfach, also diese Masterarbeit Arbeitgebern zur Verfügung stellen

440 könnte, zu sagen, guck mal, vielleicht hast du ja ein paar Mitarbeiter bei dir,

441 denen es so ähnlich geht. Und wenn du denen, keine Ahnung, zum Beispiel einen

442 Einzelarbeitsplatz gibst oder ein Zweier und dort weniger Reizeinflüsse sind,

443 dann kann der in einer Stunde mehr schaffen als das, was er vorher in drei

444 gemacht hat. Das wäre total toll. Das ist so ein Wunsch. Ja. Ich glaube, da gibt

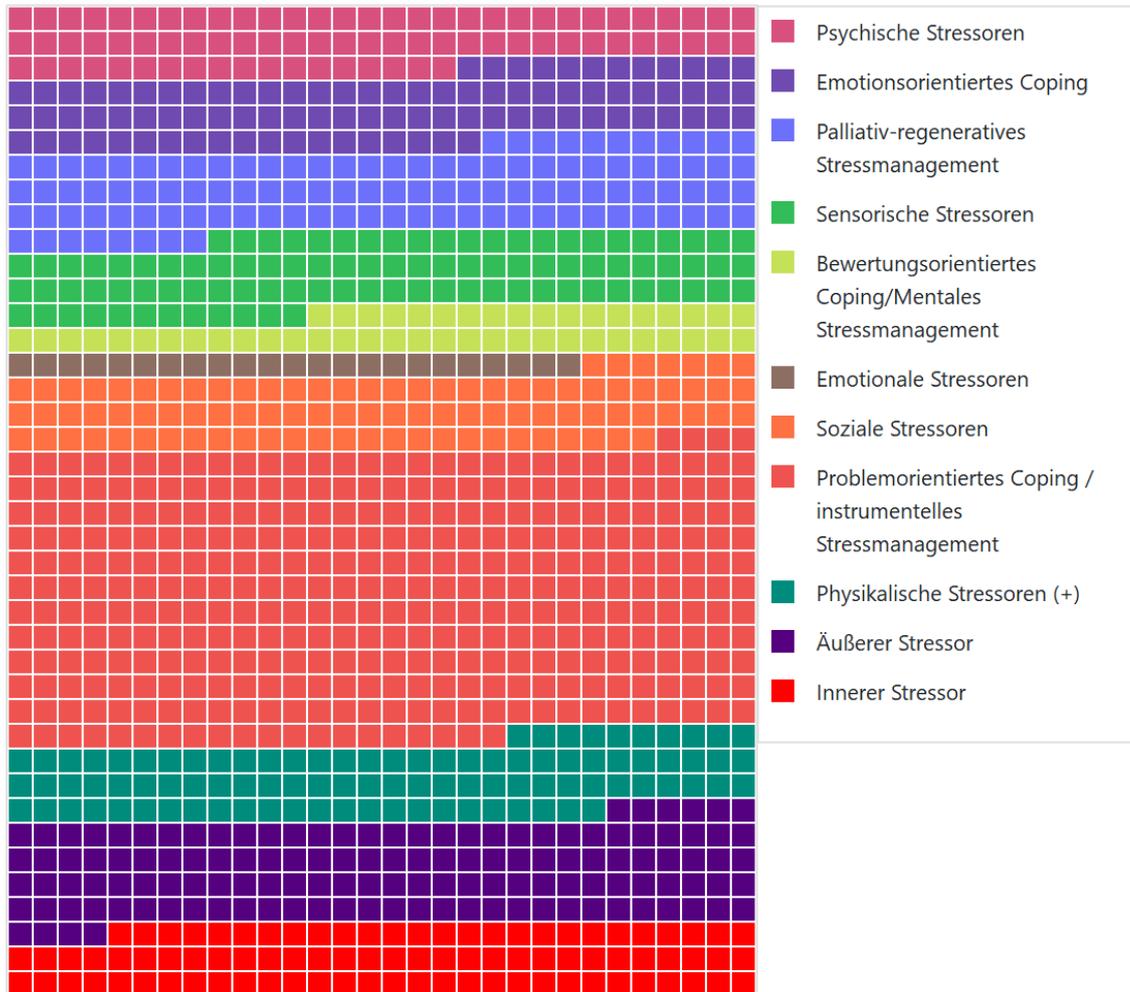
445 es auch keine Branche, die ich ausnehmen würde. Also vom Handwerk über Büro, das

446 geht überall.

447 **Okay. Ich danke dir ganz, ganz, ganz herzlich für dieses tolle Interview. Ich**

448 **würde die Aufzeichnung kurz stoppen.**

Dokument-Portrait: B3



Anhang 6: Codiertes Interview 3 + Dokument-Portrait Interview B3, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 7 - Codiertes Interview B4 + Dokument-Portrait B4

	1	Alles klar. Okay, dann starten wir mal mit der ersten Frage, die lautet, wie
	2	bist du auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	3	Tja, die Antwort wird zweigeteilt sein, weil gemerkt habe ich eigentlich schon
	4	als Grundschulkind, dass mit mir irgendwas anders ist als mit anderen Kindern,
	5	aber das hatte damals noch keinen Namen. Also ich habe nur gemerkt, ich bin
	6	empfindlicher, empfindsamer als andere, ich habe andere Interessen. Irgendwie
Psychische Stressoren	7	passe ich zu ganz vielen nicht und habe das dann halt so zur Kenntnis genommen
	8	und habe dann versucht mich möglichst anzupassen. Und dass das Kind einen Namen
	9	hatte und dass das Hochsensibilität heißt, das habe ich erst vor ungefähr sechs
	10	Jahren, sieben Jahren erfahren, als mir nämlich meine Mutter ein Buch geschenkt
	11	hat von Katrin Soest, Zart im Nehmen heißt das. Da sind ganz viele Erfahrungsberichte auch drin, das fand ich total faszinierend. Auf der einen
	12	Seite habe ich gesehen, wie groß die Bandbreite von Hochsensibilität sein kann
Potenzial zur Stressbewältigung	14	und zum anderen habe ich mich in ganz vielem wiedererkannt und ich war so froh,
	15	dass ich eben nicht irgendwie falsch bin oder keine Ahnung was bin, sondern dass
	16	das Kind einen Namen hat. So, dass das völlig normal ist und dass das 20 Prozent
	17	der Bevölkerung haben oder sind. Juhu, da war ich echt froh.
	18	Das glaube ich. Okay, ich würde zur nächsten Frage übergehen. Gibt es
	19	Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	20	
Außerer Stressor	21	Also das sind oft Situationen oder Umstände, wo es um Leistungsdruck geht, um zu
	22	viel Arbeit für zu wenig Zeit, wo es auf Schnelligkeit ankommt, wo ich dann so
	23	Dinge wie Zwischenmenschliches oder Gründlichkeit vernachlässigen muss, weil es
	24	sonst nicht klappt, weil sonst das Ziel nicht zu erreichen ist. Also damals, als
Psychische Stressoren	25	ich noch angestellt war, war das im Vordergrund. Jetzt bei der Selbstständigkeit
	26	natürlich nicht mehr, weil ich das dann <u>selber</u> steuern kann, aber manchmal ist
Innerer Stressor	27	das mit dem Terminmanagement nicht ganz so einfach und auch ich komme dann
	28	selbstgemacht in Situationen, wo es dann um Arbeitsdruck geht und dann merke ich,
	29	das löst Stress in mir aus.
	30	Irgendwie noch weitere Situationen oder Umstände unabhängig von der Arbeit?
Soziale Stressoren	31	Stressig empfinde ich zwischenmenschliche Situationen, die

Soziale Stressoren
Äußerer Stressor

32 in irgendeiner Form
33 schwierig sind. Also Meinungsverschiedenheiten, Streit,
34 besonders dann, wenn er
35 sich nicht gleich klären lässt, aus welchen Gründen auch immer. Also
36 in dieser
37 Situation verharren zu müssen oder die Situation aushalten
38 zu müssen, ohne zu
39 einer Klärung zu kommen, das bereitet mir Stress.

36 **Dann gehe ich zur nächsten Frage über. Gibt es intensive
37 Sinneseindrücke, die
38 bei dir Stress auslösen?**

38 Intensive Sinneseindrücke, also meinst du Riechen,
39 Hören, Schmecken, wirklich über die Sinne? Oder auch den
40 sechsten oder siebten
41 Sinn, also zwischenmenschliches oder wirklich jetzt nur biologisch?

41 **Also ich meinte erst mal die Klassiker, die wir so kennen, also
42 hören, fühlen,
43 schmecken, riechen, aber du kannst auch gerne darüber hinaus
44 berichten.
45 Intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?**

44 Also ich würde nicht sagen unbedingt Stress, aber Emotionen. Also
45 wenn wir
46 beispielsweise die Augen nehmen und ich sehe einen
47 emotionalen Film oder
48 beispielsweise, wenn es Tieren nicht gut geht, das würde ich auch
49 als intensiven
50 Sinneseindruck bezeichnen. Das, was es bei mir auslöst, würde ich
51 jetzt nicht
52 unbedingt als Stress bezeichnen, aber es sind eine Menge
53 Emotionen, je nachdem,
54 wie der Film ist. Also bei einem Film wie Ziemlich Beste Freunde
55 brauche ich mal
56 garantiert Taschentücher und bei Filmen, wo es um Tierleid geht,
57 brauche ich
58 auch Taschentücher. Das würde ich jetzt aber nicht als
59 Stress bezeichnen,
60 sondern als Emotionen von Liebe, Trauer, Wut, was auch immer. Das
61 ist für mich
62 aber kein Stress. Von daher fällt es mir ein bisschen schwer, die
63 Frage zu
64 beantworten. Intensive Sinneseindrücke, die Stress auslösen. Okay,
65 wenn es zu
66 laut um mich herum ist, wenn es nicht gerade meine
67 Lieblingsmusik ist, aber
68 sowas wie Baulärm oder brüllende Leute oder irgendwie sowas, das
69 macht mir
70 Stress. Da würde ich am liebsten weglaufen oder abstellen oder
71 keine Ahnung.

Sensorische Stressoren
Äußerer Stressor

58 **Ja, genau die Richtung meinte ich. Du hattest in unserem
59 Vorgespräch ja schon
60 erzählt, dass du da auf eine Hochzeit eingeladen warst und dann
61 auch so nach
62 zwei Stunden wieder gehen möchtest. Was ist da so der Grund,
63 weshalb du sagst,
64 ich mache das jetzt hier zwei Stunden und danach reicht es
65 mir?**

	62	Das ist irgendwie egal, ob das Feiern oder Einkaufen oder irgendwie sowas ist.
Sensorische Stressoren	63	Das ist irgendwie so mein persönliches Limit von Eindrücke aufnehmen können. Und
Außerer Stressor	64	diese Eindrücke können visuell, auditiv, zwischenmenschlich, dass ich merke, wie
Soziale Stressoren	65	ist die Atmosphäre, wie gehen die Leute miteinander um, auch wenn da zum
	66	Beispiel Musik gespielt wird und getanzt wird oder so. Also ich mag Musik
	67	unendlich und auch die löst in mir Emotionen aus und auch das Ausleben, das
	68	Tanzen mag ich total gerne, aber da ist einfach irgendwann Schluss. Da habe ich
	69	genug. Wenn ich da drüber müsste oder muss oder meine zu müssen oder nicht weg
Psychische Stressoren	70	kann, dann empfinde ich das als stressig, weil ich eigentlich da nicht mehr mag.
	71	Und das nimmt mir dann auch so die Freude. Es wird dann einfach anstrengend für
	72	mich, ab einem gewissen Punkt.
	73	Wenn du jetzt die Sinneseindrücke an für sich nimmst, gibt es da irgendwie einen
	74	Reiz, wo du sagst, das stresst dich am meisten? Also sind das vielleicht zu
	75	laute Geräusche, zu viele Geräusche oder ist es bei dir eher das Visuelle?
	76	Es kommt tatsächlich darauf an. Also wenn ich einkaufen gehe und bin in der
	77	vollen Stadt unterwegs, ist es oft das Visuelle. So dieses viele durcheinander
	78	Gefirre, laufende Leute, Leuchtreklamen etc. Da merke ich dann, jetzt werde ich
	79	müde. Und ich sage mal so, im alltäglichen Leben sind es oft Geräusche. Also
Sensorische Stressoren	80	wenn der Nachbar irgendwie in seinem Garten die Box auftritt und man hört da nur
	81	das Umpf, Umpf, Umpf vom Bass, da könnte ich wahnsinnig werden. Obwohl das gar
	82	nicht so sonderlich laut ist, aber das ist echt was, was mich stresst. Ich
Außerer Stressor	83	kriege die Krise oder ich möchte mich konzentrieren und draußen unterhalten sich
	84	Leute und im schlechtesten Fall blöken die sich an. Das weiß ich.
Soziale Stressoren	85	Meinungsverschiedenheit mit den Postboten oder keine Ahnung was. Das stresst
	86	mich. Also dann ist es wirklich Geräusche. Ich glaube Geräusche sind es am
Sensorische Stressoren	87	ehesten. Also kratzende Klamotten oder so, ja finde ich unangenehm, aber ist
	88	nicht so schlimm. Gerüche, ja bin ich auch empfindlich, aber löst in mir jetzt
	89	nicht so unbedingt den Riesenstress aus. Das sind eher die Geräusche. Und die
	90	Geschichten, die ich damit auch verbinde, so.
	91	Ich glaube wir haben wahrscheinlich schon so ein bisschen was von der
	92	nachfolgenden Frage beantwortet, aber vielleicht fällt dir noch

		was dazu ein.
	93	Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als besonders belastend empfindest?
	94	Ist tatsächlich einkaufen zum Beispiel, mich bewegen müssen in einer vollen
	95	Stadt in Verbindung mit, naja ich möchte mir vielleicht irgendwas aussuchen. Ich
	96	bin ja nicht einfach so in der Stadt, sondern ich habe vielleicht einen Plan im
Psychische Stressoren	97	Kopf, was ich kaufen möchte. Das heißt Kaufentscheidungen an sich für und wieder
Soziale Stressoren	98	ist schon mal so ein Ding, wo ich sage, jo das strengt mich ein bisschen an. Und
Emotionale Stressoren	99	dann noch in Verbindung mit wuselnden Leuten irgendwelchen Durchsagen im
	100	Geschäft und dies und das und jenes. Und da sitzt dann vielleicht noch ein
	101	Bettler und ich kriege einen emotionalen Schub oder mache mir dann Gedanken. Und
	102	früher, wenn ich mich an früher erinnere, Großraumbüro, Katastrophe. Ich soll
	103	mich auf meine Arbeit konzentrieren, möchte ich auch gerne, ich hätte gerne Ruhe,
	104	ich hatte aber keine. Ich habe dann immer verzweifelt versucht, irgendwie mir
Sensorische Stressoren	105	so ein, es gab zumindest Trennwände in diesem Großraumbüro. Eine Etage, 120
Äußerer Stressor	106	Leute, das Telefon klingelt, die Leute laufen rum, der eine blökt den anderen an,
	107	die anderen lachen, alles durcheinander und furchtbar viel und gleichzeitig.
	108	Und das dann über mehrere Stunden hinweg, das habe ich als sehr belastend
	109	empfunden.
	110	Frage Nummer 4. Gibt es Belastungen, die durch andere Personen beziehungsweise dein soziales Umfeld entstehen?
	111	
	112	Also dadurch, dass ich mittlerweile ein sehr schönes Umfeld habe, sage ich wenig
	113	bis kaum. Schwierig wird es tatsächlich bei Konflikten für mich, weil mich das
	114	emotional beschäftigt, manchmal auch belastet, gerade wenn sich es nicht gut
	115	klären lässt oder wenn, was ich schlimm finde und schwer aushalten kann ist,
Soziale Stressoren	116	wenn ich versuche, mich verständlich zu machen und werde nicht verstanden. Und
	117	umgekehrt, wenn jemand anders versucht, sich mir verständlich zu machen, aber es
	118	besteht auf beiden Seiten so dieses Gefühl von, wir reden völlig unterschiedliche Sprachen und wir kriegen es ums Verplatzen nicht
	119	hin,
Problemorientiertes Coping / I	120	zueinander zu kommen. Das empfinde ich als belastend. Passiert aber mittlerweile
	121	relativ wenig auf Grund bereinigten Umfeldes.
	122	Hast du mal Erfahrungen machen müssen mit Mobbing, vielleicht auch aufgrund

		123	deiner Hochsensibilität?
Soziale Stressoren	}	124	Ich würde einiges im Nachhinein als Mobbing bezeichnen, auch was in der Schule
		125	abgelaufen ist. Da kommen bei mir zwei Dinge zusammen oder mehrere Dinge
Sonstiges	}	126	zusammen. Ich war als Kind viel krank, das heißt, ich bin in der Familie unter
Physikalische Stressoren (+)		127	Erwachsenen groß geworden. Ich war noch nicht mal im Kindergarten. Ich kam dann
		128	irgendwann in die Schule und hatte aber eine bestimmte Art zu sprechen. Die war
		129	nicht unbedingt kindgerecht, weil ich in einem intellektuellen Erwachsenenumfeld
Soziale Stressoren	}	130	groß geworden bin. Das heißt, man hat mich komisch angeguckt, so wie redet die
Äußerer Stressor		131	denn, was will die denn? Und dann war ich aufgrund meiner Körpergröße, ich bin 1,
		132	86 immer mindestens einen Kopf größer als meine Klassenkameraden. Was machen
		133	Kinder, wenn jemand anders ist? Fies sein. Also wie oft ich verhaun wurde und
		134	irgendwie total zerrupft nach Hause kam, keine Ahnung. Auf jeden Fall war das
		135	keine schöne Zeit.
		136	Gab es sonst noch Mobbing-Situationen?
		137	Ich würde nicht sagen direkt Mobbing,
		138	aber ich habe halt gespürt, ich bin an manchen Stellen anders und habe mich
		139	einsam gefühlt oft. Ich habe oft gedacht, warum klappt das bei anderen und bei
Emotionale Stressoren	}	140	mir nicht? Zwischenmenschliche Kontakte, Freundschaften, dies, das, jenes. Wieso
Innere Stressor		141	ist das bei mir so anders? Wieso habe ich Sehnsucht nach tiefen Gesprächen und
		142	die anderen wollen aber lieber ein Trinken gehen, so ungefähr. Das ist jetzt
		143	nicht Mobbing in dem Sinne, nur so ein Gefühl von, ich bin irgendwie ausgeschlossen.
		144	
		145	Ist das Thema oder das Gefühl Einsamkeit für dich heute noch relevant?
Ressource - soziale Unterstützung	}	146	Nee, Gott sei Dank nicht. Ich bin so dankbar, Menschen gefunden zu haben, mit
		147	denen ich gerne und gut Zeit verbringen kann. Ich habe mich mittlerweile auch
		148	von dieser Vorstellung gelöst, dass das viele Leute sein müssen. Also ich sage
		149	mal, was ist Einsamkeit? Ich liebe Alleinzeit und wenn ich das bewerten wollen
		150	würde, könnte ich auch sagen, mein Gott, ich bin ganz schön oft einsam. Das ist
Emotionsorientiertes Coping	}	151	aber ein Unterschied, das stimmt nicht. Ich habe viel Qualitäts-Alleinzeit mit
		152	mir und genieße das total, zum Verarbeiten, zum Runterkommen, zum meinen
Ressource - soziale Unterstützung	}	153	geliebten Gedanken nachhängen und sie aufschreiben und und und. Und ich habe

	154	viele Menschen in meinem Umfeld, mit denen ich ein herzliches und inniges
Ressource - soziale Unterstützung	155	Verhältnis habe. Nein, nicht viele, wenige, mit denen ich ein
	156	herzliches und
	157	inniges Verhältnis habe. Angefangen von meinem Mann bis zu
Bewertungsorientiertes Coping	158	Freundinnen. Und ich
	159	habe mittlerweile den Anspruch aufgegeben, mit allen Menschen
	160	tiefgründige
	161	Gespräche führen zu müssen. Ich habe mich mittlerweile sehr gut
	162	damit arrangiert,
	163	ganz bewusst mit manchen Menschen einfach auch nur übers
	164	Wetter zu reden. Ich
	165	meine, wenn das der Sechste innerhalb von zwei Stunden mit mir
	166	macht, werde ich
	167	auch wahnsinnig. Aber so zwischendrin einfach mal ein
	168	oberflächliches Gespräch
	169	führen und merken, der andere mag mich und da ist gerade eine
	170	schöne Atmosphäre.
	171	Reicht mir völlig, genieße ich.
	172	Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig
	173	viel Stress
	174	machst?
Potenzial zur Stressbewältigung	175	Jo (lacht). Wenn was Unbekanntes auf mich zukommt und ich dann
	176	Schiss kriege, ob
	177	ich das wohl bewältigen kann und ob ich mich auch bitte nicht
	178	blamiere. Ich
	179	meine, das hat jetzt nicht nur mit Hochsensibilität zu tun, da
	180	vermischt sich
	181	dann ja auch so einiges. Also wenn es unbekannte Situationen sind,
	182	kann ich mich
Psychische Stressoren	183	gut auch selber stressen mit irgendwelchen Wenn, Dann und Worst-
Innere Stressor	184	Case-Szenarien.
	185	Und auch wenn es um Leistungsdruck geht, merke ich, dass mein
	186	Nervensystem
Potenzial zur Stressbewältigung	187	leicht ausflippt und ich mit meinen Gedanken von, oh Gott, das
	188	schaffe ich nicht,
	189	das kann ich nicht, jetzt bricht doch noch die Technik zusammen.
	190	Also da merke
	191	ich schon, dass ich zu dem Stress, der dann eh schon da ist, gut
	192	nochmal einen
	193	draufsetzen kann.
	194	Gibt es bei dir so Glaubenssätze, die da auch noch eine Rolle
	195	spielen, die
	196	zusätzlich Stress machen? Ich nenne mal ein Beispiel, ich muss
	197	alles perfekt
	198	machen oder ich muss alles alleine schaffen?
	199	Definitiv auch, ja. Die viel aus so
	200	früheren Vergleichssituationen, als ich noch nichts von
	201	Hochsensibilität wusste
	202	und zum Beispiel im Berufsleben mich immer mit anderen verglichen
	203	habe. Wieso
	204	kriege ich dieses Arbeitspensum nicht geschafft? Ich muss doch so,
	205	und dann
Psychische Stressoren	206	versuche ich, und da merke ich, ich habe auch heute manchmal noch
Innere Stressor	207	so diese
	208	Tendenz, an diesen Schrauben zu drehen, so nach dem Motto, du
	209	bist zu langsam,

	185	du bist zu, so, und da kommen dann so alle Sätze, die ich früher als Kind mal
	186	gehört habe oder lange Zeit als Angestellte von Chefs zu hören bekam. Angefangen
Psychische Stressoren	187	von meiner Art zu kommunizieren bis hin zu angeblich nicht ausreichendem
Innere Stressor	188	Arbeitspensum, also ich bin so ein Kurzstrecken-Sprinter, das klappt gut, aber
	189	ich bin nicht für Langzeitstress gemacht und da haben natürlich Chefs versucht,
	190	einzuhaken und mich anzutreiben.
	191	Ist Perfektionismus ein Thema?
	192	Ja und nein, weil ich da so zwei Stimmen in mir habe, die dann oft miteinander
	193	im Dialog stehen. Also ich habe auch einen kleinen Perfektionisten, der sagt,
Psychische Stressoren	194	das sieht aber jetzt noch nicht gut genug aus und ach, guck mal, hier müsstest
Innere Stressor	195	du eigentlich noch mal, bla, und dann habe ich aber auch eine andere Stimme in
	196	mir, die sagt, jetzt hör aber auf, das ist mir zu viel. Und die zwei bekriegen
	197	sich öfters mal in mir und ich darf dann gucken, dass ich die gebändigt kriege.
	198	Hast du das Gefühl, dass das im Laufe deines Lebens besser wurde?
Potenzial zur Stressbewältigung	199	Ja, es wurde und wird immer noch besser. A, durch endlich dieses Kennen des
Bewertungsorientiertes Coping	200	Phänomens Hochsensibilität und B, durch meine Lebenserfahrung einfach auch. Ich
	201	bin allein aufgrund dessen schon ruhiger geworden, weil ich einfach erfahren
	202	habe, es ist noch immer gut gegangen. Mir wurde nie der Kopf abgerissen, ich bin
	203	nicht gestorben, die Welt ist nicht untergegangen. Und ich glaube, da hilft es
	204	einfach auch ein Stückchen älter zu sein und ich glaube, Bewusstheit und
	205	Bewusstsein spielten auch eine große Rolle, dass ich ganz bewusst mir das auch
	206	vor Augen führe. Das konnte ich mit 20 noch nicht, aber jetzt kann ich das, mir
Bewertungsorientiertes Coping/M	207	bewusst vor Augen zu führen, hey, mach mal halblang. Und auch so etwas wie eine
	208	eigene innere Führung mir <u>selber</u> geben zu können, da wusste ich nichts von, als
	209	ich 25 war, dass das geht. Ich war aufgeregt, dass das eine Meta-Ebene gibt,
	210	oder ich einen Persönlichkeitsanteil in mir nehmen kann und sagen kann, so jetzt
	211	übernimm du mal die Führung und der Rest hält jetzt mal die Klappe. Der
	212	Busfahrer und die anderen fahren mit.
	213	Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer
	214	stressigen Situation befindest?

- 215 Absolut, mental und körperlich. Körperlich sind es
 216 Verspannungen, dass ich merke
 217 Schultern bretthart, Rückenschmerzen, so eine gewisse
 218 Unbeweglichkeit auch.
 219 Nicht mehr klar denken, dass da so Brain Fog plötzlich aufzieht. Und
 220 mental,
 221 dass es sich anfühlt, als würde ein Haufen Flöhe in meinem Kopf
 222 rumspringen.
 223 **Und emotional?**
 224 Angespanntheit, Aufregung, Druck, eine Flirrigkeit. Es ist selten, dass
 225 ich in
 226 die Übererregung rutsche. Es ist eher bei mir Übererregung, dass ich
 227 dann
 228 wirklich nervös, aufgeregt bin. Emotional, Gefühle von Ohnmacht,
 229 Hilflosigkeit.
 230 Daran merke ich es.
 231 **Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?**
 232 Was sind Ressourcen, frage ich mich an der Stelle. Also ja, wenn
 233 Ressourcen
 234 Fähigkeiten sind, Methoden sind, dann definitiv großes Ja. Gott sei
 235 Dank,
 236 mittlerweile ja.
 237 **Magst du einfach mal wild erzählen, was dir alles dazu
 238 einfällt, was du an
 239 Ressourcen hast, um mit Stress umzugehen?**
 240 Zum Teil habe ich es eben schon erwähnt. So eine gewisse
 241 Bewusstheit, was da
 242 abläuft. Und ein bewusstes Gegensteuern, indem ich bestimmte
 243 Stimmen in mir oder
 244 bestimmte Anteile in mir verstärke, bedeutet konkret, dass ich
 245 beruhigend auf
 246 mich selber einrede, nach dem Motto, wie ich eben schon gesagt
 247 habe, ist noch
 248 immer gut jejeange, mach mal halblang. Du hast schon zigtausend
 249 mal die Erfahrung
 250 gemacht, die Zeit reicht, deine Kraft reicht auch, also einen Schritt
 251 nach dem
 252 nächsten. Also, dass ich nicht die Erfahrung und das Wissen, dass ich
 253 diesen
 254 Stresstimmen, die in mir auftauchen und laut werden und
 255 durcheinander hüpfen,
 256 nicht hilflos ausgeliefert bin, sondern dass ich da
 257 Selbstregulationsmöglichkeiten habe. Das sind die mentalen. Das
 258 andere sind auch
 259 körperliche Regulationsmöglichkeiten. Also angefangen von
 260 Klopftechnik, EFT,
 261 über SOS-Übungen, um das Nervensystem zu beruhigen. Also zum
 262 Beispiel hier eine
 263 Schmetterlingsübung oder solche Techniken, um bewusst mein
 264 Nervensystem
 265 Runter zu regulieren und wieder in einen ruhigeren Zustand zu
 266 kommen. Das eine
 267 oder andere Mantra, was ich mir so im Laufe meines Lebens
 268 angeeignet habe, also
 269 gerade wenn es um Konflikte geht, Visualisierung der liegenden

Ressource - indiv. Eigenschaft/Ko

Ressource - Techniken/Methoden

		246	Acht, wo ich mir dann vorstelle, der eine steht in dem einen Bauch, ich bin in dem anderen Bauch.
Ressource - Techniken/Methoden		247	Wir haben zwar da, wo die Bäuche sich berühren, einen Berührungspunkt, die
		248	Situation, wo wir uns jetzt gerade an die Köpfe gegangen sind. Und ansonsten,
Ressource - Sport/Bewegung		249	ich bin ich, du bist du. Also auch Abgrenzungsübungen mental, immer auch
		250	verbunden mit einer körperlichen Bewegung. Das fällt mir jetzt gerade spontan
		251	ein. Gibt es bestimmt noch mehr.
		252	Wie schaut es aus mit sozialer Unterstützung? Du hattest ja eben gesagt, dass du
		253	da ein ganz tolles Umfeld hast. Würdest du das auch als Ressource bezeichnen, um
		254	mit Stress umzugehen?
		255	Absolut. Also gerade wenn ich die Beziehung zu meinem Mann sehe, wir können
		256	einfach alles miteinander besprechen. Auch wenn es Themen sind, die uns
		257	betreffen und die ein gewisses Konfliktpotenzial haben oder schwierig sind. Wir
		258	können über alles reden. Es ist nichts, was ich zurückhalten muss. Wir haben
		259	nichts unter den Teppich gekehrt. Wir stolpern nicht über Hubbel, weil wir was
		260	unter den Teppich kehren, sondern es ist tatsächlich ein Ich darf alles sagen,
Ressource - soziale Unterstützung		261	egal wie bescheuert sich das im ersten Moment mal anhört. Und das gibt mir ein
		262	sehr beruhigendes Gefühl. Ja, mir kann eigentlich keiner was. Das bestärkt mich
		263	total oder stärkt mich. Nicht bestärkt, aber stärkt mich. Und genauso ist es
		264	auch mit meiner besten Freundin. Das Wissen, ich kann jederzeit um Hilfe rufen
		265	und da wäre jemand, finde ich sehr beruhigend. Und auch dieses, ich kann mit
		266	allem zu ihr kommen und umgekehrt auch. Und wir müssen uns einander auch nicht
		267	großartig erklären. Wir verstehen uns. Und das ist total wertvoll für mich.
		268	Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema Stressmanagement beziehungsweise
		269	Methoden und Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?
		270	Ja, das war in den Zeiten, als ich noch nichts über Hochsensibilität wusste. Und
		271	deswegen hat das auch alles nicht so sonderlich funktioniert. Also erst seitdem
Polenzial zur Stressbewältigung		272	ich das wirklich in den Zusammenhang mit Hochsensibilität gestellt habe und eher
		273	geguckt habe, was brauche ich denn, geht das viel, viel besser. Weil ansonsten
		274	diese ganzen Stressmanagement-Methoden und Strategien zur Stressbewältigung, das

	275	hieß ja immer, ich muss mich irgendwo reinquetschen und anpassen. Und das geht
	276	nur bedingt. Aber wenn ich lerne, ein Leben zu führen, das meiner Sensibilität
Potenzial zur Stressbewältigung	277	entspricht, wenn ich lerne, die Umstände auch so ein Stück weit zu verändern,
	278	wenn ich lerne, dass ich mit der Sensibilität besser umgehen kann, dann
	279	funktioniert es. Aber das ist in aller Regel nicht Thema von reinem
	280	Stressmanagement beziehungsweise reinen Methoden zur
	281	Stressbewältigung. Da fehlt was für mich.
	282	Okay. Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor, um diese zu bewältigen?
	283	Stressige Situation ist jetzt total weit gefasst. Aber ich versuche da mal eine
	284	weiter gefasste Antwort. Indem ich mich so gut es geht darauf vorbereite.
	285	Wie machst du das konkret?
Problemlorientiertes Coping / Inst	286	Also ich sag mal, wenn ich Aufregungen und Unsicherheit als Stress definiere und
	287	sagen wir mal, ich hätte einen Vortrag zu halten, dann würde ich versuchen, mich
	288	so gut wie möglich darauf vorzubereiten, indem ich meinen Vortrag gut vorbereite,
	289	indem ich den übe, indem ich also möglichst alle meine
	290	Anforderungen, meine
	291	Fähigkeiten bndele und das erstmal so gut wie möglich vorbereite, dass ich den
	292	Eindruck habe, so, ich bin gerstet. Und dann gibt es auch eine Nachbereitung.
Emotionsorientiertes Coping	293	Also ich brauche danach auch Ruhephasen, um das Ganze zu reflektieren. Wenn ich
	294	da gleich wieder ins Nächste stürze, wird es zu viel. Also für mich gehört die
	295	gute Vorbereitung, eine gute Nachbereitung dazu. Für mich gehört auch dazu, dass
	296	ich mich körperlich so gut wie möglich aufstelle. Also ob das von, ich habe was
Physische Stressoren (+)	297	zu trinken dabei, über, ich brauche alle paar Stunden was zu essen. Das muss
	298	irgendwie gesichert sein. Sonst werde ich nervös. Unter Hunger werde ich
	299	unleidlich. Und zum Beispiel auch solche Sachen wie, wenn ich irgendwo hin muss
Psychische Stressoren	300	zu einem Termin, dass ich früh genug da bin. Also was ich ja hasse, ist auf dem
Problemlorientiertes Coping / I	301	letzten Drücker in einer fremden Umgebung zu sein. Ich mag es lieber zehn
	302	Minuten früher da zu sein und in aller Ruhe mich eingrooven zu können, auf
	303	Umgebung, auf Menschen.
	304	Ja. Okay. Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet
Problemlorientiertes Coping / Inst	305	fühlst?

Problemorientiertes Coping / Inst	306	Reizminimierung, was auch immer das bedeutet. Handy aus, Fernseher habe
	307	ich sowieso keinen, keine weiteren Reize. Also nicht noch mehr obendrauf packen.
Emotionsorientiertes Coping	308	Ruhe im Sinne von einfach auch mal nur da sitzen mit meiner geliebten Tasse
	309	Kaffee, den Hund neben mir und ein Loch in die Luft gucken. Und die Gedanken so
	310	ein bisschen kommen und gehen lassen, fließen lassen, durchatmen. Es hat auch
	311	viel mit Körperlichkeit zu tun. Das heißt, dass ich Körperübungen mache, sanft
	312	und sachte, im Sinne von einmal durchbewegen von Kopf bis Fuß. Ich bin jetzt
Pallativ-regeneratives Stressman	313	nicht der Typ, der Extremsport braucht oder so zum Abreagieren. Was ich sehr
	314	gerne mache, ist in der frischen Luft sein. Also entweder im Garten sitzen und
	315	eine Blume angucken oder mit dem Hund Gassi gehen, rausgehen, Natur. Am liebsten
	316	wirklich Natur, maximal Hund und ich und sonst nix und niemand und am liebsten
	317	auch ohne Geräusche von Straßen oder so.
	318	Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich
	319	gestresst fühlst?
	320	Ich weiß nicht, ob da jetzt was Neues kommt. Im Grunde habe ich das vorhin schon
Bewertungsorientiertes Coping/M	321	gesagt. So dieses Rausswitchen aus mir, eine Meta-Ebene einnehmen, wenn es
	322	irgendwie geht, mir das von oben angucken und mir selber gut zureden. Also die
	323	Stimme kultivieren, die mich runterbringt, die mich erinnert an Erfahrungen von
Pallativ-regeneratives Stressman	324	bereits bewältigtem Stress und tatsächlich auch wirklich Körperübungen, EFT, das
	325	hilft mir. Und auch so eine Grundeinstellung von Akzeptanz, überhaupt Gefühlen
	326	gegenüber. Also ich habe nicht in mir, dass ich gegen Gefühle ankämpfen müsste.
	327	Ich habe auch keine Schwierigkeit damit, wenn mir mal die Tränen kommen. Ich
	328	habe letztens meinen 60. Geburtstag gefeiert. Ich habe eine Rede gehalten und am
	329	Schluss, als es ganz explizit um eine Liebeserklärung an meinen Mann ging, sind
Bewertungsorientiertes Coping/M	330	mir die Tränen gekommen. Vor 60 Leuten. Und ich habe da nicht gegen angekämpft,
	331	sondern ich habe dann einfach gesagt, hey, jetzt reißt es mich gerade emotional,
	332	weil du bist mir wichtig. Und das ist, glaube ich, auch ein Unterschied zu früher.
	333	Früher wäre mir das peinlich gewesen. Da hätte ich Angst gehabt, mich so zu
	334	zeigen. Egal, ob das Wut ist oder berührt, sein, Tränen oder Ratlosigkeit oder
	335	Zorn oder weiß der Geier was. Ich bin damit einverstanden und freue mich auch

Bewertungsorientiertes Coping/M

336 darüber, dass ich ein emotionales Wesen bin.
 337 **Ist da irgendwas Bestimmtes passiert oder hast du einfach für**
 338 **dich irgendwann**
 338 **beschlossen, das zu akzeptieren und dem ganzen freien Lauf**
 339 **zu geben und zu**
 339 **lassen?**

Bewertungsorientiertes Coping/M

340 Ich glaube, im Laufe der Jahre ist passiert, dass ich mehr
 341 Selbstbewusstsein
 341 gewonnen habe, dass ich nicht mehr so sehr abhängig bin von den
 342 Urteilen anderer
 342 Menschen und dass ich beschlossen habe, ich sein zu wollen. Und
 343 da gehört diese
 343 Bandbreite, die ich habe, dazu. Also ich bin ja nicht nur in
 344 Führungsstrichen
 344 im positiven Sinne Mimose. Ich finde Mimose nämlich ganz toll. Die
 345 sorgen für
 345 sich. Wenn es ihnen zu viel wird, dann klappen die sich ein. Bin nicht
 346 nur
 346 Mimose. Ich habe auch früher Kampfsport gemacht. Ich habe
 347 Bandbreite und ich
 347 finde das total toll. Ich habe irgendwann so eine Begeisterung für
 348 mich
 348 entwickelt und für meine auch emotionale Bandbreite und habe durch
 349 das
 349 Selbstbewusstsein so ein Ja, Leute, wenn ich da wen triggere oder
 350 wenn jemand
 350 mit mir nicht klarkommt, dann ist das so, aber dann gehört er nicht zu
 351 mir.
 351 Punkt.

Emotionsorientiertes Coping

352 **Wodurch ist denn dieses Selbstbewusstsein entstanden oder**
 353 **wie hat sich das denn**
 353 **entwickelt?**
 354 Zum einen ganz viel beschäftigen mit Literatur oder durch Literatur.
 354 Also Arbeit
 355 an mir selber, weil ich gemerkt habe, boah, das tut mir nicht gut,
 355 wenn ich mich
 356 da niedermachen lasse, wenn ich mich zu sehr nach anderen richte.
 356 Also was kann
 357 ich beitragen? Und zum anderen immer wieder und immer wieder
 357 Rückmeldungen
 358 anderer Menschen, die ich dann ganz bewusst
 358 wahrgenommen habe. Am Anfang konnte
 359 ich sie nicht glauben, am Anfang konnte ich sie nicht fühlen und
 359 trotzdem hatte
 360 ich so den Eindruck, sammle das mal. Ich habe mir das teilweise
 360 auch
 361 aufgeschrieben, wenn Menschen mir positive
 361 Rückmeldungen gegeben haben, zu was
 362 auch immer und habe mir das immer wieder mal durchgelesen. Das
 362 habe ich jetzt
 363 schon lange nicht mehr gemacht. In Führungsstrichen brauche
 363 ich das nicht mehr,
 364 aber so alles, was an Rückmeldungen kam, habe ich gesammelt und
 364 habe mich
 365 bemüht, das in mich reinzulassen und irgendwann hat das Früchte
 365 getragen.

	366	Besitz du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du dich durch sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
	367	
Bewertungsorientiertes Coping/M	368	Ja, ich sage jetzt einfach mal ja. Also Abgrenzungstechniken mental in
Palliativ-regeneratives Stressman	369	Verbindung mit Körperbewegung auch, wenn es irgendwie geht. Dann auch so
	370	Geschichten wie, ich fühle mich gestresst durch zu viel was auch immer, dass ich
Emotionsorientiertes Coping	371	mir die Freiheit nehme, mich zum Beispiel auf eine Toilette zurückzuziehen und
	372	mal eine Schüttelübung zu machen, wo ich dann ganz bewusst mir vorstelle, ich
	373	schüttle den ganzen Stress jetzt einfach mal von mir.
	374	Gibt es auch so Materielles im Sinne von Ohrstöpsel, Sonnenbrille, wenn es zu hell, zu grell ist?
	375	
Problemorientiertes Coping / Inst	376	Ja, guter Hinweis. Also meine Brille hat selbsttönende Gläser, von daher immer
	377	wenn ich draußen bin und die Sonne scheint, dämpft das ein bisschen ab. Finde
	378	ich sehr angenehm. Ohrstöpsel brauche ich selten. Stört mich auch oft, weil wenn
	379	ich da was im Ohr habe, das nervt mich. Dann ertrage ich lieber die Geräusche.
Sensorische Stressoren	380	Ich bin schmerzempfindlich. Horrorszenario ist immer Zahnarztbesuch und da nehme
Emotionsorientiertes Coping	381	ich mir ein Handschmeichler aus Holz mit, weil ich brauche dann irgendwas, wo
	382	ich fest zupacken kann, woran ich mich festhalten kann, was nicht nachgibt. Also
	383	ein Tempotaschentuch geht nicht, aber ein Stück Holz, hervorragend.
	384	Okay, ich glaube ein Stück weit haben wir auch schon darüber gesprochen. Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder Konflikte zu viel werden?
	385	
	386	
	387	Soziale Situationen oder Konflikte zu viel werden? Also ich versuche dann schon
	388	auch mich zurückzuziehen. Also das ist eine Möglichkeit zu sagen so boah, bis
Emotionsorientiertes Coping	389	hierhin ging es einigermaßen, jetzt wird es mir zu viel. Ich versuche mich
	390	zurückzuziehen, wenn es irgendwie geht. Atme erst mal durch, vertage vielleicht
	391	die Lösung auf später und bitte um Aufschub und ansonsten auch wieder
	392	Mentaltechniken. Ich nehme wieder das Beispiel mit der liegenden Acht, dass ich
	393	mir einfach vorstelle, ich stehe in dem einen Bauch, der andere steht in dem
Bewertungsorientiertes Copin	394	anderen Bauch. Ja, wir haben einen Berührungspunkt, aber du bist du, ich bin ich.
	395	Also zu versuchen, das nicht zu übernehmen und mich überfluten zu lassen,
	396	sondern ein Stück weit zu sagen so und davon grenze ich mich jetzt

Bewertungsorientiertes Coping/M

397 ab. Ich kann
 398 mich noch erinnern, als ich im Servicecenter der Versicherung im
 Krankenversicherungsbereich saß, da ging es sehr oft darum, dass
 399 aufgeregte
 Leute anriefen, weil sie eine Rechnung nicht bezahlt bekommen
 400 haben oder im
 teuren Krankenhausaufenthalt. Die Leute waren aufgeregt, die waren
 401 wütend, die
 waren teilweise auch hilflos und verzweifelt. Also eine geballte
 402 Ladung an
 Emotionen und manchmal ließen es die Vorschriften aber nicht
 403 anders zu. Ich
 musste denen sagen, geht nicht, es gibt kein Geld und das hat mich
 404 an den Rand
 der Verzweiflung gemacht. Wie kann ich das denn machen? Ich
 405 verstehe die doch so
 gut und ich würde es gern in ihrem Sinne lösen und gleichzeitig muss
 406 ich aber
 loyal den Spielregeln gegenüber sein. Das hat mich schier zerrissen
 407 und da hat
 mir mein damaliger Coach den Tipp gegeben, beiden Seiten in mir
 408 Ausdruck zu
 verleihen und ab da bin ich in das Gespräch reingegangen und habe
 409 gesagt, ich
 verstehe sie total. War ja auch so, ich habe ja nicht gelogen. Ich
 410 verstehe sie
 total, ich verstehe ihren Zorn, ich verstehe ihre Verzweiflung und
 411 gleichzeitig
 und dann habe ich den Bogen geschlagen und gleichzeitig ist es so,
 412 dass die
 Regeln es leider nicht zulassen, weil blablablub und damit habe ich
 413 mich viel
 leichter gefühlt, weil beide Seiten durften zu Wort kommen. Da
 414 musste ich nicht
 eine wegpacken und unterdrücken, sondern beide durften zu Wort
 415 kommen und das
 schönste war, da kann ich mich noch erinnern, ein Kunde hat mal zu
 416 mir gesagt,
 die Botschaft an sich gefällt mir nicht, aber ich habe es noch nie
 417 erlebt, dass
 sie jemand so schön rübergebracht hat, wie sie. Das glaube ich, ja.

Innerer Stressor

Emotionsorientiertes Coping

418 **Okay, gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich
 besonders effektiv
 419 sind?**
 420 Ich glaube, ich nutze einfach die, die für mich am effektivsten sind,
 deswegen
 421 fällt es mir jetzt schwer, innerhalb dessen nochmal eine Unterteilung
 zu treffen.
 422 **Also es sind dann schon die, die von dir jetzt genannt wurden?**
 423 Richtig.
 424 **Okay, kein Problem. Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus
 verhindern kannst,
 425 dass eine Situation zu stressig wird?**
 426 Das ist mir immer so ein bisschen schwer darauf zu antworten, weil

Problemorientiertes Coping / Inst

Bewertungsorientiertes Coping/M

es sehr
 427 allgemein gehalten ist. Aber zum Beispiel das, was wir im
 Vorgespräch hatten,
 428 wenn ich weiß, ich bin auf eine Hochzeit eingeladen und ich weiß von
 mir, ich
 429 habe wahrscheinlich zwei, drei Stunden total Spaß, mich mit anderen
 Menschen zu
 430 unterhalten, zu tanzen, Musik zu hören, aufzunehmen, die
 Emotionen mitzukriegen
 431 und so weiter. Und ich weiß von mir, danach wird es stressig, weil es
 mir
 432 eigentlich zu viel wird, dann kann ich im Vorhinein, was wir auch
 gemacht haben,
 433 auf den Gastgeber zugehen und kann sagen, ich werde
 wahrscheinlich nach zwei,
 434 drei Stunden gehen. Das hat nichts mit dir zu tun, nimm das nicht
 persönlich.
 435 Ich habe mich total über deine Einladung gefreut, aber ich bin so. Ich
 habe dann
 436 genug und ich möchte gerne in einem guten Zustand nach Hause
 gehen können. Also
 437 das wäre so eine Möglichkeit, dass ich es wirklich thematisiere, dass
 ich nicht
 438 versuche, heimlich für mich irgendwie mich zu verbiegen und
 anzupassen und
 439 irgendwie hinzuwürgen, dass das was wird, sondern klar zu sagen,
 das und das
 440 brauche ich, so und so würde ich das gerne machen, nimm es nicht
 persönlich. Das
 441 entspannt so. Also präventiv schon mal entsprechend zu
 kommunizieren. Präventiv
 442 kommunizieren, also wenn das solche Situationen sind und
 ansonsten präventiv mit
 443 mir selber zu kommunizieren. Manche Situationen lassen sich nicht
 verhindern,
 444 die werden stressig. Ich und Zahnarzt wird vermutlich stressig in
 Verbindung mit
 445 Schmerz unter Umständen, wenn ich weiß, welche
 Behandlungsmaßnahmen auf mich
 446 zukommen, dann versuche ich mich vorzubereiten, dann versuche
 ich mit mir zu
 447 kommunizieren, dann habe ich irgendwas, woran ich mich festhalten
 kann.
 448 **Okay, bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um
 besser damit
 449 zurechtzukommen?**
 450 Ja, Reframing, gute Sache. Also mir ist irgendwann mal aufgefallen
 tatsächlich,
 451 dass manchmal die Symptome von Angst und positiver Aufregung
 sich ähneln. Da saß
 452 ich irgendwann mal hier und dachte, verdammt nochmal, das war
 auch vor einem
 453 Vortrag. Eigentlich machen mir Vorträge total Spaß und ich finde es
 mega und ich
 454 habe das gern und ich stehe auch gern auf der Bühne. Trotzdem
 hatte ich so ein
 455 Gefühl, das hatte ich erst mal als Angst bezeichnet. Dann ist mir
 schlagartig

Bewertungsorientiertes Coping/M

456 aufgefallen, na ja gut, du hast zwar jetzt irgendwie Herzklopfen und
 457 Bauchkribbeln, aber hör mal, das ist doch keine Angst, das ist doch
 eigentlich
 458 Vorfreude. Es ist mir so wie Schuppen aus den Haaren gefallen, dass
 ich manchmal
 459 Situationen nicht genau genug bewerte und dadurch mir mehr Stress
 mache als
 460 eigentlich nötig, weil ich denke, oh, ich habe Angst, ich sollte doch
 keine
 461 Angst haben, das ist doch mein Job. Und dass ich durch eine andere
 Bewertung,
 462 durch andere Worte vielleicht, die ich für die Situation wähle, ich mich
 selber
 463 nicht noch zusätzlich verrückt mache. Also diese Vortragssituation
 fällt mir
 464 jetzt spontan ein. Eine andere Situation habe ich jetzt im Moment
 nicht. Also
 465 bei Zahnarzt fällt es mir schwer, da irgendwas anders zu bewerten.
 Also da kann
 466 ich mir noch so sehr Mühe geben, dass es ja der Heilung dient und
 sein muss und
 467 blah und blubb, nee, das klappt nicht so gut. Ein Konflikt kann ich
 mittlerweile
 468 anders bewerten im Sinne von, der bringt mich weiter. Also der ist
 auch für
 469 meine Weiterentwicklung gut. Hätte ich mit 20, hätte ich jemandem
 einen Vogel
 470 gezeigt, der versucht, mir das so nahe zu bringen. Aber mittlerweile
 sage ich,
 471 ein Konflikt und die Bewältigung und die Art und Weise, wie ich
 mittlerweile
 472 damit umgehe, das nutzt mir. Das macht deswegen nicht großartig
 Spaß, aber ich
 473 bewerte es anders und nehme dadurch auch wieder so ein Stück
 weit Drama raus.

Bewertungsorientiertes Coping/M

474 **Okay. Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit
 Stress zu verbessern?**
 475 Absolut. Also solange ich immer noch Situationen habe, wo ich den
 Eindruck habe,
 476 ich bin ein aufgeschrecktes Huhn, ist auf jeden Fall noch Luft nach
 oben und
 477 Potenzial da.

478 **Okay. Hast du da, was die Verbesserung des
 Stressmanagements angeht,
 479 irgendwas Konkretes, was dir so einfällt, wo du irgendwie noch
 besser werden
 480 möchtest, könntest oder ist es so allgemein gehalten, dass du
 da sagst, also
 481 hast du vielleicht irgendwie schon mal die Gedanken gefasst,
 irgendeine
 482 bestimmte Technik zu erlernen oder eine Strategie, wo du sagst,
 ach, das müsste
 483 ich eigentlich oder würde ich gerne mal machen?**

484 Also ich halte immer wieder mal Ausschau nach sowas. Ich bin total
 vielseitig
 485 interessiert und im Moment bin ich jetzt gerade bei einem
 buddhistischen
 486 Shaolin-Meister, den ich mit Begeisterung seit ein paar Wochen

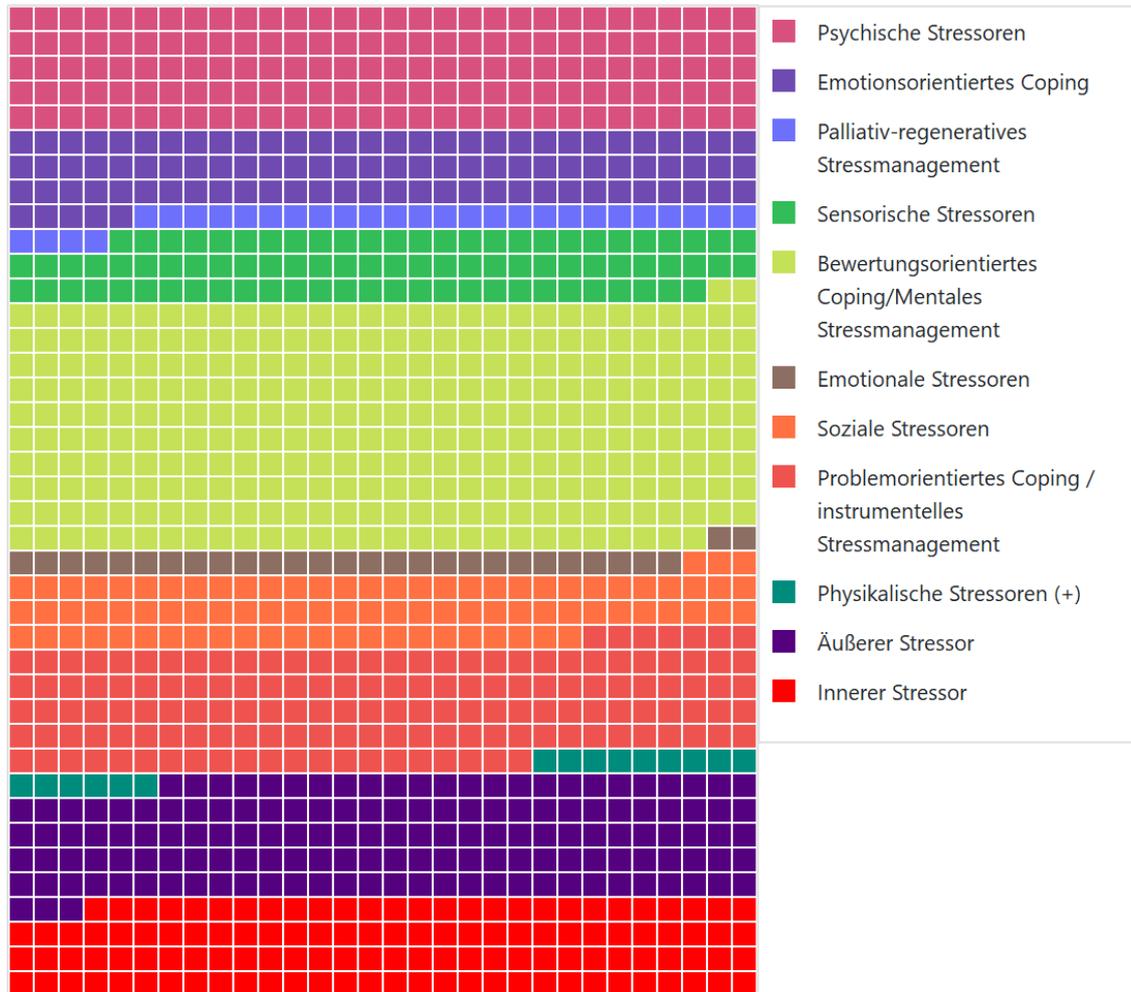
Ressource - Spiritualität

<p>Ressource + Spiritualität</p> <p>Problemorientiertes Coping / I</p>	<p>487</p> <p>488</p> <p>489</p> <p>490</p> <p>491</p> <p>492</p> <p>493</p> <p>494</p> <p>495</p> <p>496</p> <p>497</p> <p>498</p> <p>499</p> <p>500</p> <p>501</p> <p>502</p> <p>503</p> <p>504</p> <p>505</p> <p>506</p> <p>507</p> <p>508</p> <p>509</p> <p>510</p> <p>511</p> <p>512</p> <p>513</p> <p>514</p> <p>515</p> <p>516</p>	<p>verfolge, sein</p> <p>Buch gelesen, diverse Videos geschaut, der mir noch mal klar macht, welche</p> <p>Möglichkeiten ich habe, mit Stress besser umzugehen, mich zu stärken, körperlich</p> <p>und mental. Und da sind einfach so ein paar mentale Inputs, wo ich merke, boah,</p> <p>das zieht mich an, das spricht mich an und in die Richtung mag ich gerne noch</p> <p>weitergehen, so im Sinne von Selbstführung und, puh, jetzt kommt ein böses Wort,</p> <p>Selbstdisziplin, was bei vielen ja ein bisschen negativ besetzt ist, wo ich aber</p> <p>sage, hey, so ein Stück weit Struktur und da bewege ich mich natürlich auf so</p> <p>einer Bandbreite. Auf der einen Seite achtsam sein, was brauche ich gerade, was</p> <p>will meine Sensibilität gerade von mir und auf der anderen Seite aber Struktur</p> <p>und Selbstführung, um mich da gut durchzubringen und durchzuleiten. Und das</p> <p>finde ich gerade sehr, sehr spannend. Das war jetzt nicht so, dass ich mir diese</p> <p>Methode aktiv ausgesucht habe, sondern, ich weiß nicht, es war ein YouTube-Video,</p> <p>glaube ich, wo der mir irgendwie vor die Füße sprang, wo ich dachte, ach, das</p> <p>klingt spannend und mich dann reinversenkt habe. Das ist es jetzt gerade. Was es</p> <p>in einem halben Jahr oder in einem Jahr sein wird, keine Ahnung.</p> <p>Okay, wir sind tatsächlich am Ende des Interviews. Gibt es noch irgendwas, was</p> <p>du erzählen möchtest, was du auf dem Herzen hast, was wir vergessen haben, auch</p> <p>ein bisschen unabhängig jetzt von den Fragen, die du von mir gestellt bekommen</p> <p>hast, irgendwas, was du noch mitgeben möchtest?</p> <p>Schöne Frage. Also, was mir rückblickend total geholfen hat und hilft und auch</p> <p>im Gespräch mit meinen Klientinnen, denen wiederum hilft, ist so, hey, hab</p> <p>Verständnis mit dir. Also, viele gehen so wahnsinnig hart mit sich um und</p> <p>verurteilen sich und beschimpfen sich, warum bin ich so ein Weichei und warum</p> <p>gelingt mir das nicht? Also, dieses immer noch einen drübergeben. Ich sage, hey,</p> <p>hab doch mal bitte Verständnis mit dir, mit deiner Geschichte, weil es ist ja</p> <p>oft nicht nur die Hochsensibilität, sondern Kinder, die besonders sensibel sind,</p> <p>haben ja auch noch mal eine sehr große Chance, Kindheitswunden abzubekommen im</p> <p>Sinne von Bindungstrauma, Entwicklungstrauma. Und anstatt zu sagen, warum gerate</p> <p>ich immer an den falschen Mann und warum es immer diese und warum es immer jenes,</p> <p>hey, guck dir deine Geschichte an, hab Verständnis für dich, wie sich</p>
--	---	---

Bewertungsorientiertes Coping / M

das alles
517 so entwickelt hat und warum du diese Strategien heute immer noch
hast. Die haben
518 dir als Kind geholfen, heute fallen sie dir auf die Füße, okay. Aber hab
519 Verständnis mit dir und hab Wohlwollen mit dir, umarm dich mal,
anstatt dir noch
520 die Peitsche überzugeben. Das ist das eine, um diese Härte gegen
sich selber
521 rauszunehmen, die mir manchmal echt wehtut, wie viele Menschen
haben. Und das
522 zweite ist ein liebevoller Tritt in den verlängerten Rücken, auch in die
523 Umsetzung zu kommen. Weil das Wissen allein über die eigene
Geschichte, über
524 Hochsensibilität, über das, was ich brauche, über wie muss mein
Leben eigentlich
525 aussehen, damit es im Einklang mit meinem sensiblen Wesen steht.
Das Wissen ist
526 das eine, aber das Wichtigste ist die Umsetzung. Hab den Mut und
hab die Kraft
527 und ich weiß, dass es nicht immer einfach ist, alte Pfade zu
verlassen, gar
528 keine Frage, gelingt mir auch nicht immer an allen Stellen, aber es ist
nötig,
529 damit ein Endergebnis dabei rauskommt, wo du sagst, und jetzt bin
ich zufrieden
530 und jetzt bin ich glücklich und so passt es.
531 **Okay, dann würde ich die Aufnahme mal stoppen.**

Dokument-Portrait: B4



Anhang 7: Codiertes Interview 4 + Dokument-Portrait Interview B4, farblich sortiert.
 (Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 8 - Codiertes Interview B5 + Dokument-Portrait B5

	1	Ich kopiere kurz die erste Frage raus, die lautet, wie bist du denn auf deine
	2	Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	3	Ja, ich glaube, es ist eher untypisch. Also inzwischen weiß ich, dass ich an
Außerer Stressor { }	4	einem Kindheitsentwicklungstrauma leide, was aber nie in der Weise aufgeplopt
Physische Stressoren (+) { }	5	ist, dass es mir aufgefallen wäre. Natürlich die Angststörung ist schon immer da
Außerer Stressor { }	6	gewesen, aber nie in dem Maß, wo ich dachte, oh Gott, da muss ich groß
Physische Stressoren (+) { }	7	nachforschen. Dann kam es 2015 zu einer Wohnsituation sogar, wo dieses
	8	Kindheitstrauma extrem getriggert wurde. Also wo wirklich von heute auf gleich,
	9	also von jetzt auf gleich, mein Leben komplett, also mein inneres komplett
	10	zerrüttet war. Und das ging halt so weit, dass ich auch nicht mehr arbeiten
	11	konnte. Also ich war wirklich, ich habe jetzt nicht mehr in der Lage zu gehen,
Außerer Stressor { }	12	zu sprechen. Ich war wie komplett gelähmt. Überall
Physische Stressoren (+) { }	13	Schmerzsymptome und so weiter und so fort. Und es ist ja quasi von außen gesehen nichts passiert. Ich bin nur
	14	umgezogen. Das heißt, mir konnte auch kein Arzt irgendwie sagen, ja, Sie haben
Außerer Stressor { }	15	dies oder jenes. Alle haben gesagt, ja, Sie haben Depressionen oder irgendwas in
Physische Stressoren (+) { }	16	der Richtung. Aber es war halt was komplett anderes, komplett anderes Erleben,
	17	komplett anderes Fühlen. Und dann habe ich mir auch die Suche gemacht, was
	18	könnte es denn sein. Also alle Diagnosen mal irgendwie mir angelesen und
	19	geguckt, resoniert das mit mir? Und bin dann auch so auf das Thema Sensibilität
	20	gekommen, habe mir dann zwei, drei Bücher bestellt und die gelesen und dann habe
	21	ich gemerkt, mein lieber Mann, das beschreibt mich ja quasi eins zu eins. Da
	22	werden Dinge angesprochen oder besprochen, die mir aktiv gar nicht aufgefallen
	23	werden oder nicht aufgefallen werden als etwas, was nicht normal ist. Ich glaube,
	24	so kam das Ganze. Ich habe das Buch gelesen und ich bin kein guter Leser, aber
	25	das Buch habe ich verschlungen oder die Bücher habe ich verschlungen. Und damit
	26	fängt es eigentlich an und auch so ein bisschen zu wissen, okay, ich muss,
	27	glaube ich, ein bisschen mehr auf mich achten als es vielleicht andere Menschen
	28	müssen. Es ist okay, wenn für mich kaltes Wasser im Schwimmbad sehr kalt ist,
	29	während andere sagen, ja, ich kann mich daran gewöhnen. Und dass ich auch mich
	30	nicht beurteile, so ein bisschen auf den Schutz lege und sage, okay, ich habe

- 31 diese Eigenschaften, wie ich es auch nennen möchte. Damit muss
 32 ich einfach ein bisschen alles umgehen und mir auch mehr vor Furcht sichern.
- 33 **Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag
 34 besonders stressig sind?**
- 35 Situationen oder Umstände. Ich muss tatsächlich. Ja, alles, was laut
 36 ist. Also
 37 alles, was laut ist und ich nicht abstellen kann oder wo ich keinen
 38 Einfluss darauf habe. Sei es Sirenen, Autos. Ich wohne gerade hier in Mainz
 39 und wir haben so einen Tunnel. Wenn die Autos durch den Tunnel fahren, ich laufe
 40 durch den Tunnel. Also dieses Gefühl, diesen Geräuschpegel auszusetzen und
 41 es nicht dagegen machen zu können. Das ist für mich extrem schlimm.
 42 Baustellenlärm. Ich wohne gerade mit dem Rücken zum Bad. Das heißt, wir haben eine
 43 Gasetagenheizung. Ich höre dieses Brummen. Ich kann es nicht abstellen. Ich habe
 44 gegenüber dem Hotel das mega seltene Leuchtkästchen ins Zimmer geleuchtet. Also
 45 so Dinge, die anderen gar nicht so wirklich auffallen und ich merke mir, ich kann
 46 das nicht aushalten. Der Kühlschrank, der durch die Wand drückt. Diese
 47 Kompression, dieses Laufen. Das sind so die Dinge, da ist es zu viel. Also das schaffe ich
 48 nicht.
- 49 Fluglärm, Mainz. Ja, ich glaube, es geht meistens um Lärm und je
 50 höher der Stresspegel ist, auch um visuelle Reize. Also ich kann grelle Farben
 51 einigermaßen gut ab, wenn ich entspannt bin. Sobald ich merke, ich
 52 bin geräuschkäufig getriggert und überladen, kann es nicht mehr. Dann
 53 fangen aber auch visuelle Eindrücke an, mich sehr zu beschäftigen, zu belasten.
 54 Wenn dann zu der Sirene noch Blaulicht kommt, dann ist es echt vorbei.
- 55 **Gibt es so Situationen oder Umstände, die vielleicht irgendwas
 56 mit deiner Arbeit zu tun haben, die dich besonders stressen?**
- 57 Also gerade bin ich nicht wirklich am Arbeiten. Ich habe so kleine
 58 Nebenjobs, die ich mache, die ich mir so ein bisschen zeitlich flexibel einteilen
 59 kann, je nachdem, wo es mir gerade geht. Also ich kann gerade keinen Job
 60 ausüben, den ich wirklich... Also ich kann nicht garantieren, dass ich morgens fit genug
 61 bin, um zu arbeiten. Das war aber natürlich mal anders. Ich habe als Designer
 gearbeitet und als Fotograf dann lange auch. Ja, vor allem als Fotograf finde ich
 es schwierig, wenn du quasi eine Situation auslegerst. Das heißt, du
 fotografierst

		62	von jetzt bis dann. Und ich kann mir selbst keine Pausen nehmen, weil der Kunde
Psychische Stressoren	}	63	halt dann sagt, jetzt müssen die Fotos gemacht werden oder weil das die
		64	Situation nicht hergibt oder keine Ahnung. Ich habe lange in einem Onlineshop
		65	fotografiert, wo viel Laute Musik gehört wurde, wo ich auch nicht sagen konnte,
		66	ey, ich weiß, ihr anderen zehn Fotografen mögt diese Laute Musik, aber ich kann
Emotionale Stressoren	}	67	gerade damit nicht umgehen. Also Situationen ausgeliefert zu sein, ohne
		68	daran etwas ändern zu können, das ist, glaube ich, eine ganz große Belastung.
		69	Momentan nicht, weil ich diese kleinen Minijobs habe, die ich mir am liebsten
		70	vorlegen kann. Wobei, ganz kurz noch, der eine Minijob, der ist dann vielleicht
Palliativ-regeneratives Stre	}	71	doch so ein bisschen stressig, weil ich da Essen ausliefere. Per Fahrrad, was
Ressource - Sport/Bewegu		72	ich gut finde, weil durch Bewegung ich dann Stress bis Abbau, wenn ich aber
Physikalische Stressoren (+)	}	73	merke, okay, es ist unfassbar kalt, es regnet, es ist Nacht, die Lichter blinken
Sensorische Stressoren		74	und ich habe quasi keine ruhige Minute, um mal reinzukommen in die Küche, wo ich
Psychische Stressoren	}	75	Essen abhole, um mal runterzukommen. Da steht die erste Tasche und die nächste
		76	und die nächste und die nächste und ich muss raus, rein, raus, rein. Das ist
		77	dann auch so, wo ich sehr, sehr stark beschäftigt bin.
		78	Ich gehe mal zur nächsten Frage, die, glaube ich, schon sehr viel mit dem zu tun
		79	hat, was du gerade so gesagt hast. Aber du darfst ja mal gucken, ob du noch
		80	gerne was ergänzen möchtest. Da geht es darum, ob es intensive Sinneseindrücke
		81	gibt, die bei dir Stress auslösen.
		82	Ich muss kurz wieder gucken, ich hatte mir das aufgehoben. Sinneseindrücke. Ja,
Sensorische Stressoren	}	83	meistens Geräusche. Ich habe es, glaube ich, schon mal gesagt, Baustelle, Serien,
		84	laute Gespräche, also auch tatsächlich auch Gespräche in Situationen, wo man
Innerer Stressor	}	85	eigentlich leise sein sollte, was ich eher so als unmoralisch oder als unpassend
Soziale Stressoren		86	empfinde. Also es ist vielleicht gar nicht nur die Lautstärke, sondern einfach
		87	dieses, ich erweitere meine Grenzen, ich nehme den Raum und lebe mich hier dahin
		88	dadurch. Das stresst mich extrem. Sinneseindrücke. Ja, ich würde zusammenfassend
		89	sagen, einfach Dinge, die kontinuierlich laufen, die vielleicht gar nicht mehr
		90	unfassbar laut sein müssen, die auch in unangenehmen Tönen sind, künstliche Töne,
Sensorische Stressoren	}	91	maschinelle Töne. Tatsächlich stresst mich auch mehr das Rauschen, was viele

- 92 mögen. Ja, ich glaube, das sind die Sinneseindrücke, die mich am
 93 meisten stressen.
- 94 **Und wie sieht es aus mit Gerüchen, vielleicht auch Geschmack
 95 und Dinge, die so auf der Haut sind, also vielleicht Kleidung oder irgendwie
 96 sowas? Gibt es da auch etwas in die Richtung, was für dich so Stress auslöst, oder
 97 ist das weniger relevant?**
- 98 Also Stress löst für mich Parfüms aus, meistens. Kleidung weniger,
 99 weil ich glaube, ich bin sehr stark auf Kleidung erachtet habe. Geschmäcker.
 100 Ja, klar, ich glaube, ich nehme Gerüche schon stark wahr, unangenehme
 101 Gerüche. Allerdings finde ich mich einfach zu selten in Situationen, wo ich diesen Gerücht
 102 nicht entkommen kann. Also wenn ich an der Mülltonne vorbeilaufe, dann
 103 laufe ich vorbei, ich bleibe da nicht stehen. Ich arbeite nicht im Umfeld, wo es
 104 extrem stinkt. Von daher kann ich ja gar nicht aus Erfahrung sprechen, ob
 105 mich jetzt Gerüche so stark belasten wie Geräusche, weil ich das dann öfters
 106 nicht umhabe, ohne dass es sich darauf einflößt.
- 107 **Also wenn ich es jetzt richtig verstanden habe, dann geht es
 108 mehr so um Geräusche und das Visuelle, was da im Fokus steht.**
- 109 Ja, komplett.
- 110 **Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als belastend empfindest?**
- 111 Und zwar hat mich es damals sogar dazu verleitet, einen ganz, ganz
 112 aufwendigen Hörtest machen zu lassen. Mir ist aufgefallen, dass wenn wir
 113 irgendwie in Bars waren oder auf irgendwelchen Events, dass ich mein Hörsinn
 114 komplett, beziehungsweise ich jetzt fühle, ich kann keine Stimme hören, ich
 115 kann die Stimme nicht filtern, mein Hörsinn verändert sich komplett. Es sind
 116 fünf Menschen um mich herum und ich kann mich nicht auf eine Stimme
 117 konzentrieren. Ich höre irgendwie alles gleichzeitig, ich höre auch gar nichts. Und es
 118 muss nicht mehr irgendwie ein Bar-Event sein, bis vor zwei, drei Tagen waren
 119 wir zusammen essen, in der Pizzeria und auch da, ich sitze mit Leuten am Tisch und
 120 verstehe es nicht mehr. Und das ist mir so unangenehm, weil ich mir so
 121 schwerhörig vorkomme, oder wenn man denkt, warum spricht der so leise, warum
 122 redet der so

Äußerer Stressor {
 Sensorische Stressoren }

Sensorische Stressoren }

	122	undeutlich und ich eigentlich nur raus höre. Also ich höre super, die Tests waren
	123	ganz toll, aber ich höre halt nicht, wenn es darum geht, Stimme zu filtern und
	124	wenn ich so ein Grundrauschen habe und viele Leute um mich herum und dann mich
	125	auf Stimme konzentrieren muss, das ist das Gleiche überhaupt nicht.
	126	Fallen dir noch weitere Umgebungen ein?
	127	Das ist halt das Prägnanteste, weil es mir so extrem aufgefallen ist. Vor allem
	128	im Kontrast zu anderen, die konnte sich nicht mehr halten.
	129	Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw. dein soziales Umfeld entstehen?
	130	
	131	Du meinst bezogen auf die Hochsensibilität?
	132	Genau.
	133	Ich habe keinen Kontakt zu meinen Eltern mehr, aber als ich sie noch hatte, da
	134	habe ich dann schon gemerkt, dass ich das Gefühl habe, die befinden sich am
	135	anderen Ende vom Spektrum. Die sind komplett, bzw. mein Vater ist komplett, was
	136	das angeht, unhochsensibel, wenn man das ausdrücken möchte. Ich glaube, da war
	137	ein sehr großes Unverständnis vorhanden, was mich bis heute sehr beschäftigt.
	138	Mir fällt es schwer, Dinge zu akzeptieren oder Dinge zu verstehen, weil das
	139	damals oder zu der Zeit als fast unmännlich abgestempelt wurde, oder als nicht
	140	Heulsuse, aber als überempfindlich. Was ist denn los mit dir? Das sind so Dinge,
	141	die kommen einem Echo im Kopf zurück. Das würde ich, glaube ich, so nennen.
	142	Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
	143	
	144	Ja, und zwar ist das, wie ich gerade schon meinte, ich kann, wenn ich weiß, ich
	145	habe irgendwie eine Deadline oder ich habe einen Termin. Also vielleicht zwei
	146	Ebenen. Also einmal, es gibt einen Termin, auf den muss ich mich vorbereiten.
	147	Ich muss vielleicht Fragen vorbereiten. Das schiebe ich raus, bis es nicht mehr
	148	geht. Ich will es schon gerne machen, aber ich kriege es nicht hin. Ich schiebe
	149	es raus. Dann kommt der Stress, der Zeitdruck und dann wird es schwierig. Das
	150	Gleiche ist aber auch, und ich möchte es ja gut machen, ich möchte die perfekten
	151	Fragen, die perfekten Antworten und die perfekten Beispiele bringen können. Das
	152	Gleiche gibt es aber auch mit Terminen, die außerhalb stattfinden.

Soziale Stressoren

Innerer Stressor

Potenzial zur Stressbewältigung

Psychische Stressoren

Innerer Stressor

Psychische Stressoren

Psychische Stressoren

<p>Innerer Stressor Psychische Stressoren</p>	<p>153 154 155 156 157 158 159 160</p>	<p>Also wenn ich im Wege zu einem verabredet bin oder wenn ich zum Zug muss. Das Loslaufen, das Losgehen, das schiebe ich raus, bis es nicht mehr geht. Also wenn ich weiß, ich habe zwölf Minuten zum Zug, dann laufe ich neun Minuten vorher los und renne dann hin. Weil ich einfach so lange wie möglich nicht draußen sein möchte. Gleichzeitig aber auch den Zug erwischen muss oder erwischen möchte. Das ist dieses Fenster, wo ich einfach Dinge erledigen kann oder Dinge hinter mich bringen kann oder einen Weg ablaufen kann. Der wird immer kleiner und dadurch stresse ich mich extrem.</p>
<p>Innerer Stressor Psychische Stressoren Potenzial zur Stressbewälti</p>	<p>162 163 164 165</p>	<p>Würdest du sagen, dass Perfektionismus für dich eine Rolle spielt? Ja, klar. Ich denke, das hat damit zu tun, dass ich einfach nicht gerne negativ bewertet werde. Ich möchte niemandem einen Grund liefern können, damit er mich schlecht sieht, negativ bewertet, dass ich mit negativen Dingen auffalle. Und deshalb ist Perfektionismus und das Richtigmachen ein ganz, ganz großes Thema.</p>
<p>Innerer Stressor Potenzial zur Stressbewälti Psychische Stressoren</p>	<p>166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176</p>	<p>Gibt es vielleicht noch weitere Glaubenssätze, wie zum Beispiel, ich muss alles perfekt machen oder ich muss alles alleine machen? Die dir zusätzlich noch Stress bereiten? Also irgendwelche Glaubenssätze, die du hast? Naja, also ich glaube, ein großer Glaubenssatz ist halt, dass ich nicht richtig bin. Also dieses große, ich glaube, das generelle Schamthema, dass ich quasi falsch bin und dann quasi es mir nicht erlauben kann, Fehler zu machen, weil es ja das Menschheitliche falsch bestätigen oder belegen würde. Das heißt, ich muss zumindest auf der handelnden Ebene richtig und perfekt sein, weil ich es als Mensch eben nicht bin. Als Ausgleich quasi. Ich glaube, ein perfekter Mensch kann auch einen Fehler machen. Ein unperfekter Mensch kann es nicht erlauben. Der muss immer präzise und immer gut erfahren.</p>
<p>Potenzial zur Stressbewältigung</p>	<p>177 178 179 180 181</p>	<p>Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer stressigen Situation befindest? Das sind ja, das sind halt meistens Körpersymptome. Und das Schlimme daran ist, dass der Körper oder mein Körper es irgendwie schafft, mir die Symptome ganz, ganz lange heranzuhalten. Also, dass ich quasi wie benommen oder wie gelähmt bin</p>

Potenzial zur Stressbewältigung	182	oder nicht wirklich im Bewusstsein bin. Die Symptome müssen so weit ausgegriffen
	183	sein oder so weit ausgeprägt sein, dass ich das schon gar nicht mehr ignorieren
	184	kann. Wenn ich jetzt mal daran denke, an früher waren es natürlich die ganz
	185	normalen Schwitzsymptome, dass du quasi in Stress schwitzen gerätst, dass sich
	186	der Körper versteift, dass du gar nicht mehr wirklich anwesend bist. Jetzt, wenn
	187	irgendwie große Traumaträger dazukommen, dann geht es halt auch in Herzrasen,
	188	Derealisation, Depersonalisation und ich habe teilweise auch diese, das nennt
	189	sich dissoziative Bewegungsstörung, dass du quasi aufgrund von Spaltung Körper
	190	und Geist nicht mehr richtig entsprechen kannst. Das kann dann auch ich nicht
	191	mehr ignorieren. Das fällt mir auch nie wieder auf. Ja, ich glaube, das sind so
	192	die Symptome, die ich dann feststelle. Im Alltag generell, wenn ich jetzt nicht
	193	irgendwie durch Trauma getriggert bin und nur im Krankenwagen vorbeifahre, dann
Problemorientiertes Coping / Inst	194	ist es vielleicht eher so ein Wegdrücken, dass ich mich quasi von dem Punkt, der
	195	mich gerade groß beschäftigt, versuche zu entfernen, so ein Wegdrücken-Gefühl
	196	dann entsteht.
	197	Und hast du Gedanken oder vielleicht auch Gefühle, die dir zeigen, dass du dich gerade in einer stressigen Situation befindest?
	198	
Potenzial zur Stressbew	199	Ja, Gedanken sind immer so, geht weg, lass mich in Ruhe, ich kann grad nicht
Psychische Stressoren	200	mehr, ich bin am Ende, ich schaff's nicht mehr heim. Also da entsteht auch so
Emotionale Stressoren	201	eine Wut auf den Umstand, dass ich da etwas ausgeliefert bin, was mich gerade
Innere Stressor	202	komplett lähmt, ohne dass man es von außen sieht und ohne dass mir man helfen
	203	könnte. Also ich sehe nicht aus, als ob ich Hilfe bräuchte, ich könnte Hilfe
Potenzial zur Stressbew	204	auch nicht kommunizieren, aber ich bräuchte sie. Und ich glaube, diese Ohnmacht
	205	und dieses Gefühl, dass ich in dieser Situation bin, ich glaube, das reguliert
	206	diese Wut und ja, das sind so die Gedanken, die da kommen.
	207	Hast du eine Idee, woran es liegt, dass du das nicht kommunizieren kannst, wenn du Hilfe brauchst?
	208	
	209	Zum einen fehlen mir die Wörter, die das präzise beschreiben könnten und zum
	210	anderen, ich habe das Gefühl, also mit Psychologie oder Therapie an sich habe
	211	ich mich beschäftigt, glaube ich, 2013 zum ersten Mal, als ich irgendwie gemerkt
	212	habe, nee, Mann, ich kann gar nicht telefonieren, ich mag's nicht, ich

kann das
 213 nicht machen, ich kann nicht irgendwo anrufen. Und habe durch
 Zufall, ich glaube,
 214 Spiegel Online damals, einen Beitrag gesehen, wo es darum ging,
 dass da ein
 215 Mann begleitet wurde, der Erythrophobie hat, also die Angst vor dem
 Erröten und
 216 sowas war das. Und dann habe ich gedacht, na gut, das habe ich ja
 nicht, aber
 217 irgendwas mit Phobie wird es wohl sein. Ich habe nach Telefonphobie
 gesucht und
 218 so weiter, aber es gab es halt nicht. Und dann bin ich auf eine Seite
 gestoßen,
 219 die dann irgendwie Angst oder Sozialphobie oder Angsterkrankungen
 systematisiert
 220 hatte und dann auch Punkte aufgeschrieben hatte, wo ich mir dachte,
 ich wäre im
 221 Leben nie auf die Idee gekommen, mit so einem Punkt zum Arzt zu
 gehen, zu sagen,
 222 hey, Herr Doktor, ich habe ein Problem, vor Menschen zu essen. Ich
 wäre mir so
 223 blöd und so lächerlich vorgekommen, dass ich das nie hätte sagen
 können. Mir
 224 wäre sogar nicht aufgefallen, dass es so ein Problem für mich ist. Ich
 kriege
 225 das zwar mit, ich sitze in einer Gruppe von Menschen, ich kann
 niemanden fragen,
 226 kannst du mir bitte das Getränk geben oder so, auch wenn es
 227 Freunde sind, ich kann es dann einfach nicht. Aber das ist dann so
 Teil meiner
 228 Identität und irgendwie nicht, ich erkenne daran nichts, wo mir
 irgendwie helfen
 229 könnte oder wo ich würdig wäre, die Hilfe empfangen zu können.
 jetzt habe ich
 230 die Frage kurz verloren, hast du da deine Frage nochmal?
 231 **Woran das liegen könnte, dass du da Schwierigkeiten hast, nach
 Hilfe zu fragen
 232 oder zu kommunizieren?**
 233 Nein, nein, nein, weil in meinem Kopf immer noch drin ist, dass das
 nur für
 234 Kopfschütteln sorgt. Wenn ich jetzt jemandem sage, hey, ich kann
 mir nichts zu
 235 essen bestellen oder ich kann das nicht machen, dann habe ich den
 Glauben, dass
 236 mir mich Leute nur so angucken, so ey, du spinnst doch komplett.
 Und wenn ich so
 237 wieder vom Haus stehe und sage, ich packe gerade nicht nach
 Hause, weil ich bin
 238 so überladen mit Stress, kannst du mir helfen? Ich habe die gleiche
 Befürchtung,
 239 die ich mir vorgestellt habe, ich kann es nicht richtig, das mag ich
 dann auch
 240 nicht. Und vor allem, weil ja auch wieder der Kontakt mit anderen
 Menschen dazu
 241 führt, dass der Stress sich gar nicht mehr senkt oder erhöht wird, ist
 der
 242 Impuls eher, sich einzuigeln und zu sagen, okay, ich schaffe es jetzt
 heim und

Innerer Stressor

Innerer Stressor

Soziale Stressoren

	Soziale Stressoren	243	dann ist es auch vorbei.
		244	Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
	Problemorientiertes Coping / inst	245	Also, ich habe ein neues Canceling-Kopfhörer, damit versuche ich immer, gut
		246	durch die Stadt zu kommen, wenn ich es brauche und ich habe eine Skimaschine,
		247	das ist so eine Maschine, die legt die Füße auf einen Schlitten und der
	Palliativ-regeneratives Stress	248	Schlitten macht so eine seitliche Bewegung und dann wirbt das so ein bisschen
	Ressource - Sport/Bewegung	249	den Körper durch und das bringt mich sehr, sehr stark runter, weil das
		250	Nervensystem ganz gut regulieren kann und dann, was mir immer hilft, ist
	Ressource - soziale Unt	251	Körperkontakt und Kuschneln. Ich glaube, das ist etwas Wirksames, was ich kenne,
	Emotionsorientiertes Co	252	was hilft, Stress abzubauen und was mir auch noch hilft, also eigentlich könnte
		253	man es Sport nennen, das Problem ist halt nur, dass, wenn ich zum Beispiel diese
		254	Bewegungsstörung habe, ich ja im Bewegungsablauf gestört bin und mit dem
		255	gestörten Bewegungsablauf Sport zu machen, ist halt nur noch stressfördernder,
		256	weil ich halt den Ablauf nicht hinbekomme und deshalb ist für mich, das Einzige,
	Ressource - Sport/Bewegung	257	was ich in der Richtung machen könnte, ist halt Radfahren, weil Radfahren mich
	Palliativ-regeneratives Stress	258	quasi zwingt, in so einen runden Rhythmus zu kommen und es dauert lang, aber ich
		259	würde sagen, 1-2 Stunden bin ich dann auch relativ ruhig. Es dauert zwar, aber
		260	ich glaube, es ist der einzige Sport, wo ich sagen würde, okay, wie kann ich
		261	einen extremen Stresszuschlag machen, ohne, dass sich der Stress irgendwie
		262	weiterhin erhöht.
		263	Hast du soziale Unterstützung, die du als Ressource bezeichnen könntest, wenn es
		264	so um Stress geht oder um Stress abzubauen? Oder damit umzugehen?
		265	Wie meinst du das?
		266	Zum Beispiel, du hast eine stressige Situation und hast du dann, weiß nicht,
		267	Freund, Freundin, Familie, Geschwister, die dich irgendwie unterstützen oder mit
		268	denen du dann sprechen kannst, dass du mit dem Stress einen besseren Umgang
		269	hast?
	Ressource - soziale Unterstützun	270	Ja. Wir haben ein gutes Verhältnis und sie hat vielleicht sogar ähnliche Themen,
		271	das heißt, wir haben einen sehr offenen Umgang. Das hilft extrem. Das ist sehr,
	Potenzial zur Stressbewältigung	272	sehr wichtig. Aber sonst würde ich jetzt nicht sagen, ich habe schon öfters, ich

Potenzial zur Stressbewältigung	<p>273 habe verschiedene Leute versucht, Dinge zu erklären, schnell gemerkt, dass da</p> <p>274 ein großes Unverständnis herrscht und auch dann Sätze kommen, wie mein Vater</p> <p>275 damals, dass man sich anstellen sollte und es würde schon wieder alles werden</p> <p>276 und so weiter. Und dann merke ich halt, okay, das ist dann der falsche Punkt und</p> <p>277 der Anschlusspartner und dann ein Funktionsthema, mit dem ich dann mit dieser</p> <p>278 Person reden möchte. Es ist besser, diesen Kontakt nicht zu haben oder diesen</p> <p>279 Kontakt in der Situation nicht zu haben, als einfach für sich zu sein und das</p> <p>280 versuchen, dich zu schützen und selbst zu regeln.</p>
Emotionale Stressoren	<p>281 Würdest du sagen, dass du dich ab und an mal einsam fühlst?</p> <p>282 Ja, klar.</p> <p>283 Ist das für dich ein Stressfaktor?</p> <p>284 Das ist Gewohnheit. Es ist ein gewohnter Zustand, mit dem ich irgendwie gelernt</p> <p>285 habe, umzugehen. Aber auch irgendwie so ein bisschen sehr belastend. Es ist</p> <p>286 Fluch und Segen zugleich. Ich habe auf der einen Seite die absolute Freiheit und</p> <p>287 ich habe keine große Verantwortung. Ich muss nicht irgendwelche Feste oder</p> <p>288 Partys oder Bewusstsein wahrnehmen. Gleichzeitig ist es natürlich auch immer</p> <p>289 eine Challenge. Dann so teilweise sehr einsam oder <u>alleine</u> durch die Welt zu</p> <p>290 laufen. Momentan fühle ich mich nicht einsam, weil ich halt in der WG wohne und</p> <p>291 wir verstehen uns super, wir haben ein gutes Verhältnis. Das ist eigentlich sehr</p> <p>292 ideal momentan, würde ich sogar sagen. Weil ich zu der richtigen Person den</p> <p>293 Kontakt habe und zum Falschen halt nicht. Ich brauche nicht wirklich viele</p> <p>294 Kontakte, ich glaube meistens reicht einer. Ich habe immer noch meine eigene</p> <p>295 Autonomie. Eine Autonomie habe ich noch, eine Freiheit, aber gleichzeitig auch</p> <p>296 immer das Wissen, da ist jemand und ich bin nicht komplett lost.</p>
Ressource - soziale Unterstützung	<p>297 Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema Stressmanagement oder auch</p> <p>298 Methoden und Strategien zu Stressbewältigung auseinandergesetzt?</p> <p>299 Ja. Ich glaube es war so 2015 oder 16, als ich halt in dieser stressigen Wohnung</p> <p>300 gelebt habe, in Berlin war das ja noch zu der Zeit. Da habe ich dann neben dem</p> <p>301 Thema Hochsensibilität und Trauma, um was sich alles noch so geht, auch das</p> <p>302 Thema meine Therapie, das habe ich empfohlen, dass ich zum Autogenen-Training</p>

303 geben sollte. Das war damals so ein ich glaube im Rahmen von
 304 Unisport sogar an
 305 der FU in Berlin. Da habe ich einen Kurs belegt, hat mir leider nichts
 306 gebracht.
 307 Also so das Muskelanspannen wieder loslassen und das dann
 308 irgendwie eine Bahn
 309 machen, das hat mir nicht gefruchtet. Ich hatte es auch noch mal in
 310 der Klinik,
 311 ich war noch mal die zehn Wochen in der stationären Klinik in Berlin,
 312 wo wir das
 313 auch hatten und auch da hat es für mich nicht wirklich was
 314 Gewinnbringendes
 315 gemacht. Ich habe Erfahrungen damit gemacht, aber nichts, was für
 316 mich gewirkt
 317 hat.

**318 Also hast du Erfahrungen quasi gemacht mit einer Methode, wo
 319 du weißt, die
 320 bringt dir nichts und du hast aber, wenn ich es jetzt richtig
 321 verstanden habe,
 322 auch keine Erfahrungen gemacht mit Methoden oder Strategien,
 323 die bei dir
 324 erfolgreich den Stress minimiert haben?**

325 Also ich habe eigene Methoden entwickelt. Das sind Methoden, in
 326 denen ich
 327 künstliche Grenzen baue. Mein Zimmer sieht manchmal sehr seltsam
 328 aus, aber wenn
 329 ich merke, ich habe gerade nicht die richtigen Grenzen oder ich bin
 330 überflutet,
 331 dann muss ich mir einfach künstliche Grenzen bauen. Das müssen
 332 nicht mehr
 333 Grenzen sein, die einen Stein aushalten können, das kann eine
 334 Pappwand sein.
 335 Einfach eine Grenze, einen Vorhang, das hilft mir sehr, sehr stark.
 336 Das Zweite
 337 ist natürlich auch die Skimaschine, die mir da hilft, die sehr gut ist.
 338 Aber es
 339 sind keine Methoden, die ich einfach so im Alltag in der
 340 Funktionalisation
 341 anwenden könnte. Sondern das sind eher dann Dinge, die ich dann
 342 zu Hause für
 343 mich bauen kann oder zu mir.

**344 Okay. Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor,
 345 um diese zu
 346 bewältigen?**

347 Also ich nehme jetzt einfach mal ein Fototermin oder ein
 348 Gruppentreffen oder
 349 irgendwie sowas. Ich würde mir zu 100 Prozent erstmal angucken,
 350 wo treffen wir
 351 uns, wie sieht der Raum aus, welche Leute sind das. Ich gucke mir
 352 vielleicht in
 353 der WhatsApp-Gruppe an, wie sehen die Leute aus, da sind nicht nur
 354 Profilbilder
 355 drin. Ich fange jetzt ein bisschen zu recherchieren, also nicht
 356 wahnsinnig,
 357 sondern ich gucke mir ein bisschen, ich brauche ein paar
 358 Informationen über den
 359 Raum, den Ort, die Menschen, die Dauer, was haben da vorher für

		Events
	334	stattgefunden, was muss ich da einstellen. Und dann muss ich halt
	335	gucken, dass
	336	ich zumindest, wenn ich das Vortrag muss, dann auch das Thema
		beherrsche. Also
	337	ich könnte jetzt nicht da stehen und einfach improvisieren. So wie
		jetzt hier
Problemorientiertes Coping / Inst	338	auch, also ich wusste, ich kriege jetzt ein Interview, und wenn ich da
		jetzt so
	339	komplett, wenn ich Fragen zum ersten Mal gesehen hätte, ich
		glaube, ich wäre
	340	erst mal im Blackout gefallen. Ich habe das schon mal gelesen und
		kann jetzt
	341	quasi ein bisschen, aus der Antwort, die ich mir schon vorher quasi
		gelegt hatte,
	342	ein bisschen zurückgreifen und dann die Antwort auch geben.
	343	Die nächste Frage wäre, wie gestaltest du Erholung oder
		Entspannung, wenn du
	344	dich überlastet fühlst? Also, das ist schwer. Also ich, es kommt
		darauf an, wo
	345	ich mich befinde. Also wenn ich jetzt, klar, wenn ich jetzt zu Hause
		bin, ich
Palliativ-regeneratives Stressman	346	glaube, ich würde dann irgendeine Musik hören, oder vielleicht
		Google gucken.
	347	Vielleicht habe ich deshalb Schwierigkeiten, die Frage zu
		beantworten, weil ich
Innerer Stressor	348	mich ja permanent in einem stressigen Umfeld befinde. Also ich
Soziale Stressoren		wohne in einer
	349	Stadt, in der ich nicht leben möchte. Ich habe zu Hause extrem
		großen Stress.
	350	Ich glaube, die Frage kann ich gut beantworten, wenn ich mal wieder
		ein Zuhause
	351	habe, in dem ich mich wirklich sicher und ruhig fühlen kann. Ich
		glaube, dann
	352	fallen mir viel mehr Dinge ein, die ich dann machen würde.
		Wahrscheinlich würde
Palliativ-regeneratives Stressman	353	ich anfangen, wieder Musik zu machen. Oder ich würde, ja, ich
		glaube, das ist
	354	eine schwere Frage. Ja, ich glaube, da kann ich gerade nicht so viel
		beantworten.
	355	Kein Problem. Ich gehe einfach zur nächsten Frage mal rüber.
		Gibt es etwas, was
	356	dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich
		gestresst fühlst?
	357	Ich habe mir bestimmt etwas aufgeschrieben vorhin, aber mir würde
		jetzt nichts
	358	einfallen. Ja, ich habe auch Nein geschrieben. Ich habe mir auch
		geschrieben,
Potenzial zur Stressbewältigung	359	innezuhalten, abzubrechen und warten, bis es vorbei geht. Also das
		sind die
	360	einzigsten Strategien, die ich gehabt habe. Aber ich glaube, wirklich
		hilfreiche
	361	Strategien habe ich so gesehen gar nicht.
	362	Okay. Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in
		denen du dich durch
		sensorische Eindrücke gestresst fühlst? Da hattest du eben

		363	schon mal genannt, dass du so Silent-Kopfhörer hast und sowas.
Problemorientiertes Coping / inst	}	364	Ja, ich versuche dann irgendwie alles Mögliche, um die Welt um mich herum oder
		365	die Grenzen so eng und klein möglich zu machen, wie es darum geht. Also, wenn
		366	ich könnte, würde ich vor mir meine Brille ziehen und einfach zuziehen. Und das
		367	gelingt halt sehr gut durch Noise-Cancel-Kopfhörer, weil dann einfach ein Impuls.
		368	.. Also es geht ja vielleicht nicht darum, dass es komplett ruhig ist und dass
Emotionale Stressoren	}	369	ich Kontrolle darüber habe, wie laut und was ich höre. Ich glaube, das hat auf
		370	jeden Fall irgendwas mit Selbstwirksamkeit zu tun. Auf Dinge eingreifen oder
		371	einwirken zu können ist für mich das Gegenteil von Dingen ausgeliefert zu sein
		372	und dies ausgeliefert zu sein und nicht die Kontrolle darüber haben. Das ist das,
		373	was mich so stresst. Dass ich nicht regulieren kann. Ich vergleiche es so ein
		374	bisschen. Ich habe mal als Ferienjob an einem Fließband gearbeitet und was mir
		375	so Mühe gemacht hat, ist nicht die Arbeit an sich, sondern dass ich in einem
		376	Moment, wo ich sage, ich könnte ja gerade schneller arbeiten, auf Fließband
		377	warten muss. Und dann, wenn ich sage, ich bräuchte gerade ein bisschen langsames
		378	Tempo, dem Fließband hinterherhächle quasi. Ich muss mich immer auf das Tempo
Psychische Stressoren	}	379	des Fließbands richten. Und diese Unflexibilität ist auch, was mich bei diesen
		380	Geräuschen stört. Ich habe keinen Einfluss darauf, wie laut ich gerade was hören
Problemorientiertes Coping / i	}	381	muss und was ich hören muss. Noise Canceling-Kopfhörer ist sehr wichtig. Gut,
		382	wenn ich könnte, würde ich vielleicht sogar auch Sehen limitieren. Aber auch da
		383	ist die Sache, ich muss ja Gefahren erkennen können, so gesehen. Ich muss ja
		384	sehen können, was um mich herum passiert. Aber klar, wenn ich zu Hause bin und
		385	weiß, ich habe hier niemanden, auf den ich achten muss, dann
		386	Noise Canceling-Kopfhörer.
Problemorientiertes Copin	}	387	Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder
		388	Konflikte zu viel werden?
		389	Nein, gar nicht. Ich weiß, wie ich reagiere. Meistens
Soziale Stressoren	}	390	Rückzug, manchmal Eskalation. Aber es ist nichts, wo ich sagen würde, ja, das
		391	ist eine super Idee. So soll man es machen. Das habe ich jetzt nicht so im Kopf.
Potenzial zur Stressbewälti	}	392	Leider nicht.
		393	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?

- 394 Um Stress vorzubeugen?
- 395 **Nein. Einfach Strategien, die du für dich entwickelt hast oder die du kennst, wo**
- 396 **du sagst, da bin ich sicher, das wirkt fast Wunder, würde ich jetzt mal so sagen.**
- 397 Tatsächlich wäre mir jetzt gerade gar nichts eingefallen. Im Vorfeld habe ich
- 398 aufgeschrieben, dass ich glaube gegen Stress an sich nicht, aber gegen die
- 399 Auswirkungen von Stress. Da versuche ich einfach die Phasen... Also jetzt zum
- 400 Beispiel, wenn man jetzt Stress in Prozenten rechnen würde, dann wäre mir,
- 401 glaube ich, eine Phase von 10 Minuten 50 Prozent Stress nicht so lieb wie eine
- 402 Phase von 5 Minuten 100 Prozent Stress. Ich mache lieber 5 Minuten Lass mich
- 403 ergehen, anstatt es um die 10 Minuten im hochorangenen Bereich laufen zu lassen.
- 404 Lieber einmal komplett tot und dann in Ruhe. Ich glaube, das ist so eine Idee,
- 405 die ich immer hatte, aber ich dachte, du hörst dich vielleicht ganz gut. Und
- 406 dann halt versuchen, irgendwie Abschirmen. Also für mich ist Abschirmen das Ding.
- 407 Also Abschirmen im Sinn von, wenn Dinge auf mich einprasseln. Wenn ich mir
- 408 selbst Stress generiere durch Zeitdruck oder so, ist Abschirmen nicht so eine
- 409 gute Idee, da muss ich klar kommen. Aber auch da hilft mir vielleicht, wenn ich
- 410 jetzt schnell zum Bahnhof renne, dann sitze ich im Zug, im Zug fühle ich mich
- 411 sicher, dann senkt sich alles wieder. Diese Aussicht, es ist bald vorbei, ich
- 412 glaube, das hilft ein bisschen. Ob das eine gute Strategie ist, weiß ich nicht.
- 413 **Okay, jetzt kommen wir eigentlich zu der Frage, die du eben schon angeteasert**
- 414 **hattest. Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus schon verhindern kannst, dass**
- 415 **eine Situation zu stressig wird?**
- 416 Naja, durch Recherche. Also wenn ich weiß, was auf mich zukommt, wen ich treffen
- 417 werde, das hilft mir schon sehr, sehr, sehr. Weil es zwei sehr gute Aspekte hat.
- 418 Einmal diese Ungewissheit, auf wen treffe ich, und dann auch schon zu wissen,
- 419 wie gehe ich mit der Person um. Weil sonst müsste ich quasi diese Ungewissheit
- 420 aushalten, unspontan handeln. So kann ich quasi die Ungewissheit zur Seite legen
- 421 und schon im Kopf machen, so und so behandle ich die Person, so müssen wir
- 422 umgehen. Also so bin ich nur in Situationen. Ansonsten, ich weiß nicht, was ich

Problemorientiertes Coping / inst

Psychische Stressoren

Bewertungsorientiertes Coping/M

Problemorientiertes Coping / inst

Problemorientiertes Coping / inst

423 aufgeschrieben hatte, ich glaube, wenn du so reinnehmen möchtest,
ich hätte
424 aufgeschrieben, dass ich versuche, wenn ich mir Termine legen
kann, zum Beispiel
425 wie die kleinen Minijobs, dann versuche ich es immer so, dass ich
nicht mehr als
426 zwei Termine oder zwei, drei Termine für den Tag mache. Also ich
sage, okay, ein
427 Termin ist Sport machen, der andere Termin ist Einkaufen, der
andere Termin ist
428 dann Arbeiten. Wenn ich weiß, ich muss nicht einkaufen, dann ist es
gut zu zwei
429 Termine, aber nie mehr als drei. Also ich würde nie sagen, okay, dann
mache ich
430 das, das und das. Das war es dann einfach. Also wenn ich jetzt
entweder am
431 Donnerstag Weihnachtsfeier habe, dann überlege ich mir, okay, da
kann ich
432 wahrscheinlich nicht einkaufen gehen oder nicht das machen oder
das machen,
433 sondern da ist die Weihnachtsfeier und man geht vielleicht nicht ein
anderer
434 Termin. So versuche ich die Tage ein bisschen moderat zu halten,
das ist extrem
435 ausstattend.

436 **Hast du für dein Zeitmanagement irgendwie eine bestimmte
Zeitmanagementmethode
437 oder Technik oder machst du das so aus deinen eigenen Regeln
und aus deinem
438 eigenen Bauchgefühl heraus?**

Problemorientiertes Coping / inst

439 Naja, diese Minijobs, das sind kleine Schichten. Es gibt die Schicht
11 bis 14
440 Uhr und dann ab 17 Uhr ist nachts. Ich versuche mal, die morgens zu
bekommen,
441 das heißt in den drei Stunden, die ich arbeite. Das heißt, ich
versuche immer so
442 viel zeitliche Flexibilität zu bekommen wie möglich und vor allem
auch vor und
443 nach solchen Terminen viel Zeit zu haben. Also wenn ich eine
furchtbare Nacht
444 habe und schaffe es dann erst, um halb zehn mich fertig zu machen,
dann ist es
445 wichtig, also es ist wichtig, dass ich theoretisch auch erst um halb
zehn ins
446 Bett kommen könnte, was nicht der Fall sein wird, aber es ist wichtig
für mich,
447 das zu wissen. Meistens ist es viel früher wach, dann habe ich noch
Zeit, mich
448 darauf vorzubereiten. Das heißt, diese Entzerrung ist für mich sehr
wichtig und
449 das macht es auch im Zeitmanagement gar nicht nötig. Also ich muss
mir nicht die
450 Uhr stellen, das mache ich dann, es kann ja sein, dass ich um zwölf
Uhr in die
451 Schicht komme und ich bin topfit, dann kann ich was anderes
machen. Wenn ich
452 komplett tot bin, dann halt nicht.

453 **Es gibt so richtige Zeitmanagement-Techniken wie zum Beispiel**

		die	
	454	Pomodoro-Technik. Sagt dir das was?	
	455	Okay, nee.	
	456	Darauf wollte ich nur kurz hinaus. Aber ist gar kein Problem. Okay. Bewertest du	
	457	stressige Situationen manchmal anders, um besser damit zurecht zu kommen?	
Bewertungsorientiertes Coping/M	458	Anders. Also, wenn das die Frage meint, ich würde vielleicht, ähm, also ich	
	459	versuche immer, in jeder Situation irgendwie einen Wert zuzusprechen oder eine	
	460	Bedeutung zuzusprechen, dass ich nicht wirklich das Gefühl habe, okay, das war	
	461	jetzt komplett sinnlos. Klar, wenn ich jetzt wieder von Frankfurt nach Mainz	
	462	fahre und die Züge fallen alle aus, dann bin ich gestresst und das hatte keinen	
	463	Wert. Das ist dann auch so, aber also ich kann im Verspätungszug keinen Wert	
	464	beimessen. Ich sage dann nicht, ach, zum Glück bin ich später in Mainz, weil, wo,	
	465	ne, weiß ich nicht. Aber wenn ich, weiß ich nicht, irgendwo mich vorstellen	
	466	muss, oder wenn ich, ähm, eine anstrengende Schicht hatte, dann versuche ich	
	Bewertungsorientiertes Coping/M	467	immer zu sagen, okay, das war jetzt wieder halt eine doofe Schicht, aber dafür
468		habe ich Geld verdient und damit kann ich dann wieder irgendwie eine	
469		Therapiesitzung finanzieren. Also ich versuche immer, in jeder Situation, die	
470		für mich sehr unangenehm und sehr schmerzhaft ist, irgendeinen, also einen guten	
471		Stempel aufzutreffen und dafür war es halt gut. Sonst steht es halt so blöd im	
472		Raum und so, ja, das war ein scheiß Tag. Es fühlt sich besser an, wenn man weiß,	
473		okay, es hat irgendwie einen Sinn gehabt, irgendeinen Zweck.	
474		Okay. Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?	
Potenzial zur Stressbewältigung		475	Ja, also ich glaube, ich habe einen sehr schlechten Umgang mit Stress oder gar
		476	keinen Umgang mit Stress. Vielleicht um Stress zu meiden und mich im Stress zu
	477	bekämpfen, während Stress herrscht. Ich glaube, das wäre doch so ein Punkt, wo	
	478	ich sagen würde, ja, da könnte man viel machen. Wobei ich ja noch weiß, dass	
	479	Stress ja irgendeine Funktion hat, die Ausstattung von Stresshormonen, der	
	480	irgendeine Funktion hat, vielleicht können wir uns schützen, ich weiß ja nicht.	
481	Da müssten wir, glaube ich, sehr, sehr tief graben, um da eine wirksame Änderung		
482	herbeizuführen. Das ist bei mir. Also ich mache mir da, glaube ich, nicht vor,		

Physische Stressoren (+)

Emotionsorientiertes Coping

483 also ich werfe mir nicht vor, in stressigen Momenten mit dem Stress
 nicht
 484 umgehen zu können.

485 **Darf ich mal so, ich würde sagen, fast schon ganz frech fragen.
 Gibt es einen**
 486 **Grund, weshalb du da, also im Prinzip weißt, dass da so ein**
 bisschen
 487 **Verbesserungspotenzial ist, aber dann irgendwie ja, keine**
Maßnahmen ergreifst
 488 **oder irgendwie, genau, das nicht angeht, sage ich jetzt mal.**

489 Naja, also ich gehe es schon an. Also ich habe jetzt, glaube ich, im
 letzten,
 490 also von 2013, 14 an bis heute war ich quasi nahezu durchgegangen
 in Therapien.

491 Ich habe, also ich habe alle, sag ich jetzt, glaube ich, alle
 492 Kassenzulassungsverfahren durch und habe einfach gemerkt, dass
 mit
 493 Gesprächstherapie da keine Besserung erfolgt. Und ich habe ich bin
 auch momentan
 494 in Therapie, das ist abgewandt von SE, von Somatic Experiencing,
 was so ein
 495 bisschen einen anderen Ansatz verfolgt und da merke ich, dass es
 macht, was mit
 496 mir. Also, es ist eher eine körperorientierte Geschichte, wenig bis
 kaum
 497 biografischer Anteil mit drin. Das ist ein gutes Instrument, um so ein
 bisschen
 498 den Ursachen von so einem Stress aufzuspringen, zu bekämpfen, zu
 lindern. Dann
 499 bin ich einmal die Woche in so einer Art Selbsthilfegruppe. Das nennt
 sich
 500 Ehrliches Mitteilen. Das ist eine Abwandlung von NARM, dass man
 seine Gefühle,
 501 Empfindungen und Gedanken in einer nicht identifizierten Version
 mitteilt. Das
 502 mache ich noch. Ich habe schon sehr, sehr viel gemacht. Ich habe
 auch TRE mal
 503 gemacht. Das ist TRE Tension Trauma Release Exercise. Dieses
 Zittern, was man
 504 herbeiführt. Ich habe schon einiges durch. Ich habe aber auch
 gemerkt, dass
 505 Methoden, die nur darauf abzielen, den Stress zu minimieren, ohne
 den Hinterbau
 506 zu affizieren, bei mir nicht funktioniert haben. Das heißt, ich kann
 dann zwar
 507 irgendwie das Stresssymptom lindern, aber das ist nicht nachhaltig,
 weil der
 508 Hinterbau sagt, ich würde mich am nächsten Mal wieder nach vorne
 feuern und dann
 509 geht es weiter. Das versuche ich dann über so eine langsame und
 durchdringende
 510 Therapie oder solche Verfahren hinzukommen, dass der Stress nicht
 mehr so groß
 511 wird. Dass mich irgendwelche Eindrücke von außerhalb nicht mehr
 so extrem
 512 belasten oder dämpfen beschäftigen.

513 **Okay, wow. Ich merke gerade, du hast wirklich schon einiges
 ausprobiert. Dann**

514 **ist es natürlich auch eine Herausforderung für sich, bei all**
 515 **diesen vielen**
 516 **Methoden und Strategien, die es gibt, auch das Richtige für sich**
 517 **zu finden.**

516 Das kostet ja auch unfassbar viel Zeit, Kraft, Geduld, vielleicht sogar
 auch
 517 Geld, dass man da investiert. Ich weiß noch, bei Namen ganz kurz.
 Ich glaube,
 518 das ist meine dritte Namen-Therapie, die ich mache. Eine war in
 Berlin, eine war
 519 in Frankfurt und jetzt ist eine in Fulda. Ich fahre jetzt wirklich einmal
 die
 520 Woche drei Stunden nach Fulda und drei Stunden zurück. Die
 Unterschiede zwischen
 521 Therapeuten und Ansätzen, die machen alles gleiche Verfahren. Aber
 während das
 522 eine eine reine Talkrunde war, wo es nur darum geht, wir haben jetzt
 geschlafen,
 523 jetzt in den Hotel kommen, und das schon fast wie so ein
 Freundstreffen war, ist
 524 das, was ich gerade mache in Fulda, eine wirkliche Therapie. Da
 kann ich
 525 wirklich an mir arbeiten. Da geht es nicht darum, dass ich als Freund,
 als
 526 Kumpel da hinkomme und einfach die Therapie setze. Ich komme da
 als Patient, als
 527 Klient komme ich hin und arbeite an mir. Das heißt, innerhalb von
 Verfahren habe
 528 ich der Meinung, habe ich die Erfahrung gemacht, so große
 Unterschiede zwischen
 529 dem, was Therapeuten anbieten und was sie nicht anbieten, dass
 man da fast schon
 530 wie so eine Trial-and-Error-Geschichte daraus machen muss. Ich
 probiere es aus,
 531 wenn es nicht funktioniert, dann mache ich es nicht. Und auch da
 wieder, ich
 532 habe dann, ich glaube, die Zwei-Namen-Therapie. Ich habe mit der
 ersten Mal
 533 eine 20-Sitzung, bei der zweiten etwa 40. Und ich kann nie auf die
 jetzt sagen,
 534 ich glaube, es ist nichts Richtiges für mich. Irgendwas stimmt hier
 nicht. Ich
 535 habe es einfach durchgezogen.

536 **Kannst du mir mal kurz erklären, was man bei dieser NARM-**
Therapie so macht?

537 Wie würde ich es beschreiben? Man kann einige Sitzungen auch
 online schauen, bei
 538 NARM geht es halt, wie soll ich es erklären? Also meistens, meine
 Erfahrung war,
 539 dass man mit einer Gesprächstherapie meistens auf das
 Gesprochene eingeht. So,
 540 ich rede mit meiner Familie, wir glauben, wir denken darüber und so
 weiter und
 541 so fort. Und bei NARM ist dann eher so, dass ich dann irgendwie
 dahin komme und
 542 da findet viel im Wahrnehmen statt. Also es wird viel ... Ich bin
 teilweise
 543 wirklich überrascht über das, was die Therapeutin mich fragt, an mir

wahnimmt
544 und das, was ich quasi bereit bin zu zeigen. Es ist eine Mischung
aus, es geht
545 vor allem darum, das Lernsystem zu regulieren, dem Lernsystem
Sicherheit zu
546 geben und neue Verbindungen zu knüpfen. Das heißt, ich kann ...
Wenn zum
547 Beispiel, die Therapeutin sagt zum Beispiel immer, lassen Sie sich
Zeit oder
548 nehmen Sie sich Zeit. Und dann wäre früher mein Ansatz gewesen,
okay, ich nehme
549 jetzt Zeit, aber im Nahmen geht es eher darum, was macht diese
Ansprache mit mir?
550 Und dann sage ich, okay, die Ansage, ich fühle mich gerade als ob
sie mir drohen
551 oder als ob sie mir eine Anweisung geben. Und dann geht es darum,
was kann man
552 dagegen tun, dass es nicht so ist? Woher kommt das? Oder erkennt
sie irgendwas?
553 Oder teilweise wird dann auch so gesagt, wie alt sind Sie, wenn Sie
so etwas
554 sagen? Und es geht um Körperempfindung, wo spüren Sie das
gerade? Muss ich es
555 zeigen? Kennen Sie oder erinnern Sie sich an Situationen, wo Sie
sich selber
556 gefühlt haben oder gespürt haben? Also ich habe wirklich viele
Gespräche hinter
557 mir gebracht. Und ich war immer der Meinung, okay, ich muss
irgendwas erzählen,
558 ich funktioniere als Patient nicht oder als Klient nicht, weil ich mache
meine
559 Fortschritte. Das ist für mich anders. Es geht um Kontakt und nicht
Kontakt.
560 Wenn sie zum Beispiel sagt, sie bietet mir einen Augenkontakt an,
dann sage ich,
561 das fühlt sich für mich an, als ob sie mir quasi sagen, ich habe ein
Problem mit
562 Augenkontakt, das heißt, sie sagt, ich biete Ihnen einen
Augenkontakt an. Sie
563 können auch weggucken. Sie können auch sofort wieder rausgehen,
Sie können den
564 Kontakt annehmen. Das fühlt sich für mich gerade so an, als ob sie
mir sagen,
565 ich biete Ihnen an, in die Bärenfalle zu treten, aber ich helfe da
wieder raus.
566 Und dann arbeiten wir quasi an diesem Bild weiter. Und es ist halt
sehr, sehr
567 gut.
568 **Okay, verstehe. Wir sind tatsächlich jetzt schon am Ende des
Interviews. Gibt es**
569 **irgendwas, was du noch ergänzen möchtest, was dir noch auf
dem Herzen liegt, was**
570 **wir vergessen haben, auch unabhängig von den Fragen, aber
trotzdem mit dem Thema**
571 **Stress und Hochsensibilität?**
572 Ich überlege gerade. Nein, fällt mir so spontan nichts zu ein.
573 **Okay, vielen Dank für das tolle Interview.**

Dokument-Portrait: B5

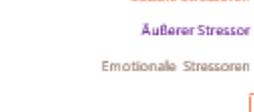


Anhang 8: Codiertes Interview 5 + Dokument-Portrait Interview B5, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 9 - Codiertes Interview B6 + Dokument-Portrait B6

	1	Die erste Frage lautet, wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	
	3	Das bin nicht mal ich gewesen, das war mein Mann, also damals noch Freund, jetzt
	4	Mann. Und er bringt eine Sensibilität mit, wo ich gar nicht, wie gesagt, das
	5	habe ich gar nicht gewusst. Und er sagte irgendwann, hör mal, hast du mal was
	6	von Hochsensibilität gehört? Ja, gehört habe ich davon, wieso? Ja, du bist
	7	hochsensibel glaube ich. Also das ist auf jeden Fall meine Wahrnehmung, meint
	8	er. Dann habe ich ihn angeguckt, ich habe gesagt, nee, eigentlich, nee, weiß ich
	9	nicht, kann ich mir jetzt nicht vorstellen. Und er hat es ausgesprochen und das
	10	hat in mir gewirkt. Und er hat halt ganz oft gesagt, meine ausgeprägte
	11	emotionale Intelligenz und auch das so. Eigentlich sind das so Bereiche, die
	12	mich interessieren und ich war so, dass er das ansprach, war für mich so, okay.
	13	Und das hat lange gewirkt und dann habe ich halt gemerkt, Mann, Mann, er hat
	14	recht, aber was bedeutet das eigentlich für mich? Ja, so habe ich dann davon
	15	erfahren oder mir darauf aufmerksam gemacht worden.
	16	Okay, die nächste Frage wäre, gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	17	
Soziale Stressoren	18	Ja, und zwar ist es der Kontakt im Außen. Und das ist generell zu sehen, ob das
	19	ein Friseurtermin ist, ob das wir fahren zur Schwiegerfamilie oder ich sehe
	20	meine Nichte. Alles, was im Außen stattfindet, ist potenziell für mich stressig.
	21	Das heißt, weil ich bringe halt ganz viele, wie sagt man, Anforderungen mit, auf
	22	die ich hören möchte und auch sollte, weil sich das sonst für mich sehr
Außerer Stressor { { Physische Stressoren (+)	23	nachteilig auswirkt. Sowas wie Panikattacken im höchsten Fall. Und das möchte
	24	ich umgehen. Mir ist es wichtig, nicht nur so präventiv immer alles runterzuhalten, sondern ich möchte auch so Lebensqualität und Lebensgenuss
	25	einfließen lassen. Und deswegen für mich Grenzen oder so standardisierte
Problemorientiertes Coping / inst	26	Verfahren für mich eingerichtet. Ja, dass ich dann halt nicht in diese stressige
	27	Situation reinrutsche und mich gut abgrenzen kann. Genau, das ist das Außen.
	28	
	29	Meinst du mit Außen, sobald du das Haus verlässt, sozusagen?
	30	Das physische Außen, auf jeden Fall hat das nochmal eine andere Wirkung, eine
Soziale Stressoren { {	31	mächtigere. Ja, aber es gibt das auch, wenn ich zu Hause bin und

		32	jemand mich
		33	einfach anruft. Und ich mir denke, wie kommst du auf den Krieg da, mich
Soziale Stressoren	Äußerer Stressor	34	anzurufen? Schreib eine Nachricht und dann sehen wir weiter. Insbesondere wenn
		35	Familie anruft, sich einfach meldet. Bei familiären Themen ist es so, selbst
		36	wenn eine Meldung kommt oder sowas, dann muss ich gut auf mich aufpassen. Ich
		37	gehe viel in den Austausch mit meinem Mann, um zu gucken, wie kann ich da gut
		38	für mich sorgen, dass das halt nach meinen Bedingungen läuft.
		38	Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
		39	Ja, die gibt es. Es gibt ganz viele davon. Ich kann es nicht ertragen, wenn
Emotionale Stressoren	Äußerer Stressor	40	Dinge zu intensiv riechen. Selbst wenn ich weiß, es ist Parfüm. Ich muss wissen,
Sensorische Stressoren		41	ich kann mich davon distanzieren und es betrifft nicht meinen direkten
		42	Lebensraum, wie zum Beispiel ein Schlafzimmer. Bei einem Wohnzimmer eigentlich
		43	da auch nicht. Und selbst wenn es zu viel Parfüm ist, wenn es zu intensiv ist,
		44	dann kriege ich schon Panik. Das darf nicht passieren. Aber ich habe das auch
Sensorische Stressoren	Äußerer Stressor	45	mit Geräuschen. Einmal laute Geräusche, da kann ich ausflippen, weil ich denke,
		46	was soll das? Da werde ich auch wütend, wenn es zu laut ist. Genauso wie aber
		47	wie dauerhafte Geräusche. Ein Motor, der die ganze Zeit läuft vor dem Haus und
		48	dann brummt das. Die Heizungsanlage, die anspringt und dann auch brummt. Keine
		49	Ahnung. Das macht mich wahnsinnig. Aber auch visuelle Sachen wie flackerndes
Sensorische Stressoren	Äußerer Stressor	50	Licht, Blitze. Also nicht Blitze am Nachthimmel oder sowas, das fände ich
		51	interessant. Eher wie so eine kack Neonröhre, die dann irgendwie so flackert und
		52	ich denke mir so, wer macht das? Mach das weg! Und ich muss dann aber am besten
Emotionale Stressoren	Äußerer Stressor	53	da noch sitzen und ich warte dann auf einen Termin oder so. Nee, kriege ich.
		54	Oder wenn die Sonne, ich liebe die Sonne, aber wenn sie mich anscheint und mir
		55	in die Augen scheint und ich kann nichts mehr sehen, nee. Ich brauche mein
		56	schattiges Plätzchen in der Sonne. Ja genau, so ist es. Und auch was die
		57	Körperempfindungen angeht. Es darf auf gar keinen Fall zu heiß sein. Also dann
Physikalische Stressoren (+)	Äußerer Stressor	58	habe ich es lieber zu kalt und frieren ist wirklich nicht angenehm, aber ich
		59	friere lieber, wie das es zu heiß ist. Das kann mein Körper irgendwie nicht
		60	ertragen. Ich habe das Gefühl, ich bin wie so ein Wassereimer, der dann kocht
		61	und überkocht und diese Hitze kriege ich nie wieder aus meinem

<p>Physikalische Stressoren Äußerer Stressor Sensorische Stressoren</p> 	62 63	<p>Körper raus. Ich hasse Hitze. Und manchmal auch dieses Anfassen, das überstimuliert mich. Ich kann es da nicht ertragen.</p>
<p>Äußerer Stressor</p> 	64 65	<p>Wenn du dich entscheiden müsstest für einen Sinneseindruck, der dich am meisten stresst von den von dir genannten, welcher wäre das?</p>
<p>Sensorische Stressoren Äußerer Stressor</p> 	66 67	<p>Spontan würde ich tatsächlich sagen, der visuelle. Weil irgendwie ist der eher ausgeprägt. Ausgeprägt, das kann ich nicht sagen, aber ich würde mich für den</p>
<p>Sensorische Stressoren Äußerer Stressor</p> 	68 69	<p>visuellen entscheiden. Und ich kann auch übrigens kein Essen essen, was nicht schmeckt. Das muss schmecken. Ich kann auch da nicht irgendwas vorgaukeln. Also</p>
<p>Sensorische Stressoren Äußerer Stressor</p> 	70 71	<p>ich kann nichts essen, was nicht schmeckt, weil das geht nicht. Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als belastend empfindest?</p>
<p>Sensorische Stressor Soziale Stressoren Sensorische Stressor</p> 	72 73	<p>Hektische Räume, zu viele Menschen, sich zu schnell bewegende Menschen. Räume, in denen ich keinen Rückzug finde. Etwas, wo ich mittendrin sein muss. Es gibt</p>
<p>Soziale Stressoren Äußerer Stressor Emotionale Stressoren</p> 	74 75	<p>Tage, dann habe ich den Extrovertierten. Kommt nicht oft vor, aber dann denke ich so, wow, wie cool. Aber ansonsten möchte ich gerne eher am Rand sein und</p>
<p>Soziale Stressoren Emotionale Stressoren</p> 	76 77	<p>nicht mittendrin. Was gibt es noch für Umgebungen? Ich finde es potenziell immer stressig im Kontakt mit anderen Menschen. Wenn ich nicht ich selber sein kann.</p>
<p>Soziale Stressoren</p> 	78 79	<p>Oder wenn ich gerade schon eine Überreizung erfahren habe. Durch was auch immer. Das kann klein bis groß sein. Und dann muss ich mich mit anderen Menschen</p>
<p>Soziale Stressoren</p> 	80 81	<p>unterhalten. Oder ich muss in Interaktion treten. Oder ich muss irgendwas regeln, klären. Ich will nicht sprechen und mich zurückziehen. Beobachten, das ist ja</p>
<p>Soziale Stressoren</p> 	82 83	<p>die eine Sache noch. Aber wenn ich aktiv sein muss, das stresst mich total. Gibt es konkrete Umgebungen? Zum Beispiel ein Einkaufszentrum oder der Arbeitsplatz? Also nur, falls dir was vorschwebt.</p>
<p>Soziale Stressoren</p> 	84 85	<p>Auf jeden Fall. Spontan kommt mir in den Sinn, man fährt für eine Shoppingtour in die Stadt. Am besten sucht man noch was. Ich meine, wenn ich was suche, ein</p>
<p>Soziale Stressoren</p> 	86 87	<p>dekorativer Artikel. Aber wenn ich was anziehen muss in einem Geschäft, weil ich eine Hose suche, dann bin ich raus. Dann shoppe ich online. Dann habe ich die</p>
<p>Soziale Stressoren</p> 	88 89	<p>Hose hier zu Hause. Das reicht schon. Aber die Hose in einem Einkaufszentrum?</p>
<p>Soziale Stressoren</p> 	90	<p>Nein. Nein. Auf gar keinen Fall. Oder auch eine volle Stadt, ein zu voller</p>

		91	Weihnachtsmarkt. Aber ich muss dann unterscheiden. Dann lieber
		92	draußen, wenn ich
Physikalische Stressoren (+)		93	draußen frische Luft habe. Wenn die Luft zu stickig ist in einem
Äußerer Stressor		94	Einkaufszentrum,
		95	dann ist es auch schon wieder vorbei. Mir wird gerade bewusst, was
		96	ich so alles
		97	mit mir schlepe.
		98	
		99	
		100	
		101	
		102	
		103	
		104	
		105	
		106	
		107	
		108	
		109	
		110	
		111	
		112	
		113	
		114	
		115	
		116	
		117	
		118	
		119	
		120	
		121	

<p>Emotionale Stressoren</p> <p style="color: red;">Innerer Stressor</p> <p style="color: red;">Soziale Stressoren</p> <p>Potenzial zur Stressbew.</p> <p style="color: green;">Bewertungsorientiertes</p>		<p>122 bin, so wie ich bin. Und wenn ich dann schon wieder mit meinem</p> <p>123 Ich-bin-nicht-so-in-Ordnung ins Außen trete, zu diesen Menschen</p> <p>124 komme. Und die</p> <p>124 dann schon wieder die Augen wegen mir verdrehen müssen. Oder</p> <p>125 sich schon wieder</p> <p>125 wegen mir aufregen. Das will ich ja vermeiden. Das soll nicht</p> <p>126 passieren. Das ist</p> <p>126 dann so ein tief verankertes Ding. Was ich aber schon habe</p> <p>127 aufbröseln können. Um</p> <p>127 mir zu sagen, nee. Lass uns das mal anders betrachten.</p> <p>128 Spielt Perfektionismus im Alltag eine Rolle für dich?</p> <p>129 Ganz ehrlich, das ist eine Frage gewesen, die ich meinem Mann mal</p> <p>130 gestellt habe.</p> <p>130 Und ich hätte spontan gesagt, ich bin überhaupt nicht</p> <p>131 perfektionistisch. Und er</p> <p>131 sagte, was soll das heißen? Und er sagte, ich finde schon. Und das</p> <p>132 hat mich</p> <p>132 getroffen. Ich bin ehrlich, das hat mich getroffen. Und ich denke mir</p> <p>133 so, wo bin</p> <p>133 ich denn perfektionistisch? Und wenn ich da tiefer reingehe, dann</p> <p>134 spüre ich</p> <p>134 schon, doch, ich glaube Perfektionismus. Ich weiß nicht, wieso</p> <p>135 dieses Wort stört</p> <p>135 mich so. Aber in der Bedeutung, was das Wort nun mal eben</p> <p>136 bedeutet, glaube ich,</p> <p>136 dass es tatsächlich so ist, ja.</p> <p>137 Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in</p> <p>138 einer</p> <p>138 stressigen Situation befindest?</p> <p>139 Ja, da gibt es einige Sachen. Ich will beim niedrigschwelligsten</p> <p>140 anfangen. Ich</p> <p>140 höre nicht mehr richtig. Es schwimmt, mein Sehen</p> <p>141 schwimmt. Ich spüre, ich</p> <p>141 bin sehr hochgefahren, was mein Reizsystem angeht. Selbst wenn</p> <p>142 nur eine Fliege</p> <p>142 mich streifen würde. Ich glaube, meine Wahrnehmung ist so</p> <p>143 geschärft, ich würde</p> <p>143 das direkt spüren. Wenn das schon passiert, dann ist schon so, okay,</p> <p>144 wir dürfen</p> <p>144 gucken, was passiert hier gerade. Und dann gibt es körperliche</p> <p>145 Schmerzen</p> <p>145 tatsächlich. Schmerzen, die auftreten, insbesondere in der</p> <p>146 Bauchregion und der</p> <p>146 Brustwirbelregion. Da tritt ein besonderer Schmerz auf. Und wenn</p> <p>147 das passiert,</p> <p>147 merke ich, okay, ich muss mich jetzt direkt entziehen, weil sonst</p> <p>148 kommt leider</p> <p>148 eine Panikattacke.</p> <p>149 Gibt es irgendwie Gedanken oder auch Emotionen, an denen du</p> <p>150 merkst, dass du</p> <p>150 gerade in einer stressigen Situation bist?</p> <p>151 Ja, ich fühle mich dann gestresst. Ich bin sehr hyperbeweglich. Ich</p> <p>152 bin sehr</p> <p>152 gestikulierend. Meine Mimik, an der merkt man es dann auch. Das ist</p> <p>dann so eine</p>
<p style="color: red;">Innerer Stressor</p> <p style="color: red;">Psychische Stressoren</p> <p>Potenzial zur Stressbewältigung</p>		
<p style="color: green;">Physische Stressoren (+)</p> <p style="color: purple;">Äußerer Stressor</p>		

153 Art von Stress, oh mein Gott, oh mein Gott, ich muss aber jetzt, ich
 muss aber
 154 jetzt, ich muss aber jetzt, ich muss aber jetzt. Und Gedanken, da
 habe ich
 155 keinen Zugriff drauf, kann ich viel nicht sagen.

156 **Kein Problem. Okay, dann würde ich weitergehen mit der**
 nächsten Frage. Und zwar,
 157 **besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?**

158 Also Ressourcen sind ein großes Thema. Ich versuche, Ressourcen
 zu erkennen, ob
 159 ich welche habe und wie ich diese dann nutzen kann. Das ist aber
 ein sehr, sehr,
 160 sehr, sehr schwieriges Thema, weil so eine hundertprozentige
 Antwort habe ich
 161 darauf nicht. Bin ich ganz ruhig, entspannt, dann denke ich mir, es
 gibt schon
 162 so einige Sachen, die ich tun könnte. Bin ich aber in dieser Situation,
 habe ich
 163 häufig keinen Zugriff darauf. Dann weiß ich nicht, dann könntest du
 mich fragen,
 164 wie sind deine Ressourcen? Und ich denke mir, ich habe in meinem
 Leben noch nie
 165 über Ressourcen nachgedacht. Stimmt ja nicht so ganz, aber es
 klappt dann in
 166 dieser Situation nicht. Und auch jetzt, Ressourcen, ich finde es eine
 schwierige
 167 Frage. Und das zeigt mir immer, wie weit es eigentlich noch von mir
 entfernt ist,
 168 dass ich da immer so tief gefühlsmäßig reingehen muss, um
 herauszufinden, ob da
 169 was ist oder nicht. Ich hätte sie gerne wie eine Tasche, viel näher bei
 mir.

170 Ressourcen, ich muss nochmal die Frage lesen, besitzt du
 Ressourcen? Ist es eine
 171 Ressource, wenn ich mir sage, du musst nichts? Weil ich habe das
 Gefühl, dass es
 172 für mich eine ist. Es hilft mir enorm, mir zu sagen, egal was ist, egal was
 173 ansteht, du musst nicht dahin, du musst nicht reagieren. Dein Wohl
 steht für
 174 dich an oberster Stelle. Das ist mein Leitsatz, das ganz oben
 steht. Das ist so
 175 für mich, das nimmt mir schon häufig ganz viel raus. Und alles, was
 dahinter
 176 kommt oder darunter steht, das geht dann so in die speziellen
 Richtungen. Zum
 177 Beispiel, wenn ich dann schon tatsächlich unterwegs bin, ich kann
 auf jeden Fall
 178 wieder fahren. Ich muss da nicht bleiben. Ich habe mein
 Rückzugsort. Ich kann
 179 mir Taylor Swift Organs anmachen und mich ins Badezimmer stellen
 und meine Haare
 180 machen oder duschen gehen. Ich kann mich auf die Couch legen
 unter die Decke.
 181 Das ist auch eine sehr bevorzugte Variante. Sie mir über den Kopf
 ziehen und
 182 sagen, ganz kleiner Raum. Ich bin in diesem ganz kleinen Raum und
 um mich herum

Potenzial zur Stressbewältigung

Ressource - indiv. Eigenschaft/Ko

Ressource - Umgebung

Ressource - Umgebung	{	183	ist gar nichts. Ich habe dann irgendwie so alles ausgeschlossen. Es gibt dann
		184	nur noch mich und ich werde Ihnen vorstellen, mein Kuscheltier, ein Pinguin. Er
Ressource - Techniken/Methoden	{	185	ist häufig auch dabei. Und Atemübungen. Es gibt eine Atemübung, die ich immer
Palliativ-regeneratives Stress	{	186	mache. 4, 7, 8. Und die mache ich dann, damit sich mein Herzschlag beruhigt,
		187	dieser Schmerz im Bauch und Rücken weggehen kann. Ich denke, das sind meine
		188	Ressourcen.
		189	Hast du soziale Unterstützung, die du als Ressource bezeichnen würdest, um mit Stress umzugehen?
Ressource - soziale Unterstützung	{	190	
		191	Meinen Mann. Da hole ich mir oft Co-Regulation ab, wenn ich es alleine nicht
		192	mehr schaffe. Oder wenn ich merke, okay, könnte ich es schaffen, aber da
		193	verausgabe ich mich. Ich hole sie mir jetzt vom Außen, also ausschließlich meine
Ressource - soziale Unterstütz	{	194	ich, von meinem Mann. Das ist viel über Körperkontakt, Kuscheln, viel reden. Bei
Palliativ-regeneratives Stress	{	195	uns gibt es immer den Raum, wo nicht verurteilt wird, sondern einfach gesprochen
		196	werden darf. Das ist auch ein Credo von uns beiden, es gibt für alles eine
		197	Lösung. Und wenn die Lösung ist, dass man sagt, dafür gibt es keine Lösung, wir
		198	distanzieren uns davon, was auch immer, aber in unserem Raum kriegen wir alles
		199	geregelt. Und das ist einfach nicht einfach. Es ist ja nicht einfach, aber es
		200	ist so unfassbar wertvoll.
		201	Gibt es neben deinem Mann noch weitere Personen, die du als soziale Unterstützung bezeichnen würdest?
Ressource - soziale Unterstützung	{	202	
		203	Na ja, wahrscheinlich meinen Therapeuten. Wahrscheinlich den würde ich auch noch
		204	als unterstützend bezeichnen. Und wenn wir so weit gehen, dann ist der meine
		205	psychische Unterstützung. Und ich brauche auch viel Körperliche, wegen dieser
Physikalische Stressoren (+)	{	206	ganzen Anspannungen. Das ist halt so ein chronisches Ding, plus Erkrankungen.
		207	Dann habe ich Physiotherapie und Osteopathie, die mir dann auch körperlich, dass
		208	das alles so sehr übergreifend ist.
		209	Spielt Einsamkeit oder das Gefühl der Einsamkeit für dich eine Rolle in deinem Alltag?
		210	
Emotionale Stressoren	{	211	Ja, sehr. Ich fühle mich häufig sehr einsam. Die Einsamkeit ist auch an meine
Innerer Stressor	{	212	Handlungskompetenz manchmal geknüpft, weil ich das Gefühl habe, dass ich nichts
		213	schaffe, ich kriege nichts geregelt. Und dann denkt mein System sich

		214	komischerweise, hey, wenn du jetzt zum Beispiel einen richtigen Arbeitsplatz
		215	hättest, dann hättest du vielleicht viel mehr soziale Kontakte. Hey, das wäre
		216	doch schön. Und gleichzeitig Horrorgedanke. Oh mein Gott, du müsstest mit
	Soziale Stressoren	217	anderen Menschen nicht zusammen... Nee, das ist eine riesige Ambivalenz, mit der
		218	ich gar nicht gut klarkomme. Es ist das, was ich mir am meisten wünsche. Es ist
	Potenzial zur Stressbewältigung	219	Verbindung zu anderen Menschen zu haben, eine ehrliche, wo man sein kann. Und
		220	das ist das gleichzeitig, was mich am meisten fürchtet. Ehrlich und sein zu
		221	können mit einem anderen Menschen. Ich fühle beide Seiten so stark. Und es ist
		222	auch mit körperlicher Berührung. Einerseits will ich angefasst werden, gedrückt
		223	werden. Andererseits denke ich mir, wenn du mich anfasst, das rate ich dir aber
	Psychische Stressoren	224	nicht. Das ist halt der Punkt von dieser Ambivalenz schwierig.
		225	Habe ich das jetzt richtig verstanden, dass du einerseits gerne mehr soziale
		226	Kontakte hättest, aber dir deine Hochsensibilität das quasi nicht erlaubt, weil
		227	du da relativ schnell in so einer Art Reizüberflutung drin bist? Oder fehlen dir
		228	so andere Kompetenzen?
		229	Wenn man Vertrauen als Kompetenz sieht, ja. Ich bin so oft in den
	Potenzial zur Stressbewältigung	230	Vertrauensvorschuss gegangen und so tief, tief, tief verletzt worden, dass ich
	Emotionale Stressoren	231	diese Schutzmauer um mich rum, die ist so obligatorisch, die ist nicht wegzudenken. Ich kriege sie auch nicht eingerissen. Und ich bin
	Innerer Stressor	232	auch sehr froh,
		233	dass mein Mann hinter dieser Mauer steht bei mir, weil ich weiß nicht, es kommt
		234	auch keiner mehr an mich ran. Ich weiß auch nicht, wie ich das machen soll, dass
		235	jemand an mich rankommt. Ich kann einerseits total tief gehen. So tief in meine
		236	Gefühle, in die Gefühle von wem anders. Und dennoch kann ich das super
		237	oberflächlich halten. Auch das finde ich total ambivalent, aber es beschreibt
	Emotionale Stressoren	238	eigentlich ziemlich gut. Weil ich lasse das nicht so an mich heran. Also ich
		239	habe das Gefühl, da muss man gegenüber mehr tun, wie das, was die Menschen
		240	wahrscheinlich tun.
		241	Würdest du sagen, dass du voller Selbstvertrauen bist und das als Ressource
		242	bezeichnen könntest, um mit Stress umzugehen? Also sowas wie, ja klar, das
		243	schaffe ich, die PowerPoint-Präsentation, die ich da heute halten muss, das
		244	kriege ich super easy hin.
	Potenzial zur Stressbewältigung	245	Das schaffe ich schon. Nein, das ist ein Grundsatzproblem. Das

Potenzial zur Stressbewältigung	246	Selbstvertrauen.
	247	Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein. Wobei das Bewusstsein schon besser geworden
	248	ist. Und Selbstwert. Das ist leider nicht so ausgeprägt. Es gibt diese Momente,
	249	die sind selten. Dann fällt mir ein, ich habe mein ganzes Leben lang mit mir
	250	selbst verbracht. Und ich habe so ultra viele Situationen, weil da gab es meinen
	251	Mann ja noch nicht. Und da war ich ganz alleine. Ich habe das so toll gemeistert.
	252	Und ich bin mir selbst eigentlich so eine gute Freundin. Das hört sich an, also
	253	ich habe keinen an der Waffel. Aber ich bin in mir, wir sind so, ich kann das
	254	super schwer beschreiben, aber wir beide sind einfach, ich bin ein gutes Team
	255	mit mir selber. Und ich weiß, wir haben so viel geschafft und alles andere
	256	würden wir auch schaffen. Das ist, wenn ich da ganz tief reinfühle. Und
	257	gleichzeitig kann ich aber sagen, ich habe nicht wirklich Selbstvertrauen.
	258	Also es ist total ambivalent. Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema
	259	Stressmanagement beziehungsweise Methoden und Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?
Physikalische Stressoren (+)	260	Ja, es gab da auch die ein oder anderen Workshops. In der Therapie ist es
	261	gefallen, sowohl Physio, Osteo als auch Psychotherapie. Aber es ist etwas, das
	262	will nicht zu mir durchdringen. Auch jetzt, ich lege die Frage und ich spüre
	263	diese Distanz dazu. Ich muss mich konzentrieren und sagen, ja doch, das hat
	264	stattgefunden. Und wir haben uns damit auch auseinandergesetzt. Aber was habe
Ressource - Techniken/Methoden	265	ich davon mitgenommen? Jetzt habe ich das Atmen für mich mitgenommen. Und wir
	266	haben davor Jahre davon gesprochen. Also es braucht alles Ewigkeiten, um als
	267	gute Option von mir auserwählt zu werden und dann auch in mein Leben zu
	268	integrieren. Ich kann es auch nicht mehr hören, aber autogenes Training, Yoga,
	269	Pilates, Bewegung. Und ich denke mir, ja, okay, next.
	270	Hast du eine Idee, woran das liegt, dass das nicht so zu dir durchdringt?
Potenzial zur Stressbewältigung	271	Spontan würde ich sagen tatsächlich, dass mein Wesen, dass mein Ich mit meinem
	272	Körper, wir haben nicht so eine Verbindung. Und ich habe das Gefühl, dass wenn
	273	ich meinen Körper mehr mitnehmen würde, das heißt, ich kann das selber gar nicht
	274	beeinflussen. Das müsste ich über andere, ich habe da auch gerade ein Tool für
Ressource - Techniken/Metho	275	mich entdeckt. Ich bin in so einem Programm drin und mache

Ressource - Techniken/Metho
 Palliativ-regeneratives Stress

276 Embodiment jetzt, was
 den Körper mitnimmt. Ich mache das jetzt drei Monate. Es hat sich
 auf jeden Fall
 277 schon super viel bewegt. Und das ist auch etwas, worüber ich jedes
 Mal weinen
 278 könnte, weil dieses Gefühl, seinen Körper zu spüren und dass wir
 keine Feinde
 279 sind, sondern dass wir eins sind, das ist so überwältigend. Aber es
 gibt da so
 280 tiefgehende Problematiken, warum das eben nicht für mich so
 einfach ist, damit
 281 zu arbeiten, dass das nichts ist, was einfach so kommt. Sondern ich
 glaube, da
 282 darf ich dranbleiben und einfach auch gucken, was passiert und wie
 sich das
 283 verändert, ohne viel zu verkopft daran zu gehen, was diese
 Körperarbeit mit mir
 284 macht. Auf einmal kann ich mir auch andere Dinge vorstellen. Das
 hat jetzt
 285 wirklich mehr Zugang auch zu dieser Frage bekommen.

286 **Wie müsste denn für dich so eine Methode, Strategie, Technik,
 wie auch immer,
 287 sein, dass du sagst, ja, das mache ich wahrscheinlich
 regelmäßig?**

288 Das müsste am besten sehr konzeptionell gehalten sein. Es ist
 Schema F, also ein
 289 Blatt. Da steht drauf, du machst jetzt das, das, das und das und
 das. Und dann
 290 kommt das dabei raus. Was ich aber gelernt habe, wo meine
 Problematik liegt, ist,
 291 mich genau von dem zu verabschieden und in die andere Richtung
 zu gehen. Ja,
 292 sowas von unbekanntes Territorium für mich, oder wie man das
 sagt. Ja, wieder
 293 ein Grund, da gezielter und genauer hinzugucken, weil sich sonst
 wahrscheinlich
 294 nichts bewegen wird. Ha, bewegen, das passt auch noch.

295 **Okay, dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor,
 um diese zu
 296 bewältigen?**

297 In die Planung. Ich gehe in die Planung. Diese Situation wird geplant.
 Es wird
 298 für mich meine Sinne, ich versuche, meine Sinne schützen zu
 können. Das heißt,
 299 ich brauche Plan B für meinen Rückzugsort. Ich brauche genügend
 Essen, genügend
 300 Trinken. Eine Toilette ist enorm wichtig, weil Thema Magen-Darm-
 Beschwerden mein
 301 ganzes Leben. Und ich übe mich gerade darin, auch Kopfhörer
 mitzunehmen. Etwas,
 302 was ich aber noch nicht ganz integriert habe, weil ich ständig
 vergesse, aber es
 303 mich jedes Mal dermaßen aufregt, dass so Noise-Canceling ein
 Thema ist. Und ich
 304 versuche mich einfach möglichst gut vorzubereiten, dass alle
 Bereiche abgedeckt
 305 sind. Eigentlich ist es schon so eine Art Repertoire, bis auf zum

Problemorientiertes Coping / Inst

		306	Beispiel jetzt
		307	das mit den Ohrenstöpseln, die ist noch nicht aufgenommen. Aber
		308	ich weiß schon
		309	eigentlich, worauf ich achten muss, was mir wichtig ist, wo ich mich
		310	gut versorgen kann.
		311	Okay. Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du
		312	dich überlastet
		313	fühlst?
Äußerer Stressor Physikalische Stressoren (+)	}	314	Ganz großes Thema. Ich habe vor einiger Zeit erfahren, dass mein
		315	Körper so
		316	voller Cortisol und chronischen Verspannungen ist, dass es völlig
		317	logisch ist,
		318	was mein Empfinden ist, dass ich mich nicht entspannen und erholen
		319	kann. Und
		320	dann wurde mir gesagt, na ja, das ist nicht nur dein Gefühl, sondern
		321	es ist
		322	physisch gar nicht möglich, dass das passiert bei dir. Irgendwie war
		323	das super,
		324	das mal zu hören, mein Gefühl zu bestätigen, aber gleichzeitig war
		325	das auch ein
		326	starkes Gesicht, wo ich mir denke, was soll ich denn tun? Also das ist
		327	etwas für
		328	mich, Erholung und Entspannung. Ja, ich gucke unglaublich gerne
		329	Serien, das
		330	hilft mir. Ich lese gerne. Und was ich tatsächlich aus den Augen
		331	verloren habe,
		332	was mal wirklich mein Wesen war, aber das ist schon ewig her
		333	gefühl, ist das
		334	Tanzen. Das Austanzen, das einfach intuitive Bewegungen, lautes
		335	Mitsingen, das
		336	macht viel. Und dass man sich tatsächlich auch tagsüber hinlegen
		337	darf und
		338	einschlafen darf. Die Erlaubnis da hat schon viel gemacht. Aber auch
		339	da das zu
		340	integrieren, das ist total schwierig. Aber es tut wirklich gut, wenn man
		341	es
		342	schafft, sich da mal zu resetten und mal kurz die Reize
		343	runterzufahren.
		344	Wie sieht es aus mit Natur? Ist das etwas, wo du dich gut
		345	erholen kannst und
		346	entspannen kannst?
		347	Ein großer Traum von mir ist das. Das hört sich jetzt total blöd an,
		348	aber ich
		349	lebe, so wie ich gerade lebe, ist es nicht möglich. Nicht auch mit
		350	meiner
		351	mentalen und psychischen Verfassung. Es gibt ultraviele Hürden, um
		352	in die Natur
		353	zu kommen. Ich kann die körperlich manchmal nicht leisten. Mental
		354	nicht leisten,
		355	aber auch körperlich. Körperlichkeit ist wirklich ein großes Thema bei
		356	mir. Ich
		357	kriege das gar nicht hin, weil ich dann Schmerzen habe. Ich bin fix
		358	und fertig.
		359	Ich habe leider auch nicht die Möglichkeit, deswegen freue ich mich,
		360	wenn dieser
		361	Umzug passiert ist. Wir können auch nicht hier rausgehen. Ich habe

		auch kein
		336 Balkon oder so etwas. Als wir im Urlaub waren, haben wir nur
		draußen gegessen.
		337 Ich habe quasi draußen gelebt. Das war so wunderschön. Das ist so
		eine ungeahnte
Ressource - Umgebung		338 Möglichkeit für mich, die ich auf jeden Fall intensiver nutzen möchte.
		Ich
		339 glaube, dass sie einen wahnsinnig großen Effekt auf mich
		hat. Deswegen leide ich
		340 gerade so sehr, weil es seit ein paar Jahren nicht der Fall ist. Bei mir
		ist
Emotionale Stressoren		341 alles runtergefahren. Ich fühle mich einsam. Ich fühle mich nicht
		connectet mit
		342 Menschen, aber auch nicht mit dem, was um mich herum
		passiert. Mit der Natur.
		343 Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen,
		wenn du dich
		344 gestresst fühlst?
		345 Ein großes Tool ist das Weinen. Ich weine. Hört sich das blöd an,
		aber ich weine
		346 gerne. Ist toll. Weinen hat ungeahnte Fähigkeiten, finde ich. Weinen
		wird so
Emotionsorientiertes Coping		347 unterschätzt bzw. verteufelt. Oh, heul doch nicht. Ja, was? Na na, ist
		natürlich
		348 heilig. Ich finde Weinen ganz toll. Weinen ist für mich ein
		großer... Weil halt
		349 auch sehr viel Traurigkeit und Schmerz in mir steckt, kann ich das
		sehr leben.
		350 Das Thema Wut hingegen, wenn das aufkommt, da bin ich jetzt noch
		keine Experte.
Potenzial zur Stressbewältigung		351 Weil als hochsensible Person in der Kindheit, ein Mädchen wird doch
		nicht wütend.
		352 Das gehört sich auch nicht. Und es gibt auch mal jetzt keinen Grund
		dafür. Das
		353 ist so das Credo gewesen. Wut war mir unbekannt und Wut finde ich
		schwierig mit
		354 umzugehen. Da bin ich noch am Überlegen und am Gucken und am
		Austesten, was mir
Emotionsorientiertes Coping		355 da gut tut. Und was natürlich ist, ich rede viel darüber mit meinem
		Mann. Viel,
		356 viel, viel Kommunikation. Genau.
		357 Okay. Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in
		denen du dich durch
		358 sensorische Eindrücke gestresst fühlst? Da hattest du eben,
		glaube ich, die
		359 Noise-Canceling-Ohrstöpsel schon mal genannt. Gibt es da
		noch mehr?
		360 Ich versuche auf jeden Fall, das Sinnesorgan, was gerade am
		meisten in
		361 Mitleidenschaft gezogen wird, dass ich das entziehe. Keine Ahnung,
		wenn es
Problemorientiertes Coping / inst		362 Berührungen sind oder es ist zu heiß. Ich muss hingehen, wo es
		kühler ist. Ich
		363 will nicht angefasst werden. Ich muss mal die Augen zu machen,
		wenn es zu viel
		364 geflackert ist. Augen zu machen, eine Decke über den Kopf
		ziehen. Also ich muss

Problemorientiertes Coping / Inst

365 diese Sinne dann bewusst wegschalten, um wieder klarzukommen.

366 **Okay. Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder Konflikte zu viel werden?**

368 Ganz häufig, ich weiß nicht, das ist von meinem Körper wahrscheinlich eine

369 gewählte Bewältigungsstrategie, ist, dass ich in so eine Starre ver falle, in

370 dieses Freeze. Dass ich denke, okay, ich kann einfach gar nichts mehr sagen.

371 Eigentlich bin ich immer diese total ambitionierte Person, die alles versucht zu

372 klären, jeden versucht mitzunehmen, dass die Situation einen guten Ausgang hat,

373 gute, qualitative Kommunikation. Aber es gibt auch Momente, das ist das, was ich

374 eben meinte, dass ich nicht immer aktiv handeln kann und in die Interaktion

375 treten kann, weil ich vielleicht lieber am Rand stehen will und beobachten will,

376 weil ich einfach so fertig bin oder was auch immer. Und dann ver falle ich in so

377 einen Freeze, insbesondere, wenn ich aber dann soll. Also entweder ver falle ich

378 dann in einen Freeze oder in so einen Überaktionismus und verausgabe mich total.

379 Das hat aber wiederum andere Konsequenzen.

380 **Gibt es da irgendeine bestimmte Kompetenz oder Handlung, die du gerne erlernen**

381 **würdest, um vielleicht da besser mit umgehen zu können, mit so sozialen**

382 **Situationen oder auch mit Konflikten?**

383 Konflikte kann ich immer sehr gut klären. Ich bin auch kein konfliktvoller,

384 scheuer Mensch. Diplomaten, ich bin jetzt kein Arschloch. Ich bin eher, dass

385 jeder sich mitgenommen fühlt in Konflikten. Aber da sind dann auch bewusst

386 Konflikte. Was war nochmal deine Frage davor?

387 **Wenn du dir eine Kompetenz wünschen könntest, ob das helfen würde.**

388 Ich würde gerne das People-Pleasing ablegen und einfach mal ganz klar Tacheles

389 reden. Hör mal, meine Ressource ist aufgebraucht. Das Gespräch muss hier enden.

390 Wir müssen es vertagen. Ich kann jetzt hier nicht weitergehen. Ich würde ganz

391 viel lieber für mich selber im Außen eine klare Kommunikation haben, wenn meine

392 Grenzen erreicht sind.

393 **Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?**

Problemorientiertes Coping / Inst

Innerer Stressor

Potenzial zur Stressbewältigung

Palliativ-regeneratives Stressman

394 Es ist die Atemübung. Ich ziehe mich jetzt ganz bewusst in einen

Problemorientiertes Coping / Inst

395 Raum, in dem
 396 ich sein kann. Und das darf auch gerne ein physischer Raum
 397 sein. Ich ziehe mich
 398 dann zurück, in dem nur ich bin. Oder am liebsten ich mit meinem
 399 Mann. Und dann
 400 machen wir die Atemübung. Ich habe etwas Kuscheliges an mir. Und
 401 das ist mein
 402 Must-Have.

399 **Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst,
 400 dass eine Situation
 401 zu stressig wird?**

401 Ja, es ist halt die Planung. Die Planung und mein Strategienkoffer,
 402 den ich dann
 403 im Außen immer mit habe. Genug zu essen, genug zu trinken. Oder
 404 wenigstens ein
 405 Zugriff auf Essen und Trinken. Dass ich auf jeden Fall weiß, wo ich
 406 mich
 407 zeitlich bewege. Wann ich wieder nach Hause kommen kann oder
 408 wie lange das
 409 dauert. Ich muss alles wissen. Alle Rahmenbedingungen muss ich
 410 wissen. Und dann
 411 kann ich damit arbeiten. Am besten.

407 **Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um
 408 besser damit
 409 zurechtzukommen?**

409 Wie genau soll ich das verstehen?

410 Relativieren wäre jetzt zum Beispiel eine Möglichkeit. Oder um
 411 ein Beispiel zu
 412 nennen. Du sitzt jetzt irgendwie am Bahnhof und da entsteht ein
 413 unerwarteter
 414 Zugausfall. Und dann, statt dich aufzuregen und in den Stress
 415 zu gehen, sagst du,
 416 ich kann die Verspätung nicht ändern. Also nutze ich die Zeit
 417 zum Lesen und zum
 418 Entspannen und entstresse damit zum Beispiel die
 419 Situation. Oder ein anderes
 420 Beispiel. Du siehst deine Kollegin und du selber fühlst dich
 421 gerade durch die
 422 Arbeit gestresst. Und du weißt aber, dass deine Kollegin gerade
 423 noch familiären
 424 Stress hat. Und relativierst deinen Stress, indem du zum
 425 Beispiel sagst, meine
 426 Kollegin hat den gleichen Stress, aber, ach Gott, die hat ja noch
 den Stress zu
 Hause, den habe ich ja gar nicht.

Bewertungsorientiertes Coping/M

420 Das ist eine von damals mir bekannte, das ist etwas, was mir sehr
 421 stark
 422 eingeredet worden ist. Wenn man es so macht, damit kann man es
 423 relativieren. Das
 424 habe ich aber wirklich, wirklich zu 90 Prozent abgelegt. Weil ich mir
 425 denke, ja,
 426 alles hat seine Berechtigung. Leid wird nicht aufgeteilt in mehr Leid,
 weniger
 Leid. Leid ist Leid. Und so fahre ich eigentlich ganz gut damit. Wenn
 ich jetzt
 in eine Situation komme, wo unerwartet etwas passiert, versuche ich
 mich
 möglichst darauf einzustellen und darauf einzulassen, um mir zu

Bewertungsorientiertes Coping/M

Potenzial zur Strassbewältigung

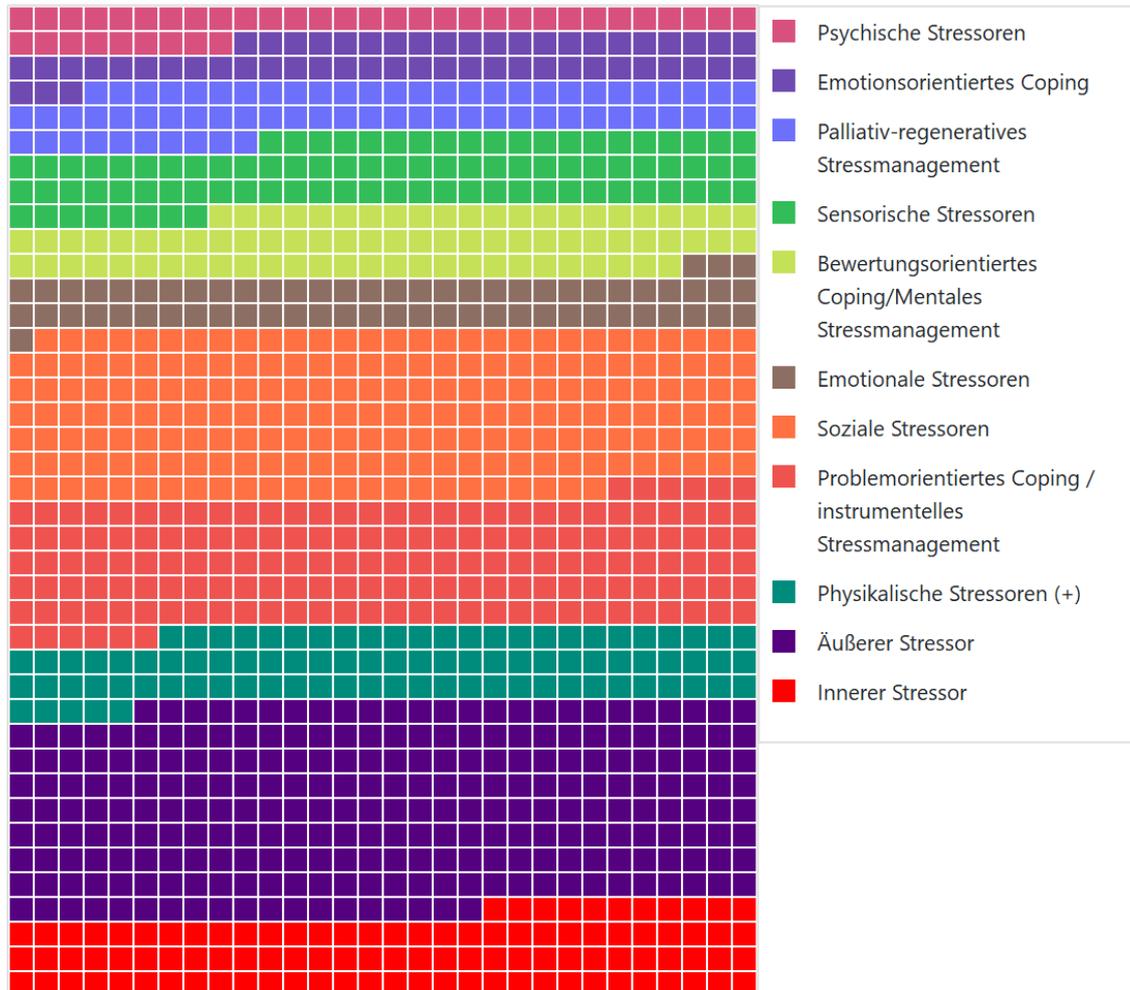
sagen, das liegt
 427 nicht in meiner Macht. Wenn ich es aber selber vermasselt habe,
 sieht die Sache
 428 ein bisschen anders aus. Und ich versuche trotzdem, das Beste
 daraus zu machen,
 429 weil ich weiß, egal wie, ich werde die Möglichkeit bekommen, das zu
 reflektieren.
 430 Ich werde die Möglichkeit kriegen, in meinem Raum das zu Ende zu
 fühlen, die
 431 Situation nochmal durchzugehen. Und wenn ich weiß, es ist nicht
 gerade jetzt,
 432 dann wird sie kommen. Die werde ich mir nehmen. Hat das die Frage
 beantwortet?
 433 **Ja, doch schon. Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen
 Umgang mit Stress zu
 434 verbessern?**
 435 Das würde ich jetzt mit einem klaren Ja beantworten. Ja, auf jeden
 Fall.
 436 Insbesondere das Potenzial der Körperarbeit. Und der frischen Luft
 und Natur.
 437 Ich glaube, das als Oberbegriff und mit seinen schönen feinen
 Ästelungen, was
 438 man alles nicht mehr tun kann, ich weiß, dass da sehr viel auf mich
 noch wartet.
 439 **Wir sind tatsächlich am Ende des Interviews. Und hast du noch
 irgendwas, was dir
 440 auf dem Herzen liegt, was wir vergessen haben, was du
 unbedingt noch erwähnen
 441 möchtest, auch unabhängig von den gestellten Fragen?**
 442 Ja, eine Sache gibt es tatsächlich. Ich bin ein ungehörter Mensch.
 Man hat mir
 443 nicht zugehört, mir nicht geglaubt, ob jetzt im familiären Rahmen
 oder auch im
 444 medizinischen Rahmen mit Symptomen und, und, und. Mich nicht so
 darauf
 445 festzuschließen, du hast jetzt eine Diagnose, du hast jetzt dieses eine
 und dann
 446 ist es das eine. Nein, es darf ganz viel mit berücksichtigt werden.
 447 Hochsensibilität auf jeden Fall. Aber das Thema Trauma,
 Neurodivergenz, das darf
 448 auch alles Berücksichtigung finden. Und das ist enorm wichtig, weil
 ich bin ein
 449 Mensch und ich bin nicht ein konzeptionelles Schema F-
 Blatt, sondern ich bin,
 450 wir alle sind Individuen, die super viele kleine Päckchen oder auch
 große,
 451 manchmal sind es riesige Säcke, die wir mitgegeben bekommen,
 mitnehmen, einfach
 452 an uns und in uns hängen haben, die einfach berücksichtigt werden
 dürfen in
 453 ihrer Individualität. Und dass das nicht Stempel das ist und was auch
 immer
 454 dazugehört, das muss so gemacht werden. Nein, erstens muss gar
 nichts und
 455 zweitens ich darf. Ja, das wollte ich noch sagen.
 456 **Okay, dann würde ich jetzt die Aufnahme stoppen. Vielen, vielen,**

vielen lieben

457 Dank für dieses wundervolle Interview.

458 Sehr gerne, ich habe mich gefreut.

Dokument-Portrait: B6



Anhang 9: Codiertes Interview 6 + Dokument-Portrait Interview B6, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 10 - Codiertes Interview B7 + Dokument-Portrait B7

	1	Wie bin ich auf Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Kurz gefasst durch Erleben und der Frage, warum ich so intensiv und
	3	intensiv wahrnehme und aber nicht verstehe, ist mir vor fünf Jahren
	4	der Begriff
	4	Hochsensibilität untergekommen. Und dann habe ich zum einen
	5	dieses Buch von dem
	5	Rolf Selim, wenn die Haut zu dünn ist oder so, das habe ich als
	6	erstes gelesen
	6	oder mir angehört, das Hörbuch, und das hat mir schon mal im
	7	ersten Teil so ein
	7	bisschen mein Erleben erklärt. Und dann habe ich eben noch die
	8	Sandra Quedenbaum,
	8	die Podcasts von der, die das Thema Hochsensibilität und auch
	9	Trauma- und
	9	Folgestörungen thematisiert hat, also Dissoziation, Trauma,
	10	Folgestörungen, und
	10	die hatte auch noch einen ganz großen Anteil, dass ich dieses
	11	Thema
	11	Hochsensibilität angefangen habe, ein bisschen zu verstehen. Ein
	12	Punkt war auch
	12	eine Studie der biotherapeutischen Ambulanz von der
	13	Bundeswehr, Uni München,
	13	EPIPP, da ging es um Hochsensibilität und Dissoziation. Und das
	14	sind so die drei
	14	Stufen, wo ich immer mehr in diese Thematik mich habe gesehen
	15	und verstanden
	15	gefühlt.
	16	Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag
	17	besonders
	17	stressig sind?
	18	Die gibt es immer wieder und auch Umstände, hängt immer davon
	19	ab, wie ich in
	19	meiner Mitte bin. Wenn ich in meiner Mitte bin, kann ich, das ist ganz
	20	unterschiedlich, das können Aufgaben sein, die ich habe, oder auch
	21	Alltagssituationen in der Stadt, Menschen, Licht, also wirklich
	22	Energien, also
	22	Schwingungen von Menschen, wenn es viele Menschen sind, das ist
	23	ganz
	23	unterschiedlich. Wenn ich in meiner Mitte bin, kann ich damit
	24	umgehen, wenn ich
	24	nicht in meiner Mitte bin, kann mich irgendwie der Einkauf zum
	25	Penny und an der
	25	Kasse fünf Leute und ein Geruch von, oder zwei Plätze vor mir einer
	26	von den
	26	Obdachlosen steht, die vom Penny sind, kann mich so stressen,
	27	dass ich aggressiv
	27	werde. Also das ist immer abhängig, muss man sagen, es kann
	28	immer alles stressig
	28	sein, das kann man nicht ganz genau benennen, sondern es sind
	29	immer
	29	Reizüberflutungen. Es sind unterschiedliche Formen von
	30	Reizüberflutungen.
	30	Also verstehe ich es richtig, wenn du in deiner Mitte bist, dann
	31	stressen dich
	31	weniger Situationen und Umstände und wenn du nicht in deiner
		Mitte bist, dann

Sensortische Stressoren

Soziale Stressoren

Soziale Stressoren

Äußerer Stressor

Sensortische Stressoren

- 32 **gibt es sämtliche Situationen und Umstände, die dich dann stressen.**
- 33 Können ja, genau.
- 34 **Hast du ein konkretes Beispiel einer Situation oder eines Umstandes, wo du nicht in deiner Mitte warst und was dich da gestresst hat?**
- 35 Ich nenne dieses Beispiel mit den Obdachlosen, also nicht despektierlich und
- 36 nicht wertend oder so, es ist einfach bei mir beim Penny, wenn die vor mir sind
- 37 und das geht schon los, dass ich den einen jeden Tag, wenn ich vorbeigehe, sehe
- 38 ich ihn, der hat vier kleine Schalen da, wo er um Geld bittet, da steht Urlaub,
- 39 Zigaretten, Alkohol und Gras drauf. Das ist witzig, löst bei mir, aber nehme ich
- 40 ganz deutlich wahr. Von 100 laufen da 95 vorbei, nehme das nicht wahr. Fünf oder
- 41 vier denken sich, der ist witzig und ich nehme das wahr und fühle mich, wie soll
- 42 ich sagen, mich nervt das. Dann sehe ich ihn beim Penny und er holt sich eine
- 43 Flasche oder einen Schnaps oder so und wenn ich da nicht in meiner Mitte bin,
- 44 wird die Aggression oder der Stress, ich kann mich da nicht abgrenzen, ich nehme
- 45 das so deutlich wahr und kann mich nicht abgrenzen und dann erzeugt es einen
- 46 wahnsinnigen Stress und den muss ich dann regulieren und dann muss ich ganz bei
- 47 mir bleiben, inzwischen ist das kein Problem, früher bin ich da nicht nach außen
- 48 aggressiv geworden, aber das hat eine Aggression erzeugt, die ich da noch eine
- 49 halbe Stunde länger hatte und das hat mich weiter aus meiner Mitte gequetscht.
- 50 Solche Situationen, wenn ich in meiner Mitte bin, ist es kein Problem, wenn ich
- 51 nicht in meiner Mitte bin, ist es ein Problem und das kann man mit ganz vielen
- 52 Sachen, ob ich in der Stadt unterwegs bin, weil ich was besorgen muss und ich
- 53 merke erst, wenn ich dort bin, dass ich eigentlich hätte zu Hause bleiben müssen,
- 54 weil es mir nicht gut geht, weil ich nicht in meiner Mitte bin und dann nehme
- 55 ich alles, was um mich herum ist, Farben, Gerüche, wenn ich in die S-Bahn gehe
- 56 oder so, es ist nur noch Stress und ich muss mich wirklich dann seitlich
- 57 irgendwo schauen, dass ich auch meine Augen, meinen Blick nach unten senke und
- 58 versuche da möglichst schnell rauszukommen, weil sonst habe ich ein Problem.
- 59 Also das kann man vielfältig sagen.
- 60
- 61 **Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?**

Emotionale Stressoren

Innerer Stressor

Außerer Stressor

Sensorische Stressoren

		62	Ja, das ist das Ähnliche, das kann auch alles sein, das können Geräusche sein.
Sensorische Stressoren	{ }	63	Also das ist, wenn ich wohne, ich habe meine Fenster zur Straße raus, da fährt
Außerer Stressor	{ }	64	gerne mal die Polizei mit Blaulicht durch, wenn ich nicht in meiner Mitte bin,
		65	spüre ich das körperlich. Da zuckt mein ganzes System zusammen. Ich bin im
		66	vierten Stock, trotzdem stresst mich das. Oder wenn ich nicht in meiner Mitte
Sensorische Stressoren	{ }	67	bin und die Sonne scheint oder nach einem Regentag, das Licht ist ganz klar,
Außerer Stressor	{ }	68	wunderschönes Licht, ich bin Fotograf, ich mag so Stimmungen, wenn ich nicht in
Problemorientiertes Coping / Instr	{ }	69	meiner Mitte bin, muss ich in der Wohnung bei verdunkelten Fenstern bleiben,
Sensorische Stressoren	{ }	70	damit ich meinen Stress regulieren kann. Gerüche ist das Gleiche oder wenn Leute
Außerer Stressor	{ }	71	sich komisch verhalten. Ich habe gestern einen Vater, der hat seine zwei kleinen
		72	Töchter von der Schule abgeholt und der war so sehr dominant. Das habe ich über
Soziale Stressoren	{ }	73	die Straße hinweg, ist mir das sofort aufgefallen und ich habe sofort gehört,
Außerer Stressor	{ }	74	was der gesagt hat. Die beiden Kinder sind immer kleiner geworden und er so,
		75	warum hast du das nicht gemacht und das, nur mit Vorwürfen. Es hat mich so
		76	gestresst, es ist alles. Die Hochsensibilität bezieht sich auf alle Wahrnehmungen, auf alle Sinneswahrnehmungen sozusagen.
		77	
		78	Gibt es eine Sinneswahrnehmung, die für dich besonders stressig ist, also wenn
		79	du jetzt eine Sinneswahrnehmung auf Platz 1 stellen müsstest, die dich besonders
		80	stresst, gibt es da was?
		81	Habe ich noch nie darüber nachgedacht. Gestern hatte ich so einen Fall in einem
		82	Café, da war ein junger Kerl, sehr extrovertiert, sehr deutlich und laut in
		83	seiner Sprache und ein bisschen zu drüber mit allem, also freundlich und
Soziale Stressoren	{ }	84	sympathisch und auch gut aussehend und attraktiv und alles. Mir war es einfach
		85	way too much. Da gehe ich dann in einen totalen Rückzug und auch in so eine
		86	Distanz, was ich dann auch dem gegenüber ihn spüren lasse. Das ist vielleicht so
		87	der Umgang von Menschen, da würde ich an Nummer 1 stellen.
		88	Ich glaube, bei Frage Nummer 3 hattest du auch schon ein bisschen was gesagt,
		89	aber vielleicht fällt dir noch was ein. Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als
		90	besonders belastend empfindest?
		91	Wenn es mir nicht gut geht, wo ich zu viele Reize von allen Seiten bekomme. Ob
		92	es visuell ist, akustisch, energetisch, Menschen und dann noch Licht, da hast du

	93	überhaupt keinen Punkt mehr, wo du dich fixieren kannst oder regulieren kannst
	94	und da verlierst du dich dann komplett. Das zieht dich ab und dann hast du keine
	95	Chance, dich zu regulieren. Das kann schon sein, wenn ganz intensive Reize
	96	kommen.
	97	Hast du eine Idee oder ein konkretes Beispiel, was das für eine Umgebung sein könnte?
	98	könnte?
	99	Ja, Menschen in der Stadt. So etwas ist eine ganz typische Situation in der
	100	Stadt. Und wenn es noch hell ist, in der Fußgängerzone, an irgendeinem Samstag
	101	oder bei uns im Viktualienmarkt, wo ganz viele Leute ganz massiv unterwegs sind
	102	und das Licht ist, da merke ich, bin ich überfordert. Da bin ich richtig überfordert, wenn ich das mache. Ich kann nur hingehen, wenn es mir gut geht,
	103	also wenn ich in meiner Mitte bin und da muss ich mich auch immer noch gut
	104	regulieren. Und wenn ich es nicht bin und aber das Bedürfnis habe, ich muss
	105	hingehen, dann gehe ich zurück und bin komplett neben der Spur. Das ist ein ganz
	106	typisches Phänomen und das lernt man dann heute danach. Da muss man sich
	107	hinlegen, eine Stunde, wirklich keine Reize, gar nichts mehr und dann spüre ich,
	108	atme ich und dann aktiviere ich wieder meinen Sympathikus. Das merkt man dann
	109	ganz deutlich und dann kann ich wieder denken.
	110	
	111	Ich glaube, Frage 4 haben wir auch schon so ein bisschen angeteasert, aber gibt es Belastungen, die durch andere Personen beziehungsweise dein soziales Umfeld entstehen?
	112	
	113	
	114	Ja, das war Narzissten. Das war das Thema narzisstisches Verhalten. Das ist
	115	krass und da ist mir zuletzt wieder etwas passiert. Das ist auch eine problematische Sache, weil ich dann auch so eine provokante Art habe, wenn ich
	116	Narzissen, das habe ich nie verstanden, Menschen mit Narzisstenverhalten, denen
	117	halte ich gerne einen Spiegel vor. Da habe ich auch Freude dran, aber das fliegt
	118	einem dann auch oft, wenn man denen auf die Füße tritt und der Narzisst hat
	119	seinen Macht- und Kontrollverlust, dann fliegt dir das in die Ohren und dann
	120	hast du einen Nachteil, also entsteht ein Nachteil für dich. Aber das ist auch
	121	eine Form von Hochsensibilität, so etwas wahrzunehmen.
	122	
	123	Hast du mal eine Form von Mobbing erfahren?
	124	Ja, klar. Ich habe sogar eine Selbsthilfegruppe. Also ich habe zwei

Soziale Stressoren

Äußerer Stressor

Sensorische Stressoren

Palliativ-regeneratives Stressman

Soziale Stressoren

	125	Sachen. Ich habe letztes Jahr so eine Schulung mitgemacht, wo man – wie hieß der Verein? –	
	126	Seelenerbe, die sich auch mit Trauma beschäftigen. Die sind sogar in der Kölner	
	127	Ecke, glaube ich, Seelenerbe. Und in München gibt es die APK, das ist so ein	
	128	Verein mit Selbsthilfegruppen, Angehörige psychisch Kranker, und über die bin	
	129	ich zu dieser Ausbildung gekommen. Und da war eine Ausbilderin dabei, von der	
	130	ich mich am ersten Wochenende schon ferngehalten habe, weil ich gemerkt habe, die	
	131	ist einfach immer überall übergriffig, und habe das aber noch nicht eingeordnet.	
Soziale Stressoren Problemorientiertes Coping / I	132	Und am zweiten Wochenende habe ich mir gesagt, ich muss mich von dir ganz	
	133	bewusst fernhalten, weil das mir nicht gut tut. Und das hat sie aber zum Anlass	
	134	genommen, mich vor versammelter Mannschaft anzugreifen, mich bloßzustellen und	
	135	sich als Opfer zu inszenieren. Ganz krass. Also richtig krass. Sowas passiert	
	136	dann gerne mal. Oder auch bei anderen Gelegenheiten, wo man es nicht erwarten	
	137	würde. Wenn man das nicht weiß und nicht versteht, dann kommt das ganze Spektrum	
	138	raus. Eben Mobbing oder eben dieser Machtmissbrauch, strukturelle Gewalt. Aber	
	139	da ist man sehr anfällig für solche Sachen.	
		140	Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
		141	
Emotionale Stressoren Innerer Stressor	142	Ja, wenn man Themen hat oder wenn man auf Antworten oder Ergebnisse wartet und	
	143	die nicht bekommt, dann entsteht da auch ein Druck, den man schwer regulieren	
	144	kann. Jede Nichtreaktion des anderen erzeugt dann mehr und mehr Stress. Solche	
	145	Sachen. Aber ich weiß nicht, ob das jetzt Hochsensibilität ist, aber es gibt	
Problemorientiertes Coping / instr	146	schon solche Sachen. Aber ansonsten habe ich das gut gelernt, in Situationen,	
	147	die stressig sind und wo es mir vielleicht nicht so gut geht, mich zu regulieren.	
	148	Dass ich einfach weiß, ich muss da hin, dann suche ich mir den Weg, wo am	
	149	wenigsten los ist.	
	150	Gibt es so Glaubenssätze, die dafür sorgen, dass du mehr Stress erlebst? Zum	
	151	Beispiel, ich muss alles perfekt machen oder ich muss das alleine schaffen?	
Innerer Stressor	152	Ja, sowas gab es. Klar, dass man sich keine Hilfe holt. Das ist alles vorhanden.	
	153	Und ist Perfektionismus für dich ein Thema?	

Psychische Stressoren
 Innerer Stressor

154 Nein, im beruflichen Kontext ja. Da finde ich es aber gut. Ich habe gerade ein
 155 Buchprojekt und da hilft mir die Hochsensibilität oder meine präzise Wahrnehmung,
 156 um perfekt zu sein, um ein schönes Ergebnis zu produzieren. Das lerne ich auch
 157 vom Manko zu den positiven Seiten. Es ist auch stressig und es sind auch
 158 schlechte Tage, da funktioniert es gar nicht. Beim aktuellen Projekt, beim
 159 aktuellen Band, war ich im Sommer sehr holprig unterwegs. Trotzdem musste ich
 160 fotografieren und es sind viele Bilder nicht gut geworden. Da kann ich deutlich
 161 wahrnehmen, wo es mir nicht gut ging, wo die Bilder nicht zu meinem Anspruch
 162 entsprechen. Das kann ich auch in dem Zusammenhang sagen, ich kann aber beim
 163 Fotografieren auch wahrnehmen, wenn ein Bild nicht funktioniert, nehme ich das
 164 super präzise wahr. Ich muss da auch arbeiten und mein Kunde steht immer neben
 165 mir. Ich reagiere dann immer körperlich. Wenn es nicht funktioniert, reagiere
 166 ich körperlich. Dann fange ich immer an zu stöhnen. Wenn ich rumstöhne, weiß man,
 167 dass ich gerade nicht zufrieden bin. Aber das funktioniert. Da bin ich mit der
 168 Hochsensibilität einen guten Weg gefunden, wo ich merke, das hilft mir auch.

169 **Das passt ein bisschen zur nächsten Frage, was du gerade schon so beschrieben hast. Gibt es denn Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer stressigen Situation befindest?**

172 Das spüre ich, wenn ich Druck habe, wenn ich mich nicht regulieren kann, wenn
 173 ich nicht mit einer Situation überfordert bin und nicht weiß, wie ich die lösen
 174 kann.

175 **Wo spürst du das?**

176 Bitte?

177 **Wo spürst du das?**

178 Im Körper. Bei mir ist es richtig. Körper, Brust, Rücken. Mein Nervensystem
 179 reagiert da sehr, sehr präzise.

180 **Und emotional? Gibt es da etwas, wo du merkst, dass du gerade in einer stressigen Situation bist?**

181

182 Ja, auch wenn ich unfreundlich und aggressiv werde.

183 **Und Gedanken? Gibt es Gedanken, wo du merkst, die habe ich dann, wenn ich in einer stressigen Situation bin?**

184

Psychische Stressoren

	185	Nicht, dass ich... Boah, weiß ich nicht. Sicher irgendwas, dass man über
	186	irgendwas... Keine Ahnung. Das ist dann wieder ein anderes Thema, wo es ins
	187	Thema Trauern geht. Unverarbeitete Sachen, Fantasien, Negative, wo man Leuten
	188	etwas Schlechtes wünscht. Das habe ich schon auch. Das ist auch teilweise extrem,
	189	war früher extrem. Aber sowas konkret im Alltag... Boah, nicht, dass ich es
	190	jetzt benennen könnte. Krank? Aber nee.
	191	Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
Ressource - indiv. Eigenschaft/Ko	192	Ja, klar. Ich habe mir eine extreme Resilienz zugelegt. Ich weiß, wenn ich so
	193	einen Stress... Ich bin gerade in einer Phase, wo ich viel nachts verarbeite
	194	unterbewusst. Ich wache auf wie nach einem Rausch. Ich bin total platt. Dann
Ressource - Umgebung	195	gehe ich erstmal eine Stunde spazieren. An die Isar, Natur. Da habe ich eine
Palliativ-regeneratives Stre	196	Stelle, wo wenig Autos sind, wenig Leute sind. Keine Reize visuell, nur Bäume,
Ressource - Techniken/Met	197	Wasser. Ich atme ganz viel. Bei mir ist das Vagus Nerv, diese Aktivierung. Das
	198	ist ganz wichtig, dass ich in meine Mitte komme, über den Atem. Dann gehe ich
	199	eine halbe Stunde hin, eine halbe Stunde zurück. Wenn ich zurück bin, bin ich
	200	reguliert und der Stress ist weg.
	201	Hast du soziale Unterstützung? Also im Sinne von Freunde, Familie, wo du sagst,
	202	die helfen dir, um mit dem Stress umzugehen?
	203	So in der Form nein. Also nicht im Umfeld, wo man weiß, da ist so und so und da
	204	muss man besonders Rücksicht nehmen. Nein. Aber da bin ich eher der
	205	Einzelgänger. Das ist eher so, dass ich sage, dass ich da mit mir selber... Auch
	206	kein Verständnis. Bei den meisten ist kein Verständnis da. Ich habe ein paar
	207	Leute, wo ich weiß, dass sie auch so tendenziell hochsensibel in eine Richtung
	208	gehen. Ich habe einen Freund oder auch einen Kollegen, mit dem ich arbeite. Wir
	209	haben gerade wieder so ein Projekt gehabt, wo wir immer für einen Kunden vier,
	210	fünf Stunden im Auto sitzen, dann auf so einer Veranstaltung Porträts machen.
	211	Wir beide sind gleich alt, haben eine ähnliche Wahrnehmung und eine ähnliche
	212	Thematik. Und da wird schon über die unterschiedlichsten Sachen gesprochen. Aber
Innere Stressor	213	da ist eher so, dass mein Helfer-Syndrom getriggert ist, weil er noch nicht so
	214	weit ist und ich sehe, wie er sich im Weg steht. Und ich ihm dann immer versuche,
	215	Sachen zu spiegeln, die ich schon wahrnehme. Also das ist zum

	216	Beispiel auch ein Punkt, da kann ich ganz gut sagen, wie krass ich wahrnehme, was er noch nicht
Emotionale Stressoren	217	wahrnehmen kann. Und da ist auch die Lernkurve, sich abgrenzen zu lernen. Bei
	218	den letzten drei Terminen habe ich gemerkt, wie gut das im Vergleich zum letzten
	219	Jahr der Fall war oder im Frühjahr, wo ich mich noch nicht so abgrenzen konnte.
	220	Da fahren wir, sind zwei Tage unterwegs und es ist intensiver. Es ist auch sehr
	221	selbstdarstellerisch und auch in seine Opferrolle immer mal wieder kippt er rein.
	222	Und dann muss ich mich ihm konfrontieren oder aussetzen. Und das war früher
	223	immer sehr stressig und das ist jetzt so, dass ich es auch will und auch
Ressource - soziale Unterstützung	224	aushalten kann. Aber trotzdem halt alles wahrnehme. Das ist von mir, aber wir
	225	sprechen auch gemeinsam. Wenn du die Frage beantwortet haben willst, um sie kurz
	226	zu halten, da ist vielleicht jemand, wo ich sage, da ist jemand da, mit dem man
	227	sich innerlich austauschen kann.
	228	Würdest du sagen, dass für dich Einsamkeit oder das Gefühl der Einsamkeit einen Stressfaktor darstellt?
Emotionale Stressoren	229	
	230	Ja, das war klar. Wenn du immer ausgegrenzt wurdest, weil du anders bist, ja,
	231	absolut. Es ist aber auch jetzt so, dass ich sage, ich bin so mit mir beschäftigt, im positiven Sinne, dass ich dieses ganze oberflächliche Verhalten
	232	nicht, weil ich es nicht will oder weil ich es gar nicht ertragen kann, weil es
	233	mir keinen Mehrwert mehr gibt oder keine Freude bereitet. Also das nehme ich
	234	ganz deutlich wahr. Also mir fehlt nichts. Klar, soziale Bindungen sind auch,
	235	der Freundeskreis ist klein und auch nur in einem gewissen Rahmen. Aber so ein
Soziale Stressoren	236	großer Freundeskreis, wo immer was los ist oder wo du irgendwelche sozialen
	237	Verpflichtungen hättest, das will ich gar nicht. Das würde mich mehr stressen.
	238	Da bin ich eher so, dass ich sage, ich bin gerade in der Phase, ich habe meinen
	239	Heilungsprozess, und das ist mir wichtiger. Also der Weg zu sich selbst ist eben
	240	gerade jetzt wichtiger und wertvoller als sich irgendwie im Außen zu amüsieren.
	241	
Palliativ-regeneratives Stressman	242	Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema Stressmanagement beziehungsweise mit Methoden und Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?
	243	
	244	Mache ich, mache ich. Das habe ich mir selbst beigebracht. Also ich atme schon

Palliativ-regeneratives Stressman	245 246 247	seit 20 Jahren und auch gerade das System regulieren durch Natur, Reize reduzieren, wieder in seine Mitte kommen, atmen. Das ist für mich das A und O einfach.
	248 249	Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor, um diese zu bewältigen?
Problemorientiertes Coping / Instr	250 251 252 253 254 255	Erstmal klar machen, was für eine Situation mich erwartet, wie ich mich wahrscheinlich fühlen kann, fühlen werde, was notwendig ist, dass ich mich regulieren kann. Also ganz, ganz konkret überlegen, was will ich. Also da auch in die Verantwortung gehen mit meinem möglichen Verhalten. Das funktioniert gut. Wenn ich in Situationen gerate, wo ich nicht vorbereitet bin, fliegt es mir um die Ohren. Mir geht es schlecht, fliegen mir solche Situationen um die Ohren.
	256 257	Wie sieht denn so eine konkrete Vorbereitung aus? Hast du da irgendwie eine konkrete Situation?
Emotionsorientiertes Coping	258 259 260 261 262	Nein, habe ich keine konkrete Situation. Aber es ist einfach, dass ich weiß, ich gehe jetzt da hin, das triggert mich da, das erzeugt da den Stress. Ich will das aber, ich muss mich da einfach abgrenzen, darf mich da nicht irgendwie abziehen lassen. Also gerade dieses Thema sich abziehen lassen oder Grenzen nicht wahrzunehmen. Solche Sachen im Vorfeld einfach schon sich klar machen.
	263	Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
Palliativ-regeneratives Stressman	264	Wieder Natur, ganz wichtig. Wasser, bei mir ist Wasser ganz wichtig. Weite, dass
Problemorientiertes Coping / Instr	265 266 267 268	der Geist sich beruhigen kann. Oder sonst, wenn es wirklich stressig ist und ich bin aus der Stadt, ich gehe nach Hause und dann, wie gesagt, Vorhänge sind zu, wirklich gar nichts mehr. Keine Reize. Und so lange warten, bis sich das System wieder reguliert hat.
	269 270	Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?
Emotionsorientiertes Coping	271 272 273 274	Also nichts Äußeres, sondern sich mit den Gefühlen selbst auseinandersetzen. Und die auch wieder regulieren. Also dieses Thema Selbstregulation bei sich, ich weiß gar nicht, es gibt nichts Äußeres. Natürlich hast du irgendwelche, keine Ahnung, nein, aber ich bin der Meinung, man muss lernen, sich

	275	selbst zu regulieren und sich selbst mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen. Und die auch
	276	verstehen lernen. Also warum, was ist jetzt gerade das Ding, was hat mich
	277	getriggert? Du hast ja alles, alle Antworten, das steckt ja schon alles in dir.
Emotionsorientiertes Coping	278	Du musst es halt nur wahrnehmen lernen und damit umgehen lernen. Und wenn mich
	279	irgendwas stresst oder mir irgendwas um die Ohren fliegt, dann setze ich mich
	280	danach hin und reflektiere das. Reflektiere das, arbeite das auf, gehe nochmal
	281	das Gefühl durch, wo habe ich denn nicht gerade, wieso fühle ich mich so, da
	282	habe ich mich nicht abgegrenzt, ich kann das regulieren, ich kann das einordnen.
	283	Solche Sachen helfen mir da.
		284
	285	sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
Problemorientiertes Coping / Instr	286	Ja, also versuchen wirklich die Überforderung durch die Eindrücke zu minimieren,
	287	aber als ganz praktisches Verhalten. Also wenn ich in der S-Bahn bin, mir geht
	288	es nicht gut, ich habe irgendwie Stress, dann gehe ich in der S-Bahn, weiß ich,
	289	da ist hinten eine Ecke, wo ich hingehe, wo ich niemanden sehe. Also das Problem
	290	ist, du bist ja auch mit deiner Wahrnehmung, wenn du eben auch visuell alles
Sensorische Strassoren	291	wahnehmender Mensch bist, dann kann ich nicht nicht wahrnehmen. Es gibt ja
	292	viele Menschen, die gehen einfach stur, die nehmen nichts wahr. Ich nehme immer
	293	alles wahr. Ich nehme auch Reize wahr, also auch Reize von Menschen oder von
	294	Frauen. Also ich nehme alles, Kleidung, Aussehen, ich nehme alles wahr. Wenn ich
	295	einen schlechten Tag habe, dann bin ich in einer schlechten Phase. Bewältigungsstrategie, wirklich schauen, dass ich nichts, das heißt
	296	dann auch
	297	wirklich den Kopf senken oder so, oder wirklich irgendwo einen Weg zu gehen,
Problemorientiertes Coping / Instr	298	oder ich gehe hintenrum, irgendwo, wo nichts los ist, wo ich weiß, da habe ich
	299	einen Moment, wo ich durchatmen kann. Aber das sind schon Bewältigungsstrategien,
	300	wenn du es so nennen willst.
	301	Hast du auch so Silent-Kopfhörer oder so?
	302	Nein, so etwas habe ich tatsächlich nicht, aber das hilft, das funktioniert auch
	303	gut. Das kann schon gut funktionieren, machen auch viele. Ich kenne auch, dass
	304	man das macht, wenn man durch Geräusche immer abgezogen ist. Also das Problem
	305	ist ja wirklich, man wird durch visuelle oder auch durch Geräusche

	306	einfach immer abgezogen, aus seiner Mitte gerissen. Und um das zu verhindern, ist ein
	307	Kopfhörer absolut richtig, also absolut sinnvoll.
	308	Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder
	309	Konflikte zu viel werden?
Problemorientiertes Coping / Instr	310	Ja, ganz klassisch, aus dem Kontakt gehen. Oder sich da zurückziehen. Oder nicht
	311	in der Konfrontation bleiben, sondern sich zurücknehmen. Also das ist auch so.
	312	Ich weiß nicht, ob ich die Frage richtig verstanden habe, aber das ist so.
	313	Ja, ja, alles gut. Würdest du dir da andere oder mehr Kompetenzen wünschen, um
	314	damit einen anderen Umgang zu finden?
Emotionsorientiertes Coping	315	Das lernt man, ja. Also auch wieder abgrenzen. Ich bin inzwischen auch so, dass
	316	ich mich auch Situationen konfrontiere, wo ich weiß, ich kann bei mir bleiben.
	317	Das ist dann auch so, dass man argumentativ oder so Dinge wahrnimmt und das aber
	318	einordnen kann. Früher hat man sich irgendwie triggern lassen, man lässt sich
	319	triggern und will unbedingt dagegenhalten und merkt gar nicht, dass alles nach
	320	hinten losgeht. Da kann ich mich oft auch auseinandersetzen, aber bei mir
	321	bleiben. Danach gehe ich raus und weiß, okay, bis dahin war es gut, dann war es
	322	nicht gut, dann war ich gestresst, dann bin ich wieder zurückgegangen und dann
	323	hat man das irgendwie beendet. Das ist aber eine Lernkurve, finde ich. Das ist
	324	ein fließender Prozess.
	325	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?
Palliativ-regeneratives Stressman	326	Atmen. Bei mir ist es wirklich Atmen. Ich gehe und atme und stöhne richtig nicht
	327	rein. Das kann ich jetzt nicht nachmachen, aber es ist wirklich ganz tiefes
	328	Atmen und Stöhnen und mit dem System diesen Stress irgendwie auch nochmal zu
	329	verarbeiten. Ich habe das in der Corona-Zeit, wo es teilweise auch extrem war,
	330	bin ich dann an der Isar so einen Weg gegangen und dann haben alle Knospen
	331	geblüht und dann habe ich gleichzeitig mit dem Handy auch noch fotografiert.
	332	Also ich bin gegangen, habe geatmet, habe die Natur gehabt, habe noch meine
Ressource - indiv. Eigenschaft/ Palliativ-regeneratives Stressm	333	Bilder gemacht. Also Bilder machen, das ist vielleicht auch eine Lösung. Nein,
	334	das muss ich sagen, Bewältigungsstrategie knipsen ist eine Bewältigungsstrategie.

335 Das kann ich ganz klar sagen. Man muss sich in einem
 336 Verarbeitungsprozess
 337 befinden, um den Stress zu regulieren. Da gibt es gar nicht das
 338 Ergebnis,
 339 sondern der Prozess. Das ist bei mir so intuitiv, deswegen bin ich
 340 jetzt gerade
 341 ein bisschen unsicher, weil das habe ich mir über die letzten Jahre so
 342 intuitiv
 343 beigebracht, dass ich das gar nicht so deutlich benennen kann. Das
 344 passiert
 345 automatisch. Aus dem Instinkt heraus habe ich das entwickelt.

341 **Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst,
 342 dass eine Situation
 zu stressig wird?**

343 Ja, das ist auch etwas, was die anderen Fragen schon gemacht
 344 haben. Das ist
 345 wieder das Thema Wissen, wie ich mich inzwischen weiß, in welcher
 346 Situation, was
 347 ich da zu erwarten habe. Dementsprechend reagiere ich darauf im
 348 Vorfeld schon,
 349 indem ich mich ein bisschen zurücknehme, oder indem ich mich auf
 350 etwas
 351 konzentriere, oder indem ich mich auf Sachen bewusst versuche, die
 352 nicht meine
 353 Aufmerksamkeit hinzulenken. Ganz wichtig ist es, immer bei sich zu
 354 sein im
 355 Vorfeld. Wenn ich zum Beispiel einen Behördentermin habe, gehe ich
 356 eine
 357 Viertelstunde, 20 Minuten vorher hin, um dort anzukommen und zu
 358 spüren, wie ich
 359 mich fühle, wie es mir geht. Das ist so eine Sache, die ich ein paar
 360 Mal gehabt

Problemorientiertes Coping / Instr

361 habe. Durch den Übergriff in der Kindheit steckt
 362 dieser Machtmissbrauch in
 363 deinem System drin. Behörden ist immer dieses Hierarchie-Thema.
 364 Da kannst du
 365 noch so klar im Kopf denken, du bist fit, du gehst da rein bei XY und
 366 willst was,
 367 und dein System fährt sofort runter. Du kannst nicht mehr denken,
 368 kannst nicht
 369 mehr handeln und gehst sofort in die Lähmung. Um das im Vorfeld
 370 reinzuspüren,
 371 wie ich mich fühle, das Nervensystem ein bisschen vorzubereiten
 372 und dann auch
 373 schon zu regulieren, so etwas mache ich.

Innerer Stressor

359 **Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um
 360 besser damit
 zurechtzukommen?**

361 Da verstehe ich die Frage nicht.

362 Ich nenne mal kurz ein Beispiel. Du sitzt an einem Bahnhof und
 363 da fallen Züge
 364 aus, unerwartet, und du könntest jetzt zum Beispiel die Situation
 365 entstressen,
 366 indem du sagst, ich kann die Verspätung sowieso nicht ändern,
 367 also zum Lesen
 368 oder zum Entspannen.

	366	So etwas gab es früher genug, wo das dann wirklich Stress und Aggression erzeugt
	367	hat. Aber das hat nichts mit Hochsensibilität zu tun, sondern das ist
	368	Stressregulation. Das geht jetzt viel besser. Da ist solche Situationen
	369	oder
Innerer Stressor	370	auch ganz klassisch irgendwelche Hotlines, wo du eine halbe Stunde in der Warteschleife bist. Ich kann mich an Situationen erinnern, früher, da habe ich
	371	Mitarbeiter, die haben aufgelegt, weil ich sie so provoziert und gereizt habe,
	372	weil ich mein Unmut so gezeigt habe, dass die aufgelegt haben. So etwas findet
	373	überhaupt nicht mehr statt. Da bin ich richtig gut zu...
	374	Und inwiefern bewertest du die Situation dann anders? Was denkst du dann?
	375	Nein, das hat mit Bewerten nichts zu tun, sondern ich bin in einem ganz anderen
Bewertungsorientiertes Coping/M	376	Zustand. Ich nehme es nicht so persönlich, ich lasse mich gar nicht so auf die
	377	Situation ein, sondern weiß, die Umstände sind jetzt so, wie sie sind. Das ist
	378	Gelassenheit. Die Gelassenheit im Alltag, das sind vielleicht zwei Begriffe.
	379	Achtsamkeit und Gelassenheit sind zwei Begriffe, die in allen Bereichen zur
	380	Stressbewältigung und zur Wahrnehmung wichtig sind.
	381	Relativierst du manchmal und es hilft dir dann, den Stress abzubauen oder das
	382	Ganze irgendwo stressig zu nehmen? Dass du sagst, mein Freund ist auch
	383	hochsensibel, fühlt genauso und hat zusätzlich noch den Riesenstress auf der
	384	Arbeit und der beschwert sich nicht so oft, also mir geht es eigentlich gar
	385	nicht so schlecht.
	386	So nicht, sondern gerade das Beispiel mit meinem Kollegen Christian, wo wir
	387	jetzt unterwegs waren, wo ich sehe, wie der teilweise noch mit seinem Stress
	388	nicht umgehen kann. Er hat eben auch ein Bindungstrauma-Thema und ist auch in
	389	einer, weiß nicht, ob die Begriffe People-Pleaser und Scanner-Persönlichkeit und
	390	das spielt auch alles eine Rolle. Das ist mir jetzt zwei, dreimal passiert mit
	391	ihm oder er hat zwei, dreimal so reagiert. Wir fahren da an die Location und
	392	verpassen die Ausfahrt und sind schon ein bisschen spät dran, weil noch davor
	393	was war. Also konkret, ich sage es mal konkret, wir waren der erste Job von den
	394	drei Jobs, also wir haben drei Jobs, wir waren in Lausanne, in Düsseldorf und in
	395	Wien. Das ist für so eine große Firma, Salesforce, die machen so
	396	Cloud-Geschichten für B2B, haben wir Portraits gemacht und wir sind da ein ganz

397 gutes Team. Ich sage immer, wir haben beide ADHS und können da
 398 am Set wirklich,
 399 wir müssen so Kunden porträtieren und die kommen, sind zehn
 400 Minuten da aus ihren
 401 Meetings raus und müssen wir die abholen und müssen da richtig auf
 402 die wirklich
 403 schöne Motive machen. Und das musst du können, da musst du die
 404 Leute gut
 405 wahrnehmen, das kann er und der verliert sich dann aber zu sehr im
 406 Fotografieren
 407 und ich bin dann sozusagen dahinter und sehe das am Bildschirm
 408 und sehe, wo was
 409 funktioniert oder nicht funktioniert. Und da haben wir ein gutes,
 410 können gut
 411 miteinander umgehen und ich sage, du pass auf da noch
 412 ein bisschen nachjustieren
 413 und dann kriegen wir da schöne Fotos. Und wir waren der erste
 414 Termin in Lausanne
 415 und ich wollte unbedingt nach Montreux und diese Freddie Mercury-
 416 Statue
 417 anschauen. Und wir sind da früh losgefahren, kamen gut durch aus
 418 München, fast
 419 sechs Stunden und dann hin und her und hin und her. Er ist immer so
 420 mitfühlend,
 421 aber gleichzeitig ein Narzisst. Also der will auch mir eine Freude
 422 machen und
 423 die Zeit war da, aber wenn er dann den Kontrollverlust hat, wird er
 424 total
 425 aggressiv oder kann sich nicht regulieren. Und dann haben wir
 426 das alles gemacht,
 427 aber auf dem Weg dann von Montreux nach Lausanne, das sind
 428 nochmal eine halbe
 429 Stunde, bin ich nur noch abgewertet worden. Nur das ist scheiße,
 430 das ist scheiße
 431 und das ist blöd und da musst du das machen. Aber noch im
 432 Rahmen, aber ich habe
 433 es wahrgenommen. Und dann kommen wir an dieses Center hin und
 434 haben verpasst die
 435 Einfahrt, weil das ein bisschen kompliziert ist. Wir müssen einen U-
 436 Turn machen
 437 und an der Straße muss man um das Auto herumfahren und es ist
 438 eine Frau, eine
 439 ältere Frau in einem Auto, die halt ganz normal fährt. Und der
 440 Christian ist so
 441 im Außen und will da so schnell vorbei und kommt nicht vorbei. Und
 442 dann dreht er
 443 komplett durch. Also wirklich, es ist total ausgerastet. Und an solchen
 444 Beispielen, die helfen mir dann wieder zu sehen, wo ich stehe und
 445 wie weit ich
 446 schon mich regulieren kann und wie weit ich schon Situationen gut
 447 bei mir
 448 bleiben kann. Also solche Sachen, das ist vielleicht, das ist nicht nett
 449 ausgedrückt, aber an den Fehlern der anderen, die in so einer
 450 ähnlichen
 451 Situation, kann ich schon sehen, wo ich schon stehe und wie es mir
 452 geht. So im
 453 Vergleich. Im Vergleich, ja.

427 **Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?**

Emotionale Stressoren

Soziale Stressoren

Bewertungsorientiertes Coping/M

Bewertungsorientiertes Coping/M

Innerer Stressor

428 (Lacht) Nee, gar nicht. Klar, das ist eine lebenslange Aufgabe. Also
 ich habe
 429 jetzt, das ist ganz spannend, ich kann jetzt langsam Leute verstehen,
 die
 430 absolut, die einfach per se in ihrer Mitte sind. Die gar nicht,
 überhaupt nicht
 431 so eine Dynamik, überhaupt nicht haben. Das habe ich jetzt ein paar
 Mal
 432 wahrgenommen. Das ist mir bewusst geworden, dass die Leute ja
 sowas, was ich
 433 ständig, ich bin ja ständig am regulieren. Ich muss mich ständig
 regulieren. Und
 434 es sind andere, die sind einfach wirklich wie ein Fels in der Brandung
 stehen
 435 die. Und da wäre ich nie hinkommen, weil das nicht geht. Weil dein
 System, dein
 436 Nervensystem eben geschädigt ist. Aber das ist so, dass da immer
 besser zu
 437 werden. Und vor allem auch sich selber mit den Reizen, mit der
 Wahrnehmung immer
 438 mehr bei sich zu bleiben. Und da immer mehr Lebensqualität, also im
 Alltag
 439 Lebensqualität zu haben. Das ist so, da ist sicher noch, weiß ich
 nicht, da bin
 440 ich bei, keine Ahnung, wo ich da bin. Aber das geht jetzt langsam.
 Aber ich kann
 441 mich rückblickend, kann ich sagen, ich bin halt auch jemand, der
 immer, wenn er
 442 wieder irgendeinen Punkt oder einen Zustand erreicht hat, wo ich
 was erkannt,
 443 verarbeitet oder entwickelt habe, mache ich immer gleich den
 Umkehrschluss oder
 444 den Vergleich, wie das früher war. Und da kann ich, das passiert mir
 jetzt immer
 445 häufiger, dass ich merke, ich war da, wo ich dachte, ich wäre schon
 irgendwo, da
 446 war ich nirgends. Und auch gerade, was Stress angeht, was durch
 Stress erzeugte
 447 Aggression angeht, was ich jetzt nicht mehr habe. Ich war früher
 auch ultra
 448 leicht reizbar. Oder da kommt irgendeiner aus irgendwelchen
 Gründen, ich nehme
 449 alles von dem wahr, das triggert mich. Also gerade das Thema, da
 wieder die
 450 Hochsensibilität, du bist im Außen, nimmst was, kennst den, der
 triggert bei dir
 451 was. Du kannst es überhaupt nicht regulieren und wirst super
 aggressiv. Und das
 452 findet nicht mehr statt. Aber nicht mehr in dem Maße.

453 **Kannst du konkret zusammenfassen, was dir geholfen hat, dass
 du das jetzt alles
 454 besser kannst?**

455 Ja, wirklich lernen, sich selbst wahrzunehmen. Das ist meiner
 Meinung nach das A
 456 und O. Also dieses Ganze, ob jetzt irgendwelche Seminare,
 Coaching und was es da
 457 alles gibt, da bist du wieder im Außen. Da bist du wieder im Außen
 und da hörst

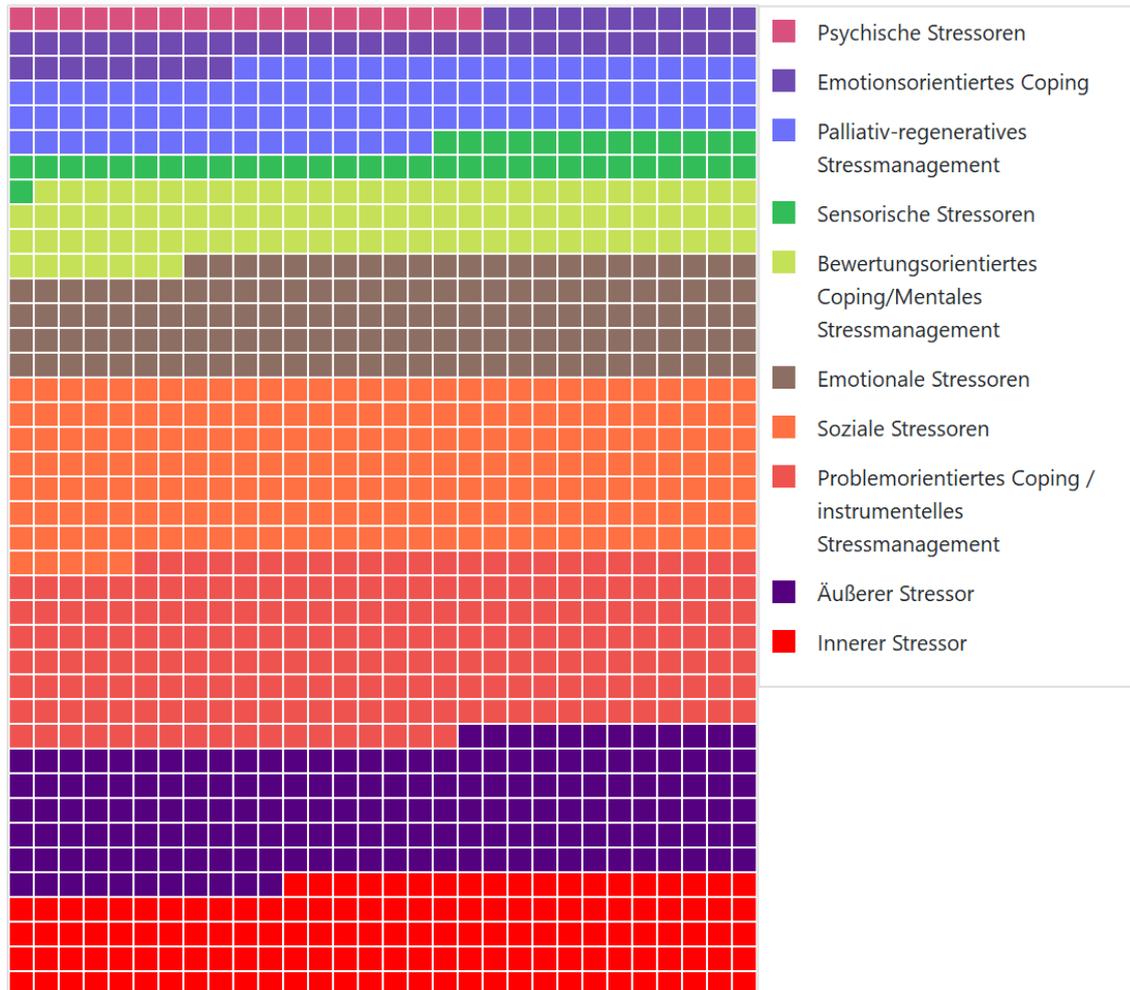
458 du wieder was von außen, was du dir abspeicherst. Es gibt ja diesen
Begriff,
459 auch diese toxische Spiritualität. Das ist teilweise wirklich
Gift, sondern es
460 ist wirklich dieses, sich selbst wahrnehmen zu lernen.

461 **Wir sind am Ende des Interviews. Hast du noch etwas, was du
uns mitteilen
462 möchtest? Irgendetwas, was dir auf dem Herzen liegt?
Irgendetwas, was wir noch
463 nicht genannt haben, du aber wichtig empfindest?**

464 Ja, nein. Insgesamt, wie gesagt, diese Thematik Hochsensibilität
auch im Kontext
465 der nicht als Begrifflichkeit, sondern auch wirklich im Kontext dieser
466 Traumathematik ernst zu nehmen. Weil da habe ich eben zu viele
Erfahrungen
467 gemacht, wo die Leute, ich bin hochsensibel, aber keinen blassen
Schimmer haben,
468 was eigentlich mit ihnen wirklich los ist. Warum sie so erleben, wie
sie erleben
469 und eben nicht in der Lage sind, sich in irgendeiner Form
zu regulieren. Da
470 werden Malkurse angeboten. Da bin ich ein bisschen, nicht
zynisch, aber
471 vielleicht ein bisschen direkt oder hart. Da geht mir oft so ein
bisschen, du
472 brauchst kein Malkurs, du musst erst mal nur lernen, wahrzunehmen,
was wirklich
473 los ist und in die Verantwortung gehen. Die wenigsten Menschen
können sich
474 selbst wahrnehmen. Das ist so die Erfahrung, die ich gemacht habe.
Auch
475 Selbsthilfegruppen, wo die Leute plappern, plappern, plappern.
Dann gebe ich
476 ihnen eine Rückmeldung und dann sind sie getriggert und können
überhaupt nicht
477 damit umgehen. Solche Erfahrungen habe ich schon ausgiebig
gemacht. Das ist sich
478 wahrnehmen lernen und erst mal abgrenzen lernen oder sich
regulieren lernen und
479 dann verstehen lernen, was da eigentlich los ist. Die meisten sind
schon in der
480 Lage, intellektuell mit sich selbst umzugehen. Von außen, ich muss
das und das
481 machen und das und das machen und das ist das Wichtige und
Richtige. Da fühlt es
482 sich gerade an. Alles gut. Ich hoffe, du hast ein bisschen ein Bild
bekommen.

483 **Ja, total. Vielen Dank für das Interview. Ich würde an der Stelle
erst mal die
484 Aufzeichnung stoppen.**

Dokument-Portrait: B7



Anhang 10: Codiertes Interview 7 + Dokument-Portrait Interview B7, farblich sortiert.
 (Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 11 - Codiertes Interview B8 + Dokument-Portrait B8

	1	Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Gute Frage. Ich weiß das gar nicht mehr so genau. Ich meine aber,
	3	wenn ich mich richtig erinnere, ich war in der Buchhandlung. Das war zu Zeiten, wo
	4	man noch nicht so Smartphones hatte und Social Media unterwegs war und
	5	hatte in Richtung irgendwie Elternratgeber geschaut. Also ich bin auch Mutter und da
	6	habe ich ein Buch in der Hand gehabt. Ich weiß nicht, ob das von der Elaine Aron
	7	war oder ob das ein deutsches war. Und da habe ich mich sehr drin
	8	wiedergefunden. Ja, so muss es gewesen sein.
	9	Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	10	Ja, Zeitdruck ist das eine und das andere ist so Multiple-Tasking-
Äußerer Stressor	11	Anforderungen.
Innerer Stressor	12	Und auch wenn ich unterschiedlichen Anforderungen versuche
Psychische Stressoren	13	gerecht zu werden, die ich gar nicht vereinen kann. Oder wenn ich für etwas zur
Äußerer Stressor	14	Verantwortung gezogen werde, für das ich nichts kann.
	15	Hast du da so ein konkretes Beispiel vielleicht aus deinem Alltag? Irgendeine Situation, irgendeinen Umstand?
Psychische Stressoren	16	Also Zeitdruck. Ich arbeite als Lehrerin und muss gegen meine
Äußerer Stressor	17	biologische Uhr arbeiten. Also ich schlafe lieber länger, als ich muss, darf. Und wenn
	18	ich da unter Zeitdruck morgens los muss und bin eigentlich noch gar nicht
	19	richtig wach, das ist schon so ein Stressrohr im Alltag, der regelmäßig da ist.
	20	
	21	Gibt es da irgendeine Strategie, die du anwendest, das nicht ganz so stressig ist für dich?
	22	Also ich trinke Kaffee, das hilft mir. Ich stelle den Wecker auf Snooze,
	23	das ist für mich ganz wichtig. Diese Vorstellung, dass ich nicht sofort
Bewertungsorientiertes Coping/M	24	aufstehen muss, wenn der Wecker das erste Mal klingelt.
	25	
	26	Okay. Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
Sensorische Stressoren	27	Ja, also wenn was zu laut ist, wenn Licht flackert oder zu blendend
Äußerer Stressor	28	ist. Oder auch so dieses blaue Licht vom Bildschirm, wenn sonst kein anderes
	29	Licht im Raum ist.
	30	Wie sieht es aus mit Fühlen oder Geschmack oder Riechen?
Äußerer Stressor	31	Geschmack und Riechen sind durch meine Allergien so ein bisschen
	32	eingeschränkt. Geschmack ist sogar eher, dass ich auch intensiven Geschmack
		sehr suche. Also

		33	besonders scharfes oder besonders intensive Käse oder so. Da wüsste ich jetzt
		34	nichts, was mich total stressen würde. Und ja, strenge Gerüche stressen mich
		35	auch, aber nicht so schlimm wie Licht und Lärm. Und was das Haptische angeht,
		36	das stresst mich eigentlich. Also ich kann keine Sachen aus reiner Wolle tragen
Äußerer Stressor		37	oder so. Das ist für mich eine ganz schlimme Qual. Das geht gar nicht. Und ich
Sensorische Stressoren		38	weiß noch, als Kind, da waren so Sweatshirts mit so Bündchen. Das kann ich
		39	überhaupt nicht haben. Und auch bei Socken ist es mir eigentlich lieber, wenn
Physische Stressoren (+)	{	40	die keine Bündchen haben. Ich habe auch Neurodermitis, das spielt auch mit rein.
Problemorientiertes Coping / Instr	}	41	Ich trage am liebsten Sachen aus Viskose, Seide, abgetragener Baumwolle.
		42	Und wenn ich das jetzt richtig verstanden habe, dann ist eher das Visuelle und
		43	das Auditive, was da so primär bei dir Stress auslöst. Wenn du jetzt eines der
		44	beiden auf Platz eins setzen müsstest, was wäre der größere Stresswort für dich?
Physische Stressoren (+)	{	45	Das Auditive. Also ich denke auch, dass ich Misophonie habe. Also so bestimmte
Sensorische Stressoren		46	Geräusche, die stressen mich total und machen mich richtig aggressiv. So wie wenn
Äußerer Stressor		47	jemand beim Essen schmatzt. Also Essens- und Trinkengeräusche, das stresst mich
	}	48	sehr stark.
		49	Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als belastend empfindest?
Sensorische Stressoren	{	50	Ja, alle, die laut sind. Aber ansonsten weiß ich gar nicht, ob ich das von der
		51	Umgebung so abhängig mache. Es ist aber so, dass ich sehr stark auf Umgebungen
		52	reagiere. Also ich kann sehr schnell sagen, das ist ein Ort, an dem ich mich
		53	wohlfühle. Ich weiß noch, ich war in Hannover im Sprengelmuseum. Das ist so viel
		54	mit Beton und ganz klare Linien. Und da habe ich mich sofort entspannt gefühlt,
		55	nur vom Ort her.
		56	Wie ist das so mit Einkaufszentren, Weihnachtsmärkten, öffentlichen Orten oder
		57	Arbeitsplatz, Personenkreis?
Physische Stressoren (+)	{	58	Also Weihnachtsmarkt, da fühle ich mich unwohl. Das ist nämlich noch ein
		59	Sinneseindruck, der mich sehr triggert, ist Kälte. Ich bin so empfindlich, mir
		60	macht das richtig, richtig viel aus. Und deswegen kann ich Weihnachtsmarkt immer
		61	nur bedingt genießen. Weil das schon trübt dann das Erlebnis. Wenn es zu dunkel
Soziale Stressoren	{	62	ist, das mag ich überhaupt nicht. Und wenn ich mit Personen

		63	gemeinsam in einem
Innerer Stressor	{		Raum bin, die ich nicht sympathisch finde oder bedrohlich finde, das
Soziale Stressoren	}	64	mag ich dann
Äußerer Stressor	}		auch nicht. Aber das kann ich jetzt aus dem Alltag gar nicht so
			konkret machen.
		65	Jetzt sagtest du ja eben, dass du Lehrerin bist. Ich stelle mir das
		66	gerade so im
Äußerer Stressor	}	67	Rahmen einer Klasse auch relativ laut vor. Wenn da 30 Kinder
		68	oder Jugendliche,
		69	je nachdem, auf einem engen Raum sitzen, ist das auch was,
		70	was dich stresst und
		71	belastet?
Bewertungsorientiertes Coping	}	72	Ja, das stresst mich schon. Ich glaube mittlerweile, dass wenn ich in
		73	die Schule
		74	gehe, ich umstelle in so eine Art Krisenmodus. Also ich kann das
		75	dann
		76	tatsächlich, das ist der einzige Ort, wo ich das ganz gut ausblenden
		77	kann. Wobei
Problemorientiertes Coping / instr	}	78	ich so geordnete Unterrichtssituationen immer vorziehe. Ich mag das
		79	lieber so
		80	frontal, alle sitzen an ihren Tischen und Stühlen. Und mit
		81	Gruppenarbeit und so,
		82	das finde ich immer schwierig, wobei ich es mittlerweile auch
		83	schätzen kann. Und
		84	ich hatte das neulich mal, dass im Treppenhaus die Kinder furchtbar
		85	laut waren
		86	und ich dachte, sieh mir einer an. Komisch, dass ich das sonst immer
		87	so
		88	wegfiltern kann.
		89	Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw. dein
		90	soziales Umfeld
Innerer Stressor	{	91	entstehen?
	}	92	Ja, die gibt es. Also ich bin sehr harmoniebedürftig und wenn jemand
		93	irgendwie
		94	vorwürfig ist mir gegenüber, das belastet mich schon sehr oder auch
		95	mich stark
		96	kontrolliert. Also meine Chefin, Schulleiterin, die meinte mich
Soziale Stressoren	}	97	unterstützen zu
Äußerer Stressor	}	98	wollen und ist einfach so unangekündigt in meinen Unterricht
		99	reingekommen und
		100	meinte, sie bleibt jetzt mal da. Und sie wäre jetzt auch immer da. Und
		101	das war
		102	nach einer Stundenplanänderung und ich war nicht so super
		103	vorbereitet, weil ich
		104	mit dieser Stunde nicht gerechnet hatte. Das stresst mich schon sehr.
		105	Wie ist es so mit Mobbing? Hast du mal Mobbing-Erfahrungen
		106	gehabt? Vielleicht
		107	auch gerade so im Kontext deiner Hochsensibilität?
		108	Ja, in der Schulzeit als Jugendliche, da war das unter den Mädchen
		109	sehr stark.
		110	Ich habe jetzt so das Gefühl, leider kommt es sehr, sehr häufig
		111	vor, auch wenn
		112	ich so mit Freundinnen spreche, die das damals so erlebt haben. Es
		113	ging halt
		114	immer darum, gehört man in die Gruppe oder nicht? Ist man cool
		115	oder nicht? Und
Innerer Stressor	}	116	dieses Zugehören-Wollen, ich bin da glaube ich auch so ein bisschen

Innerer Stressor	94	people-pleasing drauf, das war für mich das Wichtigste in dieser Zeit. Und
	95	dieses Gefühl vermittelt zu bekommen, nee, du bist aber vielleicht nicht ganz so
	96	cool wie wir, das war noch kein wirkliches Mobbing aktiv gegen mich. Also unter
Außerer Stressor	97	Mobbing würde ich es nicht subsumieren, aber es ging so in die Richtung, das hat
	98	mich sehr stark gestresst. Und ich weiß auch noch im Zusammenhang mit der
Soziale Stressoren	99	Hochsensibilität, dass oft gesagt wurde, sei nicht so empfindlich, du bist viel
	100	zu empfindlich, sei doch nicht so, das habe ich schon erfahren.
	101	Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
	102	machst?
Psychische Stressoren	103	Ja, es zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Ich neige sehr dazu,
Innerer Stressor	104	mich zu überfordern und ich weiß bis heute nicht so genau, warum. Und ich mache
	105	das immer wieder. Ein Beispiel ist jetzt, ich habe als befristeten Job an der
	106	Schule eigentlich eine fast Vollzeitstelle. Das war nicht so ganz klar, wie
	107	viele Stunden das sein werden. Und ich habe mich zeitgleich zu diesem Vertrag als
	108	Hochschuldozentin beworben für eine Vorlesungsreihe in dieser selben Zeit. Das
	109	heißt, ich arbeite über Vollzeit und will jetzt noch eine Doktorarbeit anfangen.
	110	Das ist einfach viel zu viel.
	111	Gibt es bei dir so Glaubenssätze, wie zum Beispiel, ich muss alles perfekt
	112	machen oder ich muss das alles alleine schaffen, die nochmal dafür sorgen, dass
	113	du mehr Stress erlebst?
Psychische Stressoren	114	Ja, also ich muss alles alleine schaffen, das steht so über allem. Also ich
Innerer Stressor	115	komme manchmal gar nicht auf die Idee, um Hilfe zu fragen, auch in ganz banalen
	116	Situationen. Das ist irgendwie nicht eingebaut, nicht da. Und ich muss alles
	117	perfekt machen, das schrappt so dran. Also wenn ich manchmal sehe, wie, darüber
	118	lese, wie Perfektionistin sind, denke ich, nee, so bin ich nicht. Ich kann auch
	119	mal fünf Grad sein lassen, aber so bestimmte Tätigkeiten im Haushalt, die muss
	120	ich zum Beispiel unbedingt zu Ende führen. Also einen Wäscheständer nur halb
	121	abzuhängen, obwohl die Wäsche trocken ist, das würde mir total schwer fallen.
	122	Was würdest du dir wünschen oder was fehlt dir, damit du dir Unterstützung holen
	123	kannst und es dadurch weniger stressig ist?
Emotionale Stressoren	124	Ich glaube, das Gefühl, das hat was mit Kontrolle zu tun. Also das Vertrauen,

<p>Innerer Stressor</p> <p>Emotionale Stressoren</p>	<p>125</p> <p>126</p> <p>127</p> <p>128</p> <p>129</p> <p>130</p> <p>131</p> <p>132</p>	<p>dass ich die Kontrolle abgeben kann, wenn mir geholfen wird und das dann trotzdem noch genauso gut gelingt, was ich mir vornehme.</p> <p>Verstehe, ja. Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer stressigen Situation befindest?</p> <p>Ja, also ich glaube, ich verspanne im Nacken. Meine Stimme verändert sich, das sagen viele, dass ich dann so ein bisschen höher, strenger, ein bisschen unangenehmere Stimme habe. Ich habe wohl, glaube ich, sehr lebendige Augen, wird mir vermittelt, dass ich viel dann anfangen zu kneifen und so. Das sind so</p>
<p>Innerer Stressor</p> <p>Emotionale Stressoren</p>	<p>133</p> <p>134</p> <p>135</p> <p>136</p> <p>137</p> <p>138</p> <p>139</p> <p>140</p> <p>141</p>	<p>Zeichen. Ich nehme das insgesamt nicht gut wahr. Ich denke, ich wirke auch nach außen oft sehr ruhig, obwohl es eigentlich innerlich schon brodelt.</p> <p>Und gedanklich oder emotional? Gibt es da irgendwie Anzeichen, dass du merkst, ah, stressige Situation?</p> <p>Ja, ich will mich dann gerne einfach aus der Situation entfernen. Und gedanklich ist es oft so, also entweder empfinde ich große Müdigkeit, obwohl ich vielleicht eher wütend oder angespannt bin. Oder manchmal habe ich dann auch so ein Groll auf alles Mögliche. Dann ist es schon eigentlich viel zu spät. Daran merke ich es, ja.</p>
<p>Emotionale Stressoren</p>	<p>142</p> <p>143</p> <p>144</p> <p>145</p> <p>146</p> <p>147</p> <p>148</p> <p>149</p> <p>150</p>	<p>Okay. Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?</p> <p>Ja, also bei mir hilft immer Schlaf, Schlaf, Schlaf. Wenn ich den irgendwie kriegen kann, hole ich mir den. Oder auch so kleine Pausen. Also zum Beispiel, als ich jetzt in meinem Zweitstudium die Masterarbeit geschrieben habe, da saß ich nicht acht Stunden am Tag am Schreibtisch und habe die gleichen Tätigkeiten gemacht. Also ich hole mir dann schon die Pausen. Da war ich viel spazieren. Also so Bewegung. Auf die Idee komme ich nicht so schnell. Mit Menschen drüber sprechen. Also ich höre zu denen, die das, glaube ich, eher drei Leuten erzählen als nur einer Person. Das hilft mir auch.</p>
<p>Palliativ-regeneratives Stressmanagement</p> <p>Ressource - Technik/Method</p>	<p>151</p> <p>152</p> <p>153</p>	<p>Wo du gerade sagst spazieren gehen, würdest du sagen, dass Natur für dich eine Ressource ist und etwas, wo du Stress abbauen kannst?</p> <p>Ja, absolut. Das beruhigt mich ganz schnell.</p>
<p>Emotionsorientiertes Coaching</p> <p>Ressource - soziale Unterstützung</p>	<p>154</p> <p>155</p> <p>156</p> <p>157</p>	<p>Würdest du sagen, dass du ausreichend soziale Unterstützung hast und das als Ressource für dich dient, um Stress abzubauen?</p> <p>Ja. Also ich wohne mit meinem Partner zusammen. Der unterstützt uns da schon sehr. Wir teilen uns die Hausarbeit gut auf. Ja, wenn ich irgendwie</p>
<p>Ressource - Umgebung</p>	<p>157</p>	<p>sehr. Wir teilen uns die Hausarbeit gut auf. Ja, wenn ich irgendwie</p>

Ressource - soziale Unterstützung	158	weiß, ich
	159	habe Stress oder es geht mir nicht gut, dann hätte ich auch Menschen, an die ich mich wenden kann.
	160	Hast du dennoch ab und an mal das Gefühl der Einsamkeit? Oder vielleicht ist Einsamkeit sogar ein Stressfaktor?
Innerer Stressor	161	Das ist ein Stressfaktor. Also ich habe ganz große Angst, im Alter einsam zu
Innerer Stressor	162	sein. Also das ist ja noch eine Weile hin. Ich habe das relativ schnell. Ich habe
Emotionale Stressoren	163	auch ganz schnell das Gefühl, ich habe zu wenig Freunde. Ich mache zu wenig mit
	164	Freunden. Also wir haben zum Beispiel als Paar eigentlich kein Paar, mit dem wir
	165	uns jetzt regelmäßig gemeinsam treffen. Aber wenn ich mir dann tatsächlich
	166	überlege, wie viele freundschaftliche Kontakte ich halte, dann ist das eigentlich recht viel, irgendwie so.
	167	
	168	
	169	Okay. Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema Stressmanagement beziehungsweise mit Methoden und Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?
	170	
Physische Stressoren (+)	171	Ja, das schon. Also ich habe auch Migräne und da geht es auch viel in der
Palliativ-regeneratives Stressman	172	Prävention um Stressbewältigung. Ich mache Yoga regelmäßig. Ich habe mal
	173	überlegt, es gibt so dieses Mindful-Based, also so ein Achtsamkeitstraining.
	174	Genau, das ist halt sehr intensiv. Deswegen habe ich das noch nicht gemacht. Aber
	175	das ist als Thema schon präsent.
	176	Gab es da einen bestimmten Anlass, wo du gesagt hast, Mensch, jetzt starte ich das mal mit Stressmanagement oder war das so Zufall?
	177	Ich glaube, das ist tatsächlich die Migräne, weil das immer wieder irgendwie
	178	gesagt wird. Und ich war in einer Trauersituation. Also vor siebeneinhalb Jahren
Emotionale Stressoren	179	ist mein Mann gestorben an Krebs. Und in der Zeit habe ich einfach viel so
Äußerer Stressor	180	Selbstfürsorge betrieben. Und da ist mir das so gekommen, dass ich dachte, ach
	181	guck mal, das ist eine Baustelle, die könnte ich vielleicht auch noch angehen.
	182	Damals hatte ich einfach noch zu viel zu tun. Da hat auch mein Sohn bei mir
	183	gelebt. Aber ich habe immer mal gedacht, da will ich mal wieder ran.
	184	
	185	
	186	Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor, um diese zu bewältigen?
	187	Also mir hilft ganz gut die Vorstellung, wenn ich wirklich Sorge habe, dass ich
Bewertungsorientiertes Coping/M	188	da nicht gut performen könnte, mir vorzustellen, was ist das Schlimmstmögliche.
	189	Das nehme ich an. Und wenn ich das Gefühl habe, da stehe ich
	190	

Bewertungsorientiertes Coping	191	durch, dann denke ich, na ja, dann kann mir eigentlich nichts passieren. Das ist das eine. Die
	192	andere Strategie ist, dass ich mir oft visualisiere, wie es dort konkret ist
Problemorientiertes Coping / i	193	oder vielleicht diesen Ort auch schon mal vorher besuche, wenn ich die
	194	Möglichkeit habe, dass ich einfach weiß, wo kann ich mich positionieren, mir das
Emotionsorientiertes Coping	195	visualisiere, auch mit anderen darüber reden, also oft das gegenüber meinem
	196	Partner äußern und der beruhigt mich dann.
	197	Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
Emotionsorientiertes Coping	198	Ich freue mich damit darauf, mit einer Wärmflasche auf der Couch zu sitzen und
	199	fernzusehen oder zu lesen. Das ist tatsächlich recht unoriginell, oder ich nehme
Palliativ-regeneratives Stressm	200	mir vor, eine schöne Serie anzufangen, zu schauen. Oder bei gutem Wetter, dass
	201	ich mich draußen in der Natur bewege, auch wenn es nur kurz ist.
	202	Hast du da spezielle Entspannungstechniken oder Methoden, wie Autogenes-Training, progressive Muskelentspannung oder auch Sport?
	203	Ich bin früher gelaufen, das mache ich nicht so. Es ist auch manchmal so, wenn
Innerer Stressor	204	ich Sport betreibe, dass dann eher negative Gedanken hochkommen. Das hatte ich
	205	auch manchmal. Ich dachte, sieh mal einer an, jetzt bin ich hier gelaufen, jetzt
Palliativ-regeneratives Stressm	206	bin ich auf alles wütend. Das war irgendwie das Falsche. Wandern oder spazieren
	207	gehen ist dann ganz gut. Ich habe mal progressive Muskelentspannung angefangen,
	208	aber ich glaube, ich bin da nicht diszipliniert genug. Yoga allein zu Hause
	209	mache ich eigentlich nicht. Ich brauche immer einen Rahmen mit einer Anleitung.
	210	
	211	Das wollte ich gerade fragen. Was müsste das für eine Methode oder Technik sein,
	212	wo du sagst, das mache ich regelmäßig?
	213	Es muss eine Anleitung dabei sein. Mir fällt gerade ein, ich habe eine ganze
	214	Zeit lang eine Meditations-App auf dem Handy gehabt. Das war gut. In einem,
Palliativ-regeneratives Stressman	215	bestimmt Dreivierteljahr oder so, habe ich täglich meditiert.
	216	Und was glaubst du, war da ausschlaggebend, dass du das so regelmäßig gemacht hast, weil diese Anleitung dabei war?
	217	Es war tatsächlich so, ich habe das irgendwie mal als Werbung gesehen in den
	218	sozialen Medien und draufgerückt. Es war englischsprachig und die Stimme von
	219	diesem Anleiter war so toll, dass ich dachte, das will ich einfach immer hören.
Palliativ-regeneratives Stressman	220	

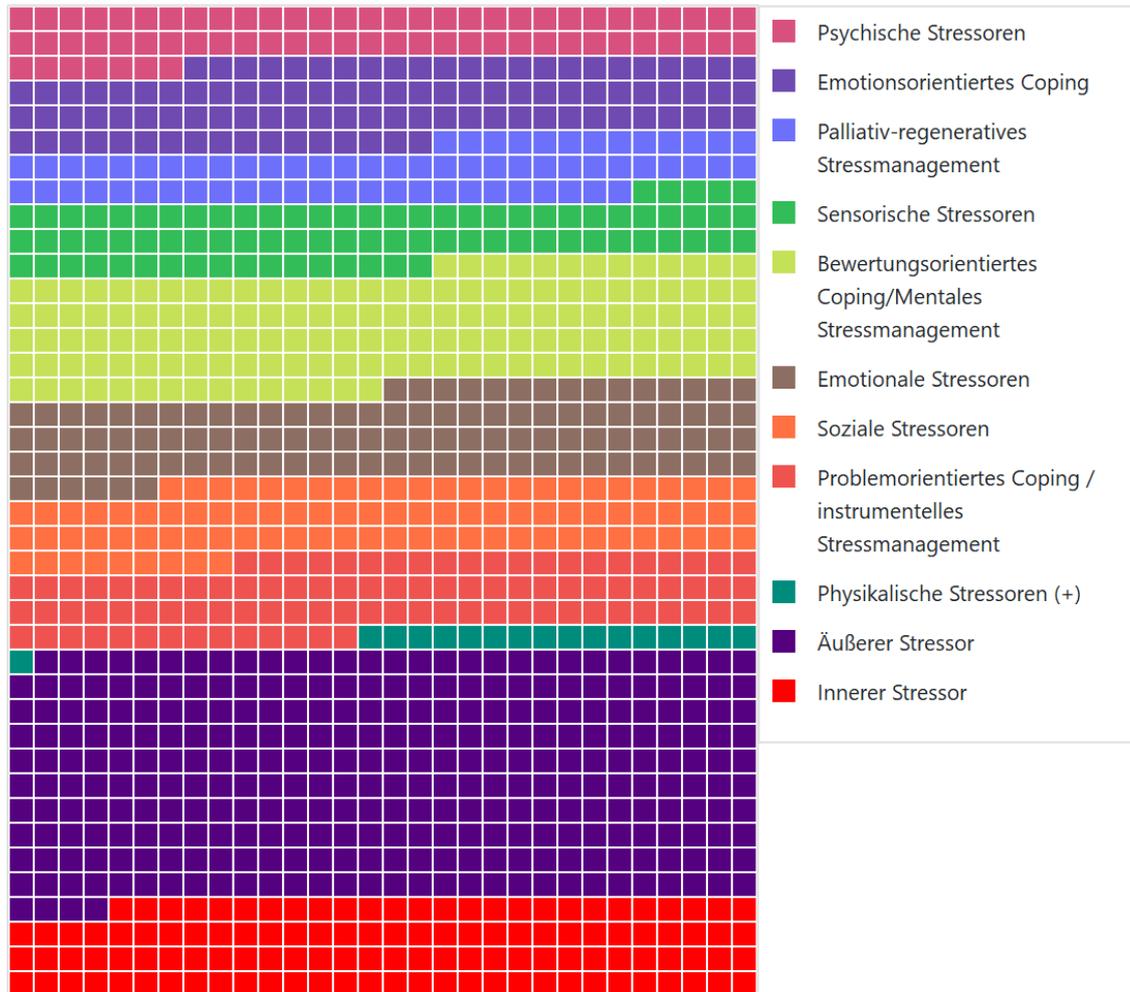
Palliativ-regeneratives Stressman	221	Meditation habe ich durch eine frühere Yoga-Lehrerin erfahren. Da	
	222	dachte ich, das	
Psychische Stressoren	}	223 ist richtig gut, da möchte ich dranbleiben, weil dieses ständige	
Innerer Stressor		224 Grübeln, diese	
Palliativ-regeneratives Stressman	225	Grübeln ausschaltet. Das empfinde ich als sehr	
	226	entspannend. Mir fällt	
	227	gerade ein, ich habe eine Zeit lang Sudoku gemacht. Das fand ich	
	228	auch toll, weil	
	229	man an nichts anderes denkt als diese Zahlen. Das war auch schön.	
	230		
	231	Würdest du sagen, dass du relativ häufig oder sehr stark mit	
	232	Grübeln beschäftigt	
	233	bist? Das klassische Gedankenkarussell vielleicht mehr als der	
	234	Durchschnittssensible, sage ich jetzt mal?	
	235	Ich glaube schon. Man geht ja immer von sich aus die Norm aus, weil	
	236	man es nicht	
	237	anders kennt. Ich habe das erst in Gesprächen mit anderen	
	238	erfahren, dass das bei	
	239	mir wirklich sehr häufig ist. Ich weiß, ich hatte irgendwann mal ein	
	240	Erlebnis,	
	241	da bin ich durch die Straßen gegangen und habe nicht gedacht und	
	242	dachte, wie	
	243	schön ist das denn eigentlich? Ich kenne das aber nicht ansonsten.	
	244		
	245	Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen	
	246	umzugehen, wenn du dich	
	247	gestresst fühlst?	
Innerer Stressor	}	248 Grundsätzlich ist es so, das übermannt mich manchmal ganz schön	
		249	stark. Da kann
	250	ich mich auch sehr reinsteigern. Ich kenne mich mittlerweile und es	
	251	fällt mir	
	252	immer noch sehr schwer, aber es sagt mir dann schon: "Ruhig, du	
	253	weißt doch genau,	
	254	in zwei Stunden geht es dir schon wieder ganz anders. Das weißt du	
	255	doch alles".	
Bewertungsorientiertes Coping/M	}	256 Ich komme da eigentlich oft nur raus, wenn ich mit anderen darüber	
		257	spreche.
		258	Andere Menschen können mich da super von ablenken, aber mir
		259	alleine gelingt es
	260	sehr schlecht. Indem du dich dann einfach austauschst und dein	
	261	Gegenüber dann	
	262	irgendwas sagt, was dich dann wieder beruhigt.	
	263		
	264	Okay. Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in	
	265	denen du dich durch	
Problemorientiertes Coping / Instr	}	266 sensorische Eindrücke gestresst fühlst?	
Äußerer Stressor		267 Ja. Zum Beispiel habe ich mir neues Canceling-Kopfhörer	
	268	gekauft für auditive	
	269	Stressfaktoren, wenn ich Bahn fahre oder so. Jetzt müsste ich mir	
	270	gerade	
Problemorientiertes Coping / Instr	}	271 überlegen, für andere sensorische Reize ... Also gut, vermeiden bei	
Äußerer Stressor		272 den	
	273	haptischen Geschichten. Ich weiß einfach, dass ich darauf achten	
	274	muss. Und jetzt	
	275	bei so starken Lichteindrücken ... Ich habe es auch wegen der	
	276	Migräne. Ich habe	
Problemorientiertes Coping / Instr	277	fast immer eine Sonnenbrille dabei zum Beispiel.	
	278		
	279	Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale	
	280	Situationen oder	

		253	Konflikte zu viel werden?
		254	Ja, also eine nicht so konstruktive ist, dass ich schon früher als Kind
		255	... Ich bin dann einfach manchmal wirklich rausgegangen aus Situationen. Also richtig
Problemorientiertes Coping / Instr		256	weggelaufen. Also sogar als Mutter. Ich weiß noch, da hat sich mein
		257	Sohn, der war fünf, der hat sich mit irgendeinem ... Der hat gerauft mit
Potenzial zur Stressbewältigung		258	irgendeinem Kindergartenkameraden. Und die Eltern haben zugeguckt und waren
Soziale Stressoren		259	irgendwie entsetzt. Und ich fand das so schlimm. Da bin ich wirklich
Äußerer Stressor		260	weggerannt. Also das ist die, sagen wir mal, die schlechteste. Aber die habe ich. Und
		261	ansonsten ... Ich versuche das manchmal ... Also früher habe ich das oft
		262	aufgeschrieben. Das mache ich aber eigentlich auch nicht mehr so. Also ich hatte mal den
		263	Konflikt als junger Erwachsener. Da habe ich mich in den Ex-Freund meiner
		264	Freundin verliebt. Und sie hat mir gesagt, sie ist auch wieder verliebt in
		265	ihn. Und da habe ich das tatsächlich mal alles so aufgeschrieben und
		266	aufgedrösel mit allen möglichen Varianten oder Perspektiven, die man so hat. Das mache
		267	ich aber auch nicht mehr so. Ja, ist die Frage, welche Strategien ich da so
		268	habe. Also auch oft mit Menschen drüber sprechen und mir vielleicht von anderen
Problemorientiertes Coping / Instr		269	Menschen so Verhaltensstrategien auch erzählen lassen. Und dann überlegen,
		270	könnte ich mich so verhalten? Und das vielleicht so ganz, ganz, ganz leicht mal
		271	antesten in Situationen, die nicht so verhänglich sind.
		272	Hast du da spontan irgendwie eine Idee, was jetzt so eine
		273	geeignere Bewältigungsstrategie wäre, die du aber bisher, auf welchen
		274	Gründen auch immer, noch gar nicht ausprobiert hast?
Potenzial zur Stressbewältigung		275	Ja, ich denke, da gibt es einige. Also dass man vielleicht mehr ins
		276	Körperliche geht, in die Bewegung, mehr Sport als Strategie, kreative Techniken
		277	irgendwie, auch mit Malen oder so, irgendwie runterkommen, gedämpftes
		278	Licht, was man so bedürfte, das mache ich eigentlich alles nicht so.
		279	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich
		280	besonders effektiv sind? Also wenn ich mir vorstelle, ich habe einen stressigen Tag und
Emotionsorientiertes Coping		281	ich gehe auf ein schönes Konzert, eher dann so in die Rock-Pop-
Ressource - Tätigkeiten/Hobby		282	Richtung, dann ist das wirklich vergessen. Also Musik hilft mir schon sehr.
		283	Gibt es noch weitere Strategien, oder würdest du sagen, nee,
		284	das ist es eigentlich?

Palliativ-regeneratives Stressen	285	Also mich massieren zu lassen, glaube ich, so eine gute Nackenmassage, in die
Potenzial zur Stressbewältigung	286	Sauna zu gehen, also so Wärme. Also ich glaube, vieles, was mich halt einfach
	287	vom Kognitiven wegbringt. Oder vielleicht auch eine kognitive Beschäftigung, die
Emotionsorientiertes Coping	288	was ganz anderes verlangt, wie jetzt Sudoku, was ich früher gemacht habe. Oder
	289	manchmal auch mich mit so sehr taktischen Dingen zu beschäftigen. Also wenn ich
	290	Fußballfan wäre, würde ich mir vielleicht Fußballtabellen durchlesen, bin ich
	291	aber nicht, aber sowas in der Art.
	292	Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?
	293	
	294	Also ausgeschlafen haben, gut gegessen haben, einen guten Hormonstatus haben,
	295	sozusagen, der gerade passt, schon gutes Wetter, sind schon mal ganz gute
	296	grundsätzliche Voraussetzungen. Darüber hinaus, also mir hilft es halt einfach
	297	immer sehr, wenn ich weiß, ich fühle mich irgendwie wertgeschätzt und angenommen
Emotionsorientiertes Coping	298	und habe mir so eine Basis geschaffen an, sagen wir mal, sozialen Allianzen,
	299	wenn ich weiß, es sind welche im Raum und ich habe vielleicht ein stressiges
	300	Gespräch mit einer Situation, aber der Rest, der Rest unterstützt mich, dann ist
	301	es schon mal sehr gut.
	302	Du hattest eben, glaube ich, dann noch mal gesagt, dass es dir hilft, wenn du weißt, wie zum Beispiel eine Räumlichkeit aussieht. Ist das auch etwas, was dir dahingehend hilft, den Stress im Voraus schon so ein bisschen zu verhindern?
	303	
	304	
	305	Ja, auf jeden Fall, ja. Das gibt dann so ein Gefühl von Sicherheit und Vertrautheit und ja, genau.
	306	
	307	Okay. Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um besser damit zurechtzukommen?
	308	
Bewertungsorientiertes Coping/M	309	Ja, also es gibt Situationen, da pusht mich das auch positiv. Da denke ich,
	310	jetzt bin ich gerade so ganz gut drin in so einem Modus mit so einer höheren
	311	Geschwindigkeit und ja, also das geht schon so.
	312	Gibt es auch sowas wie zum Beispiel, du sitzt am Bahnhof, der Zug fällt aus und man könnte sich da jetzt richtig rein stressen und aufgeregt und genervt sein.
	313	
	314	Und gibt es dann so Gedanken wie zum Beispiel, okay, dann nutze ich jetzt halt
	315	den Zugausfall, um was zu lesen und das entstresst dich dann so ein bisschen?
Bewertungsorientiertes Coping/M	316	Ja, also gerade die Situation, wenn so Zeitfenster sich auftun. Ich

		317	denke, okay, kann ich jetzt gar nichts machen, da kann ich super schnell umstellen. Auch wenn
		318	ich zum Beispiel im Stau stehe, dann denke ich, dann ist es halt so, dann mache
Bewertungsorientiertes Coping/M		319	ich mir jetzt schön das Radio an. Und ja, gerade diese Wartesituationen, an
		320	denen ich auch nichts ändern kann, da kann ich sehr schnell umschalten.
		321	Und relativieren, ist das auch so eine Sache? Also sowas wie verglichen mit dem,
		322	was ich da letztes Jahr bewältigt habe, ist die Aufgabe gar nicht so schlimm?
Bewertungsorientiertes Cop		323	Ja, wenn ich das für mich selber mache, funktioniert das sehr gut. Wenn andere
Soziale Stressoren		324	das für mich übernehmen wollen, dann reagiere ich sehr allergisch drauf.
Innere Stressoren		325	Okay, siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?
Potenzial zur Stressbewältigung		326	Ja, auf jeden Fall. Also gerade in diese körperliche Richtung mit mehr Bewegung
		327	oder so.
		328	Wir sind tatsächlich schon am Ende des Interviews. Und jetzt ist noch die Frage,
		329	möchtest du irgendwie abschließend noch was zum Thema beitragen? Liegt dir noch
		330	was auf dem Herzen? Haben wir was vergessen? Auch vielleicht so ein bisschen
		331	fernab von den Fragen?
		332	Ich überlege gerade mal. Ja, ich habe noch eine Sache nicht bedacht, was mir
Palliativ-regeneratives Stressman		333	sehr viel hilft im Arbeitsalltag, ist Pausen zu haben. Genug, mehrere. Und die
		334	auch ein bisschen flexibler gestalten zu können. Also das habe ich jetzt an der
		335	Schule mit dem Stundenplan überhaupt nicht, aber mir hilft es schon sehr, wenn
		336	ich sage, baut mir einen Stundenplan, bitte gerne Freistunden ein. Also manche
		337	Kollegen mögen das gar nicht. Die wollen so schnell weg und schnell nach Hause.
		338	Alles hintereinander. Und ich sage, nein, ich bleibe lieber bis zur 10. Stunde
		339	einschließlich und habe zwischendurch aber immer wieder Zeit. Und auch so
		340	Erholungsräume. Also ich war in einer Schule, wir hatten einen leeren Ruheraum.
		341	Das war für mich ein Segen. So nach dem Unterrichtstag von einer Konferenz mich
		342	da nochmal reinlegen zu können. Und auch mit ganz klaren Regeln, dass dann ganz
		343	klar ist, da werden eben keine Gespräche geführt und da hat auch keiner das
		344	Handy an und so weiter.
		345	Mhm. Okay. Dann würde ich die Aufnahme kurz stoppen.
		346	Mhm.

Dokument-Portrait: B8



Anhang 11: Codiertes Interview 8 + Dokument-Portrait Interview B8, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 12 - Codiertes Interview B9 + Dokument-Portrait B9

	1	Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Ja, als ich vor fünf Jahren nach Ostfriesland gezogen bin, wollte ich halt neue
	3	Kontakte knüpfen und habe mich dann im Volkshochschulkursbuch mal
	4	durchgeblättert und bin da auf das Thema Hochsensibilität gestoßen. Das hat mich
	5	sehr angesprochen, also habe ich daran teilgenommen und bin dann so mit der
	6	Hochsensibilität das allererste Mal in meinem Leben in Kontakt gekommen und habe
	7	mich da total aufgehoben gefühlt und bin dann einfach drangeblieben, mich weiter
	8	zu informieren, Bücher zu lesen, online zu suchen und zu schauen und hatte das
	9	Glück, dass wir hier vor Ort eine Selbsthilfegruppe hatten für hochsensible
	10	Menschen und bin dann eben auch da eingestiegen und habe dann so natürlich den
	11	Kontakt zu ganz vielen Hochsensiblen hier vor Ort gefunden und habe dann
	12	unheimlich viel über mich gelernt. Ich muss auch ehrlich sagen, ich lag ja unter
	13	Depressionen, was ja unter anderem auch typisch für Hochsensible ist und seit
	14	zehn Jahren bin ich jetzt schon in psychologischer Betreuung mit Klinikaufenthalt und ambulanten Therapien und nichts von dem hat mir so viele
	15	Antworten gegeben wie diese Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen. Da
	16	kamen natürlich auch tausend Fragen hinterher, aber ich habe endlich mal
	17	verstanden, warum ich so ticke, wie ich ticke und warum ich so bin und warum so
	18	viele Sachen für mich so anders und schwer sind im Vergleich zu den normalen
	19	Menschen. Seitdem ich das weiß, ist unheimlich viel Wissen auch auf mich
	20	zugekommen und deswegen beschäftige ich mich eigentlich tagtäglich damit, was
	21	das alles bedeutet und wie sich das für mich vor allem auch äußert.
	22	
	23	Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	24	
	25	Menschen. Ich wohne ja extra auf dem Land, weil ich die Stadt einfach nicht mehr
	26	ertragen habe, aber ich merke, Menschenansammlungen finde ich ganz unangenehm.
	27	Das stresst mich sehr, einfach aufgrund des Geräuschpegels. Parfüm finde ich
	28	ganz furchtbar. Aber auch diese ganzen Schwingungen, die man dann ja auch so
	29	abkriegt. Wenn die Leute so negativ und gestresst drauf sind, das spüre ich dann
	30	halt auch. Gerade so ein 23.12. einkaufen, sollte man eigentlich lassen als
	31	Hochsensibler, aber manchmal geht es nicht anders. Das habe ich

Physikalische Stressoren (+)
Potenzial zur Stressbewältigung

Problemorientiertes Coping / Instr

Sensorische Stressoren

Äußerer Stressor

Soziale Stressoren

		32	auch gemerkt,
		33	dass mich das dann selber auch aggressiv macht, weil die Leute alle
		34	so schwingen,
		35	so negativ, so gestresst. Weihnachten steht vor der Tür und es steht
		36	noch so
		37	viel an. Das spürt man halt so, finde ich. Ist ja nicht bei jedem
		38	Hochsensibel,
		39	aber ich spüre das schon. Ich kann mich da noch nicht so von
		40	abgrenzen. Genauso
		41	ist es auch bei öffentlichen Verkehrsmitteln. Ich habe kein Auto, ich
		42	bin auf
		43	Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel angewiesen. Das finde ich
		44	unheimlich
		45	anstrengend, mit so vielen Menschen in einer kleinen Blechbüchse
		46	zu sitzen. Dann
		47	hat man auch wieder das Problem, Geräusche, Gerüche, die ganzen
		48	Schwingungen.
		49	Man sieht natürlich unheimlich viel. Dadurch, dass ich ja auch dieser
		50	sensorische Hochsensible bin, ist natürlich die Sinneswahrnehmung
		51	bei mir echt
		52	komplett überreizt. Deswegen habe ich oftmals dann, gerade in
		53	öffentlichen
		54	Verkehrsmitteln, Stöpsel im Ohr, entweder selbst mit Musik, die mich
		55	dann
		56	einfach beruhigt oder einfach nur, um diese Geräuschkulisse zu
		57	dämpfen. Ich
		58	versuche dann möglichst aus dem Fenster zu schauen, dass ich
		59	dann diesen Trubel
		60	um mich herum nicht so mitkriege, sondern eher in die Natur
		61	schaue. Aber das
		62	finde ich auch stressig. Und natürlich, als Radfahrer ist der
		63	Straßenverkehr
		64	auch nicht ohne. Auch auf dem Land kann das ja schon mal
		65	brenzlich werden. Ich
		66	persönlich merke dann einfach, wie abgelenkt viele Menschen auch
		67	im
		68	Straßenverkehr einfach sind. Gerade als Radfahrer wird man ja
		69	gerne mal
		70	übersehen, jetzt auch in der dunklen Jahreszeit, trotz Licht und
		71	irgendwas
		72	grelle an oder so. Das ist auch unheimlich stressig, weil ich muss ja
		73	nicht nur
		74	auf meinen Straßenverkehr achten, sondern ich muss ja auch auf
		75	alle anderen
		76	Teilnehmer immer achten, dass ich nicht überfahren werde. Und das
		77	ist auch
		78	unheimlich stressig. Ansonsten habe ich einfach gelernt, gerade so
		79	Einkaufen,
		80	dass ich nicht dann einkaufen gehe, wenn alle Mütter mit ihren
		81	Kindern unterwegs
		82	sind, sondern dass ich das halt meistens gerne vorher erledige. Oder
		83	noch mal
		84	ein paar Berufstätige in Brötchen und ein Kaffee oder sowas sich
		85	holen. Ich habe
		86	dann schon Strategien für mich gefunden, dass ich da so ein
		87	bisschen den großen
		88	Stress so aus dem Weg gehen kann. Aber Interaktion mit Menschen
		89	ist einfach
		90	anstrengend. Es hat sich auch alles so extrem negativ verändert,
		91	finde ich. Man



62 hat es ja noch mal verschlimmert im Ganzen. Das merkt man. Ich
 63 merke das auch
 64 einfach unheimlich, dieses ganze Negative. Das prasselt immer so
 65 auf mich ein.
 66 Da ist es auch etwas, was wir noch im HSP-Universum lernen
 67 werden, dass wir uns
 68 mehr davon abgrenzen können und einfach Wege für uns
 69 finden. Oder auch verstehen,
 70 warum wir uns aktuell vielleicht noch nicht davon abgrenzen
 71 können. Ja, so bei
 72 einer stressigen Situation.

68 **Jetzt hast du es ja im Prinzip eben schon so ein bisschen
 69 angeteasert bezüglich
 70 der nächsten Frage, die lautet, gibt es intensive
 71 Sinneseindrücke, die bei dir
 72 Stress auslösen?**

71 Ja, also ganz schlimm ist es wirklich Geräuschkulisse. Deswegen
 72 musste ich
 73 meinen neuen Nachbarn auch schon öfter mal sagen, jetzt reicht es
 74 langsam mal.
 75 Es ist halt ein junger Mensch. Junge Menschen machen gerne
 76 Partys. Ich weiß
 77 nicht, ich glaube, die sind doch alle taub unten. Das fühlt sich für
 78 mich immer
 79 so an, weil die sich so extrem anschreien beim Unterhalten. Dass ich
 80 hier in
 81 meiner Wohnung schon deren Gespräche mitverfolgen kann, wenn
 82 ich mal denke, so,
 83 ja. Ja, und dann halt laut Musik und der Bass, der halt immer
 84 dröhnt. Das ist
 85 dann nicht nur dieses Gedröhnen im Ohr, sondern diese
 86 Schwingungen, die halt
 87 auch ankommen. Und die Musik, deren Musikstil ist nicht gerade der
 88 positivste,
 89 sage ich mal. Also es kommt dann eben auch viel
 90 Negativschwingung immer mit oben
 91 an und auch sehr aggressiv. Das ist halt, ja. Vorher war eine junge
 92 Familie, die
 93 Tochter hat auch viel Lärm gemacht, aber die hat halt um 22 Uhr bei
 94 der
 95 spätesten Ruhe, weil die dann meistens müde war. Aber hier ist das
 96 auch echt mal
 97 die frühen Morgenstunden. Das ist halt schon ganz schön
 98 anstrengend.

85 **Wie sieht es aus mit so weiteren Sinneseindrücken, also neben
 86 hören? Sehen
 87 hattest du, glaube ich, eben auch so ein bisschen
 88 genannt. Riechen hattest du
 89 auch genannt. Schmecken und fühlen vielleicht noch irgendwas,
 90 was dich da
 91 stresst?**

89 Also bei Gerüchen ist es, ja, ganz besonders Parfum. Ich habe auch
 90 noch eine
 91 Duftstoffallergie, das heißt, ich reagiere dann auch noch
 92 entsprechend mit
 93 Kopfschmerzen, Migräne und habe nicht gesehen. Aber das ist auch
 94 sehr

- 92 anstrengend. Ich frage mich dann mal, müssen die Leute wirklich
immer in ihrem
- 93 Parfum oder Aftershave oder sonst was baden? Ist das wirklich
nötig? Wenn man
- 94 natürlich auch noch irgendwie in einem Raum voller Menschen
ist und alle haben
- 95 unterschiedliche Gerüche. Also das ist für mich Douglas, ich kann
nicht in
- 96 Douglas reingehen. Das ist der absolute GAU für mich von den
Gerüchen her. Das
- 97 beißt ja auch richtig in der Nase. Ja, Sinneswahrnehmung? Also Eier
pellen, wenn
- 98 die warm sind. Äh, ist nicht. Also das ist richtig schmerzhaft für mich.
Oder
- 99 auch so heißen Tee trinken oder so kann ich zum Beispiel auch
nicht, weil es ist
- 100 mir einfach zu heiß. Deswegen trinke ich meistens kalten Tee. Und
welche
- 101 Sinneswahrnehmung haben wir noch? Augen, ja Augen. Ich weiß
nicht, was da
- 102 geworden ist im Laufe der Jahre. Aber ich nehme halt auch
unheimlich viel wahr.
- 103 Aber das ist ja, weil wir ja keine Filter haben, kriegen wir auch
einfach alles
- 104 mit. Und ich sehe einfach Sachen ganz oft, wo ich immer denke, hast
du das
- 105 gesehen? Hä, was? Auch beim Autofahren oder so. Dann sehe ich
irgendwie beim
- 106 Vorbeifahren ein Haus, ganz tolle Tür. Hast du die Tür gesehen? Was
für eine
- 107 Tür? Das habe ich ganz oft so. Und ja, halt auch so, ja vom
Schmecken her. Das
- 108 ist natürlich auch immer eine Sache von dem, was man isst. Aber
wenn man diese
- 109 ganzen Geschmacksverstärker mal weglässt, hat sich bei mir wirklich
schon auch
- 110 eine Geschmacksexplosion ergeben. Also Früchte, die vielleicht gar
nicht mehr so
- 111 süß sind oder so. Oder auch Gemüse, was ja an sich eigentlich
schon süß ist.
- 112 Aber weil wir so mit Zucker und Geschmacksverstärkern übertrieben
sind, merken
- 113 das die meisten gar nicht mehr. Und seitdem ich das alles
weggelassen habe, war
- 114 das eine richtige Geschmacksexplosion auch im Mund. Wenn man
halt isst, weil das
- 115 ganz anders halt auch ist. Auch so die Sensorik im Mund finde ich
manchmal auch
- 116 echt spannend. Von ja, ob das jetzt was sehr cremiges ist oder ob es
noch
- 117 irgendwas Krümeliges ist oder so. Ja, ich habe dann auch meinen
Fokus einfach
- 118 ganz anders mittlerweile. Weil ich ja eben das jetzt auch alles
verstehe, ich
- 119 nehme das auch irgendwie alles wieder mehr mit und fühle das auch
mehr oder auch
- 120 so in Interaktion mit Menschen. Ich finde es eigentlich sehr schön,
wenn man
- 121 mich umarmt, weil ich das eine schöne Geste finde. Aber bei
manchen Menschen ist

Sensorische Strassoren

Physikalische Strassoren (+)

Sensorische Strassoren

Soziale Strassoren

Soziale Stressoren	↓	122	das echt so eine Abneigung, dass ich das nicht fühlen mag. Ich weiß nicht, da
		123	spielt sicherlich einiges mit rein. Ob es jetzt noch Gerüche oder ein starkes
Problemorientiertes Coping / Instr	{	124	Parfüm ist, dann möchte ich die Menschen lieber nicht umarmen, auch wenn ich ihn
		125	vielleicht ganz nett finde. Aber das klebt dann ja an mir und ich rieche das
		126	dann die ganze Zeit und das geht für mich auch gar nicht. Aber manchmal ist es
		127	auch einfach so, wahrscheinlich die Schwingung von den Menschen, dass ich ihn
		128	dann zum Beispiel nicht umarmen mag, obwohl ich das wirklich gerne mache. Ich
		129	bin dann so ein bisschen wie Olaf, ich liebe Umarmungen. Aber es kommt immer auf
		130	den Menschen, auf das Gegenüber an. Das hat sich für mich auch verstärkt.
		131	Ich glaube, wir hatten auch tatsächlich dahingehend eben schon ein bisschen was
		132	genannt. Aber gibt es bestimmte Umgebungen, die du als besonders belastend
		133	empfindest?
Sensorische Stressoren	{	134	Einkaufszentren. Einfach ja, aufgrund der ganzen Eindrücke, die da halt viel
Soziale Stressoren	{	135	sind. Was finde ich noch belastend? Ja, also alles, wo viele Menschen sind.
Äußerer Stressor	{	136	Konzerte, welche Großveranstaltungen oder so, oder wo halt auch viel Lärm ist
Sensorische Stressoren	{	137	generell. Bei uns haben wir das zweitgrößte Schützenfest Niedersachsens. Da
Problemorientiertes Coping / I	{	138	halte ich mich auch immer schön fern von, weil das ist mir einfach zu viel. Und
Soziale Stressoren	{	139	auch gerade in Verbindung mit Alkohol finde ich die meisten Menschen einfach nur
		140	noch anstrengend und abstoßend. Das Verhalten finde ich dann ganz furchtbar. Die
		141	Schwingung ist dann auch so nicht so schön. Deswegen halte ich mich da auch echt
		142	fern von. Ja, ansonsten... Weiß ich jetzt gerade so nicht. Irgendwas.
		143	Öffentliche Verkehrsmittel hatte ich ja schon genannt. Finde ich auch sehr
		144	anstrengend. Ja, oder auch halt mit Menschen, die halt einfach immer nur so
Soziale Stressoren	{	145	negativ sind. Weil das ja auch immer so mich selber dann auch ganz oft
		146	runterzieht. Ich hatte letztens... Ich bin gerade dabei, eine Selbsthilfegruppe
		147	für Hashimoto-Patienten aufzubauen. Und ich habe jetzt den ersten Kontakt. Und
		148	die hatte mich dann eben in den Örtlichkeiten auch schon mal besucht, die ich
		149	kostenlos nutzen kann. Und das war schon sehr anstrengend, diese Begegnung mit
		150	der Frau auch. Weil sie halt so... Ach ja, und hier und das und da und die
		151	Krankheit und das. Und das habe ich ja auch noch. Und das ging immer nur um das

	152	Negative. Und dann hatte sie so eine Arrhea, ist gestürzt, hat sich da noch den	
	153	Arm verletzt. Will sie eine Klage einrechnen. Das war alles so extrem negativ,	
	154	dass mich das halt auch sehr belastet hat. Und ich habe mich echt gefragt, ob	
	155	das so eine gute Idee ist mit der Dame in der Selbsthilfegruppe. Weil ich mir	
Außerer Stressor	}	156	das schon vorstellen kann. Das war auch in meiner Familie oft so. Es ging immer
		157	nur um die Krankheiten, die man hat. Man hat sich immer so darauf fokussiert, wo
Soziale Stressoren	}	158	es einem so schlecht geht. Also das merke ich halt auch, dass mich das sehr
		159	belastet und runterzieht. Und ich sehe schon an deinem Lächeln, du kennst das
	160	auch alles. Ich muss auch gerade deswegen ein bisschen lächeln, weil du immer so	
	161	wunderbar, total perfekt in die nächste Frage überleitest. Deshalb habe ich gar	
	162	nicht auf dem Schirm, was als nächstes käme. Ja, aber es hängt auch ein bisschen	
	163	mit dem eigenen, wie es mit mir selber geht, zusammen. Also es gibt natürlich	
Sonstiges	}	164	Tage, wenn es mir selber richtig gut geht, dann ist halt auch so ein Einkaufszentrum nicht mehr so belastend. Aber wenn es auch so
		165	Tage gibt, wo es
		166	halt einfach, ich hatte schon eine stressige Zeit Tage davor oder habe schlecht
		167	geschlafen, das spielt unheimlich mit rein, wie ich dann in solchen Situationen
		168	damit umgehe und wie mich das eben dann auch stresst oder nicht.
		169	Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw. dein soziales Umfeld entstehen?
	170		
	171	Offenbar ja. Ja, also dadurch, dass ich mich so viel damit auseinandersetze,	
	172	verändert sich ja auch mein Bewusstsein. Das ist auch eine Sache, die wir in dem	
	173	HSP-Universum lernen. Dieses 90% bis 95% unseres täglichen Handelns passiert ja	
	174	unbewusst. Und dadurch, dass wir uns damit auseinandersetzen in dem Kurs, hole	
	175	ich halt so vieles in mein Bewusstsein rein und sehe dann eben auch im Umfeld,	
Soziale Stressoren	}	176	was ich so habe, wie unbewusst die Menschen eigentlich durchs Leben gehen. Und
		177	das finde ich auch gerade sehr anstrengend, weil ich dann natürlich in dem
		178	Moment denke, siehst du das denn nicht? Und dabei war ich gleich vor drei Wochen
	179	noch genau an dem gleichen Punkt wie diese Person. Also das ist halt so eine Art	
	180	Träger auch für mich so ein bisschen. Und wenn ich dann halt dieses Bewusstsein	
	181	erlangt habe und dann eben mit so unbewussten Menschen mich umgeben muss, wo ich	
Bewertungsorientiertes Coping/M	}	182	dann immer denke, ach nee, das ist doch so einfach. Und dann muss

		183	ich mich
		184	selber auch immer wieder ein bisschen zurücknehmen und sagen, ja warte mal, vor
Bewertungsorientiertes Coping/M		185	zwei Wochen warst du selber noch an dem Punkt. Und ja, das ist halt auch
		186	anstrengend so ein bisschen. Und bei meiner Familie war das halt auch ganz
Emotionale Stressoren		187	schlimm. Ich war ja auch das schwarze Schaf in der Familie, einfach weil ich
Soziale Stressoren		188	halt so anders bin und weil ich jetzt wahrscheinlich auch der Cyclebreaker
Äußerer Stressor		189	unserer ganzen Familien, Dramen und Traumata bin. Dadurch bin ich natürlich noch
		190	mehr angeeckt. Und das fand ich unheimlich anstrengend. Ich habe auch meistens
Emotionale Stressoren		191	immer alles nur runtergeschluckt und weiß natürlich jetzt auch, dass das
		192	natürlich überhaupt nicht gut ist und dass das auch viel Krankheiten auslösen
Problemorientiertes Coping / Instr		193	kann. Und habe deswegen erstmal einen Cut von der Familie auch gemacht und bin
		194	dann hierher gezogen. Ich habe aktuell zu einer meiner Tanten noch ein bisschen
		195	Kontakt, ansonsten zu niemanden mehr. Einfach weil ich halt auch das alles
		196	gesehen habe. Man fängt dann ja auch an, die Dinge zu sehen, die nicht gut
		197	laufen in der Familie oder im Umfeld. Und das finde ich auch sehr anstrengend,
		198	dieses Bewusstsein zu haben und dieses Sehen können, wo vielleicht auch was im
Potenzial zur Stressbewältigung		199	Argen liegt. Wenn ich da so zurückdenke mit meinem jetzigen Wissen, dann sehe
		200	ich einfach Situationen aus der Vergangenheit, wo ich dann in dem Moment das
Emotionale Stressoren		201	gefühl habe, was eigentlich los ist oder was schief läuft, aber mich dann nicht
		202	getraut habe, es auszusprechen. Und das kommt jetzt halt alles so ins
		203	Bewusstsein bei mir. Und das holt natürlich auch viel Traurigkeit hoch und es
		204	macht natürlich dann auch die ganze Situation immer anstrengend für mich, weil
Soziale Stressoren		205	ich das ja irgendwie auch verarbeiten muss. Und dann halt zu sehen, wie sich die
Äußerer Stressor		206	Familie bekriegt. Meine beiden Großeltern sind gestorben und das ist gekommen,
		207	wie ich es vorher geahnt habe. Die ganze Familie ist jetzt zerbrochen, zerrüttet.
Problemorientiertes Coping / I		208	Die meisten reden nicht mehr miteinander. Gut, ich habe mich natürlich jetzt
Soziale Stressoren		209	auch erstmal zurückgezogen. Aber das so zu sehen, finde ich halt, dann ist es so
		210	schmerzlich irgendwie. Und es macht mich ganz auch traurig. Und das ist
Emotionale Stressoren		211	natürlich dann auch etwas, was sehr belastend ist, dadurch, dass wir so eine
Ressource - soziale Unterstützu		212	große Gefühlswelt in uns tragen als HSP. Und da fühle ich mich ja auch manchmal
			einfach alleine, auch in dieser Gesellschaft einfach. Ich habe jetzt

Ressource - soziale Unterstützung	213 214 215 216 217 218 219	<p>mal so ein, zwei Leute kennengelernt, mit denen ich mich auch mal mit intensiveren Gesprächen auseinandersetzen kann. Weil bei den meisten ist ja alles nur so oberflächlich. So Dinge, wo ich immer denke, das interessiert mich nicht. Und am schlimmsten dann auch das Wetterthema. Wo ich dann immer denke, das bewegt jetzt auch nicht wirklich die Welt. Hier können wir mal über etwas reden, was vielleicht mal ein bisschen mehr Sinn hat und ein bisschen mehr Substanz vor allen Dingen auch hat. Und das fehlt dann halt auch oft so als</p>
Emotionale Stressoren Innerer Stressor Potenzial zur Stressbewältigung	220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236	<p>im Rückblick an die Vergangenheit merke ich halt auch oft, dass ich dann sehr viel einsam auch einfach war. Weil mir die Gesprächspartner einfach gefehlt haben. Also wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, meine Großeltern, die waren halt mit dem ganzen Dorf vernetzt. Und wenn meine Großeltern Geburtstag hatten, wurde jedes Jahr gefeiert groß. Das ganze Haus war voll. Und anstatt mich mit den anderen Kindern zu beschäftigen, saß ich lieber bei den alten Leuten und habe deren Gesprächen gelauscht, wenn sie so von früher erzählt haben oder so. Das war viel spannender. Dieses Wissen, was die hatten, fand ich einfach interessanter, als irgendwelche komischen Plastikspielzeuge durch die Gegend zu werfen. Und jetzt mit dem Wissen verstehe ich das halt alles erst. Ich kann jetzt auch viel aus der Vergangenheit für mich anfangen aufzuarbeiten. Das macht natürlich dann auch ein bisschen das Umfeld so anstrengend. Oder eben auch diese Einsamkeit, wenn man einfach niemanden hat, mit dem man sich dann entsprechend austauschen kann. Diese tiefgehenden Gespräche mit jemandem zu führen, das kann man nicht mit jedem, muss ich feststellen. Das ist natürlich dann auch wieder eine Umgebung, die halt ja anstrengend ist oder eben dann auch einfach Kraft raubt.</p>
Emotionale Stressoren	237 238 239 240 241 242	<p>Würdest du sagen, dass es für dich Situationen gibt, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst? Ja, wenn ich mich nicht abgrenzen kann von den ganzen anderen Energien natürlich. Ich arbeite gerade ehrenamtlich in einem Mehrgenerationenhaus. Das ist nichts mit Wohnen, sondern wir kümmern uns einfach um Flüchtlinge, die hierher kommen aus Kriegsgebieten und so. Wir haben aber eben auch viele</p>

		243	Rentner, die mit
		244	schwachem Einkommen eben auch mal günstig morgens
		245	frühstücken können oder
		246	nachmittags auch mal ein günstiges Stück Kuchen mit Kaffee kriegen
		247	können. Und
		248	die Dame, die da fest arbeitet, die hatte Stress mit ihrer Chefin, mit
		249	der
		250	Oberchefin. Ich habe das irgendwie gespürt, aber ich habe halt
		251	gedacht, dass
		252	zwischen mir und der dortigen Dame, die da arbeitet, irgendwie so
		253	ein bisschen
		254	was im Argen liegt. Und habe mir natürlich dann unheimlich viele
		255	Gedanken
		256	gemacht, was ich falsch gemacht habe, ob ich etwas Falsches
		257	gesagt habe, einen
		258	falschen Tonfall hatte oder so. Ich habe dann irgendwann mal den
		259	Mut aufgebracht,
		260	sie anzusprechen, dass ich irgendwie das Gefühl habe, dass etwas
		261	zwischen uns
		262	steht. Und sie hat dann gleich gesagt, nein, nein, es ist alles in
		263	Ordnung. Und
		264	im weiteren Verlauf des Gespräches hat sie dann halt erklärt, dass
		265	sie gerade
		266	unheimlich Stress mit der Oberchefin hat, weil die wieder
		267	irgendwelche Sachen
		268	plant, die sie nie durchplant. Sie hat dann immer so, mach mal, und
		269	sie steht
		270	dann da und hat eh schon keine Zeit mehr für irgendwas und soll
		271	dann auch noch
		272	sowas machen. Da habe ich dann echt gemerkt, bei diesem
		273	Beispiel, dass ich das
		274	gespürt habe, aber ich konnte mich nicht so weit davon
		275	abgrenzen, dass ich sagen
		276	kann, okay, das hat jetzt gar nichts mit mir zu tun, sondern ich spüre
		277	einfach
		278	nur, dass sie mit irgendjemandem Beef hat, sondern ich habe das
		279	gleich wieder
		280	persönlich genommen.
		281	
		282	Hast du vielleicht auch so Glaubenssätze, sowas wie, ich muss
		283	alles perfekt
		284	machen, oder ich muss alles alleine schaffen, die so für
		285	zusätzlichen Stress
		286	sorgen?
		287	
		288	Ja, die unheimlich viele. Also auch gerade so dieses, ich kann mich
		289	auf
		290	niemanden verlassen. Dadurch, dass ich ein Scheidungskind
		291	bin, meine Mutter
		292	musste Vollzeit arbeiten, das heißt, ich war ganz oft auch alleine. Ich
		293	musste
		294	alleine irgendwas auf die Reihe kriegen und so. Das habe ich heute
		295	immer noch.
		296	Also, wenn ich mal Hilfe brauche und jemanden frage, dann ist es
		297	meistens so,
		298	dass sie dann keine Zeit haben oder kann ich nicht oder will ich nicht.
		299	Und ich
		300	dann meistens immer alles alleine machen muss. Und da lerne ich ja
		301	auch gerade,
		302	dass es eigentlich auch so Glaubenssätze sind, die dann da auch

		273	hinter stecken.
		274	Oder auch dieses, was mich auch unheimlich stresst, dieser
Innerer Stressor		275	Perfektionismus, den
		276	ich glaube, an den Tag legen zu müssen, um halt anerkannt zu
		277	werden oder eben
		278	nicht ausgegrenzt zu werden. Das stresst natürlich auch
		279	unheimlich, weil man
		280	kann nichts perfekt machen. Das darf ich noch lernen. Was mich
		281	auch unheimlich
Psychische Stressoren		282	stresst, ist Multitasking. Dieses mehrere Sachen gleichzeitig
		283	machen. Irgendwas
		284	lesen, nebenbei läuft noch der Fernseher, irgendwas ist noch, keine
		285	Ahnung was,
		286	dann kocht vielleicht noch was, irgendwas auf dem Herd oder
		287	so. Also das stresst
		288	mich auch unheimlich. Weil dann vergesse ich, dass was auf dem
		289	Herd steht, dann
		290	klingselt hier irgendwann der Rauchmelder, weil es dann angebrannt
		291	ist oder so.
		292	Hatte ich alles schon. Das macht unheimlich viel Stress natürlich
		293	auch. Gerade
		294	bei der Arbeit hatte ich das damals auch gemerkt. Dieses ständige
		295	überall sein
		296	müssen und so, das schleicht sich unheimlich viele Fehler erstmal
		297	ein und es
		298	stresst ja das ganze Nervensystem. Also man ist ja ständig im
		299	Überlebensmodus
Physikalische Stressoren (+)		300	nur noch. Und was das alles für körperliche Auswirkungen hat, da
		301	kann ich auch
		302	ein Lied von singen.
		303	
		304	Das ist wieder eine perfekte Überleitung zur nächsten
		305	Frage. Das ist super. Gibt
		306	es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in
		307	einer stressigen
		308	Situation befindest?
		309	
		310	Ja, also gerade so, wenn jetzt mehrere Menschen oder so da
		311	sind, wenn mir alles
		312	zu viel wird, dann merke ich, ich kann keinem Gespräch mehr
		313	folgen. Dann ist
Psychische Stressoren		314	mein Gehirn einfach mit der Informationsflut überfordert. Also ich
		315	habe ja
		316	früher auch immer gedacht, das liegt irgendwie an meinem Gehör
		317	oder so. Ich war
		318	diverse Male beim Ohrenarzt, aber er hat mir immer wieder
		319	attestiert, nein, ihr
		320	Gehör ist top, alles in Ordnung. Er hat es dann auch immer mal
		321	erklärt, weil er
		322	wahrscheinlich die Schnauze voll hatte, aber er meinte halt, ihr
		323	Gehirn ist
		324	einfach überfordert. Es kann so viele Informationen dann nicht
		325	aufnehmen und
		326	dann hört man, dann kann man eben Gesprächen auch nicht mehr
		327	folgen. So, das
		328	habe ich in meiner Familie oft beobachten können. Familienfeiern
		329	waren halt
Sensorische Stressoren		330	schon groß, weil wir eine recht große Familie sind. Wenn alle
Äußerer Stressor		331	durcheinander
		332	reden und 15 Themen beim Laufen sind, selbst mit einem

<p>Sensorische Stressoren</p> <p>Äußerer Stressor</p>	<p>303</p> <p>304</p> <p>305</p> <p>306</p> <p>307</p> <p>308</p> <p>309</p> <p>310</p> <p>311</p> <p>312</p> <p>313</p> <p>314</p> <p>315</p> <p>316</p> <p>317</p> <p>318</p> <p>319</p> <p>320</p> <p>321</p>	<p>Gesprächspartner, der neben mir sitzt, ich kann mich irgendwann einfach nicht mehr darauf konzentrieren. Also das ist so, weiß ich nicht, das ist einfach nur noch ein Gesprächsbrei und ich kann dann nicht mehr sagen, wer jetzt was sagt, worum geht es eigentlich und dann merke ich, das ist schon mal ein Anzeichen dafür, dass es mir einfach alles zu viel ist.</p> <p>Und gedanklich und emotional? Also merkst du da irgendwie was, dass das gerade eine stressige Situation für dich ist?</p> <p>Also ich merke auch, dass ich unruhig werde. Ich fange dann an, auf dem Stuhl rum zu zappeln oder knipse immer irgendwas an den Klamotten oder so rum, irgendein Bändchen oder so, mich dann ständig mit beschäftigt. Das sind so Anzeichen. Und emotional, also was ich jetzt neu gelernt habe, wie sage ich das jetzt? Habe ich gerade den Faden verloren? Jetzt habe ich echt den Faden weg, jetzt ist er weg. Worauf wollte ich hinaus?</p> <p>Wir waren bei den Emotionen, die dir zeigen, dass du dich gerade in einer stressigen Situation befindest. Das ist etwas, was du gerade neu gelernt hast.</p> <p>Ja, im Hinterkopf ist es auch noch, aber es kommt gerade nicht hervor. Das kriege ich jetzt wirklich nicht mehr zu greifen.</p> <p>Du kannst es sehr gerne jederzeit hinzufügen, wenn es dir einfällt, das ist gar kein Problem. Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?</p>	<p>322</p> <p>323</p> <p>324</p> <p>325</p> <p>326</p> <p>327</p> <p>328</p> <p>329</p> <p>330</p> <p>331</p> <p>332</p>	<p>Also was ich auch wieder in dem HSP-Universum lerne, sind Atemtechniken. Diese Herz-Kohärenz-Atmung zum Beispiel ist unheimlich hilfreich, wenn man sich da mal so 2-3 Minuten darauf fokussiert. Weil das holt einen ja auch wieder ins hier und jetzt, in den eigenen Körper zurück. Was Jessica auch immer ganz gut macht, das sind immer so Storyposts. Zum Beispiel dieses sich selber berühren, dieses die eigenen Grenzen wieder fühlen. Das ist auch unheimlich hilfreich, um wieder bei sich selber anzukommen und nicht überall zu sein im Geiste. Das habe ich mir noch aufgeschrieben. Selbstversorgen, dass man solche Techniken macht, oder wenn man merkt, es ist alles zu viel, dass ich dann auch einfach sage, ich brauche jetzt mal eine Pause, ich muss mal irgendwie raus. Oder wenn ich mit einer Freundin telefoniere, die auch hochsensibel ist, sie rutscht manchmal</p>
---	--	---	--	--

		333	auch noch
		334	in diese Themen rein, die so oberflächlich langweilig sind, wo ich dann auch
		335	manchmal sage, ich brauche jetzt echt mal einen Break, oder ich kann gerade
		336	nicht mehr. Dann merke ich auch einfach, ich werde dann immer unheimlich müde,
		337	was mir halt auch zeigt, dass es einfach zu viel ist. Dass ich dann eben in so
		338	einem Moment auch sage, wir müssen das Gespräch jetzt mal beenden, wir können ja
		339	gerne nochmal in zwei, drei Stunden schauen, ob wir noch was besprechen möchten.
		340	Das sind so Techniken, was halt auch ganz oft eigentlich immer hilft, ist raus
		341	in die Natur, einfach mal spazieren gehen. Das hilft, glaube ich, einfach immer
		342	bei mir. Rausgehen, spazieren gehen, durch die Natur machen, den Geräuschen
		343	einfach darauf fokussieren, Vögel, keine Ahnung, die Kühe auf der Weide oder so,
		344	die dann halt da vor sich hin muhen, oder dass ich mich dann wieder darauf
		345	fokussiere. Und vor allem auch den Boden. Es ist ja nachgewiesen, dass die Erde
		346	und der Mensch eigentlich gleich schwingt. Und dadurch, dass wir halt dann am
		347	besten barfuß natürlich über den Boden gehen, können wir uns halt wieder erden.
		348	Das heißt ja immer, es ist schön, sich zu erden. Also das merke ich halt auch so.
		349	Im Sommer liege ich dann auch gerne einfach auf der Wiese.
		350	Hast du dich schon mal ganz bewusst mit dem Thema Stressmanagement oder auch mit Methoden oder Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?
		351	Das hatte ich immer mal vor, als ich noch Bürokauffrau war, gab es ja auch mal
		352	so Fortbildungssachen, und da kam unter anderem eben auch Stress- und
		353	Zeitmanagement. Das fand ich schon interessant, hatte ich mich aber noch nie so
		354	bewusst mit auseinandergesetzt. Also es war immer so im Hinterkopf, dass ich das
		355	mal machen möchte, aber wirklich Stressmanagement habe ich jetzt so noch nicht
		356	weiter auseinandergesetzt. Das wird aber auch Thema jetzt im HSP-Universum sein.
		357	Das kommt also auch noch auf uns hinzu. Ja, und klar, man hört hier und da mal
		358	wieder was so über Stress und was das alles so auch auslöst und was eigentlich
		359	alles so Stress machen kann und so, also so nebenbei so ein bisschen mal hier
		360	und da was mitgekriegt, aber direkt damit beschäftigt habe ich mich jetzt auch
		361	noch nicht.
		362	Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor, um

		363	diese zu bewältigen?
Problemorientiertes Coping	}	364	Also was ich für mich festgestellt habe, ist, dass ich mich unheimlich lange
		365	mental darauf vorbereiten muss. Also zum Beispiel das Gespräch jetzt mit der
Potenzial zur Stressbewältigung		366	Dame aus dem Mehrgenerationenhaus, da habe ich mich mehrere Tage darauf
Innerer Stressor		367	vorbereitet, weil ich unheimlich viel Angst vor solchen Sachen habe und
		368	natürlich dann entsprechend auch Stress. Ja, also ich bin halt so ein Mensch,
		369	ich gehe dann tausend Gesprächsmöglichkeiten im Kopf durch, male mir aus, was
		370	sie sagen könnte, was die Ursache sein könnte, und versuche halt, mich darauf
Psychische Stressoren	}	371	vorzubereiten, wie ich am besten darauf reagiere, was eigentlich auch schon
Innerer Stressor		372	wieder unheimlich viel Stress ist, dieses ganze Zerdenken im Kopf, weil am Ende
		373	kommt sowieso mal was ganz anderes raus, an das ich nie gedacht habe.
		374	Würdest du sagen, dass du so ein Overthinker bist?
Psychische Stressoren	}	375	Ja, auf jeden Fall. Aber es hilft mir jetzt erst mal, um überhaupt, also sonst
Innerer Stressor		376	bin ich eher so der Vermeider, ich vermeide alles, was Konflikte beinhalten
Potenzial zur Stressbewältigung	}	377	könnte. Und das bringt einen natürlich nicht weiter im Leben. Und deswegen
		378	versuche ich jetzt gerade für mich zu lernen, wenigstens schon mal so
		379	Kleinigkeiten anzusprechen, um halt für größere Sachen mal gewappnet zu sein.
		380	Aber um das überhaupt in Gang zu setzen, brauche ich einfach Vorbereitungszeit.
		381	Ich muss mich darauf einstellen, oder auch so, wenn ich Termine habe und mit dem
Problemorientiertes Coping / Instr	}	382	Zug irgendwo hinfahren muss, da muss ich mich lange Mal vorbereiten. Ich kann
		383	gar nicht genau sagen, wie das eigentlich passiert, aber das ist bewusst
		384	auseinandersetzen, so okay, an dem Tag, dann musst du so, und dann plane ich
		385	halt auch, wann stehst du auf, passt das mit der Zeit alles, mit Duschen, Essen
		386	etc. und Vorbereiten und so. Also das ist so das, was mir dann unheimlich hilft,
		387	dass ich mich dann halt auf so stressige Situationen oder auf Gespräche eben
		388	vorbereite, was habe ich mir da noch aufgeschrieben? Ja, dann kommen wieder die
		389	Atemtechniken, die Herz-Kohärenz-Atmung oder auch andere Atemtechniken. Gibt es
Ressource - Techniken/Met		390	ja, die habe ich durchs Yoga auch gelernt, um mich zu beruhigen. Oder auch diese
Pallath-regeneratives Stre		391	tiefe Bauchatmung, die ist ja auch unheimlich hilfreich, um halt aus der Angst
	392	auch wieder rauszukommen. Mit Akupressur, das ist auch nochmal	

		393	ein Thema, mit dem ich mich gerne mal näher und intensiver beschäftigen möchte. Ich kenne jetzt
		394	nur so ein paar Punkte, unter anderem, wenn ich beim Zahnarzt bin, auf dem Stuhl
Ressource - Techniken/Methoden	}	395	echt Rotz und Wasser eigentlich heulen könnte und total angespannt bin, dann
Palliativ-regeneratives Stressm		396	gibt es ja hier am Handgelenk so einen Punkt, den man dann leicht massiert und
		397	dann beruhigt das System. Und ich muss echt sagen, der hilft mir sehr gut, damit
		398	ich auf dem Zahnarztstuhl nicht völlig ausflippe.
		399	Ich glaube, auch das passt im Prinzip schon zur nächsten Frage. Und zwar, wie
		400	gestaltest du Erholung und Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
Ressource - Umgebung	}	401	Ja, auf jeden Fall raus in die Natur erden, Waldspaziergang, Bäume umarmen.
Palliativ-regeneratives Stressm		402	Dadurch, dass ich jetzt in Ostfriesland wohne, haben wir ja hier fast nur
		403	Flachland. Die einzigen Berge, die wir hier wirklich haben, sind unsere Seiche.
		404	Also dieser Waldblick ist halt auch unheimlich schön. Das hilft halt ungemein.
Palliativ-regeneratives Stressm	}	405	Oder auch Strandspaziergang, das Meeresrauschen finde ich auch sehr beruhigend.
Palliativ-regeneratives Stressm		406	Was ich halt auch gerne mache, ist Musik hören. Also Musik, die halt dann die
		407	Stimmung wieder hebt, wo ich halt weiß, die macht wieder ein gutes Gefühl bei
		408	mir. Oder auch mal etwas aggressivere Musik, wenn ich es einfach brauche. Also
		409	für mich fühlt es sich immer so an, wie wenn ich aggressive Musik höre, dass
		410	diese ganze Aggressivität aus mir heraussaugt. Und wenn die dann raus ist, dann
		411	kann ich mir wieder Mozart oder sowas anhören, wobei der mich wieder aggressiv
		412	machen würde, wenn ich eh schon so grumpy bin. Was ist denn hier drauf
		413	geschrieben? Ach so, ja, Kreativität. Also kreativ austoben, egal was. Sei es
Palliativ-regeneratives Stressm	}	414	jetzt irgendwas basteln, jetzt Weihnachtsbastelang, hatte ich doch einige
Ressource - Tätigkeiten/Hobbi		415	gemacht. Oder auch malen. Oder eben je nachdem, was man so für kreative
		416	Vorlieben halt hat. Das, finde ich, hilft mir auch immer ganz gut. Oder, wenn es
Palliativ-regeneratives Stressm	}	417	denn möglich ist mit den Nachbarn, einfach mal in Stille sitzen. Das muss ich
Ressource - soziale Unterstützu		418	aber auch immer noch lernen, weil das lange Aushalten von Stille, das ist schon
		419	auch eine Herausforderung. Aber ich merke dadurch, dass dann eben die ganzen
		420	Sinneseindrücke ja dann auch fehlen, wenn man einfach nur hier sitzt, gerne auch
		421	die Augen zumacht, um diesen Sinnesreiz auch noch wegzunehmen. Dann finde ich,

	422	beruhigt das auch unheimlich. Einfach weil wir ja eh so viel aufnehmen und so
	423	viel verarbeiten müssen. Dann ist dieses wirklich mal in Stille sitzen, nichts
Palliativ-regeneratives Stressman	424	sehen, nichts hören, am besten auch nichts riechen, finde ich dann auch sehr
	425	beruhigend und erdend.
	426	Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?
	427	
	428	Ja, da bin ich immer noch so ein bisschen dabei, herauszufinden, was ich da am
	429	besten so für mich machen kann. Also was auf jeden Fall hilft, ist wieder
Palliativ-regeneratives Stre	430	rausgehen und erden. Das ist im Moment so das Einzige. Ich habe leider immer
Innerer Stressor	431	noch diese Vermeidungsstrategie, also ich mache Fernseh an, lasse mich berieseln,
	432	das ist leider immer noch da. Das ist auch extrem tief verankert, musste ich
	433	feststellen. Ja, wahrscheinlich auch deswegen, weil ich das nie gelernt habe, so
Potenzial zur Stressbewältig	434	wirklich mit meinen Gefühlen umzugehen. Meine Mutter war ja sowieso den ganzen
	435	Tag arbeiten. Ich war immer alleine mit meinen Gefühlen und konnte mit ihr auch
	436	nie wirklich so drüber reden, was ich eigentlich so für Gefühle oder Emotionen
	437	auch einfach habe. Deswegen muss ich für mich dann noch Strategien finden, wie
	438	ich am besten mit Gefühlen umgehen kann. Also das Spaziergehen erden, das
Palliativ-regeneratives Stressman	439	finde ich hilft ganz gut. Oder eben auch diese Herz-Kohärenz-Atmung, wenn so ein
	440	richtiger Gefühlsausbruch einfach kommt, dass ich dann nicht so völlig abgeleite,
	441	sondern versuche mich dann auf die Atmung zu konzentrieren, das Gefühl halt
	442	auch anzunehmen, ist ja auch etwas, was ich noch lernen darf. Ja, das ist auch
Potenzial zur Stressbewältigun	443	etwas, was wir zum Beispiel auch in dem HSP-Universum auch noch lernen, dieses
	444	Gefühle annehmen und vor allem auch durchleben. Nicht immer dieses mit Fernseher
	445	oder Handy abwürgen, sondern wirklich mal durchleben. Deswegen ist das auch noch
	446	ein Punkt, wo ich noch andere Strategien für mich finden darf.
	447	Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du dich durch sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
	448	
	449	Ja, also ich habe es dann bislang immer so gemacht, dass ich die Situation
Problemorientiertes Coping / Instr	450	versuche zu verlassen kurzzeitig, dass ich mal raus aus diesem Ganzen, was auch
	451	immer, sei es jetzt die Lautstärke, Gerüche oder halt auch, was die Menschen so
Emotionsorientiertes Coping	452	an Emotionen mitbringen und über mich übertragen. Oder halt diese

		453	Aufmerksamkeit nach innen wieder lenken, indem ich zum Beispiel dieses, ich taste halt meinen
		454	Körper ab, um wieder meine Grenzen zu fühlen oder ich mache so eine Art
		455	Innenschau, dass ich vom FuÙe anfangen bis zum Kopf hochkomme, einfach mal
Emotionsorientiertes Coping		456	durchgehe, wie stehe ich gerade, wie fühlen sich meine Knie dabei an, steht die
		457	Hüfte schief oder gerade, dass ich wirklich mal vom Kopf bis zum Fuß schaue, wie
		458	geht es mir jetzt aktuell oder was merke ich gerade in der Situation auch in
		459	meinem Körper, weil das holt mich wieder zu mir selber zurück, statt überall im
		460	Außen zu sein. Ja, das sind so ein bisschen die Strategien, die ich aktuell noch
		461	habe, wobei das mit dieser Innenschau manchmal auch gar nicht so einfach ist,
Problemorientiertes Coping / I		462	finde ich. Also bislang finde ich die Situation kurz zu verlassen immer noch am
		463	hilfreichsten, erst mal um rauszukommen. Gucke mir Bäume an, tief durchatmen,
Emotionsorientiertes Coping		464	mal beobachten, was da vielleicht drumherum passiert, um auch im Kopf die
		465	Situation mal kurz zu verlassen und gehe dann halt wieder zurück und versuche
Problemorientiertes Coping / Instr		466	mich dann halt dem Ganzen zu stellen oder auch vielleicht, je nachdem, was das
		467	für eine Situation ist, dass man halt auch vielleicht sagt, es ist gerade zu
		468	viel Trubel, können wir das in einer ruhigeren Atmosphäre besprechen, also auch
		469	da zu schauen, was kann ich tun.
		470	Und gibt es für dich Bewältigungsstrategien, wenn dir soziale Situationen oder
		471	Konflikte zu viel werden?
		472	Ja, also da habe ich auch noch nicht so viel für mich gefunden, außer gehen,
Potenzial zur Stressbewältigung		473	wenn möglich. Ich denke, das kommt halt auch mal ein bisschen auf die Situation
		474	drauf an. Also wenn ich jetzt irgendwie in ein Gespräch verwickelt werde mit
		475	Menschen, die mir eigentlich nicht wirklich was bedeuten oder wichtig sind oder
Problemorientiertes Coping / I		476	es eben nichts ist, wo ich jetzt unbedingt dabei sein muss, dann gehe ich auch
		477	wirklich. Also da habe ich dann auch nicht so die Skrupel zu sagen, okay, das
		478	geht mich jetzt nichts an, ich gehe, wenn ich einfach merke, das tut mir nicht
		479	gut. Schwieriger wird es natürlich jetzt zum Beispiel mit der Dame, die an der
		480	Selbsthilfegruppe für Hashimoto teilnehmen. Da muss ich natürlich für mich
		481	schauen, dass ich die Situation irgendwie versuche zu entschärfen. Da muss ich
		482	auch nochmal gucken, weil das ist eine neue Situation für mich, wie

		483	ich da am besten mit umgehe. Aber ich könnte mir zum Beispiel vorstellen, wenn sie jetzt
		484	wieder anfängt, über alle möglichen Krankheiten zu sprechen oder keine Ahnung,
		485	was ihren Mann dann noch einbezieht, dass ich dann halt auch sage, halt stopp,
Problemorientiertes Coping / Instr	}	486	das ist jetzt hier nicht Thema oder das passt hier nicht hin. Das versuche ich
		487	eigentlich auch immer so ein bisschen, mich eben abzugrenzen. Dass ich halt sage,
		488	also stopp, das Thema geht mich nichts an. Oder ich bin jetzt da nicht
		489	involviert, ich kann dazu nichts sagen. Oder wenn es halt ein Gespräch mit dem
		490	Chef oder so ist, das ist für mich auch immer noch so der Super-GAU. Ja, da
		491	wüsste ich jetzt gerade auch nicht, wie ich am besten damit umgehen kann. Ich
		492	würde halt vielleicht fragen, ob wir mal kurz eine Pause machen könnten oder so,
Innerer Stressor	}	493	um wieder ein bisschen Ruhe reinzubringen. Ja, ich glaube manchmal gerade so mit
		494	Autoritätspersonen habe ich echt ein großes Problem. Ich weiß auch noch nicht
		495	genau, wo es herkommt, aber das ist mir so in der Vergangenheit so im Rückblick
		496	immer aufgefallen. Weil die mich halt immer in so eine Kindheitsphase
		497	zurücktriggern. Und es ist dann schon unangenehm, wenn man dann halt so als
		498	gestandene, eigentlich Mitte 30-Jährige vor seinem Chef steht und sich fühlt wie
		499	eine 5-Jährige oder so. Und ja, da darf ich auch noch dran arbeiten, aber
Physikalische Stressoren (*)	}	500	dadurch, dass ich jetzt halt arbeitsunfähig erkrankt bin, fällt das gerade weg,
		501	dieses Übungsfeld.
		502	Gibt es für dich bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders
		503	effektiv sind?
		504	Da hatte ich auch damals keine Idee zu, als ich mir das erste Mal die Frage
		505	durchgelesen habe.
		506	Du kannst auch sagen, nö, gibt es nicht. Also das ist durchaus eine valide
		507	Antwort.
		508	Ja, ich wüsste jetzt auch gerade so nicht. Bestimmt nicht Stress. Also am
Problemorientiertes Coping / I Palliativ-regeneratives Stressm	}	509	effektivsten aktuell hat sich halt wirklich entweder die Situation verlassen
		510	oder auch rausgehen, also in die Natur gehen halt. Das ist natürlich nicht immer
Potenzial zur Stressbewältigung	}	511	möglich. Und für diese Möglichkeit, dass es nicht möglich ist, habe ich noch
		512	keine Möglichkeit gefunden. Nee, also da darf ich echt noch was für mich finden,

Potenzial zur Stressbewältigung	513	was mir dann wirklich weiterhilft.
	514	Vielleicht lerne ich das auch noch im HSP-Universum. Gibt es Methoden, mit denen
	515	du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?
Palliativ-regeneratives Stressman	516	Ja, also zum einen, wie ich schon erwähnt hatte, die mentale Vorbereitung. Also
	517	wenn ich weiß, es stehen irgendwelche Gespräche oder so an, dass ich mich darauf
	518	mental vorbereite, auf jeden Fall. Ich finde auch die Herz-Kohärenz-Atmung, die
	519	hat das sehr gut bewährt. Weil ich mich da halt unheimlich auf diese fünf
	520	Sekunden ein- und fünf Sekunden ausatmen konzentrieren muss, weil das ist so
	521	eine Atmung, die man eigentlich schon gar nicht mehr im normalen Leben hat,
	522	obwohl es eigentlich eine gesunde Atmung wäre. Aber wir atmen ja alle so schnell,
	523	weil wir ständig so gestresst sind. Deswegen muss ich mich da halt unheimlich
	524	darauf fokussieren. Und dann ist natürlich halt auch, denke ich mal, sinnvoll zu
	525	schauen, mit welchem Gefühl gehe ich oder auch mein Gesprächspartner vielleicht
	526	in so eine Situation. Wenn ich jetzt zum Beispiel merke, Mensch, du bist so
	527	gestresst gerade, wir können das Gespräch auch verschieben, wäre ja auch erstmal
Problemorientiertes Coping / Instr	528	eine Variante, um halt die Situation zu entschärfen. Oder zu sagen, Mensch, nimm
	529	dir doch einfach noch zehn Minuten, geh raus und rauch eine, wenn du raus oder
	530	so. Oder hol dir nochmal einen Kaffee, setz dich mal fünf Minuten in die Sonne.
	531	Dass ich halt nicht nur bei mir schaue, wie kann ich für mich die Situation
	532	irgendwie entstressen, sondern eben auch schaue, wie geht es meinem Gegenüber.
	533	Ich meine, gerade wir HSP spüren das ja nun eher, wie es meinem Gesprächspartner
	534	geht. Und wenn ich halt merke, da ist schon so viel, oder auch Aggressivität und
	535	Wut, das bringt mich ja im Gespräch auch nicht wirklich weiter oder in der
	536	Situation, dass ich dann einfach schaue, dass man halt vielleicht irgendwas
	537	verschiebt oder so, dass der Mensch erstmal runterkommen kann. Oder, keine
Problemorientiertes Coping / Instr	538	Ahnung, wenn es jetzt ein Vertrauter ist, auch zu fragen, Mensch, was ist denn
	539	aktuell gerade los, dass sich so beschäftigt, dass sich vielleicht so wütend
	540	macht oder so, dass man das vielleicht erstmal ein bisschen klärt, um überhaupt
	541	eine etwas bessere Basis für eine Situation oder ein Gespräch eben aufzubauen.
	542	Das könnte ich mir eigentlich ganz gut vorstellen.

- 543 **Bewertest du so stressige Situationen manchmal anders, um**
 544 **besser damit zurechtzukommen?**
- 545 Hast du da vielleicht ein Beispiel, was ich mir darunter vorstellen
 546 kann, mit anders bewerten?
- 547 **Ja, zum Beispiel relativieren. Oder du sitzt am Bahnhof und der**
 548 **Zug fällt aus und dass du dir dann zum Beispiel sagst, ich kann die**
 549 **Verspätung nicht ändern, also nutze ich die Zeit zum Lesen und zum Entspannen.**
- 550 Okay, ja. Das Bahnhofsbeispiel ist ja echt gut in Deutschland. Da
 551 beneide ich echt die Japaner, also die mit ihren maximal einer Minute Verspätung
 552 im Jahr. Da können wir ja lange nicht mithalten. Ja, klar, wenn ich natürlich nicht
 553 anders kann. Ich meine, ich habe früher in Hannover gewohnt, da war ich
 554 regelmäßig mit Bus und Bahn und Zug unterwegs. Ja, da musste ich ständig mit
 555 solchen Situationen umgehen. Klar, da habe ich natürlich auch versucht, die
 556 Zeit dann eben so gut zu benutzen. Wenn der Zug ausfällt und der fährt jetzt in
 557 einer Stunde wieder, ja gut, dann geht man halt unten in den Bahnhof und
 558 schlendert durch die Geschäfte. Da gab es ja reichlich von. Oder man holt sich
 559 vielleicht auch nochmal irgendwie einen Kaffee oder was weiß ich. Oder holt
 560 sich noch eine Zeitschrift zum Lesen oder ein Buchladen. Da wird man immer
 561 fündig.
- 562 **Es könnte auch zum Beispiel Akzeptanz einer Situation sein oder ein Vergleich**
 563 **mit anderen. Wie zum Beispiel, ach, so schlimm ist die Situation in meinem Leben**
 564 **gar nicht. Meiner Freundin XY geht es viel, viel schlechter, weil die hat ja**
 565 **noch das und das Problem. Also gibt es da irgendwie, das meine ich, dass man das**
 566 **anders bewertet, um vielleicht besser mit der Situation umzugehen. Ja.**
- 567 Also ja, das versuche ich. Das ist für mich aber auch auf jeden Fall
 568 noch ein Übungsfeld. Manchmal haben Situationen ja auch einen Grund, den
 569 man erst in ein paar Stunden, ein paar Tagen, ein paar Wochen, ein paar Monaten,
 570 ein paar Jahren herausfindet. Das war so die Frage, ich höre jetzt schon wieder
 571 meinen Nachbarn unten mit seiner lauten Musik. Ich hoffe, dass es nicht zu laut
 572 ist, dass du das auch hörst. Warum kriege ich jetzt das immer so? Warum muss es
 573 jetzt wieder unten so laut sein? Und wieso kann ich nicht meine Ruhe haben? Ja,

Bewertungsorientiertes Coping/M

Potenzial zur Stressbewältigung

Bewertungsorientiertes Coping/M

Bewertungsorientiertes Coping/M

ist auf jeden
 573 Fall etwas, an dem ich noch arbeite und wo ich auch noch versuche
 zu lernen,
 574 irgendwie vielleicht einen anderen Blick zu finden. Eben auch das
 Beispiel mit
 575 XY geht es vielleicht viel schlechter oder so. Das versuche ich mir
 natürlich in
 576 gewissen Situationen auch ins Bewusstsein zu rufen oder auch
 finanzielle Sorgen
 577 oder so, wo ich mir dann mal sage, dir geht es eigentlich so gut, du
 hast immer
 578 einen gefüllten Kühlschrank, deine Wohnung ist warm, du hast es
 trocken. Denk
 579 mal an die Flüchtlinge, die jetzt irgendwo durch die Weltgeschichte
 laufen und
 580 nichts haben. Das versuche ich dann schon, um halt für mich ein
 bisschen den
 581 Stress rauszunehmen oder eben auch mir wieder bewusst zu
 machen, wie gut es mir
 582 eigentlich geht. Das versuche ich schon oder auch so. Stau auf der
 Autobahn
 583 kennt man ja auch zu Genüge. Mittlerweile denke ich dann halt
 so, klar, es ist
 584 lästig, es kann auch stressig sein und je länger man steht, desto
 nerviger wird
 585 es auch. Dadurch, dass ich aber auch eine ganz andere Anbindung
 mittlerweile an
 586 die, ich sage jetzt mal, Macht des Universums für mich gefunden
 habe, frage ich
 587 mich in solchen Situationen auch immer, wofür kann es gut
 sein, dass ich jetzt
 588 vielleicht hier im Stau stehe oder hier jetzt doch mal vor einer roten
 Ampel
 589 stehe, die irgendwie nicht grün werden will. Wer weiß, wofür das für
 mich gut
 590 ist, weil wenn ich jetzt losfahren würde, könnte ich sonst fünf
 Kilometer weiter
 591 im nächsten Unfall landen. Dadurch, dass ich jetzt hier
 stehe, passiert das halt
 592 nicht. Das sind halt auch so Situationen, die ich mir dann
 versuche, wieder ins
 593 Bewusstsein zu rufen.
 594 **Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu
 verbessern?**
 595 Auf jeden Fall. Definitiv. Man sieht ja auch das Problem, unsere Welt
 wird immer
 596 schnell lebiger. Sich daran anzupassen oder eben versuchen, Wege
 für sich zu
 597 finden, wie man damit am besten umgeht, weil eigentlich möchte ich
 mich gar
 598 nicht daran anpassen. Da habe ich definitiv noch ganz viel
 Potenzial, das ich
 599 noch entdecken darf. Alleine auch schon dadurch, je mehr ich mich
 mit meiner
 600 Hochsensibilität auseinandersetze, desto mehr habe ich das
 Gefühl, es öffnet
 601 sich alles. Es öffnen sich plötzlich ganz neue Bereiche in mir, die ich
 auch

602 erst mal kennenlernen und verstehen lernen darf. Dadurch verändert
 sich auch
 603 immer so viel. Dann verändert sich eben auch, wie ich mit Stress
 umgehe oder wie
 604 ich auch Situationen entsprechend bewerte, was dann natürlich zu
 Stress führt
 605 oder eben nicht. Da ist definitiv noch ganz, viel Potenzial offen.
 Dadurch, dass
 606 ich den Kurs von Jessica ja auch noch gar nicht abgeschlossen
 habe, weiß ich gar
 607 nicht, was ich da noch alles lernen kann, was mir wahrscheinlich
 auch noch groß
 608 weiterhilft oder auch einfach mehr Verständnis für manche Menschen
 aufbringen
 609 kann. Ich habe mich jetzt auch mit der Situation und hier mit meinem
 Nachbarn
 610 unter mir, bin ich auch wieder ganz oft in die Vergangenheit
 gereist und habe
 611 mal so überlegt, wie warst du eigentlich in seinem Alter? Wenn ich
 dann mal so
 612 zurückdenke, ich meine, in der Wohnung, dafür war ich halt im Außen
 eher laut.
 613 Wenn ich dann mit Freunden unterwegs war in unserem Dorf oder
 so, da waren wir
 614 auch nicht gerade leise in der Nachbarschaft und haben dann nachts
 noch
 615 rumgegrölt und laut gelacht und so. Ja, also mir hilft es halt auch
 schon,
 616 einfach versuchen, Situationen zu verstehen oder auch, es gibt ja
 auch Studien
 617 darüber, dass das Gehirn ja erst ab einem Alter von 25 wirklich
 ausgereift ist
 618 oder so und das heißt, je nachdem wie jung die unten natürlich
 sind, dann kenne
 619 ich diesen Gedanken von Rücksichtnahme noch gar nicht. Und mir
 das halt ins
 620 Bewusstsein zu rufen, dass die das noch gar nicht besitzen, dieses
 Verständnis
 621 für Rücksichtnahme, macht es halt schon ein bisschen einfacher. Es
 macht die
 622 Situation zwar nicht weg, aber es fällt mir dann einfacher, damit
 umzugehen und
 623 mich nicht so extrem stressen zu lassen. Und dadurch, dass ich jetzt
 auch schon
 624 mehrmals mit ihm gesprochen habe, mit einem mega schlagenden
 Herzen vor seiner
 625 Tür stehe und ich 5 Minuten brauche, bis ich überhaupt anklopfe und
 dann noch 10
 626 Minuten brauche, bis er es dann gehört hat. Ja, also dadurch habe
 ich natürlich
 627 schon die Situation auch für mich verbessert. Zum einen habe ich
 selbst die
 628 Überwindung ja auch gehabt, für meine Bedürfnisse
 einzustehen, was ja auch nicht
 629 so einfach ist. Und herzlich zu sagen, also es ist jetzt schon
 Mitternacht oder
 630 so, wenn ihr nicht mehr schlafen könnt, könnt ihr jetzt mal eine Ruhe
 einpennen
 631 lassen. Weil diese Nachtruhe oder so, kennen die, glaube ich, auch
 alle nicht in

Bewertungsorientiertes Coping/M

Bewertungsorientiertes Coping/M

Problemorientiertes Coping / I

632 der Jugend.

633 **Gibt es so zum Ende hin jetzt noch irgendwas, wo du irgendwie sagst, du würdest**

634 **gerne noch irgendwas zum Thema grundsätzlich**

635 **beitragen, vielleicht auch so ein**

636 **bisschen unabhängig von meinen Fragen, haben wir irgendwas vergessen, was du jetzt noch sagst?**

637 Also ich finde es auf jeden Fall gut, dass du dieses Thema jetzt auch mehr ins

638 Bewusstsein rufst und da halt auch eine Masterarbeit für machst. Ich weiß zwar

639 gar nicht so genau, was diese Masterarbeit im Endeffekt bewirken kann, aber

640 generell, dass dieses Thema einfach mehr in den Fokus rutscht und auch öfter mal

641 im Fernsehen jetzt so Planlehrer Dokumentationen darüber gibt, auch wenn ich die

642 sehr bescheiden oftmals finde und sehr einengend finde. Das Thema Bewusstsein,

643 das finde ich auf jeden Fall schon gut. Da ist auf jeden Fall noch extrem viel

644 Potenzial für da und ich bin ja auch in Kontakt mit einigen anderen spirituellen

645 Menschen, die halt immer wieder sagen, wir sind jetzt an einer Schwelle, wo

646 einfach sehr viele Menschen auf der Welt aufwachen und merken, dass das, wie es

647 aktuell läuft, einfach nicht mehr so weitergehen kann. Das finde ich auch sehr

648 spannend, dass der Hochsensible jetzt wieder ans Licht kommt. Ich finde es

649 einfach wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen. Deswegen finde ich es

650 auch so schön, dass wir hier eine Selbsthilfegruppe haben. Ich fände es schön,

651 wenn es noch viel, viel mehr davon in Deutschland gäbe, damit auch die

652 Hochsensible sich selber besser verstehen. Dadurch, dass ich damit jetzt in

653 Kontakt gekommen bin und mich damit auseinandersetze, gibt es einfach so viele

654 Dinge, die ich auf einmal besser verstehe oder wo ich ein ganz anderes

655 Bewusstsein für entwickle. Ich merke auch einfach, wie sich in mir so viel

656 öffnet, was ich über Jahre hinweg immer mehr verschließen musste. Das finde ich

657 ganz schön und ich würde mich auf jeden Fall freuen, wenn davon mehr, mehr, mehr

658 kommt. Aber ansonsten wüsste ich jetzt so nichts, was ich noch sagen könnte.

659 Danke.

660 **Ich würde sagen, auch von meiner Seite, vielen, vielen, vielen Dank für das**

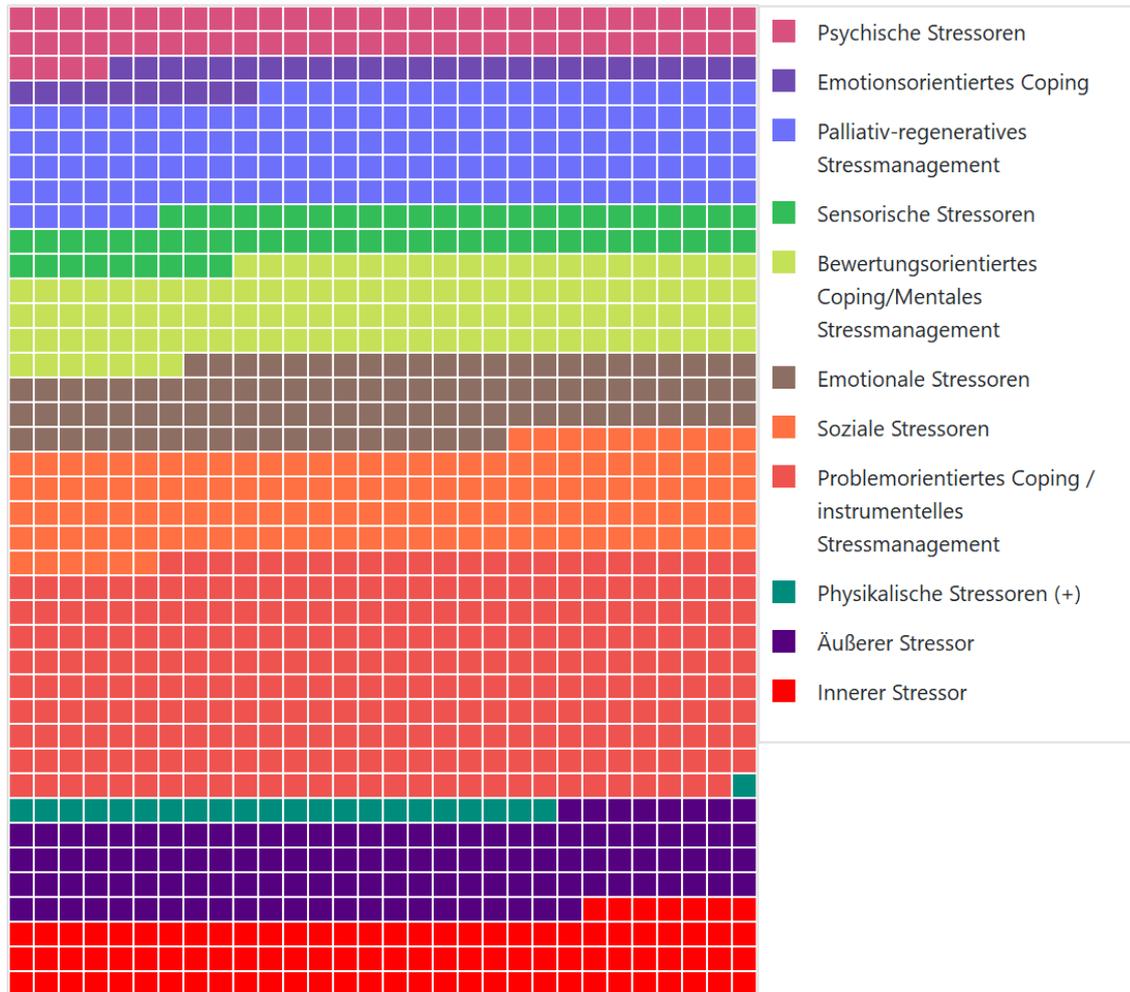
661 **tolle Interview. Ich würde jetzt gerade erstmal die Aufnahme stoppen, wenn es**

662 **okay ist.**

Ressource - Spiritualität

Potenzial zur Stressbewältigung

Dokument-Portrait: B9



Anhang 12: Codiertes Interview 9 + Dokument-Portrait Interview B9, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 13 - Codiertes Interview B10 + Dokument-Portrait B10

Potenzial zur Stressbewältigung

- 1 **Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?**
- 2 Ja, das war bei mir lustig, weil das kenne ich schon seit ich im
3 Gymnasium war,
4 also so mit 15, 16, 17. Da hat nämlich eine sehr progressive
5 Lehrerin im
6 Fachbereich Psychologie, also wir hatten in Österreich so einen
7 Bereich, also
8 oder ein Fach, das hieß Psychologie und Philosophie, das war
9 zusammen und dann
10 hat sie zum ersten Mal von HSPs gesprochen und ich weiß nicht, ob
11 ich mir das
12 jetzt einbilde im Nachhinein oder ob sie uns wirklich so einen
13 Test gegeben hat,
14 also so auf Papier, aber auf jeden Fall hat sie darüber
15 gesprochen, das war das
16 erste Mal, wo ich mir bei den Symptomen sozusagen, ist ja
17 keine Krankheit, aber
18 trotzdem so bei den Merkmalen, besser gesagt, gedacht habe,
19 oh okay, wow, das
20 trifft auf mich zu und danach habe ich es ab und zu mal, wenn ich so
21 das stärker
22 gegoogelt habe, angeschaut oder auch wenn ich mich mit nicht
23 beschäftigt habe
24 und wissen wollte, warum ich so und so bin oder wer anders ist, ist
25 es mir auch
26 immer wieder untergekommen, aber ich habe nie so richtig was
27 gefunden, also ich
28 glaube, es ist, glaube ich, in der Wissenschaft oder Psychologie noch
29 so eine
30 graue Zone und es hat mir aber trotzdem geholfen, auch anderen zu
sagen, warum
ich so bin, dass ich das bin, auch wenn es oft nicht ernst genommen
wird, so ein
bisschen wie ADS oder ADHS, aber ich hoffe, dass es besser wird,
aber ja, genau,
damals habe ich es, ich glaube, das war 2000, 2006, 2007,
2008, sowas, ja und es
gab, glaube ich, ein Standardwerk zu HSPs, was irgendwie
eine Psychologin
irgendwie gestartet hat und die hatte auch gleich, glaube ich, den
Test gemacht
und den gab es online und wenn man so und so viele Punkte hat,
also ähnlich wie
bei deinem Test, dann war es wahrscheinlich, dass man ein HSP ist,
genau, dann
habe ich gemacht und dann kam das auch raus.
- 25 **Die Elaine Aron meinst du wahrscheinlich, oder?**
- 26 Ja, genau, Amerikanerin, genau.
- 27 **Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag
besonders
28 stressig sind?**
- 29 Also ich finde, also bei HSPs finde ich immer ein bisschen
das Problem, dass es
30 so Leute gibt, die so sensorisch sehr feinfühlig sind und Leute, die
emotional

	31	feinfühlig sind und bei mir ist es eher das Emotionale und bei der Sensorik aber
	32	eher so, also Geruchssinn habe ich zum Beispiel gar nicht so stark, bin ich
	33	nicht so sensibilisiert, aber im Agenturalltag, also ich bin Werbetexter und wir
Außerer Stressor	34	haben ein Großraumbüro und da ist es wirklich, finde ich, für mich unerträglich,
	35	normal zu arbeiten, nachzudenken, wenn es laut ist, wenn es irgendwelche
	36	Geräusche gibt oder wenn die Mitarbeiter, also Kollegen anfangen, das Licht,
Sensorische Stressoren	37	Kunstlicht einzuschalten, obwohl es noch gar nicht nötig ist, finde ich, also
	38	man nennt mich auch so ein bisschen Vampir, das habe ich so seit dem Studium,
	39	weil ich es immer gehasst habe, wenn wer das Licht angemacht hat, habe ich es
	40	auch ein bisschen gefaucht, so als Scherz und alle so, du kannst kein Licht
	41	ertragen, aber wir brauchen das jetzt und also ich finde so Kunstlicht einschalten im Alltag, also im Job oder wenn es zu laut ist, ist für mich
	42	unerträglich, das hasse ich, aber ich frage mich immer, ob es bei anderen nicht
	43	auch so ist, also ich kann mir nicht vorstellen, dass es Leute gibt, die bei
	44	Lärm das einfach abschalten können, das ist unerträglich, ja, das sind die
	45	größten Stressfaktoren emotional, natürlich, wenn irgendwas in der Luft liegt
	46	und man das Besprechen unbedingt besprechen muss, da bin ich auch oft zu
Soziale Stressoren	47	voreilig beim Besprechen, also manchmal ist es ja gut, wenn man es einfach ruhen
	48	lässt, aber ich lasse nichts ruhen und beiße mich fest wie so ein Pitbull, hat
Innerer Stressor	49	meine Mutter auch immer gesagt, weil es unbedingt ausgesprochen werden muss, was
	50	da so, sage ich mal, für mich spürbar ist.
	51	
	52	Würdest du sagen, dass du Schwierigkeiten hast, dich abzugrenzen?
	53	Was meinst du mit abgrenzen?
	54	So emotional, also von anderen Menschen, zum Beispiel die Emotionen anderer
	55	Menschen nicht aufzusaugen, sondern zu sagen, hey, derjenige ist zum Beispiel
	56	gerade wütend, das ist aber seine Wut und das nicht so auf sich selbst zu
	57	beziehen oder sogar die Stimmung aufzusaugen.
	58	Ja, die Stimmung nehme ich so extrem wahr, also auch jetzt bei meinem Mann merke
Emotionale Stressoren	59	ich das sofort und habe sofort so ein Gefühl von Verantwortung, dass ich das
Innerer Stressor	60	irgendwie lösen muss, was ziemlich nervig ist, weil unnötig dann Konflikte
Soziale Stressoren	61	entstehen können, anstatt den irgendwie so sein zu lassen, oder

		62	wenn so kleinste
		63	Gefühlsregelungen, die mir nicht fair vorkommen, muss ich sofort aufarbeiten, am
		64	besten mit der Person und kann das nicht so ruhen lassen, aber es kommt
		65	natürlich auf das Verhältnis an zu der Person, wenn ich jetzt, was ich auch oft
		66	gelesen habe oder in Fragen bei HSPs im Zusammenhang mit Filmschauen,
		67	Horrorfilme oder sowas, also das kann ich schon sehr gut, ich kann auch eklige
		68	Splatter sehen oder sowas, macht mir nichts aus, aber so persönlich irgendwelche
		69	Menschen irgendwas haben, dann tut es mir schon leid, also was ich auch oft
		70	hatte, was der Flo, also der Flo ist mein Mann, gar nicht versteht, ist, dass
		71	ich oft weinen muss, das klingt so klischeehaft, wenn ich so alte Leute irgendwo
		72	sehe, die allein sind oder Pfandflaschen sammeln, nimmt mich das so mit und dann
		73	muss ich auch weiterhin darüber nachdenken, weil ich denke an meine Oma, die
		74	allein zu Hause ist, so urplötzlich und dann muss ich weinen, also die sehe ich
		75	zwar dann nicht, aber vielleicht hat das auch was mit Abgrenzung zu tun, also
		76	ich denke dann an sie und fühle mich, es tut mir so leid einfach.
		77	Okay, du hattest es eben glaube ich schon so ein bisschen angeteasert gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
		78	Ja genau, also das ist mir schon immer aufgefallen, das Licht muss immer
		79	ausgeschaltet werden und ich war auch schon beim Augenarzt und habe ihm gesagt,
		80	ich bin sehr lichtempfindlich, woran liegt das, der hat auch eine komplette
		81	Kontrolle gemacht, meinte, dass da nichts ist und also ich habe auch zum
		82	Beispiel, ich trage auch sehr schnell immer irgendwie Sonnenbrillen, also ich
		83	ertrage einfach zu helles Licht nicht, aber wenn ich zum Beispiel Club mäßig
		84	feiern oder so, früher war für mich nie ein Problem, also stroboskopisches Licht
		85	oder irgendwie, das ist für mich gar kein Problem, es geht einfach nur um Licht,
		86	zu grelles Tageslicht, also Räume, die zu stark durchflutet sind oder Kunstlicht
		87	eben, ist für mich sehr ein Problem und genau, Geräusche, aber bei Geräuschen
		88	ist es mir nie aufgefallen, dass ich ein Problem damit habe, weil ich denke,
		89	dass alle genervt sind von Geräuschen, wenn man was hört bewusst, dass man es
		90	dann nicht mehr ausblenden kann, weil man es einmal bewusst gehört hat und dann
		91	für immer, also zum Beispiel bei meinen Eltern war ich jetzt eben in

		92	Österreich, da habe ich zu meinem Bruder gesagt, hörst du dieses Brummen von der Heizung und
		93	er so, nee, habe ich noch nicht gehört und dann habe ich es ihm leider
		94	eingeflüßt, dann meinte er einen Tag später, nein, jetzt höre ich das auch immer,
		95	also sowas hat mich halt sehr genervt oder was wir auch hatten jetzt, nee,
Sensorische Strassoren	{	96	gestern war das, haben wir Flos Familie besucht und alle reden durcheinander im
		97	Raum, es war eine Großfamilie und ich rede mit einem Erwachsenen face to face
		98	und links nebenbei spielen noch die Kinder und das alles und am liebsten hätte
		99	ich zu ihm gesagt, können wir einfach aufhören zu reden, weil ich verstehe dich
		100	sowieso nicht und kann mich nicht konzentrieren, aber da denke ich auch, dass
		101	das Gewöhnungssache ist, wenn man Kinder hat und viel um einen rum ist, weiß ich
		102	nicht, ob das so anders ist bei mir.
		103	Und wie schaut es aus mit riechen, schmecken, fühlen?
		104	Fühlen finde ich auch, glaube ich, normal und schmecken habe ich auch das Gefühl,
		105	dass es normal ist und riechen eigentlich auch, also das, immer als ich die
		106	Testfragen gelesen habe, dachte ich, oh, das habe ich gar nicht irgendwie, also
		107	da ist mein Mann schon sehr, sehr, riech, wie soll man sagen, der kann auf jeden
		108	Fall besser, schneller irgendwas riechen, dann denke ich mir immer, oh, das habe
		109	ich jetzt gar nicht gemerkt.
		110	Und wenn du dich zwischen sehen und hören entscheiden müsstest, was davon stresst dich mehr?
		111	
Sensorische Strassoren	{	112	Ich glaube, stressen tut mich hören mehr, weil sehen kann ich irgendwann
Außerer Stressor	{	113	sozusagen ausblenden, dass es so hell ist, aber hören ist echt schrecklich, also
Problemorientiertes Coping	{	114	ich habe in der Arbeit jetzt zum Beispiel seit eineinhalb Jahren ein neues
Problemorientiertes Coping / instr	{	115	Canceling-Kopfhörer und das ist wirklich ganz toll, aber ja, ich verstehe nicht,
		116	wie die anderen das machen, also andere haben kein Problem damit, also es wird
		117	auch telefoniert bei uns im Büro und ja, ich glaube, hören würde ich dann nehmen,
		118	einloggen (lacht).
		119	Okay, es passt auch, glaube ich, jetzt schon so ein bisschen zur nächsten Frage.
		120	Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als besonders belastend empfindest?
		121	Ja, ich finde, also ein Großraumbüro in der Arbeit finde ich ganz
Sensorische Strassoren	{		
Außerer Stressor	{		

		122	schrecklich,
		123	was wir leider haben und ansonsten immer der Weg zur Arbeit mit der U-Bahn und
		124	alles ist laut und sehr stressig und das ist für mich eine richtige Hölle, da
Sensorische Stressoren	Äußerer Stressor	125	jeden Tag hinzufahren und was noch, also muss ich mal überlegen, wo es laut ist,
		126	also so Familienfeiern oder wenn du irgendwem zuhören musst und es wird nebenbei
		127	ganz viel geredet oder so ein lautes Restaurant oder laute Bar, wenn man
		128	reingeht, finde ich echt schlimm, aber ich frage mich wirklich, also vielleicht
		129	hast du da mehr Erfahrungen mit den anderen oder ob das, ob man, wenn man nicht
		130	HSP ist, ob es echt Leute gibt, denen das nichts ausmacht, also wirklich nichts,
		131	nichts, die da sagen, nö, ist alles gut oder ob es alle blöd finden, so ein
		132	bisschen, wenigstens.
		133	Ich kann schon mal verraten, dass zumindest im Rahmen der Interviews mit den
		134	HSPlern eigentlich super, super ähnliche Dinge genannt werden, aber wir können
	135	gerne nach dem Interview noch mal darüber sprechen, da kann ich dir was dazu	
	136	sagen.	
	137	Ja, ja, voll gerne.	
	138	Gibt es Belastungen, die durch andere Personen beziehungsweise dein soziales Umfeld entstehen?	
	Innerer Stressor Psychische Stressoren	139	Das dann eher so privates Umfeld drüber. Ja, also früher schon, wo ich mich noch
		140	nicht so selber gekannt habe und eher so ein People Pleaser mäßig einfach alles
		141	zugelassen habe, am Ende einfach total ausgelaugt war oder vielleicht sogar
		142	manchmal so komisch zickig oder rau, das habe ich erst super spät gemerkt, dass
		143	ich so Ruhephasen einfach brauche, nicht ständig, also zum Beispiel an meiner
		144	Familie natürlich schon, da kann ich ja die ganze Zeit im Wohnzimmer sein oder
		145	einfach mich zurückziehen, da merkt man ja das gar nicht, weil man ist so frei
		146	in der Familie, man kann ja machen, was man will, sich zurückziehen, wann man
	Emotionale Stressoren Innerer Stressor	147	will, aber ich habe es voll gemerkt zum Beispiel, dass ich eben in die Familie
		148	von meinem Mann eingetaucht bin und man vieles eben zusammen gemacht hat und ich
		149	dann schon mich nicht abgrenzen wollte und so zwei Stunden im Zimmer sein wollte,
		150	weil ich irgendwie Angst hatte, so oh, nicht, dass das so blöd überkommt und
		151	das habe ich halt dann nicht gemacht und war halt ständig mit Leuten und ich war

Emotionale Stressoren	152	dann am Ende des Tages ein bisschen gereizter und so einfach komisch und so matt
	153	und gestern, das habe ich nämlich Flo auch gesagt, eben meinen Mann, habe ich zu
	154	ihm gesagt, weil er das mittlerweile auch von mir weiß, habe ich zu ihm gesagt,
	155	hast du gemerkt, weil gestern war so ein richtiger Familienmarathon, wir sind
	156	aus Österreich nach Schwaben gefahren, mehrere Familienmitglieder von ihm
	157	besucht und am Anfang war ich sehr energetisch und hab gefragt und dies, das und
Emotionale Stressoren	158	dann irgendwann nach der achten Stunde, ungefähr so nach Mittag, habe ich
	159	irgendwann mal, weiß ich nicht, noch ein bisschen so in die Luft geschaut und
	160	einfach auf meinen Teller geschaut oder irgendwo und dann hat er mich auch
	161	gefragt, so hey, alles gut bei dir und ich so, ja, also ich habe mir gar keinen
Emotionale Stressoren	162	Gesprächspartner gesucht oder irgendwas zu tun, sondern ich saß einfach am Tisch
	163	und habe halt meinen Kuchen gegessen und sonst was und einfach ruhig irgendwie
	164	in die Luft geschaut und ja, so Social Gatherings, wo du mehrere Stunden mit
	165	anderen verbringen musst, dann irgendwann ist einfach die Luft raus und wenn ich
Innerer Stressor	166	dann nicht meine Ruhephase habe, dann bin ich leider ein bisschen komischer,
Psychische Stressoren	167	habe ich das Gefühl und das will man ja immer auch verbergen, weil man hat oder
Emotionale Stressoren	168	was ich zum Beispiel leider erleben musste, dass wir von München, von Hamburg
	169	nach München gezogen sind, hatten wir ganz viele Freunde natürlich in Hamburg
	170	und keine Freunde in München am Anfang, dann haben die uns natürlich besucht und
	171	dann gab es ein Wochenende zum nächsten gab es immer Besuch, Besuch, Besuch und
Soziale Stressoren	172	ich weiß noch, wie ich gemerkt habe, der Besuch ist meistens Freitag gekommen,
	173	Sonntag gegangen, manchmal aber auch Montag, ich weiß noch, wie ich einfach am
	174	Sonntag schon echt so ein bisschen komisch war einfach und das war so unangenehm,
	175	es tut mir auch so leid, auf jeden Fall habe ich dieses Jahr tatsächlich
Problemorientiertes Coping / I	176	aufgehört, so Besuche sozusagen anzunehmen, weil ich werde einfach dem Besuch
	177	nicht gerecht, wenn ich so komisch bin, am Sonntag ist echt die Luft raus, ich
	178	kann dann nicht mehr, ja aber da auch wieder die Frage, ob das normal ist oder
	179	andere genauso handhaben, also weiß ich jetzt auch nicht, aber das würde ich
	180	angeben, so zu viel socializen ist echt aus, wie heißt das, verausgabend und mir
Soziale Stressoren	181	ist auch aufgefallen, das Problem ist, ich bin eine sehr aktive Zuhörerin, das

		182	heißt alles, was man mir erzählt, nehme ich voll wahr und rät was dazu und also
	Soziale Stressoren	183	ich werde nie passiv zuhören und das laugt unglaublich aus, ja das finde ich
		184	sehr, sehr stressig.
		185	Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
		186	machst?
		187	Ja, wenn also, ja voll, also wie ich schon gesagt habe, so diese social
	Emotionale Stressoren	188	Gatherings, die Sachen müssen für die Gäste zum Beispiel perfekt sein oder
		189	keiner darf merken, dass ich irgendwas habe oder ich merke sofort, wenn bei den
	Innerer Stressor	190	Gästen irgendwas ist oder ich darf niemals, also wenn ich halt so ein bisschen
	Psychische Stressoren	191	ausgelaugt bin, will ich meinen Freunden niemals das Gefühl geben, dass ich
	Emotionale Stressoren	192	keinen Bock mehr auf die habe, sondern muss halt irgendwie weitermachen und das
		193	ist super stressig und mühsam und was war noch mal die Frage, genau dann finde
		194	ich, mein Gedanken ein bisschen wieder.
		195	Kein Problem, ob es Situationen gibt, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig
		196	viel Stress machst, also ein persönlicher
		197	Stressverstärker sozusagen, also um
		198	ein Beispiel zu nennen, beziehungsweise eine kleine
		199	Hilfe gerade zu geben,
		200	Glaubenssätze sind, wie du gerade schon gesagt hast, so was, also so ein
		201	Glaubenssatz, ich muss alles perfekt machen oder ich muss
		202	alles alleine schaffen,
		203	sind so Klassiker, wo man sich den Stress irgendwie selber
		204	macht.
		205	Ja, ja oder zum Beispiel, ich nehme immer an, ich weiß alles
		206	irgendwie besser,
		207	wie sich die Personen fühlen oder warum sie irgendwas machen und oftmals denken
	Psychische Stressoren	208	sie sich nichts Großes dabei, aber ich interpretiere so viel rein, mache mir da
	Innerer Stressor	209	voll den Stress, also ich habe ein Beispiel, eine Freundin von uns hat sich von
		210	ihrem Freund getrennt und die waren davor immer Squash spielen und ich habe sie
		211	gefragt, wo sie immer Squash spielen waren und dann hat sie mir diesen Ort
		212	genannt, dann sind ich und eben mein Mann immer dort Squash spielen gegangen und
		213	dann, als wir eine Idee hatten, so hey, wollen wir mal, also die, die sich
		214	getrennt hat, die so traurig ist, in dem Liebeskummer, wollen wir sie mal zum
		215	Squash spielen mitnehmen? Und dann dachte ich sofort so, nein, das können wir
		216	nicht machen, weil die Arme hat ja dort mit ihrem Freund, ihrem Ex-Freund Squash

	212	gespielt und dann tut es ihr voll weh, wenn wir dort wieder hingehen, weil dann
	213	sieht sie uns als Paar, wie wir dort Squash spielen und denkt dann, oh, warum
	214	hat sie das nicht, also wir können auf gar keine Familie und im Nachhinein
Innerer Stressor Psychische Stressoren	215	dachte ich mir, hä, wie, vielleicht ist das komplett übertrieben, also ich denke
	216	immer zu viel rein, wie könnte sich wer fühlen und das könnte blöd aufgenommen
	217	werden von dem und in Wirklichkeit ist es voll oft gar nicht so, also ich
	218	übertreibe einfach immer.
	219	Würdest du sagen, dass Perfektionismus bei dir ein Thema ist?
Psychische Stressoren Innerer Stressor	220	In vielen Sachen nicht, aber so in, ja, so soziale Sachen zum Beispiel, da habe
	221	ich auch wieder so ein Beispiel, also ich hatte Geburtstag und ich wusste, dass
	222	eine Veganerin auch dabei ist und es war für mich super stressig, an dem Tag
	223	noch einen Kuchen zu besorgen oder ein Kuchenstück, der vegan ist und dann
	224	musste ich dahin noch hin und dahin noch hin und da meinte eben Flo auch so, das
	225	wird sie nicht so schlimm finden, wenn da kein Vegan ist, aber ich wollte das
	226	unbedingt, weil ich konnte einfach nicht zulassen, dass die Person irgendwie
Innerer Stressor Psychische Stressoren	227	sich ausgeschlossen fühlt, also so freundschaftlich, sozial würde ich sagen,
	228	verausgabe ich mich schon sehr, damit es wer anderes gut hat, also auch meine
	229	Freunde, also eben die, die mich immer besuchen aus Hamburg, aus weit her oder
	230	eben Freunde aus Österreich, dass ich eine sehr gute Gastgeberin bin und mich zu
	231	krass anstrengt und übertreibe.
	232	Okay, gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer
	233	stressigen Situation befindest? Ja, also wenn das schon sehr weit
	234	fortgeschritten ist, dann merke ich, dass ich, also wie ich vorher schon in dem
	235	Beispiel davor gesagt habe, dass ich so komisch, nicht zickig, aber schon sehr,
	236	ja, wie soll ich sagen ...?
	237	Gereizt?
	238	Ja, gereizt, ich bin immer nicht so lustig drauf, sondern eher so voll
	239	straightforward und antworte irgendwie so robotermäßig irgendwas zu tun ist und
Psychische Stressoren Innerer Stressor	240	zurückgezogen und so. Da merke ich schon, also eben das Beispiel nochmal, zu
	241	viel Gastgeberei und zu gestresst und man muss alles perfekt machen, dass ich
	242	dann am Ende vom Sonntag schon irgendwie merke, du bist irgendwie genervt, voll
	243	gereizt, wegen Kleinigkeiten. Ja genau, gereizt ist eigentlich ein

		gutes Wort.
		244 Merkst du auch körperlich irgendwie was, dass du gestresst bist?
Physische Stressoren (+)	}	245 Also ich, also rein physisch habe ich oft, wenn ich super gestresst bin, eine
		246 Fieberblase, also Herpes. Ansonsten auch sehr krasse Bauchprobleme, also
		247 Darmprobleme. Also ich muss dann aufs Klo und so weiter und es ist auch, also
		248 das habe ich schon öfter untersuchen lassen, was da ist mit meinem Darm oder ob
		249 ich eine Unverträglichkeit habe, aber es ist körperlich wohl nichts, also gehe
		250 ich davon aus, psychosomatisch ist, so das sind die körperlichen Sachen, aber
		251 ansonsten jetzt nichts Direktes.
		252 Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
Palliativ-regeneratives Stressen Emotionsorientiertes Coping	{	253 Also durch die letzten Jahre, wo ich das herausgefunden habe, Gott sei Dank auch
		254 steht eben im Internet viel drüber, was so HSPs machen können und ich habe mich
Ressource - soziale Unterstützung	}	255 so wiedergefunden, so diese Pausen oder dieses Alleinsein, finde ich so toll,
		256 dass das irgendwo so schwarz auf weiß drin gestanden ist, weil man das irgendwie
		257 so im normalen Alltag nie so richtig macht oder ich bin jetzt auch eben mit
		258 meinem Mann schon zehn Jahre zusammen und er ist jetzt keine Person, wo ich mich
		259 zurückziehen muss, sondern wir können nebeneinander her leben, wenn ich meine
		260 Ruhepausen brauche, also ich muss jetzt nicht physisch allein in einem Raum sein,
		261 aber halt nicht die ganze Zeit irgendwie reden oder jemanden die Aufmerksamkeit
Ressource - Umgebung Emotionsorientiertes Coping	}	262 geben, das reicht mich schon aus und Gott sei Dank weiß ich das jetzt von mir
		263 und kann mich auch irgendwie zwei Stunden zurückziehen und das sind sozusagen
		264 meine Ressourcen, also einfach Zeit gewinnen, Alleinzeit gewinnen und wenn so
		265 Familienfest oder irgendwas ansteht, wo viele Leute da sind, sich immer mal
		266 wieder zurückziehen müssen und dürfen, bewusst halt auch, also nicht nur so
		267 abends, gute Nacht ihr alle und dann kurz schlafen gehen, sondern zwischendurch
		268 am Tag auch mal allein sein und ich male auch privat viel, also ich habe ganz
Ressource - Tätigkeiten/Hobby Emotionsorientiertes Coping	}	269 viele Indoor-Hobbys, nenne ich es immer, so kleine Sachen, die ich mich vertiefe
		270 und dann, das sind zum Beispiel so meine Momente, wo ich Kräfte mobilisieren
		271 kann und auch Filme schauen, also ich bin ganz ganz heiße Liebhaberin von Filmen
		272 und das gibt mir sehr viel Kraft, da muss man ja auch nichts machen, also das

Emotionsorientiertes Coping	273	ist komplett passiv, deswegen ist es total perfekt.
	274	Würdest du sagen, dass du ausreichend soziale Unterstützung hast, also so
	275	Freunde, Familie, die dir vielleicht auch, also wenn du gerade Stress empfindest,
	276	bei denen du dich da auskotzen kannst?
Ressource - soziale Unterstützung	277	Ja, also zum Glück, meine Familie unterstützt mich sehr und die weiß auch, dass
	278	ich sehr feinfühlig bin, sehr sensibel und die hat es nie schlimm gefunden, also
	279	ich glaube, die sind ja auch selber so ein bisschen so und also zum Beispiel mit
	280	Flo, mit meinem Mann war das eben so, der ist eher aus so einer, wie soll ich
	281	sagen, distanzierteren Familie aufgewachsen und das war schon am Anfang sehr
	282	schwer, ihm beizubringen, warum ich dann so und so reagiere und er hakt
	283	irgendwelche Sachen einfach ab, zack, weg und ich eben nicht und das,
	284	mittlerweile versteht er das jetzt auch und kann das jetzt auch so ein bisschen
	285	berücksichtigen, aber ja, also vor allem sind es, finde ich, Familie und Freunde,
	286	die auch in derselben Bubble so auch sehr einfühlsam sind wie ich, also ich
	287	würde mal sagen, so diese typische Medienbubble von Leuten, die viel im Internet
Potenzial zur Stressbewältigung	288	sind, viel lesen und auch interessiert sind über Psychologie und so, das sind
Ressource - soziale Unterstützu	289	eigentlich die besten Leute um sowas, um sich da so auszukotzen, weil die das
	290	halt total gut verstehen und nachvollziehen und auch wenn die keine HSPs sind,
	291	trotzdem das Verständnis da ist, dass man einfach anders ist und manche eben so
	292	sind und manche so, ich glaube, das ist halt einfach diese Generation, wo du und
	293	ich aufgewachsen sind, die sind einfach achtsamer und einfühlsamer, habe ich das
	294	Gefühl.
	295	Würdest du sagen, dass du trotzdem ab und an mal ein Gefühl der Einsamkeit
	296	empfindest und dich das vielleicht auch stresst?
	297	Also dadurch, dass ich mittlerweile eben so viel darüber geredet habe oder so
	298	viele Leute kenne, habe ich nicht mehr so dieses Einsamkeitsgefühl, aber ich
	299	glaube, wenn du mich irgendwie vor 20 Jahren gefragt hättest, dann vielleicht
	300	schon, aber jetzt mittlerweile nicht, also es tut mir so gut, also auch so, wenn
Potenzial zur Stressbewältigung	301	ich so dich kennenlerne, die darüber schreibt und wissenschaftlich sich damit
	302	befasst, das ist schon mega eine Erleichterung, dass es nicht awkward ist oder
Emotionale Stressoren	303	seltsam oder keine Ahnung, oder was ich oft gehört habe, lass dir ein

Emotionale Stressoren	↓	304	dickes
Potenzial zur Stressbewältigung	↓	305	Fell wachsen, ach, das tut mir, ich bin ja in der Werbung, ich bin ja
	↓	306	Werbetexterin, das war so eins der ersten Sachen, die ich gehört
	↓	307	habe, lass dir
Außerer Stressor	↓	308	ein dickes Fell wachsen, das hat mich auch nie gestört, Kritik zu
	↓	309	kriegen für
	↓	310	meine Werbespots oder irgendwelche Headlines, da kam auch sehr,
	↓	311	sehr harte
	↓	312	Kritik, aber das hat mich nie gestört, weil es war was, was ich
Soziale Stressoren	↓	313	geschrieben habe,
	↓	314	was mich immer sehr verletzt hat, ist, wenn es dann persönlich
	↓	315	geworden ist und
	↓	316	ich mir bis heute kein dickes Fell wachsen lassen.
	↓	317	Hast du dich schon mal bewusst mit dem
	↓	318	Thema Stressmanagement beziehungsweise
	↓	319	mit Methoden oder Strategien zur Stressbewältigung
	↓	320	auseinandergesetzt?
	↓	321	Ja, wir hatten in der Arbeit auch mal so das Thema, da wurden wir
	↓	322	quasi alle
	↓	323	geschult, da kam das noch mal irgendwie auf und an, aber es war
	↓	324	irgendwie so für
	↓	325	mich nicht so hilfreich, empfand ich das, weil ich irgendwie anders,
	↓	326	also für
	↓	327	mich ist es jetzt nicht so stressig, viel zu tun zu haben, das kann ich
Soziale Stressoren	↓	328	irgendwie gut managen, für mich ist eher
	↓	329	dieses zwischenmenschliche Stress in
	↓	330	der Arbeit oder irgendwie was zu präsentieren zu müssen vor einem
	↓	331	Chef, so das
Außerer Stressor	↓	332	ist für mich absolut schlimmer Stress und da zu dem Thema wurden
	↓	333	wir noch nicht
Psychische Stressoren	↓	334	geschult, aber ich habe vor einigen Jahren vor meiner alten FH in
	↓	335	Salzburg das
	↓	336	Angebot bekommen, dort einen Vortrag zu halten und dann auch
	↓	337	noch so später so
Innerer Stressor	↓	338	ein Workshop zu halten und das hat mich so dermaßen gestresst,
	↓	339	dass ich mir
Problemorientiertes Coping / Instr	↓	340	einen Coach geholt habe tatsächlich und der hat mit mir in so zwei
	↓	341	Stunden, das
	↓	342	war auch ein sehr teurer Coach, aber in zwei Stunden hat er mir so
	↓	343	beigebracht,
	↓	344	wie ich alte Glaubenssätze abtrainieren kann und das hat auch so
	↓	345	gut geholfen,
	↓	346	dass diese Gastvorträge ein voller Erfolg waren und es war auch
	↓	347	sehr nachhaltig,
	↓	348	weil mich das auch voll für später dann sehr gut irgendwie
	↓	349	aufgefangen hat, weil
	↓	350	ich diese Tools immer wieder nutzen kann, also ich habe genau, ich
	↓	351	habe diesen
	↓	352	Coach eben gebucht und das war schon echt toll und damit, ich kann
	↓	353	auch gut
	↓	354	jetzt mit Stress viel besser umgehen, also diesen Stress, den ich
	↓	355	meine, diesen
	↓	356	Auftreten, alle schauen mich an, der böse Chef sitzt da, was machst
	↓	357	du, so das
	↓	358	ist für mich der größte Stress ever und das kann ich jetzt gut quasi
	↓	359	durch
	↓	360	dieses Coaching.
Psychische Stressoren	↓	361	Und wie ist das für dich mit Multitasking oder wenn da

- Psychische Stressoren
- 335 **jetzt mehrere**
 336 **Anforderungen auf dich einprasseln, also egal ob Job**
oder Nichtjob, kannst du da
 337 **recht gut mit umgehen oder ist es auch was, wo du sagst, das**
stresst mich ultra?
- 337 Ja, mich stresst das auch extrem, ich merke immer, dass ich in
 meinem Kopf dann
 338 so ein paar, also kennst du das, man geht, man hat irgendwie so
 einen
 339 Stresspunkt oder zwei Themen im Kopf und dann macht man
 irgendwas anderes und
 340 dann habe ich den Gedanken, okay, warum war ich noch mal so
 traurig oder genervt,
 341 ah ja genau, stimmt, das steht ja noch an, so das habe
 ich manchmal, das ist
 342 voll schlimm, wenn das alles auch gleichzeitig kommt, aber ich bin
 ein extrem,
 343 wie heißt das, organisierter Mensch und das hilft mir schon sehr,
 das eins zu
 344 machen, also wir hatten, letztes Jahr haben wir unsere Hochzeit
 in Albanien
 345 gemacht und das war so, so, so stressig, also da mussten viele
 Sachen
 346 gleichzeitig gemacht werden und da war ich echt schon sehr
 schusselig, ich bin
 347 überhaupt kein schusseliger Mensch, ich vergesse fast nichts und
 schreibe mir
 348 echt wenig Sachen auf, aber da hat mein Mann gesagt, boah, man
 merkt, dass du im
 349 Stress bist, weil ich Sachen vergesse, weil ich ganz, ganz banale,
 komische
 350 Sachen, die ich nie vergessen würde, plötzlich vergesse, also ich
 sperre mich
 351 aus oder sowas oder mache Sachen nicht so richtig oder denke, ich
 habe sie
 352 gemacht, also das macht echt komisch, also Multi-Stress ist ganz
 schlimm.
- Außerer Stressor
 Psychische Stressoren
- Psychische Stressoren
- 353 **Vielleicht passt es ein bisschen zur nächsten Frage, dir steht**
eine stressige
 354 **Situation bevor, wie gehst du vor, um dies zu bewältigen?**
- 355 Also, wenn das jetzt wieder sowas ist, was aktuell immer stressig ist,
 so okay,
 356 der böse Chef sitzt da und du musst eine Präsentation halten, das
 war sogar vor
 357 Weihnachten witzigerweise, war die Situation, haben wir
 eine Präsentation
 358 gehalten und dann hieß es, der Chef ist nicht da, also dieser
 böse, ich nenne es
 359 jetzt mal so ganz märchenhaft, der böse Chef, ja und dann war er
 doch da und ich
 360 habe einfach Augen zu und durch, ich habe mich damit nicht mehr
 beschäftigt, ich
 361 habe es einfach gemacht, das klingt total blöd, aber ich habe es
 einfach sofort
 362 machen und in die Gänge gekommen und außerdem hilft mir immer,
 ich habe versucht
 363 mir immer vor Augen zu führen, dass mein menschliches Leben total
- Bewertungsorientiertes Coping/M

Bewertungsorientiertes Coping/M	364	egal ist, weil
	365	es so ein winziger kleiner Moment in Betracht vom ganzen Universum ist, also so ein bisschen das so relativieren, dass es eigentlich alles scheißegal ist und so
	366	habe ich es versucht, aber das ist so rational, das geht oft nicht in der Stresssituation, aber so das sind so die Tools, die ich benutze.
	367	
	368	Und vielleicht so unabhängig von der Arbeit, also hast du noch eine andere
	369	stressige Situation, die dir gerade so spontan einfällt und wie du dort
	370	vorgehst?
	371	Ja, tatsächlich ja, Silvester wird sehr stressig und wie gehe ich damit, ich
	372	weiß nicht, also einerseits denke ich mehrmals am Tag darüber nach, wie das wird,
	373	dann verliere ich mich immer in so Gedankenkonstrukten, wie das wird, dann
	374	mache ich 50.000 Versionen davon und also ich kann mich dann immer gut
	375	vorbereiten, wenn ich alle Versionen durchgehe und die schlimmste schon mal im
	376	Petto habe, das war übrigens auch das, was mir der Coach damals geraten hat. Er
	377	hat gesagt, nimm die allerschlimmste Version, die passieren kann bei der
	378	Präsentation und spiel die durch und denk sie durch bis zum Ende. Und das habe
	379	ich natürlich davor auch immer gemacht, weil man ist ein Overthinker. Aber das
	380	mache ich jetzt auch vor Situationen. Also was, wenn Version eins passiert, zwei,
	381	drei, vier, fünf und dann sich irgendwie versuchen vorzubereiten. Aber allein
	382	der Gedanke, dass du das schon mal gedacht hast, ist wie eine kleine
	383	Mini-Vorbereitung für dich, weil dann bist du ja nicht erschrocken in dem Moment,
	384	wenn es passiert.
	385	Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
	386	Also tatsächlich, was ich vorhin gesagt habe, mit Filmschauen. Also wenn ich
	387	weiß, Samstagvormittag habe ich nichts zu tun, dann freue ich mich, dass ich
	388	einen guten Film, den ich schon lange sehen will, raus suche und mir den
	389	anschaue. Und keinen Kontakt zu anderen, keine
	390	Telefonate, sondern einfach
	391	allein sein im Zimmer und mir den Film anschauen und sonst nichts vorhaben. Auch
	392	keine Termine an dem Tag. Also wenn ich Termine zum Beispiel habe, mache ich die
	393	immer möglichst in der Früh, damit ich den Abend genießen kann sozusagen und
	394	nichts habe, wo ich mich quasi vorbereiten muss und mich dadurch wieder stresse.

Problemorientiertes Coping / Instr

Innerer Stressor { }
Psychische Stressoren

Emotionsorientiertes Coping

Emotionsorientiertes Coping	394	Also eigentlich Filmschauen oder Malen, irgendwas alleine.
	395	Gibt es etwas, was dir hilft mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?
	396	
Ressource - soziale Unterstützung	397	Also es ist voll so drüber reden. Also eben die paar Freundinnen, wo ich weiß,
Emotionsorientiertes Coping	398	dass die mich verstehen, mit denen drüber reden. Also ich bin echt jemand, wenn
	399	ich so eine Situation habe, wo ich nicht weiß, was da passieren könnte oder die
	400	mich stresst, rede ich mit verschiedenen Leuten, um mir die Meinung von denen
	401	anzuhören und dann gehe ich das im Kopf nochmal rauf und runter, welche Version
Problemorientiertes Coping / Instr	402	ich dann jetzt mache. Also viel drüber nachdenken und reden am besten.
Problemorientiertes Coping / Instr	403	Vorbereiten. Also zum Beispiel, wenn ich jetzt wieder diesen Arbeitsalltag nehme.
	404	Besitz du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du dich durch sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
	405	
Ressource - Umgebung	406	Wir haben einen Raum, der steht uns zur Verfügung. Da können wir reingehen. Da
Problemorientiertes Coping / i	407	gehe ich rein, wenn ich allein sein will und was nachdenken will. Und ansonsten
Problemorientiertes Coping / Instr	408	eben, wenn der leider besetzt ist, dann halt mein zweites Tool. Also am liebsten
Problemorientiertes Coping / i	409	trenne ich mich räumlich, aber wenn eben das nicht geht, dann geht halt noch
	410	Noise-canceling. Das ist auch nicht 100% genial, weil es cancelt zwar alle
Soziale Stressoren	411	Störgeräusche weg, aber es können trotzdem Kollegen auftauchen, die was von dir
	412	wollen. Und dann bist du unterbrochen und musst natürlich dann die Dinge
	413	rausholen und reden. Aber ja, das sind so meine
Problemorientiertes Coping / Instr	414	Lieblingssachen. Rausgehen, weggehen, entfernen.
	415	Und gegen das Visuelle hattest du eben schon gesagt, dann Kolleginnen, Kollegen zu bitten, dass man das Licht dimmt, oder?
	416	
	417	Ja, das hilft nicht immer, weil, wie gesagt, wir sind in Großraumbüros. Ich
	418	beuge mich dann immer dem, weil ich weiß, dass sie halt alle das Licht
Bewertungsorientiertes Coping/M	419	einschalten wollen, weil die was sehen wollen. Und dann muss ich halt, kann ich
	420	halt einfach nicht. Da muss ich halt nachgeben, weil ich weiß, die Mehrheit will
	421	halt einfach dieses Licht. Und da kann ich auch nichts machen.
	422	Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder Konflikte zu viel werden?
	423	

	424	Also du meinst eben in einem Streit, wenn das jetzt gerade eskaliert oder so?
	425	Genau, oder soziale Situationen einfach generell, wenn du dich in einer
	426	Situation befindest unter Menschen oder halt in auch Konflikten, in einem Streit,
	427	genau.
	428	Also im Streit ist mir aufgefallen, reagiere ich leider sofort sehr emotional
	429	und fange an zu weinen. Das ist total schrecklich, weil das ist kein Ausdruck
	430	von, ich bin traurig, sondern manchmal auch einfach ein Ausdruck von Wut oder
	431	Verzweiflung, was aber andere immer falsch deuten. Man denkt dann immer, es ist
	432	einfach Trauer, aber es kann auch sehr oft Wut sein, Verzweiflung. Und ja, da
	433	reagiere ich voll emotional sofort. Also das geht sehr schnell bei mir leider.
	434	Ich versuche es auch, mich irgendwie zu bessern in der Hinsicht, weil es einfach
	435	zu schnell geht und es ist mir auch unangenehm und peinlich. Also wenn in der
	436	Arbeit irgendwas ist, also privat ist es mir natürlich nicht so peinlich, sofort
	437	zu weinen, auch wenn es ein bisschen blöd ist. Aber in der Arbeit ist das total,
	438	da will man irgendwie als coole Kollegin wahrgenommen werden, die sich in einem
	439	Streit cool behaupten kann und schlagfertig ist und dann nicht plötzlich
	440	irgendwie so weinerliche Augen hat. Leider ist es die Reaktion, die ich oft habe
	441	bei Konflikten.
	442	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?
	443	Eigentlich würde man ja sagen, dass man sich da auch zurückzieht und so ein
	444	bisschen durchatmet und Zeit für sich hat. Aber das finde ich immer so nicht
	445	zielführend, weil du hast ja einen Stress und musst das so schnell wie möglich
	446	abarbeiten. Deswegen kannst du dir solche Momente nicht leisten. Das ist halt
	447	das Gemeine an der Sache. Aber ich würde sagen, ja, auch wieder alles so
	448	relativieren, dass das selbst, wenn es schief geht, einfach alles, wenn es nicht
	449	gerade um Leben oder Tod geht, alles dann doch nicht so schlimm ist und sich
	450	dann halt so versuchen, rational zumindest zu beruhigen mit diesen Glaubenssätzen, die man durchbricht.
	451	
	452	Spielt bei dir bei der Stressbewältigung auch Natur eine Rolle? Hilft dir da
	453	irgendwie, in die Natur zu gehen?

Emotionsorientiertes Coping

Innerer Stressor

Potenzial zur Stressbewältigung

Bewertungsorientiertes Coping/M

	454	In Österreich bin ich am Land aufgewachsen. Da war das sowieso
	455	immer sehr ruhig
	456	und auch der Schulweg war ruhig. Es war nichts laut und so
	457	weiter. Und dann im
	458	Studium wurde alles lauter. Da habe ich gar nicht gemerkt, dass es
	459	mir
	460	eigentlich voll gut tut. Und immer, wenn ich nach Hause gefahren bin,
	461	also nach
	462	Österreich, habe ich gemerkt, wie schön es ist, die Ruhe zu
	463	haben. Also ich habe
	464	es erst ganz spät gemerkt, dass es auch total schön ist. Also es
	465	muss jetzt
	466	nicht die Natur sein, aber irgendwo am See oder die Ruhe und kein
	467	Straßenverkehr
	468	und so weiter tut es schon sehr gut. Aber ich habe das auch sehr
	469	spät gemerkt.
	470	Aber ich bin jetzt auch kein Mensch, der unbedingt rausgehen muss
	471	und in die
	472	Natur gehen muss. Aber die Ruhe der Natur an sich ist was
	473	Schönes.
	474	Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern
	475	kannst, dass eine Situation
	476	zu stressig wird?
	477	Ja, also dadurch, dass ich die letzten Jahre die Erfahrung gemacht
	478	habe, wenn da
	479	jedes Wochenende jemand zu Besuch ist oder ich auf Achse bin und
	480	meine Eltern
	481	besuche oder die besuche, dann knallt es in mir innerlich. Ich bin so
	482	ausgelaugt.
	483	Und das habe ich dieses Jahr zum ersten Mal so richtig bewusst
	484	runtergeschraubt.
	485	Oder wenn irgendwer gesagt hat, hey, kann ich an dem
	486	Wochenende kommen, dass
	487	ich gesagt habe, nee, es braucht einfach das Wochenende. Also das
	488	kann ich jetzt
	489	endlich mal machen und mich nicht zu krass in solche Situationen
	490	bringen, wo ich
	491	am Ende ausgelaugt bin. So dass weiß ich jetzt endlich, was ich tun
	492	muss, um
	493	diese Sache zu verhindern. Einfach nicht zu viel vornehmen, einfach
	494	den
	495	Terminkalender nicht zu voll machen. Oder wenn ich weiß, am
	496	Wochenende stehen
	497	drei Sachen an und dann kommt noch ein viertes und ich denke
	498	mir, oh, das kann
	499	ich noch reinquetschen. Dass ich mittlerweile sage, "nein, du kennst
	500	dich doch.
	501	Hör auf, das zu machen". Es ist ja am Ende eh keine Quality Time,
	502	nur weil du es
	503	reinquetscht. Da hat ja niemand was davon. Ja, das kann ich jetzt
	504	mittlerweile
	505	machen.
	506	Wir hatten es eben tatsächlich schon ein paar Mal. Aber
	507	vielleicht magst du noch
	508	was ergänzen. Bewertest du stressige Situationen manchmal
	509	anders, um besser
	510	damit zurechtzukommen?

Bewertungsorientiertes Coping/M	}	484	Ja, genau, du hast recht. Also da würde ich wieder diese Methode anwenden, die
		485	komplett versuchen runterzuspielen. Also eigentlich mir was vorzugaukeln, damit
		486	es mir nicht so stressig vorkommt. So Präsentationen später, tausend Leute
		487	schauen zu oder wer auch immer und oh mein Gott. Ja, aber selbst wenn du einen
		488	Patzler machst, scheiß drauf. So diese Gedanken versuchen einzubläuen. Genau, wie
		489	nennt man das? Neu validieren der Situation. Ja, genau. Also relativieren.
		490	Es gibt auch weitere Möglichkeiten, zum Beispiel durch Akzeptanz der Situation
		491	oder Humor oder Vergleich mit anderen.
		492	Ja, Akzeptanz der Situation finde ich auch gut. So nach dem Motto, kann man
		493	nichts machen, dann musst du durch. Haben andere auch schon überlebt. Also da
494	wäre wieder das Relativieren. Ist jetzt auch alles nicht so schlimm, komm das schaffst du.		
496	Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?		
497	Ja, ich muss echt gelassener sein. Also ich bin so ein schlimmer, ich bin		
498	eigentlich echt so ein klassischer Stresser. Also wenn irgendwas vor mir ist und		
499	ich muss das machen, dann denke ich zu oft drüber nach, rede zu oft drüber,		
500	überlege, was schlimmstenfalls passieren kann und ich muss einfach echt		
501	gelassener sein. Ich habe übrigens, Gelassenheit ist jedes Jahr, weil es gerade		
502	passt zu unserer Zeit, jedes Jahr mein Neujahrsvorsatz. Jetzt sage ich jedes		
503	Jahr, ich will gelassener sein, ich will gelassener sein. Ist auch ein bisschen		
504	besser geworden, aber das würde ich mir wünschen. Da ist auf jeden Fall		
505	Potenzial, dass ich für Kleinigkeiten nicht sofort in so, wie heißt das, nicht		
506	sofort los, die Traummaschine los startet und alle möglichen Szenarios in Gang		
507	gesetzt werden, wegen Lappalien. Also für andere ist es lächerlich und für mich		
508	ist es immer voll, ja, Fantasien, die da losgehen.		
509	Was bräuchtest du denn, dass du das so richtig in die Hand nimmst und sagst, so,		
510	jetzt mache ich das?		
511	Ich sage immer, boah, wenn ich 80 bin, bin ich sicher voll gelassen, weil die		
512	halt so viel Lebenssituation erlebt hat und so viel so weise ist und es schon		
513	mal erlebt hat. Also das Einzige, wie ich das durchstehen kann, diese		

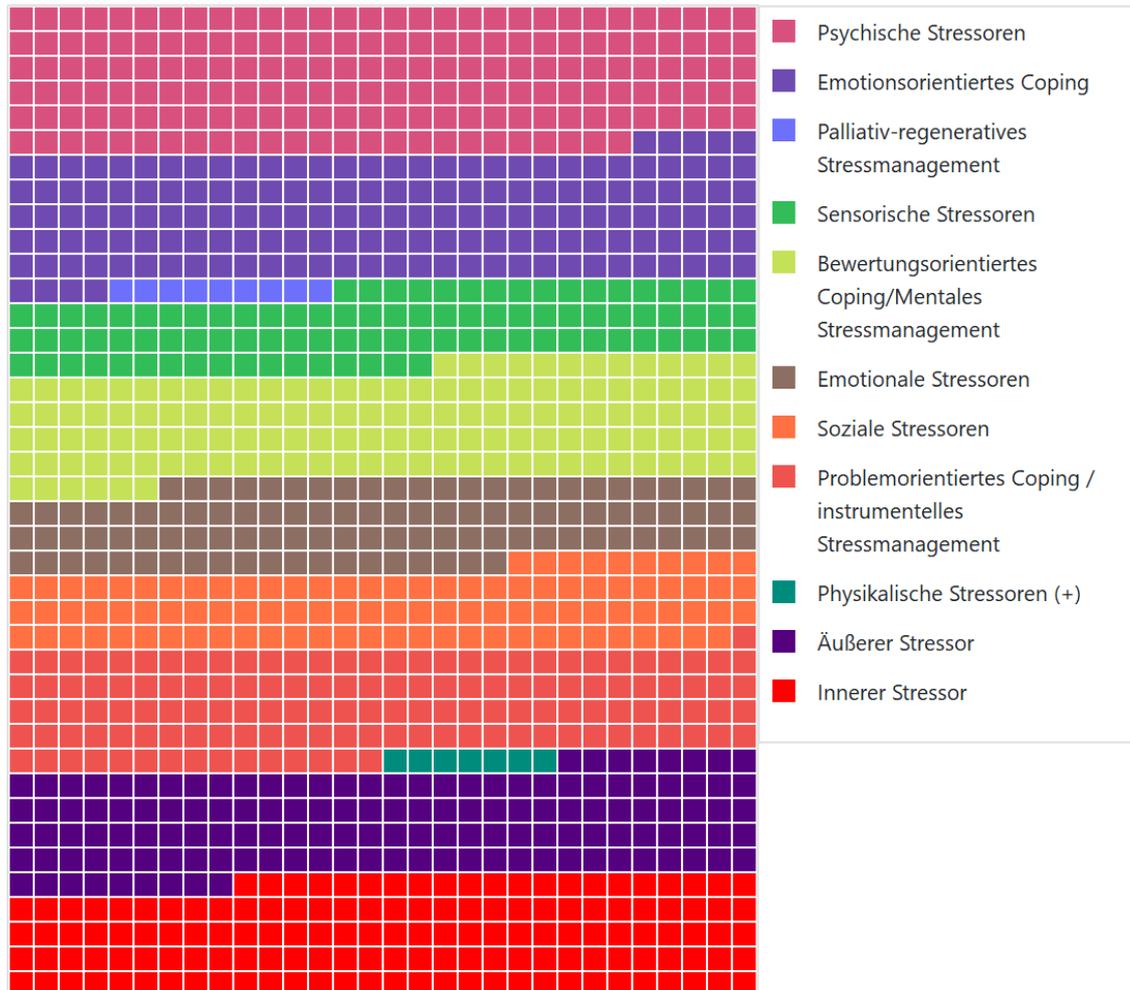
Bewertungsorientiertes Coping/M	514	ganzen Stresssachen, ist echt, glaube ich, Erfahrung. Also manchmal die Erfahrung eben
	515	machen, dass es einfach am Ende nicht so schlimm ist und es voll oft gut geht.
	516	Das kommt natürlich mit der Zeit. Das kann ich nicht erzwingen, die Erfahrung.
Potenzial zur Stressbewältigung	517	Und ansonsten wirklich dran arbeiten, mir immer wieder einzureden, dass ich
	518	nicht overthinken soll und einfach in Situationen reingehen soll, ohne zu krass
	519	Angst zu haben, wie was werden wird.
	520	Wir sind tatsächlich schon am Ende des Interviews. Möchtest du abschließend noch
	521	irgendwas zum Thema beitragen? Liegt dir noch was auf dem Herzen? Haben wir was
	522	vergessen?
	523	Also ich würde nur sagen, es liegt mir auf dem Herzen, dass dieses
	524	Persönlichkeitsmerkmal populärer wird, damit einfach, damit es nicht mehr so
	525	Sachen gibt, die man zu diesen Leuten sagt, wie, oh, du bist so sensibel, du
	526	bist so weinerlich, du bist so emotional, weil am Ende die Leute profitieren
	527	auch sehr stark oder viele profitieren auch sehr stark von diesem
	528	Einfühlungsvermögen, die man mit solchen Leuten hat. Und ich würde sagen, sie
	529	sind nicht irgendwie schwach oder zu sensibel, sondern einfach sehr sensibel.
	530	Ein kleiner Unterschied, zu sensibel und sehr sensibel. Und man kann nichts
Potenzial zur Stressbewältigung	531	dafür, wenn man die Sachen halt stärker wahrnimmt. Und es hilft niemandem, wenn
	532	man einfach die Leute abstempelt mit, oh, zu schwach oder weinerlich oder
	533	Heulsuse oder sonst irgendwas. Und ich denke mir, vielleicht wenn die Akzeptanz
	534	dann größer wäre, wäre es auch irgendwie einfacher. Oder zum Beispiel dieses
	535	People-Pleaser-tum, dass man einfach versteht, wenn jemand etwas nicht mag oder
	536	sich distanziert und das nicht alles mitmachen will in der Gruppe, weil es
	537	einfach zu viel ist, dass man das mehr versteht. Was jemandem zu viel sein kann.
	538	Lautstärke und so weiter. Also ein kleines Beispiel. Mir ist einfach, ich bin so
	539	froh, wenn ich Homeoffice machen kann und nicht in der Früh tausend Stunden mit
	540	der S-Bahn, U-Bahn, wie auch immer fahren muss und so viele Leute und
	541	Sinneseindrücke und laut. Und da bin ich schon ausgelaugt, bevor ich überhaupt
	542	angefangen habe zu arbeiten. Und ich denke, wenn zum Beispiel die Arbeitswelt
	543	davon mehr wüsste, dann würden die mir eher erlauben, Homeoffice zu machen, wäre
	544	das Verständnis da. Und ja, das wünsche ich mir. Und ich finde es,

545 wie gesagt,
546 toll, dass du dieses Thema angeht. Und bedanke mich für das
Interview. Sehr
547 angenehm, by the way.

547 **Vielen Dank. Ich bedanke mich bei dir ganz, ganz herzlich für**
548 **das tolle**
548 **Interview und würde tatsächlich an der Stelle die Aufnahme mal**
549 **stoppen.**

549 Ja, kannst du machen.

Dokument-Portrait: B10



Anhang 13: Codiertes Interview 10 + Dokument-Portrait Interview B10, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 14 - Codiertes Interview B11 + Dokument-Portrait B11

	1	Okay, wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Ja, das ist ganz spannend, eigentlich durch meine Tochter. Also genau, ich
	3	selber kenne mich natürlich schon am besten von allen, habe das immer so
	4	hingegen als, ja, bin wahrscheinlich anders als andere und dann ist das halt
	5	so, aber durch meine Tochter, die jetzt in der Grundschule ist, habe ich, ja,
	6	bei ihr scheint es auch also ausgeprägter zu sein und auch ein bisschen anders
	7	noch zu verlaufen und da wurde ich dann hellhörig und habe dann auch selber mal
	8	reflektiert und habe dann festgestellt, bei mir ist es genauso oder vielleicht
	9	vergleichbar und ja, so kam dann eins zum anderen. Also genau, eigentlich durch,
	10	ja, durch meine Tochter, dass ich da halt mir gewisse Dinge oder gewisse Fragen
	11	gestellt habe, wieso ist das bei ihr so oder es fielen irgendwelche Dinge auf
	12	und dann habe ich mal nachgelesen und habe dann festgestellt und habe auch immer
	13	zu ihr schon gesagt, ach, weißt du was, bei mir war das immer genauso und ja,
	14	dann dachte ich mir, ja klar, das passt.
	15	Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	16	stressig sind?
	17	Also bei mir ist es eher so, ich würde sagen, ja, wenn so viele zusammenkommen,
	18	wenn so viele Menschen zusammenkommen und ich dann das Gefühl habe, also ich
	19	stehe halt nicht gerne im Mittelpunkt und ich bin dann immer gerne für mich und
	20	immer so gerne ein bisschen abseits und für Leute, die mich nicht kennen, kann
	21	es natürlich dann so wirken, als würde ich mich da irgendwie rausziehen oder
	22	nicht mit denen irgendwie in Kontakt kommen wollen, weil das ja nicht böse
	23	gemeint ist und wenn es dann so fremde Menschen sind und es heißt dann, okay,
	24	wir müssen jetzt irgendwie, weiß ich nicht, zusammenkommen, dann ist das für
	25	mich schon, glaube ich, Stress und dann bin ich auch immer froh, wenn so was
	26	vorbei ist. Das würde ich sagen, ist eigentlich im Alltag wahrscheinlich so das
	27	Stressige. Im Büro muss ich sagen, bin ich froh, ich habe ja Homeoffice, also
	28	das heißt, da bin ich jetzt nicht so viel mit anderen zusammen und aber auch,
	29	wenn ich im Büro bin, ich halte mich mal gerne ein bisschen zurück und wenn ich
	30	das nicht hätte, wenn ich das nicht könnte, glaube ich, würde ich ständig unter



<p>Ressource + Umgebung</p> <p>Problemorientiertes Coping / Instrum</p>	<p>31</p> <p>32</p> <p>33</p> <p>34</p>	<p>Anspannung stehen.</p> <p>Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?</p> <p>Kannst du das ein bisschen konkretisieren mit den intensiven Sinneseindrücken?</p> <p>Das ist alles, was mit Hören, Riechen, Sehen, Fühlen und Schmecken zu tun hat.</p>
<p>Sensorische Stressoren</p> <p>Äußerer Stressor</p>	<p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p> <p>39</p>	<p>Also, ich würde sagen, das ist bei mir, glaube ich, eher nicht so stark ausgeprägt. Also, ich würde eher so das Hören sagen, ja, das Hören, also Sehen,</p> <p>mir macht jetzt auch nicht unbedingt dieses helle Licht oder so, macht mir nicht</p> <p>viel aus. Da bin ich eigentlich relativ entspannt. Ich würde eher, also ich</p> <p>rieche sehr deutlich, das merke ich schon, aber das belastet mich jetzt nicht so,</p>
<p>Sensorische Stressoren</p>	<p>40</p> <p>41</p> <p>42</p>	<p>aber dieses Hören würde ich sagen. Also, wenn es zu starke Geräusche sind oder zu laut oder zu intensiv, ja, dann kann mich das schon stören.</p> <p>Also, auch so, dass du sagst, das löst richtig Stress bei dir aus?</p>
<p>Sensorische Stressoren</p> <p>Problemorientiertes Coping / I</p>	<p>43</p> <p>44</p> <p>45</p> <p>46</p> <p>47</p> <p>48</p> <p>49</p>	<p>Ich überlege jetzt gerade, welche Situation das sein könnte. Ich nehme jetzt mal das Büro. Ja, also im Büro, genau, wenn das Telefon dann klingelt und man hört es dann und es wird nicht abgenommen und es klingelt immer weiter, dann ist das schon, ja, ob das jetzt Stress ist, aber ja, das löst schon was aus. Oder wenn jetzt draußen, weiß ich nicht, ständig, man hat das Fenster auf und da ist dann</p> <p>ständig irgendwie, von draußen kommt dann irgendein Geräusch rein, dann mache ich auch schon mal gerne das Fenster zu, weil mich das stört und ja, Stress</p>
<p>Soziale Stressoren</p> <p>Sensorische Stressoren</p> <p>Bewertungsorientiertes Coping/M</p>	<p>50</p> <p>51</p> <p>52</p> <p>53</p>	<p>vielleicht verursacht. Ja, vielleicht auch, ja, vielleicht auch andere Leute, andere Menschen, Kollegen, die halt besonders mitteilungsbedürftig sind und vielleicht dann doch etwas lauter sind, was ja auch okay ist, es ist ja jeder anders, aber das nehme ich schon sehr deutlich wahr. Also ich habe da jetzt so,</p>
<p>Problemorientiertes Coping / I</p> <p>Äußerer Stressor</p>	<p>54</p> <p>55</p> <p>56</p> <p>57</p> <p>58</p> <p>59</p> <p>60</p>	<p>ja, eine Situation vor Augen, genau, im Büro, da muss ich dann schon mal tatsächlich die Tür zu machen, weil ich von außen, also ich höre dann, wie irgendwer auf dem Flur oder im anderen Büro dann recht laut ist und sich recht laut mitteilt und auch, weiß nicht, recht laut mitsummt oder irgendwie vor sich hinrabbelt und ich kann das dann nicht hören. Ich muss dann die Tür zumachen, das ist mir dann zu viel, das macht mich wahnsinnig, ja.</p> <p>Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als besonders belastend empfindest?</p>

	61	Tatsächlich, also gut, als junger Mensch war das vielleicht, war das noch anders,
	62	aber jetzt, wo man noch älter wird, also ich tatsächlich, ich mag das nicht
	63	mehr gerne irgendwo, weiß ich nicht, auf irgendwelche Partys zu gehen und da, wo
Psychische Stressoren	64	man vielleicht sogar noch nicht mal war, also das erste Mal dann irgendwie
Sensorische Stressoren	65	hinkommt und die Leute nicht kennt und die Musik laut ist und das mag ich nicht,
	66	das, nee. Für andere ist das dann Spaß oder die haben dann Freude daran, aber
	67	für mich ist es immer das Gegenteil.
	68	Vielleicht irgendwie noch sowas wie öffentliche Orte? Die für dich belastend sind?
	69	sind?
	70	Nee, ich fände mir jetzt so auf Anhieb kein spezieller Ort ein.
	71	Wenn du so zum Beispiel in der Stadt unterwegs bist, vielleicht auch gerade so zur Weihnachtszeit und es da so alles ein bisschen hektischer zugeht, sage ich jetzt mal, also das verträgst du ganz gut?
	72	zur Weihnachtszeit und es da so alles ein bisschen hektischer zugeht, sage ich jetzt mal, also das verträgst du ganz gut?
	73	jetzt mal, also das verträgst du ganz gut?
	74	Ja gut, das vertrage ich auch nicht gut. Also jetzt zum Beispiel auf den Weihnachtsmärkten und so weiter, habe ich das auch nicht gut vertragen, muss ich
	75	sagen, also bin ich dann auch froh, wenn ich dann, also ich genieße das dann
	76	nicht, da durchzugehen, sondern ich denke immer, okay, jetzt gehst du durch,
	77	dann hast du es gesehen und dann ist gut. Aber ich glaube, ich würde mich dann
	78	nie in so ein Häuschen, Hüttchen da reinsetzen und da gemütlich mein Glühwein
	79	trinken. Also das wäre für mich nicht, nee, das könnte ich auch nicht. Also ich
	80	bin dann froh, ich habe es dann gesehen, aber dann bin ich auch froh, wenn ich
	81	wieder weg bin, so ungefähr, ja, kann man schon so sagen.
	82	wieder weg bin, so ungefähr, ja, kann man schon so sagen.
	83	Kannst du sagen, was genau dich dann in dieser Situation stresst? Also wenn es denn Stress auswirkt?
	84	denn Stress auswirkt?
Soziale Stressoren	85	Also die vielen Leute, die von allen Seiten, also ich muss auch dazu sagen,
Äußerer Stressor	86	durch diese ganzen Ereignisse, die auch so passieren in der Welt, das trägt
	87	natürlich auch unheimlich dazu bei. Also ich bin halt, habe ich auch das Gefühl,
Psychische Stressoren	88	wahrscheinlich seitdem ich Mutter bin, irgendwie so ängstlich geworden und das
	89	trägt nochmal, das setzt nochmal das Sahnehäubchen auf. Also ich fühle mich bei
Soziale Stressoren	90	solchen Menschenansammlungen sowieso irgendwie nicht mehr wohl, aber ja, ich
	91	würde sagen, die vielen Menschen, die Gerüche sind ja meistens

		92	schön, also
		93	angenehm, weihnachtlich, das finde ich dann eher angenehm. Die Musik finde ich
		94	dann auch angenehm, aber so diese vielen Menschen und dieses Gedränge und ich
		95	könnte da nicht in Ruhe, weiß ich nicht, stehen und meinen Abend genießen. Also das wäre für mich nicht möglich.
		96	Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw. dein soziales Umfeld entsteht?
		97	
		98	Ja, ich überlege gerade, ob das dazu passt. Also zum einen, wenn es jetzt, tja,
		99	es gibt eigentlich so viele Situationen, aber ob das jetzt dazu passt, weiß ich
		100	jetzt nicht. Also wenn jetzt andere Leute, die mich kennen oder auch nicht
		101	kennen, egal, aber es gibt auch welche, das war schon oft so, die mich kennen,
		102	die dann sagen, ach komm, jetzt mach doch mal mit und jetzt sei doch mal, komm
		103	doch mal mit zu uns und weiß ich nicht, komm doch mal in unsere Runde und red
		104	doch mal mit und mach doch mal mit und weiß ich nicht, trink doch mal einen mit
		105	oder was weiß ich, also die das durchaus nett meinen, aber für mich ist das dann
		106	keine schöne Situation. Also ich sage dann mittlerweile, früher habe ich dann
		107	vielleicht gesagt, okay, komm, dann gehe ich halt mit, aber ich mag das nicht.
		108	Ich mag halt gerne das so machen, wie ich das möchte und dann mittlerweile
		109	bleibe ich dann halt auch stehen und mache dann halt mein Ding und beobachte
		110	eher von außen, aber ich möchte nicht mittendrin sein und dieses jetzt komm doch
		111	mal und mach doch mal und du bist aber heute irgendwie, bist du nicht gut drauf
		112	oder was ist denn los oder mit dir kann man ja keinen Spaß haben, also ist da
		113	nicht böse gemeint, aber so diese ganzen Sachen, die man dann so hört, du musst
		114	auch mal aus dir rauskommen oder ach, was hat man denn nicht alles schon gehört
		115	und man merkt, auch wenn es nicht ausgesprochen wird, man merkt, dass man mit
		116	der Art und Weise, die man hat, ob das jetzt an der Hochsensibilität liegt oder
		117	an einem anderen Wesenszug, ich weiß es nicht, aber man merkt, dass man schon,
		118	ich sage jetzt mal, ist mir auch mittlerweile egal, aber man ist halt nicht so
		119	beliebt bei anderen, also das merke ich auch bei meiner Tochter oder auch an dem
		120	System, man zählt halt irgendwie nur, wenn man laut ist, also es zählt, wenn man
		121	laut ist, wenn man schreit, hier bin ich, so ist es, also deswegen auch

		mit
	122	meiner Tochter nochmal kurz geschwenkt hat, diese mündliche
	123	Mitarbeit und dann
	124	kam es auch dann so, dass die Lehrerin sagt, ja, es kann halt nicht
	125	jeder so
	126	sein, aber da habe ich halt auch gesagt, ja, es ist halt so, dass nur
	127	der, der
	128	sagt, hier bin ich, hallo, der ist dann auch beliebt, der ist dann auch
	129	gemocht
	130	und den nimmt man dann auch wahr und den behält man in
	131	Erinnerung, aber so
	132	jemand wie mich oder wie meine Tochter, denke ich mal, die, ach ja,
	133	ja, ja,
	134	genau, ach ja, ja, die gibt es ja auch noch, ja, ja, aber man nimmt,
	135	man wird
	136	nicht so richtig wahrgenommen, was mich jetzt als Erwachsene nicht
	137	mehr wirklich
	138	stört, aber ja, es ärgert einen dann schon, weil man immer denkt, ja,
	139	warum sind
	140	denn die anderen dann so beliebt und werden so gemocht, in
	141	Anführungsstrichen,
	142	wobei das ja oft auch oberflächlich ist und, ja, die Art, die ist halt, also
	143	Gleichgesinnte, die können es vielleicht nachempfinden und
	144	wissen, wie es ist,
	145	aber andere, die, ja, die denken wahrscheinlich nur, man ist
	146	komisch, man will
	147	nicht mit den anderen irgendwas machen, merkt man auch auf der
	148	Arbeit, an so
	149	Kleinigkeiten, man ist ja so feinfühlig, das ist ja eher so mein
	150	Thema, ich bin
	151	halt so unheimlich feinfühlig und merke sofort, wenn irgendwas
	152	ist, der hat
	153	komisch geguckt, das ist bestimmt deswegen und das verfolgt mich
	154	dann auch und
	155	dann mache ich mir auch meine Gedanken dazu und, ja, und gerade
	156	auf der Arbeit,
	157	weil man so viel auf der Arbeit auch verbringt, merkt man, ja, die
	158	anderen, die
	159	sind erst kürzlich dazugekommen, sage ich jetzt mal, und die sind
	160	schon völlig
	161	integriert und schon völlig, gehören schon total dazu und man selber
	162	denkt, ich
	163	bin ja schon seit über 20 Jahren da, aber so richtig wahrnehmen tut
	164	es
	165	wahrscheinlich keiner, also wahrscheinlich ist das nicht so, aber, und
	166	das
	167	ärgert mich mittlerweile dann schon manchmal, dass ich
	168	denke, boah, Leute, nee,
	169	das, dieses ganze Oberflächliche, das ist nicht meins und dann fallen
	170	auch schon
	171	mal flapsige Bemerkungen von mir mittlerweile, was ich früher nicht
	172	gemacht
	173	hätte, ja, weil ich dann auch, ja, weil mir das dann auch manchmal
	174	irgendwie zu
	175	viel wird und dann denke ich, nee, also.
	176	
	177	Würdest du sagen, dass für dich das Gefühl Einsamkeit
	178	manchmal eine Rolle spielt
	179	und dich vielleicht sogar auch tatsächlich ein bisschen stresst?
	180	

Äußerer Stressor

Emotionale Stressoren

Innerer Stressor

Soziale Stressoren

Emotionale Stressoren

Emotionale Stressoren	152	Ja. Ja, wobei, ich bin halt schon Typ, auch schon immer gewesen, ich kann gut
	153	alleine sein, also ich bin, und das ist vielleicht auch das, was bei anderen
	154	vielleicht nicht so ist, aber ich kann gut alleine sein, ich kann meine Zeit gut
	155	mit mir selber vertreiben, aber wenn man dann merkt, dass die Art und Weise, wie
	156	man ist, dazu führt, dass man dann auch vielleicht einsam ist, also ich will ja
	157	gar nicht jeden Tag irgendwie jemanden um mich rum haben und jeden Tag irgendwie
Soziale Stressoren	158	Halligalli und mal mit dem und mal mit dem rausgehen, das ist ja gar nicht meins,
	159	aber einfach die Tatsache, dass man dann links liegen gelassen wird, ja, das
	160	würde ich sagen, mittlerweile verursacht das schon Stress für mich, weil ich es
	161	einfach ungerecht finde.
	162	Okay. Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
	163	
Innerer Stressor	164	Ja, ich glaube, ich mache mir zu viele Gedanken im Vorfeld bei vielen Dingen.
Psychische Stressoren	165	Also ich kann schlecht Dinge auf mich zukommen lassen, ich bin da nicht so
Emotionale Stressoren	166	entspannt und denke, ja, schauen wir mal, vielleicht spielt da auch so ein
	167	bisschen Angst noch mit, eine Rolle, was das Ganze verstärkt, also irgendwelche
	168	Treffen mit irgendwem, was für andere vielleicht völlig belanglos wäre und dann
	169	bereite ich mich dann schon Tage vorher vor und denke, okay, wie wird es denn
	170	und was ist denn wenn und eigentlich habe ich aber keine Lust und ja, das ist
	171	eigentlich unnötig, aber das ist dann so oder irgendwelche, wenn ich schon weiß,
Psychische Stressoren	172	ich muss mit dem Auto irgendwo hinfahren und die Strecke kenne ich nicht und ich
	173	weiß nicht, wie ich da parken soll, dann mache ich mir auch schon Wochen vorher
	174	Gedanken und anstatt es einfach zu machen, ja sowas, also ich mache mir halt
	175	einfach viele Gedanken zu allen möglichen Dingen, die man manchmal sich nicht
	176	machen müsste.
	177	Würdest du sagen, dass du da so zum overthinking oder zum Grübeln neigst?
Innerer Stressor	178	Ja, ja.
Psychische Stressoren	179	Gibt es bei dir so Glaubenssätze, die nochmal zusätzlich für Stress sorgen, zum
	180	Beispiel, ich muss alles perfekt machen oder ich muss alles alleine schaffen?
Psychische Stressoren	181	Ja, ja, denke ich, ja. Also dieses, ich möchte es halt gerne perfekt

Psychische Stressoren Innerer Stressor	182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212	machen, merke aber natürlich, dass es nicht funktioniert, ja und das setzt mich schon unter Druck und das, ja. Okay. Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer stressigen Situation befindest? Kannst du da ein Beispiel nennen? Zum Beispiel körperlich, dass du irgendwie sagst, immer wenn ich gestresst bin, dann fange ich an zu schwitzen oder mein Herz rast total schnell oder ich kriege Ohrenrauschen, irgendwie so die Richtung. Ja, schwitzen und Herzrasen, ja. Gibt es auch gedanklich was oder emotional irgendwie was, dass du sagst, ah, wenn ich gestresst bin, dann kommen immer diese Sätze in meinen Kopf oder ich werde total schnell wütend? Ne, weiß ich jetzt nicht. Ne, fällt mir jetzt so nicht ein. Kein Problem. Dann würde ich zur nächsten Frage übergehen. Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen? Also du meinst, ob ich die Möglichkeit habe, meinen Stress abzubauen, in irgendeiner Form, durch was auch immer. Genau, oder Ressourcen schon mal aufzubauen, dass da gar nicht so viel Stress entsteht. Es kann alles Mögliche sein. Ich würde sagen, ja, schon. Man lernt halt mit der Zeit irgendwie, mit Dingen umzugehen. Und was mir so hilft, ich würde sagen, tatsächlich auch das Alleinsein. Also das Alleinsein, das Für-Mich-Sein. Viele sagen dann auch, wenn irgendwas ist, ja, dann red doch mit mir und du musst doch reden. Ich mache das gerne mit mir selber aus. Das hilft mir auch immer ganz gut, wenn ich für mich bin. Hast du soziale Unterstützung, also im Sinne von Freund, Freundin, Familie, irgendwie die Richtung, wo du sagst, das ist auch eine Art Ressource, ich kann mich da mal so richtig auskotzen, wenn es mir irgendwie nicht gut geht oder sowas? Ja, das auf jeden Fall. Familie habe ich, bei denen kann ich mich genau aussprechen, die unterstützen mich. Also Freunde tatsächlich wenige. Das ist auch im Laufe der Zeit einfach weniger geworden. Und ich verlasse mich auch	Ressource - Umgebung Emotionsorientiertes Coping Ressource - soziale Unterstützu Potenzial zur Stressbewältigung Innerer Stressor
---	---	---	---

<p>Innerer Stressor</p> <p>Potenzial zur Stressbewältigung</p>	213	nicht gern auf Leute. Ja, weiß ich nicht, vielleicht ist man auch geprägt
	214	irgendwie. Also ich bin dann auch sehr vorsichtig, was sowas angeht. Und ich
	215	vertraue nicht vielen irgendwie irgendwas an. Und da muss ich mir auch schon
	216	hundertprozentig sicher sein. Und deswegen ist bei mir so Familie das, was an
	217	erster Stelle steht. Und alles andere, gut, da weiß man, okay, wem kann man
	218	jetzt was irgendwie, in welcher Form auch immer erzählen. Aber das ist wirklich
	219	sehr, kann man mit einer Hand abzählen, was so nicht Familie ist.
	220	Okay. Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema
	221	Stressmanagement
	222	beziehungsweise mit Methoden und Strategien zur
	223	Stressbewältigung
	224	auseinandergesetzt?
	225	Tatsächlich nicht, ich habe es mir immer vorgenommen. Es wird mir auch immer
	226	empfohlen, ob jetzt Meditation oder Yoga oder Sport. Aber im Allgemeinen, ich
	227	weiß das auch. Ich finde das auch super spannend und ich finde es auch super gut.
	228	Aber ich habe mich tatsächlich intensiv noch nicht damit beschäftigt.
	229	Darf ich vorsichtig fragen, hast du eine Idee, woran das
	230	liegt? Irgendwie keine
	231	Zeit oder noch nicht motiviert genug gewesen?
	232	Ja, ich glaube, das hat mehrere Gründe. Zeit ist so ein Faktor, vielleicht auch
233	eine Ausrede, weil viele sagen wahrscheinlich, sie haben keine Zeit, aber Zeit	
234	würde ich sagen. Und ja, auch die Motivation. Also das ist wie mit diesen, weiß	
235	ich nicht, irgendwelchen guten Vorsätzen, man weiß das, es ist gut für einen,	
236	aber man macht es dann doch nicht, warum auch immer. Vielleicht das Gewohnte,	
237	weil es halt so praktischer ist. Ja, ich weiß es auch nicht. Ich glaube, es ist	
238	einfach viel Motivation und Zeit.	
239	Okay. Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor,	
240	um diese zu	
241	bewältigen?	
242	Da müsste ich jetzt mal ein Beispiel suchen.	
243	Du hattest eben schon so schön was gesagt mit dem	
244	Auto, wenn du irgendwo hin	
245	musst, dann guckst du halt vorher, wie kann man parken, wie ist	
246	die Strecke und	
247	so weiter und so fort. Vielleicht hast du ja noch ein ähnliches	
248	Beispiel, wie du	
249	da so grundsätzlich vorgehst.	
<p>Problemorientiertes Coping / Instr</p>	243	Ja, also zum Beispiel, wenn ich weiß, es steht ein Treffen an mit irgendwelchen

	244	Freunden auf dem Weihnachtsmarkt. Dann weiß ich schon, okay, dann und dann ist
	245	das Treffen, dann recherchiere ich schon, wie könnte ich da am besten hinkommen,
	246	fahre ich da mit Bus und Bahn, fahre ich mit dem Auto, wenn ich mit dem Auto
Problemorientiertes Coping / instr	247	fahre, wie ist die Strecke, und wenn ich das alles irgendwie durch habe, dann
	248	überlege ich, okay, wenn wir uns um 7 Uhr treffen, wie lange bleibe ich dann? Ja,
	249	maximal vielleicht bis 10, weil dann müsste ich wieder zurück sein, sonst bin
	250	ich zu spät zu Hause. Ja, und was ist dann, wenn, weiß ich nicht, zum Beispiel,
	251	wenn dann die und die Situation eintritt, und der und der ist vielleicht nicht
	252	dabei, oder der und der ist auch dabei, und was ist, wenn wir uns nicht gut
	253	verstehen, oder wenn irgendwas ist, oder was ist, wenn das Essen mir nicht
	254	schmeckt, oder was könnte denn passieren, da kommen auch so ein paar Ängste dazu,
Psychische Stressoren	255	zum Beispiel, ja, was könnte denn passieren, wenn da mir jemand was in den Drink
Innerer Stressor	256	mischt, und ich dann auf einmal irgendwelche K.o.-Tropfen im Getränk habe, oder
	257	so überspitzt vielleicht, oder mir das Essen nicht bekommt, und mir dann
	258	schlecht wird, oder ich überhaupt keine Lust mehr habe, und ich fahre ja nach
	259	Hause, was mache ich denn dann? Also ich kann halt einfach nicht entspannt da so
	260	hingehen, und dann irgendwann bin ich dann an einem Punkt, wenn ich dann alles
Bewertungsorientiertes Coping/M	261	so überdacht habe, dann denke ich mir, okay, jetzt machst du aber keinen
	262	Rückzieher, jetzt machst du das trotzdem, Augen zu und durch, das habe ich
	263	meiner Tochter auch manchmal gesagt, wenn es dann um irgendwelche Situationen
	264	geht, habe ich ihr dann versucht, auch irgendwie Mut zuzusprechen, und dann habe
	265	ich dann auch gesagt, manchmal muss man sich einfach denken, Augen zu und durch,
	266	und dann warte ich dann auf den Tag und denke mir, Augen zu und durch, und dann
Bewertungsorientiertes Coping/M	267	mache ich es einfach, dann ergebe ich mich dem Ganzen sozusagen und denke, okay,
	268	komm, es wird schon irgendwie hinwauen, vielleicht wird es ja auch gut, und
	269	stelle dann natürlich im Nachhinein fest, dass nichts von dem, was ich mir
	270	vorgestellt habe, dann auch passiert ist, und dann bin ich froh über mich, dass
	271	ich das dann doch irgendwie geschafft habe, aber es ist halt schon für mich eine
	272	Überwindung, was vielleicht für andere überhaupt kein Thema wäre, also ein
	273	Treffen mit Freunden ist gar nicht der Rede wert, aber ich habe da keine

Problemorientiertes Coping / Instr	}	274	spezielle Strategie, würde ich sagen, ich würde einfach sagen, ich überdenke das
		275	alles so weit, bis es nicht mehr geht, und dann denke ich, okay, jetzt ...
Emotionsorientiertes Coping	{	276	Wie gestaltest du Erholung und Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
		277	Also ich würde sagen, gutes Essen, ich esse dann immer unheimlich gern, also
		278	nicht viel oder so, aber ich gönne mir dann halt, wenn ich weiß, ich hatte jetzt
		279	einen anstrengenden Tag oder ein anstrengendes Ereignis, dann freue ich mich
		280	dann auf irgendwas, also dann überlege ich mir, auf was freust du dich, oder was
Palliativ-regeneratives Stressman	}	281	könnte dir Freude bereiten, und dann denke ich, ja, dein Lieblingsessen, dann
		282	koche ich mir mein Lieblingsessen, und wenn ich dann noch die Zeit und die
		283	Möglichkeit habe, dann schaue ich mir vielleicht was im Fernsehen an, oder auf
		284	dem Handy gucke ich mir irgendwelche Sachen an, und dann genieße ich einfach die
		285	Zeit und die Ruhe.
		286	Ich frage noch mal sicherheitshalber nach, aber ich glaube, du hattest es eben
		287	eigentlich schon beantwortet, sowas wie autogenes Training oder
		288	Muskelentspannung, Yoga, Sport in irgendeiner Form
		289	Mache ich nicht.
		290	Kein Problem.
291	Haben wir auf der Arbeit auch zuletzt, noch vor ein paar Monaten, so einen Tag		
292	gehabt, wo uns eine Trainerin auch verschiedene Methoden gezeigt hat, für den		
293	Arbeitsalltag, aber auch für zu Hause. Das fanden wir auch alle sehr gut, da		
294	habe ich gedacht, oh, das ist ja prima, aber ich habe es nicht umgesetzt.		
295	Hast du eine Idee, wie so eine Maßnahme für dich sein müsste, dass du sagst, da		
296	klemme ich mich dahinter, muss die von zu Hause ausführbar sein, oder super		
297	wenig Zeit kosten, oder hast du da so eine Idee, wie diese gestaltet sein		
298	müsste? Oder vielleicht mit anderen Menschen, oder eben nicht?		
299	Ich weiß es tatsächlich wirklich nicht. Es gibt ja so viele Möglichkeiten. Es		
300	ist ja eigentlich alles möglich, man kann es von zuhause aus machen, man kann in		
301	einen Verein gehen, man kann alleine rausgehen und joggen oder spazieren oder		
302	irgendwas. Eigentlich stehen mir alle Möglichkeiten offen. Ich weiß nicht, was		

303 man mir noch bieten müsste. Ich glaube, es ist einfach, man muss
einmal diesen
304 Schweinehund überwinden und das dann machen und dann ist es
wahrscheinlich auch
305 gut, vielleicht wäre es auch tatsächlich dieser Klassiker, eine
Freundin kommt
306 vorbei und sagt so, komm, es ist wieder Freitag, es ist wieder 18 Uhr,
wir gehen
307 jetzt, reiß dich jetzt am Riemen, wir gehen jetzt und komm. Vielleicht
wäre das
308 die Alternative. Ich mache dann halt auch alles andere, weil ich
immer denke,
309 das andere muss ja auch gemacht werden. Also ob jetzt Haushalt
oder dies oder
310 jenes, dann denke ich mir, das ist ja jetzt irgendwie wichtiger, weil
wer macht
311 denn sonst die Wäsche? Das höre ich auch nur nach Ausrede, aber
ich denke immer,
312 wenn ich jetzt so Freizeit habe, wie kann ich die sinnvoll nutzen
und dann mache
313 ich dann halt irgendwelche Dinge, die vielleicht für mich selber jetzt
nicht
314 sinnvoll sind, aber halt Hausputz oder Einkaufen oder das Besorgen
oder das
315 Schreiben oder ja, aber nicht für einen selber.

316 **Okay, gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen
umzugehen, wenn du dich
317 gestresst fühlst?**

318 Also tatsächlich ist es oft meine Tochter, die mich dann wieder auf
den Boden
319 zurückbringt sozusagen, klar, weil es auch nicht anders geht
und dann
320 hinterfragt man oder dann überlegt man schon und denkt, okay, das
ist jetzt
321 alles überhaupt gar nicht so wichtig oder gar nicht so schlimm, wie
man sich das
322 jetzt gedacht hat, wenn meine Tochter mir dann irgendwas sagt oder
irgendwas und
323 ich merke dann, okay, das ist alles nebensächlich, also das ist für
mich jetzt
324 gar nicht mehr relevant, sondern es geht jetzt hier um meine Tochter
und das ist
325 jetzt relevanter und dann merke ich, dass das andere dann irgendwie
so, also den
326 Stress, den ich dann hatte, dass der dann so eigentlich verschwindet,
weil ich
327 immer sage, meine Tochter steht an erster Stelle und das alles
andere gerät dann
328 so ein bisschen in Vergessenheit. Also es bringt mich tatsächlich
eigentlich
329 immer gut runter, das hilft.

330 **Okay, besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in
denen du dich durch
331 sensorische Eindrücke gestresst fühlst?**

332 Sensorische Eindrücke sind wieder, genau, hören, riechen, sehen,
ich wüsste
333 jetzt keine Strategie, die ich da richtig vor mir nehme, also, nee.

	334	Vielleicht sowas wie Oropax, um nachts zu schlafen oder so, das sind so
	335	Noise-Canceling-Kopfhörer, die man aufsetzen kann oder, wobei du meinstest ja
	336	eben, Licht wäre jetzt nicht so dein Problem, eine Sonnenbrille wäre zum
	337	Beispiel jetzt was, was so.
	338	Nee, das ist bei mir tatsächlich, das ist ja bei mir tatsächlich nicht so
	339	ausgeprägt. Deswegen habe ich da eigentlich keine, also das ist bei meiner
	340	Tochter mit den Geräuschen tatsächlich, deswegen hat sie da auch teilweise
	341	Kopfhörer und die haben ja auch in der Schule mittlerweile die Möglichkeit,
	342	Kopfhörer aufzusetzen im Unterricht. Aber bei mir ist der Part nicht so
	343	ausgeprägt.
	344	Kein Problem, okay. Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir
	345	soziale Situationen oder auch Konflikte zu viel werden?
Problemorientiertes Coping / Instr	346	Der Rückzug. Das ist tatsächlich der Rückzug. Also ich, ja, Tür zu oder ich gehe
	347	dann nach Hause oder ich, ja.
	348	Würdest du sagen, dass du ein gutes Konfliktmanagement hast?
	349	An sich? Also wie meinst du jetzt genau Konfliktmanagement, wenn ich jetzt mit
	350	einem anderen in Konflikt bin, also jetzt Meinungsverschiedenheit, Streit, was
	351	auch immer?
	352	Ja.
	353	Grundsätzlich glaube ich schon. Also grundsätzlich glaube ich, bin ich schon
Innerer Stressor	354	jemand, der sehr gut Konflikte lösen kann. Ich glaube, es liegt bei mir aber
	355	auch eher daran, dass ich nicht, also ich mache viel mit mir selber aus, weil
	356	ich andere vielleicht auch nicht verletzen will oder nichts Falsches sagen will.
	357	Und so war das auch früher immer schon. Ich weiß nicht, ob mir das beigebracht
	358	wurde oder wie auch immer. Ich habe nie getraut, meine Meinung zu sagen,
	359	sozusagen. Also so richtig, oder auch jemandem mal die Meinung zu sagen. Das
Potenzial zur Stressbewältigung	360	habe ich nie gelernt oder auch, ich weiß nicht, woran es liegt. Und bis heute
	361	kann ich das sehr schlecht, weil ich ja auch da wahrscheinlich Angst habe vor
	362	den Reaktionen und so. Und dann ziehe ich mich lieber zurück. Ich denke mir
	363	meinen Teil tatsächlich. Ja, und das ist natürlich dann für viele Konflikte dann
	364	halt nicht wirklich förderlich. Aber ich glaube, wenn ich das machen würde, wäre
	365	ich da schon in der Lage dazu, Konflikte gut zu lösen. Aber ich ziehe

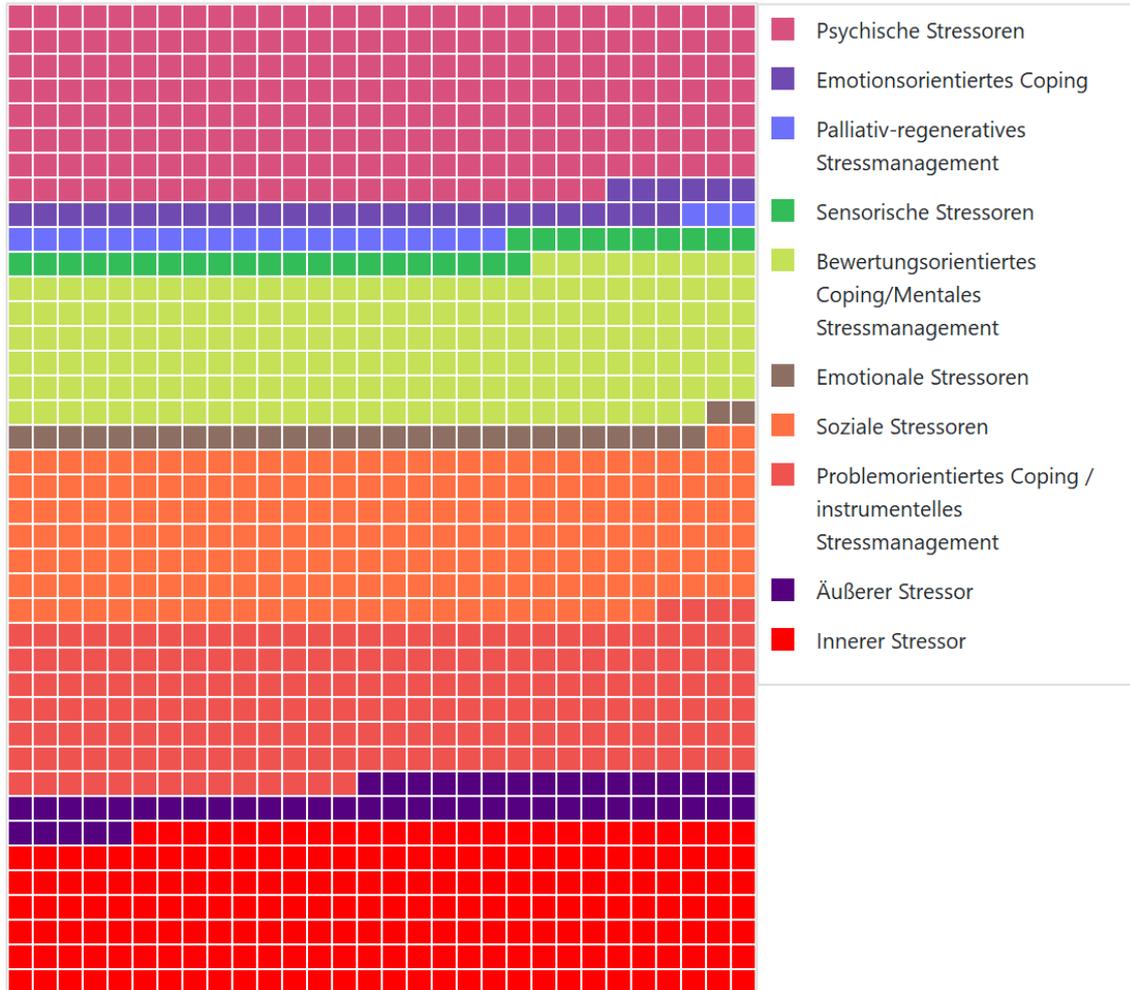
		366	mich dann lieber zurück und denke mir, okay, dann halt nicht und dann, ja.
		367	Okay.
		368	Ja, genau.
		369	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?
Potenzial zur Stressbewältigung	{	370	Also, nee, auch da muss ich wieder sagen, also wahrscheinlich das mit mir selber
		371	irgendwie ausmachen. Aber ich habe jetzt keinen Plan, nach dem ich dann vorgehen
		372	kann. Und dann, nee, das habe ich nicht.
		373	Okay.
		374	Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation für dich zu stressig wird?
		375	
Problemorientiertes Coping / Instr	{	376	Mich gut vorbereiten, würde ich sagen. Also, vielleicht auch da für manch einen
		377	überhaupt nicht erwähnen zu werden. Aber mir hilft das immer sehr, wenn ich mich
		378	lange im Voraus auf gewisse Dinge vorbereite, egal um was es geht. Und dann
Psychische Stressoren	{	379	merke ich, also ich merke, wie mich das unter Stress setzt, wenn ich dann ad hoc
Innerer Stressor	{	380	irgendwas machen muss und es dann vielleicht nicht so klappt, wie ich denke oder
Problemorientiertes Coping	{	381	wie ich meine. Und ja, Strategie wäre dann für mich Vorbereitung. Viele
		382	Situationen, egal, unangenehme, aber auch angenehme Dinge, weiß ich nicht,
		383	irgendwie zum Beispiel Geburtstagsfeier von irgendwem und man braucht ein
		384	Geschenk, da bin ich immer schon froh, wenn ich das im Vorfeld schon organisiert
		385	habe und gemacht habe und weiß und dann vielleicht sogar schon eingepackt habe
		386	und es liegt schon da und ich muss dann nicht mehr spontan irgendwas, oder ja,
		387	da fällt mir noch gerade ein, ich weiß nicht, zu welchem Punkt das jetzt passt,
Psychische Stressoren	{	388	aber das fällt mir jetzt hier ein, wenn irgendwelche Pläne umgeschmissen werden.
Außerer Stressor	{	389	Das setzt mich auch unter Stress. Also, was auch natürlich andere nicht böse
		390	meinen und für andere überhaupt kein Thema ist, aber, und ich im Nachhinein auch
		391	denke, okay, es kann halt passieren, das meint derjenige nicht böse und dann
		392	muss man halt umgehen, es kann halt nicht immer, aber wenn so ein Plan
		393	umgeworfen wird, spontan, dann bringt mich das auch unter Stress. Und deswegen,
		394	ja, das passt vielleicht noch zu irgendeinem Punkt dazu, ich weiß jetzt nicht
Problemorientiertes Coping / Instr	{	395	mehr, zu welchem Punkt, aber genau. Und deswegen, meine

Problemorientiertes Coping / Instr	396	Strategie ist dann, wenn es möglich ist, planen und schon irgendwas vorbereiten und dann bin ich in der
	397	Situation selber dann nicht so gestresst.
	398	Mhm. Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um besser damit
	399	zurechtzukommen?
	400	Wie ist das genau zu verstehen?
	401	Zum Beispiel, du fühlst dich auf deiner Arbeit gerade gestresst und weißt aber,
	402	das deine Kollegin irgendwie gerade noch ihre kranke Mutter pflegt und dann
	403	sagst du, ach Mensch, so stressig ist das hier überhaupt gar nicht, meine
	404	Kollegin, die muss noch nebenbei ihre Mutter pflegen, dass man das so ein
	405	bisschen relativiert oder auch wenn du sagst, du sitzt zum Beispiel am Bahnhof,
406	der Zug fällt aus und dann stresst dich das zwar kurz, aber du sagst, Mensch,	
407	okay, dann nutze ich halt die Zeit zum Lesen oder zum Entspannen. Also einfach	
408	das ein bisschen anders bewerten, sodass es für dich weniger stressvoll ist.	
Bewertungsorientiertes Coping/M	409	Ja, also genau, das habe ich wahrscheinlich auch irgendwie für mich selbst
	410	gelernt und das ist vielleicht auch eine Strategie, um es so ein bisschen zu
	411	verbessern, genau, dass ich aus den Situationen versuche, das Beste daraus zu
	412	machen. Also genau, wenn irgendwas schief läuft oder irgendwas nicht funktioniert
	413	oder irgendwas anderweitig stressig ist, dass ich dann denke, okay, es hätte
	414	auch schlimmer kommen können oder es geht auch anders. Und ja, dann lernt man
	415	damit, die Situation anders zu sehen und besser mit der Situation umzugehen, das
	416	stimmt.
	417	Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?
	Potenzial zur Stressbewältigung	418
419		guttun für Körper und Geist, Meditation oder Yoga, was auch immer, wie auch
420		immer man, da ist auf jeden Fall noch Potenzial, also das auf jeden Fall und ich
421		glaube, das würde schon viel helfen. Und den Fokus vielleicht auf andere Dinge
422		irgendwie versuchen zu legen, aber ich weiß gar nicht, ob das möglich ist. Also
423		dass man sich halt, ja, dass man sich nicht so auf manche Dinge versteift,
424		sondern vielleicht andere Dinge auch, also dass das so ein bisschen mehr in den

Potenzial zur Stressbewältigung	425 426 427 428	Hintergrund rückt, diese Sachen, auf denen man sich so versteift, die einen dann vielleicht unter Stress setzen und dann eher so, dass man nicht mal so viel Zeit hat, in so unnötigen Stress zu verfallen. Aber ich weiß nicht, ob das überhaupt wird.	
	429 430 431 432	Wir sind tatsächlich am Ende des Interviews. Möchtest du abschließend noch irgendwas zu dem Thema beitragen? Liegt dir was auf dem Herzen? Haben wir irgendwas vergessen? Irgendwas nicht erwähnt, was vielleicht auch mit dem Thema zu tun hat, aber muss jetzt nicht den Bezug zu den Fragen haben, unbedingt?	
	Potenzial zur Stressbewältigung	433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454	Also, ja, was ich mittlerweile auch denke, das hatten wir auch am Anfang angesprochen, dass ich es auch tatsächlich schön finden würde, wenn man irgendwann dann auch zu dem Punkt kommt, dass ja einfach so Leute wie wir dann nicht als, weiß ich nicht, anders oder als komisch oder als ich weiß nicht wie empfunden werden, sondern dass es halt, ja, ich meine, nicht jeder ist gleich und gerade auch bei Kindern, ich finde das, aber gut, das ist wieder ein anderes Thema, aber auch in dem Schulsystem, das ist einfach, aber das ist ja im Arbeitsleben auch, der Stärkere, die Ellbogen raus und dann durch und die Leisen werden einfach nicht gehört oder die Zurückhaltenden, wie auch immer. Und dann heißt es nur, man muss halt ins System passen. Und ja, da würde ich mir halt wünschen, dass man auch für solche Leute dann halt einfach Verständnis hat und es irgendwie möglich ist, darauf einzugehen, dass man, aber das ist, glaube ich, zu komplex, ich weiß es nicht, wie man das erreichen kann, aber ich würde mir halt wünschen, dass man einfach dafür mehr Verständnis hat. Ich meine, es wird, es kommt, man hat ja also, ich habe das auch bei der Lehrerin angesprochen und sie sagte, ja, sie kennt sich da auch nicht mit aus, sie weiß, was es ist, aber sie kennt sich da überhaupt auch nicht mit aus, aber wollte da auch auf jeden Fall, dann bin ich auch froh, dass ich so eine Verständnis von Lehrerin habe, die das auch nicht so abtut, aber auch sie sagt, unser Schulsystem ist halt so, wie es ist und da kann man dann auch, ja, da muss man halt irgendwie reinpassen, sozusagen. Und so ist es ja bei den Erwachsenen ähnlich, wobei wir, was Arbeit und so angeht, frei sind und ja im Grunde genommen machen

könnten, was wir
455 wollen, aber ja, auch im Privaten, es ist halt einfach, ja, dass man
einfach
456 solche Leute auch, dass man solchen Leuten Gehör schenkt und
nicht denkt, ach,
457 die sind aber jetzt irgendwie komisch oder irgendwie sowas in der
Richtung. Da
458 wäre ich sehr froh, weil ich habe mich arrangiert, irgendwie so ein
bisschen mit
459 dem, aber klar, natürlich wäre ich froh, wenn sich da auch was tun
würde, aber
460 gerade so für eine junge Generation, die jetzt so heranwächst, die
jetzt so ins
461 Berufsleben einsteigt, das fände ich schon schön, wenn sich da was
tun würde.
462 **Okay, dann würde ich die Aufnahme kurz stoppen.**

Dokument-Portrait: B11



Anhang 14: Codiertes Interview 11 + Dokument-Portrait Interview B11, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 15 - Codiertes Interview B12 + Dokument-Portrait B12

	1	Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Und zwar habe ich vor, ja im Dezember waren es zehn Jahre, habe ich meine erste
	3	schamanische Sitzung gehabt bei meiner Schamanin und sie sagte in dem Nebensatz,
	4	ja dein Sohn ist ja extrem hochsensibel, genauso wie du und ich. Okay. Das war
	5	das erste Mal, dass ich den Begriff gehört habe und am nächsten Tag ist mir das
	6	dann wieder eingefallen und dann habe ich natürlich das Internet befragt und
	7	auch diverse Tests gefunden, alle gemacht und die waren alle bei einer vollen
	8	Punktzahl. Genau. Und dann habe ich mich da immer weiter reingestürzt und alles
	9	gelesen, was es da so gab und früher gab es da noch nicht ganz so viel, vor zehn
	10	Jahren.
	11	Okay. Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	12	
Psychische Stressoren	13	Zeitdruck! Ich hasse Zeitdruck, ich hasse Termine und es ist eine Katastrophe,
Außerer Stressor	14	wenn ich Hunger habe. Das sind wirklich bei mir die absoluten Stressfaktoren.
Physikalische Stressoren (+)	15	Wenn das zusammenkommt und dann noch viele Menschen, dann werde ich echt quakig.
Soziale Stressoren	16	Das sind Termine, Termine und Hunger.
	17	Okay. Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
Sensorische Stressoren	18	Tatsächlich Lautstärke, also laute Geräusche, das kann alles sein. Das kann sein,
Außerer Stressor	19	wenn mein Kind in seinem Zimmer Musik hört, die ich nicht mag, das sowieso.
	20	Aber auch generell, wenn ich gerade nicht in Musikklaue bin und das bin ich sehr,
Ressource + Umgebung	21	sehr selten, dann, also ich mag das gerne still. Ich habe keine Geräusche an,
	22	gar nichts. Dann nervt mich das halt extrem und es gibt so viele Sinneseindrücke.
	23	Helles Licht finde ich schrecklich, Lautstärke finde ich schrecklich, Menschenmengen finde ich schrecklich. Ich hasse, das sind so die Klassiker, so
	24	verschiedene Stoffe. Ich kann das überhaupt nicht haben, wenn was eng an meinem
	25	Hals ist. Sinneseindrücke. Naja, da gehört ja eigentlich auch Schmecken zu, also
Sensorische Stressoren	26	ich bin bitter, bitterschmecker. So bittere Sachen kann ich auch nicht haben. Ja,
	27	aber das meiste ist bei mir wirklich Lautstärke. Lautstärke und wenn ich
	28	ingeengt werde.
	29	
	30	Und riechen, also Gerüche?
	31	Achso, oh ja, ich bin totaler Nasenmensch, sorry, das habe ich total

Sensorische Stressoren	32	vergessen.
	33	Ja, es ist eine Katastrophe, wenn man andere Menschen riecht. Parfüms kann ich überhaupt nicht ab, da kriege ich die absolute Vollkrise und das Gleiche auch
	34	bei Schweiß, Muff und diesen ganzen Gerüchen. Also nee, das mache ich alles
	35	nicht, das stimmt. Ja, Gerüche sind eine Katastrophe.
	36	Wenn du dich entscheiden müsstest von Sinneseindrücken, welcher wäre der, der dich am meisten stresst?
	37	
Problemorientiertes Coping / Instr	38	Ich glaube, das ist das Hören und dann sofort gefolgt vom Riechen. Also mit den anderen Sachen habe ich gelernt, umzugehen, indem ich
	39	einfach weiß, es dürfen keine engen Socken sein, ich muss meine Zähne frei
	40	bewegen können und so weiter. Also man lernt ja einfach, man kann es umgehen,
	41	aber Geräusche und Gerüche kannst du halt nicht umgehen. Die sind halt da. Und
	42	dann heißt es halt nur, okay, raus aus der Situation und weg, wenn es geht. Wenn
Emotionale Stressoren	43	du natürlich in einer Konferenz sitzt und da sitzen ein paar Herren mit diesen
	44	absolut widerwärtigen Männer Aftershaves, dann kommst du da nicht raus und dann
	45	sitzt du da eine Stunde.
	46	
	47	Das passt vielleicht auch ein bisschen zur nächsten Frage. Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als besonders belastend empfindest?
	48	
Soziale Stressoren	49	Räume mit Menschen drin. Da hast du ja alles kompakt. Du hast halt die Nähe, du
Äußerer Stressor	50	hast die Gerüche, du hast die Geräusche. Ich arbeite sehr gerne alleine und bin
Sensorische Stressoren	51	auch sehr gerne ein Einzelgänger. Bin auch sehr dankbar über mein Einzelbüro.
	52	So öffentliche Orte oder auch Personenkreise?
	53	Ich habe sehr wenig Freunde, drei. Und die wohnen auch alle nicht hier. Das
	54	heißt, man kann sich darauf einlassen, wenn man sich dann trifft. Und die
	55	klingeln nicht einfach so. Das ist eine Katastrophe. Personenkreise, ich mag, es
	56	ist schwierig. Dadurch, dass ich ja extrovertiert bin, kann ich gut, also ich
	57	kann, wenn ich das möchte, mich darauf einlassen. Ich liebe es zum Beispiel auf
	58	Mittelalterfeste zu gehen. Da sind ja verschiedene Bühnen, Musik ist an jeder
Palliativ-regeneratives Stressman	59	Ecke und so weiter. Das ist für mich dann fein für ein, zwei Tage. Und danach
	60	brauche ich aber halt meine Tage Ruhe, um mich von diesen ganzen Eindrücken zu
	61	erholen. Und ich höre Elektro. Daher war ich in meinen frühen Zwanziger, so von

- 62 18 bis 22 ungefähr, war ich auch sehr, sehr viel in Diskotheken
 unterwegs und
 63 auf Partys und so weiter. Und das war alles fein für mich. Aber da
 war ich auch
 64 noch nicht Mama und habe danach ja Zeit für mich gehabt. Das
 heißt, solange ich
 65 meine Ruhe danach bekomme, ist das okay. Aber ansonsten, was ich
 überhaupt nicht
 66 mochte, war zu meiner Studienzeit, einfach mit Menschen in einen
 Raum gesteckt
 67 zu werden, die man nicht mag oder dem man nicht nahe ist. Und das
 ist auf der
 68 Arbeit natürlich genauso. Du magst ja nicht jeden. Beziehungsweise,
 was heißt
 69 mögen, ist falsch, sondern die Chemie passt halt nicht immer. Also
 die Energie
 70 passt nicht. Sagen wir es so.
- Soziale Stressoren**
- 71 **Und bei öffentlichen Orten, also so ein Einkaufszentrum oder
 sowas?**
- 72 Da habe ich kein Problem mit. Nur in diesem Schuhläden, da ist die
 Musik ja
 73 ultra laut. Oder auch in Modeläden. Gott sei Dank gehe ich nur
 einmal im Jahr
 74 einkaufen, wenn irgendwas kaputt ist. Also ich kaufe mir nur
 Klamotten, wenn ich
 75 es benötige und nicht, weil ich Spaß an Mode habe. Das habe ich
 nicht, das war
 76 ich noch nie. Und da finde ich die Musik extrem. Also es geht gar
 nicht. Ich
 77 weiß nicht, wie man da arbeiten kann. Katastrophe. Also ich gerate
 dann auch
 78 total unter Stress und werde dann auch so hibbelig und aufzigt und
 möchte den
 79 Laden verlassen. Meine Nase juckt, ich tue mir leid, weil du siehst
 mich ja. Oh,
 80 Mann, so. Genau. Wenn dir irgendwas nicht genug ist, musst du
 immer nachfragen,
 81 aber das machst du ja.
- Problemorientiertes Coping / I**
- Sensorische Stressoren**
- 82 **Ja, ja, klar. Ich frage dann auch, ob ich was drüber nachfrage,
 brauchst du dir
 83 keine Gedanken machen.**
- 84 Wie war es bei dir? Oh, die sind wieder so ein Ding, Mückenstiche
 und so weiter.
 85 Ich drehe durch.
- Gibt es Belastungen, die durch andere Personen
 beziehungsweise dein soziales
 86 Umfeld entstehen?**
- Soziale Stressoren**
- 88 Klar, dadurch hat sich ja alles erst erschlossen. Mein Kind ist ja auch
 89 hochempfindlich und lässt mir jetzt erst seit einem Jahr ungefähr ein
 bisschen mehr
 90 Luft zum Atmen. Der ist jetzt zehn. Vorher klebte der die ganze Zeit
 wie eine
 91 Klette an mir dran. Ich konnte ihn die ersten viereinhalb Monate noch
 nicht mal
 92 ablegen. Den hatte ich 24-7 an mir dran, Tag und Nacht. Das war

		eine Katastrophe.
		93 Und auch viereinhalb Jahre im Familienbett. Also das sind natürlich,
		94 wenn es so
		95 eng wird. Oder ich könnte zum Beispiel auch keinen Urlaub mit
		96 anderen Leuten
Soziale Stressoren		97 machen, weil ich dann nicht genügend Rückzug habe. Das würde
		98 halt total Stress
		99 für mich bedeuten. Ansonsten Belastung durch andere Personen. Ja,
		100 wenn mein Kind
Äußerer Stressor		101 halt die ganze Zeit irgendwas will, der die ganze Zeit Mama, Mama,
Emotionale Stressoren		102 Mama ist, ist eine Katastrophe. Kann ich nicht haben. Durch andere
		103 Personen. Ja,
		104 aber ansonsten. Reicht dir das?
		105 Ja, klar. Also wäre jetzt noch eine Idee, sowas wie Mobbing,
		106 Konkurrenzdenken,
		107 Streit.
		108 Ja, ich bin ja schon so raus aus diesem Kram mit Schule und
		109 Studium. Ja,
		110 natürlich. Mobbing war ein großes Thema in meiner Kindheit, weil ich
		111 ja nicht
		112 braun werde und Sommersprossen habe. Nannten sie mich immer
		113 Miss Piggy und haben
		114 gegrünzt, wenn ich um die Ecke kam. Und fette Sau und das volle
		115 Programm. Mein
		116 Kind hat es die ersten zwei Schuljahre ebenfalls betroffen, was mich
		117 natürlich
		118 extrem angetriggert hat. Und ich dann noch mehr versucht habe, ihm
		119 da irgendwie
Soziale Stressoren		120 zu helfen, ihn zu unterstützen. Ja, ich bin auf sehr viel Ablehnung
		121 gestoßen.
		122 Logisch, einmal durch meine Hochsensibilität, dann durch das
		123 Aussehen, dann aber
		124 auch, weil ich ganz gute Noten hatte. Später nicht, nicht im ersten
		125 Schulweg,
		126 aber in Ausbildung und Fachabitur und Studium dann. Aber damals
		127 auf Gymnasium
		128 nicht. Genau. Und später war ich dann halt auch wieder die Doofe,
		129 weil dann war
		130 ich ja der Streber. Also egal, wie man es macht, es ist ja nie
		131 richtig. Ich bin
		132 jetzt 43 und ich muss sagen, dass ich jetzt erst dieses
		133 Konkurrenzdenken unter
		134 Frauen und dieses ganze ätzende Zeug, also das konnte ich noch
		135 nie haben,
		136 deswegen war ich immer so der Jungs-Kumpeltyp tatsächlich. Und
		137 jetzt aber in
		138 einem Alter habe ich irgendwie mein Feld geöffnet, also sagen wir es
		139 andersrum.
Soziale Stressoren		140 Ich habe bis vor einem halben, dreiviertel Jahr echt gesagt, ich hasse
		141 Menschen.
		142 Und dann habe ich aber mein Feld geöffnet und habe gesagt,
		143 Mensch, ich bin
Bewertungsorientiertes Coping		144 dankbar für die wundervollen Frauen in meinem Leben, mit den
		145 Herz-zu-Herz-Begegnungen und ohne Konkurrenzdenken, einfach
		146 dieses Offene und
		147 Wertschätzende, Liebevolle, Empathische. Und wie das so ist, weißt
		148 du, man ist

		123	so rauschig, kriegt man ja wieder. Gesetz der Anziehung. Und jetzt habe ich
		124	nämlich wundervolle Frauen im Leben, die nicht so sind. Und das ist sehr, sehr
Potenzial zur Stressbewältigung		125	schön und wertvoll. Ja, aber ansonsten so mit anderen ist schwierig oder auch
		126	mit Normalsensiblen. Ach genau, was mich noch belastet, sind Smalltalks. Kann
		127	ich überhaupt nicht. Also ich habe hier mit den Nachbarn überhaupt keinen
Soziale Stressoren		128	Kontakt. Die mit ihrem Glühwein trinken und hier Maibaum aufbauen und so ein
		129	Schnickschnack nähren und dann immer nur dieses oberflächliche Gehebe. Und dann
		130	lachen sie dir ins Gesicht und sind nett zu dir und drehen sich um und lästern.
		131	Also nein, da bin ich raus. Falls dir das hilft.
		132	Ja klar. Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
		133	
Psychische Stressoren		134	Ich mir selbst? Bestimmt. Ja, früher auf jeden Fall. Ich hatte einen extremen
Inneiner Stressor		135	Perfektionismus. Den habe ich Gott sei Dank überwiegend abgelegt. Außer es geht
		136	hier wirklich um digitale Projekte, die ich mache. Also da achte ich schon sehr
		137	darauf, dass das alles korrekt ist. Aber halt dieses jede Woche nass staubwischen und alles muss geleckert sein, wenn Besuch kommt und so weiter. Na
Bewertungsorientiertes Coping/M		138	
		139	Vorgarten und Hecke schneiden und so ein Gedöns. Nee, mache ich nicht mehr.
		140	Mache ich einfach nicht mehr. Wenn es jemanden stört, sage ich ja du. Soll ich
		141	dir den Besen geben? Kannste fliegen. Genau, das war ein langer, langer Prozess,
Außerer Stressor		142	weil meine Mutter halt immer wieder rein. So kannst du das noch nicht machen.
		143	Was sollen die Nachbarn denn denken? Was sollen sie denken? Ist mir ja wurscht,
Bewertungsorientiertes Coping		144	was die denken. Aber es war ein sehr, sehr, sehr langer Weg. Genau, ein sehr
		145	langer Weg. Also das hat mich extrem gestresst. Was gibt es denn jetzt für
		146	Stress? Kann ich dir nicht sagen. Doch, ich möchte natürlich, dass mein Kind gut
		147	ist in der Schule. Und da bin ich echt dabei, das abzulegen und ihm da nicht
		148	Stress zu machen. Das stresst mich extrem, wenn ich einfach sehe, wie sein
		149	Schriftbild ist. Dass er vielleicht seinen Wochenplan nicht richtig macht. Dass
		150	wir den Nachmittag wieder zu Hause nacharbeiten müssen. Er ist in der
		151	Ganztagsschule und eigentlich hat er keine Hausaufgaben auf. Also sowas stresst
Soziale Stressoren		152	mich extrem, wenn ich, wir kommen beide um halb vier nach
Psychische Stressoren		153	Hause, wenn er dann nichts geschafft hat in der Schule, weil natürlich auch er reizüberflutet

		154	war, das Umfeld zu laut war und er sich nicht konzentrieren konnte und wir den Kram
Soziale Stressoren	}	155	dann zu Hause machen müssen. Das stresst mich. Es stresst mich
Psychische Stressoren		156	auch, dass ich kochen muss in so einem Dönsjahr. Das muss ich gestehen, ja. Sowas stresst mich.
		157	Ja, sowas stresst mich.
		158	Okay. Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer
		159	stressigen Situation befindest?
		160	Ja, wenn ich pampig werde. Also ich werde dann echt itzig oder ich werde dann
		161	auch laut. Ich schreie dann auch. Also wenn ich überfordert bin, dann weiß ich,
		162	ich habe nicht gut auf mich geachtet und mein Gegenüber kriegt es ab.
		163	Und auch körperlich vielleicht irgendwie auch was?
		164	Wenn ich gestresst bin. Also der Klassiker wäre kalte Hände, schwitzige Hände
		165	und schwitzen halt mit dem Arm. Genau, ja. Und ich pool dann auch gerne so an
		166	der Nagelhaut. Weißt du?
		167	Ja, ja.
		168	Das passiert dann auch. Genau. Aber ansonsten, also ich kriege jetzt keine
		169	Kopfschmerzen oder so. Herzrasen. Achso, ja genau. Wenn ich zu lange unter
		170	Stress bin, dann kriege ich kein Herzrasen, sondern es ist, als ob mir ein
		171	Elefant aus der Brust sitzen würde. Weißt du? Dann tut das Herz richtig weh. Und
		172	dann kann ich auch nicht atmen. Also es tut wirklich richtig weh. Und das kriege
Palliativ-regeneratives Stressman	}	173	ich halt weg mit meiner 5-4-3, äh andersrum, 3-4-5-Atmung. Also bis 3 zähle ich
		174	dann beim Einatmen, 4 halte ich die Luft und 5 puste ich wieder aus. Und das
		175	mache ich halt so lange, bis der Druck weg ist. Und wenn ich zu lange nicht auf
		176	mich geachtet habe und zu viel Stress habe, dann kriege ich auch Herzrasen. Also
		177	eine Tachykardie. Und das mache ich ebenfalls mit dieser Atmung wieder weg. Mhm.
		178	Genau.
		179	Passt so ein bisschen vielleicht auch zur nächsten Frage. Besitzt du Ressourcen,
Ressource - Techniken/Methoden	}	180	um mit Stress umzugehen?
Ressource - Techniken/Methoden		181	Ja. Einmal diese Atmungstechnik. Und da ist mein Öle-Regal, ätherische Öle. Die
		182	unterstützen uns extrem. Die sind seit der Schwangerschaft in meinem Leben, also
		183	jetzt seit 11 Jahren. Und die nutzen wir für alles. Also körperliche Befinden

Palliativ-regeneratives Stressman	184	natürlich auch. Aber überwiegend auch, um wirklich emotional uns zu unterstützen.
	185	Das heißt halt, um uns zu entspannen. Aber auch als mein Kind so gemobbt wurde,
	186	habe ich Mut und Selbstbewusstsein ihm damit aufbauen können. Also ihn dabei
Ressource - Spiritualität	187	unterstützen. Genauso habe ich ein Auraspray, dass ich mich abgrenzen kann vor
	188	Fremdenergien, vor anderen Menschen, vor diesem negativen Gedöns. So eine Sache.
Ressource - Spiritualität	189	Aber auch Edelsteine, die mir da helfen, um mich abzugrenzen. Das schwarze
	190	Turmalin ist ja ein Klassiker. Ist ein großer Schutzstein. Also ja. Aber
	191	Hauptmerkmal sind ätherische Öleatmung und der schwarze Turmalin in dem Fall.
Ressource - Techniken/Method	192	Und was nutzen wir noch? Traumreisen extrem, jetzt bei meinem
Palliativ-regeneratives Stressman	193	Kind, um abends zu entspannen oder auch wenn ein bestimmtes Thema anliegt. Also einfach, um
	194	emotional zu unterstützen. Und geführte Meditation. Das ist ja eigentlich
Palliativ-regeneratives Stressman	195	ähnlich wie Traumreisen. Entspannungsmusik, Heilfrequenzen.
Ressource - Techniken/Method	196	Ja. Hab ich das vergessen? Ja. Genau. Also ich bin sehr spirituell. Ich hab halt auch ein Pendel.
Ressource - Spiritualität	197	Ich hab Karten und ich räucher auch. Also es gibt so viele Tools, die mich
	198	einfach wieder in meine Mitte bringen. Und natürlich Natur. Also ich liebe,
Ressource - Umgebung	199	liebe, liebe es, im Wald zu sein. Also wenn alles zu viel wird, schnapp ich mir
Palliativ-regeneratives Stressman	200	den Hund und geh allein im Wald. Mit dem Hund. Also Natur ist auch ein großer
	201	Punkt. Oder auch im Sommer natürlich die Gartenarbeit. Ich hab ein Gewächshaus.
	202	Ich hab ein kleines Feld, wo ich Gemüse anbaue. Ich hab Obststräucher. Oder
	203	meine ganzen Stauden. Also das mag ich auch gerne natürlich. Also Natur lesen.
Ressource - Tätigkeiten/Hobbi	204	Manchmal male ich auch. Ich schreibe gern Geschichten. Das sind alles so Sachen,
Emotionsorientiertes Coping	205	um mich zu entspannen. Und um damit halt umzugehen. Um wieder runter zu kommen.
	206	Tee trinken. Und Naturheilkunde. Also wir nutzen keine Schulmedizin. Außer es
	207	ist echt nicht anders möglich. Wenn man jetzt Antibiotikum braucht. Oder mal ein
	208	Schmerzmittel.
	209	Und wie sieht es aus mit sozialer Unterstützung? Also du hattest, glaube ich,
	210	eben schon gesagt, dass du da so drei gute Freunde hast. Hilft dir das auch
	211	manchmal, um Stress abzubauen?
	212	Auskotzen? Ja. Ja klar. Sowieso. Ich fresse nichts in mich rein. Auch mein Mann.
	213	Der musste halt damit lernen, umzugehen. Weil seine Ex-Freundinnen waren halt
	214	nicht so. Die haben alles in sich reingefressen. Die haben nie was

		215	gesagt. Und irgendwann sind die explodiert. Und er dachte, wo kommt das denn jetzt alles
		216	her? Genau. Und so bin ich halt nicht. Wenn mir was auf den Kecks geht, dann
		217	sage ich das halt sofort. Ich vergleiche mich dann gerne wie so eine Rakete. Ich
		218	gehe dann einmal hoch. Das macht Puff. Und dann hat sich die Sache schon wieder
		219	erledigt. Also ich fresse das überhaupt nicht in mich rein. Das finde ich total
		220	wichtig.
		221	Spielt für dich manchmal das Gefühl der Einsamkeit eine Rolle?
		222	Nein. Ich liebe es alleine zu sein.
		223	Man kann ja quasi unterscheiden zwischen allein sein und sich trotzdem einsam
		224	fühlen. Man kann sich sogar trotz Freundschaften einsam
		225	fühlen. Hattest du da mal irgendwie das Gefühl, gerade aufgrund deiner
		226	Hochsensibilität, dass du sagst, du fühlst dich
		227	... Ach so, weil ich anders bin. Ja gut. Rückblickend gesehen war meine beste
		228	Freundin in der Schulzeit tatsächlich auch hochsensibel. Mit der habe ich noch
		229	sporadisch Kontakt. Wir gratulieren uns halt und wünschen uns frohe Weihnachten.
		230	Das halt. Und rückblickend gesehen ist sie halt ... Also sie ist halt auch
		231	hochsensibel. Genau. Und ... Aber einsam ... Ja, halt unverstanden. Ich habe
		232	mich halt unverstanden gefühlt. Was halt extrem war, als ich Mutter wurde. Weil
		233	halt die anderen Mamas in meinen Augen so perfekt waren. Und ich habe nicht
		234	verstanden, warum die das alles gewuppt kriegen. Also einfach dieses ... Ja
		235	sicher ... Also es gibt keine Gruppe, die mehr lügt als Mütter. Ganz ehrlich.
		236	Ich weiß nicht, ob du schon Mama bist. Das ist eine Katastrophe. Und gerade als
		237	Hochsensibler hast du ja so feine Antennen dafür. Ob jemand lügt und so weiter
		238	und so fort. Ob das stimmt. Und die haben einfach alle so viel gelogen. Also im
		239	Gruppenpartisanat. Es ist einfach so, bei denen war immer das Haus perfekt
		240	geputzt. Der Garten sah Bombe aus. Die Beine waren rasiert. Die waren schick
		241	zurecht gemacht. Das Kind hatte immer alles, was es brauchte. Es schlief
		242	natürlich auch durch. Die hatten auch jeden Tag Sex. Es war alles toll. Und ich
		243	denke so, nee. Und dann fühlst du dich natürlich noch schlechter. Weil du es
		244	halt irgendwie nicht hinkriegst. Und du versuchst immer, dass alles in Ordnung

Palliativ-regeneratives Stressman

Emotionale Stressoren
Potenzial zur Stressbewältigung

Innerer Stressor

Innerer Stressor

		245	ist. Dein Kind in Ordnung ist. Gesundes Essen auf dem Tisch ist.
		246	Weil dann hast
Innerer Stressor		246	du natürlich auch noch einen Mega-Anspruch. Und so weiter und so
		247	fort. Und da
Psychische Stressoren		247	habe ich mich halt komplett verloren. Das war extrem. Und in der Zeit
		248	habe ich
		248	mich sehr, sehr allein gefühlt. Weil ich halt keine Mutter getroffen
		249	habe, die
		249	einfach mal sagt, verdammte Scheiße ist das hier anstrengend. Hätte
		250	man mir das
		250	mal vorher gesagt. Hätte ich mir überlegt, ein Kind zu kriegen. Und
		251	das gab es
		251	halt nicht. Genau. Also das war so die einzige Zeit, wo es wirklich
		252	extrem war.
		252	Und bis ich das wusste, dass ich hochsensibel war, da gab es
		253	natürlich immer
		253	Momente der Einsamkeit. Auch in der Schule. Ich wurde ja nie
		254	verstanden. Ich war
Psychische Stressoren		254	ja immer anders. Und immer haben sie gesagt, was stellst du dich
		255	denn jetzt
		255	schon wieder so an? Was hast du denn jetzt schon
Potenzial zur Stressbewältigung		256	wieder? Aber rückblickend
		256	gesehen, hast du recht, da war ich viel einsam. Und ich glaube, diese
Emotionsorientiertes Coping		257	Einsamkeit
		257	hat erst aufgehört, als ich wusste, dass ich hochsensibel bin und
		258	mich damit
		258	auseinandergesetzt habe. Ja. Weil dann ist es automatisch
		259	passiert, dass ich
		259	viele Hochsensible getroffen habe. Ja. Genau.
		260	Okay. Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema
		261	Stressmanagement
		261	beziehungsweise mit Methoden und Strategien zur
		262	Stressbewältigung
		262	auseinandergesetzt?
		263	Nö. Also vor dem Kind hatte ich ja immer Zeit, mir meine Pausen zu
		264	suchen. Auch
		264	wenn ich immer neben der Ausbildung hatte ich schon einen
		265	Nebenjob. Neben dem
		265	Fachabitur hatte ich vier Nebenjobs. Neben dem Studium hatte ich
		266	vier. Später,
		266	als ich dann meinen Job begonnen habe, hatte ich auch vier
		267	Nebenjobs. Bis ich
		267	dann schwanger wurde. Dann durfte ich dann nichts mehr
		268	haben, weil ich keinen
		268	Antikörper gegen Zytomygalie habe und in der Behindertenhilfe
		269	arbeite. Und dann
		269	bist du sofort wieder raus. Also aus den Nebenjobs. In meinem
		270	Einzelbüro durfte
		270	ich natürlich wunderbar arbeiten. Da bin ich gerade
		271	abgekommen. Stressmanagement,
		271	Methoden. Genau. Und ich habe ja immer Zeit für mich. Auch wenn
		272	ich eine
		272	80-Stunden-Woche hatte, habe ich ja aber trotzdem, wenn ich den
		273	Stift hingelegt
		273	habe, Zeit für mich gehabt. Das hat sich alles geändert, als ich dann
		274	Mama wurde.
		274	Und da war ich lange Zeit ziemlich verloren und habe dann wirklich
			mir diese

	275	Tools die sind mit uns gewachsen quasi, dass wir uns dann einfach gesagt haben,
	276	so! nee! Scheißegal, wir sagen jetzt den Termin ab, wir kuscheln uns aufs Sofa
Problemorientiertes Coping / Instr	277	und hören eine Geschichte. Also wirklich dann auch angehört und nicht selber
	278	vorgelesen. Also vorgelesen habe ich natürlich auch viel, aber dass ich dann
	279	auch einfach mal runterkomme. Oder dass ich gesagt habe, komm, wir gehen jetzt
Pallativ-regeneratives Stressman	280	in den Wald spazieren. Und natürlich läuft bei uns hier den ganzen Tag irgendwie
	281	der Diffuser oder wir tragen uns die Öle halt direkt auf oder machen eine
	282	Handinhalation. Also das sind die Sachen, also die mit der Zeit kamen. Aber
	283	gelesen oder sowas, das habe ich nicht, jedenfalls nicht aktiv. Also das kommt
	284	dir halt immer mal so über den Weg. Und auch für Arbeit, ich bin halt BGM-Beauftragte, also betriebliches Gesundheitsmanagement unter anderem. Und
	285	sicher, da gibt es ja schon Resilienz-Sachen und so weiter. Die ich dann für
	286	meine Kollegen rausarbeiten darf. Aber für mich jetzt nicht, nee. Nur so alles,
	287	was mir so über den Weg läuft und was ich mal ausprobiert habe und dann für uns
Pallativ-regeneratives Stressm	289	dienlich fand. Was ich dann so integriert habe. Und wir spielen halt total viele
Ressource - Tätigkeiten/Hobbi	290	Gesellschaftsspiele. Das ist auch für uns eine ruhige, schöne
	291	Familienbeschäftigung. Und der Fernseher, der läuft zum Beispiel nur sonntags,
Problemorientiertes Coping / i	292	wenn wir einen Familienfilm gucken. Also wir reduzieren schon die Reize. Lesen
Pallativ-regeneratives Stressm	293	halt viel.
	294	Dir steht eine stressige Situation vor. Wie gehst du vor, um diese zu bewältigen?
	295	
	296	Öle. Ganz viele Öle. Genau, Öle. Ich habe immer meinen Roll-on mit einer
	297	entspannenden Ölemischung bei mir in der Tasche. Wenn irgendwas ist, dann rolle
	298	ich, weil ich weiß nicht, ob du dich damit auskennst, aber nach 20 Sekunden sind
	299	die Öle im Gehirn. Nach zwei Minuten sind sie in der Blutlaufbahn. Also im
	300	Blutkreislauf. Und nach 20 Minuten sind sie in jeder Zelle deines Körpers
	301	nachweisbar. Da weiß ich halt einfach zuverlässig, in spätestens 20 Minuten bin
	302	ich entspannt. Und da arbeite ich halt viel. Und wenn ich halt weiß, ich muss in
Emotionsorientiertes Coping	303	irgendwo hin, wo eine große Menschenmenge ist, dann trage ich halt vorher schon
	304	diese Öle auf, die mich abgrenzen. Und nehme halt auch diese entspannenden Öle
	305	schon im Vorfeld. Also, ja. Genau.
	306	Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich

		überlastet fühlst?
	307	Nochmal? Da warst du gerade weg.
	308	Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
Palliativ-regeneratives Stressman	309	Mhm. Ich... Es kommt drauf an, wie viel Zeit ich dann gerade habe. Wenn ich Zeit
	310	habe, dann gehe ich halt mit Bruno in den Wald. Das hat er gehört, ne? Das ist
	311	doof, jetzt spitzt er die Ohren. Mein Name und Wald. Genau. Und ansonsten, um
	312	mich bewusst zu entspannen, hast du gesagt?
	313	Genau. Also, was du tust, um dich zu erholen oder zu entspannen, wenn du dich überlastet fühlst?
Palliativ-regeneratives Stressman	314	Genau. Genau. Also, das Erste ist, ich mache halt immer den
	315	Diffuser an oder trage die Öle halt direkt auf. Manchmal gehe ich baden mit
	316	einem schönen Lavendelbad. Das... Genau. Also, wenn wirklich alles irgendwie zu
	317	doof ist. Und liege dann in der Wanne und höre mir irgendeine schöne Traumreise
	318	an oder Frequenzmusik mit Lavendel halt und Stress Away meistens. Mache mir
	319	gerne einen beruhigenden Tee. Auch ebenfalls mit Lavendel und ja, Hopfen,
Emotionsorientiertes Coping	320	Baldrian, sowas alles. Also, alles, was sich halt auch beruhigt. Ja. Und... Also,
	321	ich zieh mich zurück. Ja, das glaube ich, ne? Ich zieh mich zurück. Genau.
	322	Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?
	323	
Emotionsorientiertes Coping	324	Öle. Bei mir sind es immer die Öle an erster Stelle und halt das Aussprechen,
Problemorientiertes Coping / Instr	325	ne? Also, über meine Gefühle reden. Ganz klar benennen, wie es mir gerade geht,
	326	damit mein Gegenüber das auch weiß und ja, wir dann auch gemeinsam die
	327	Situation entschärfen können.
	328	Ja. Mhm. Okay. Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du dich durch sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
	329	
Problemorientiertes Coping / Instr	330	Ja. Also, bei mir sind es ja dann halt wirklich die Socken und da ich ja solche
	331	Socken nicht mehr habe oder Schuhe, die zu fest sind, die sind bei mir natürlich
	332	nicht zu fest, weil ich das ja so mache und genauso auch, wenn der Hals oder so
	333	ist, mache ich dann ja alles... Das mache ich ja schon gar nicht, ne? Also, ich
	334	umgehe ja schon diese Situation. Mhm. Du meinst jetzt aber auch die anderen
	335	Sinne, ne?

		überlastet fühlst?
		307 Nochmal? Da warst du gerade weg.
		308 Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
Palliativ-regeneratives Stressman	{	309 Mhm. Ich... Es kommt drauf an, wie viel Zeit ich dann gerade habe. Wenn ich Zeit
		310 habe, dann gehe ich halt mit Bruno in den Wald. Das hat er gehört, ne? Das ist
		311 doof, jetzt spitzt er die Ohren. Mein Name und Wald. Genau. Und ansonsten, um
		312 mich bewusst zu entspannen, hast du gesagt?
		313 Genau. Also, was du tust, um dich zu erholen oder zu entspannen, wenn du dich überlastet fühlst?
Palliativ-regeneratives Stressman	{	314 Genau. Genau. Also, das Erste ist, ich mache halt immer den
		315 Diffuser an oder trage die Öle halt direkt auf. Manchmal gehe ich baden mit
		316 einem schönen Lavendelbad. Das... Genau. Also, wenn wirklich alles irgendwie zu
		317 doof ist. Und liege dann in der Wanne und höre mir irgendeine schöne Traumreise
		318 an oder Frequenzmusik mit Lavendel halt und Stress Away meistens. Mache mir
		319 gerne einen beruhigenden Tee. Auch ebenfalls mit Lavendel und ja, Hopfen,
Emotionsorientiertes Coping	{	320 Baldrian, sowas alles. Also, alles, was sich halt auch beruhigt. Ja. Und... Also,
		321 ich zieh mich zurück. Ja, das glaube ich, ne? Ich zieh mich zurück. Genau.
		322 Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?
		323
Emotionsorientiertes Coping	{	324 Öle. Bei mir sind es immer die Öle an erster Stelle und halt das Aussprechen,
		325 ne? Also, über meine Gefühle reden. Ganz klar benennen, wie es mir gerade geht,
Problemorientiertes Coping / Instr	{	326 damit mein Gegenüber das auch weiß und ja, wir dann auch gemeinsam die
		327 Situation entschärfen können.
		328 Ja. Mhm. Okay. Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du dich durch sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
		329
Problemorientiertes Coping / Instr	{	330 Ja. Also, bei mir sind es ja dann halt wirklich die Socken und da ich ja solche
		331 Socken nicht mehr habe oder Schuhe, die zu fest sind, die sind bei mir natürlich
		332 nicht zu fest, weil ich das ja so mache und genauso auch, wenn der Hals oder so
		333 ist, mache ich dann ja alles... Das mache ich ja schon gar nicht, ne? Also, ich
		334 umgehe ja schon diese Situation. Mhm. Du meinst jetzt aber auch die anderen
		335 Sinne, ne?

- 336 **Genau, also sowas wie Noise-Canceling-Kopfhörer zum Beispiel**
 337 **Sonnenbrille oder...**
- 338 Ne, Sonnenbrille trage ich zum Beispiel überhaupt gar nicht, weil ich
 339 meinen Körper nicht vor... Also, ne, der braucht ja die Sonne, damit er
 340 Vitamin D produziert. Vitamin D ist wichtig, damit wir gut versorgt sind, das
 341 Immunsystem gut versorgt ist und damit wir vor allem gute Laune haben. Und wenn
 342 ich dann die Sonnenbrille aufsetze, das mache ich schon jahrelang nicht
 343 mehr, dann hindere ich ja meinen Körper daran, weil der denkt, ja, es ist ja Schatten und
 344 dann produziert er nichts. Genau, also nein, Sonnenbrille, da klar, ich halte
 345 meine Augen zu, wenn es zu hell wird oder setze einen Cappy auf, aber ich
 346 setze keine Sonnenbrille mehr auf. Und ja, ich habe AirPods, wo ich ja das
 347 machen, also ausschalten kann, die Geräusche. Die, das benutze ich aber nur,
 348 wenn das Kind irgendwas hört und ich da keinen Bock habe, das zu hören. Oder
 349 wenn ich halt am Putzen bin oder der Geschirrspüler läuft oder unser Saugroboter läuft
 350 oder Waschmaschine und ich das dann nicht hören würde. Weißt du, also
 351 dann nutze ich diese Funktionen. Sonst aber nicht.
- 352 **Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale**
 353 **Situationen oder Konflikte zu viel werden?**
- 354 Früher bin ich weggegangen. Das ist natürlich nicht wirklich hilfreich
 355 in Konflikten. Ja, gewaltfreie Kommunikation. Habe ich dann durch das
 356 Kind mir angeeignet und gelernt und da einfach zu beobachten und die
 357 Situation und die Bedürfnisse, also die Gefühle zu benennen und dann
 358 versuchen, da ja, ohne Konflikt, also mit einem netten Konflikt, sagen wir es mal so,
 359 irgendwie durchzukommen. Aber ansonsten ja, also Konflikte, ich vermeide
 360 Konflikte, wo ich es kann. Ja, also kriege ich auch Herzrasen. Das kann ich überhaupt
 361 nicht ab, weil ich halt total harmoniesüchtig bin.
- 362 **Würdest du dir irgendwas wünschen, was so**
 363 **Konfliktmanagement angeht, dass da**
 364 **irgendwas besser funktioniert oder irgendwelche Kompetenzen,**
 365 **die du da erlernen wollen würdest?**
- 365 Die ich erlernen wollen würde? Nee, mein Gegenüber dann ändern in
 366 dem Moment. Dass einfach die ganze Welt gewaltfreie Kommunikation beherrschen

Problemorientiertes Coping / Instr

Potenzial zur Stressbewältigung

Problemorientiertes Coping / Instr

Soziale Stressoren

Innerer Stressor

367 würde und
 nicht gleich so angehen. Aber meistens ist es ja gar nicht das
 368 Gegenüber,
 sondern das Gegenüber triggert einen ja selber dann nur an und löst
 369 was in dir
 aus und man fühlt sich dann angegriffen, obwohl das wahrscheinlich
 370 gar nicht so
 gemeint ist. Das ist ja auch dieses Vier-Ohren-Modell, das kennst du
 371 wahrscheinlich auch aus dem Studium oder aus der Schule
 noch. Genau, und es ist
 372 ja, also es geht ja auch, finde ich, so Hand in Hand mit der
 gewaltfreien
 373 Kommunikation. Dann weißt du halt, warum der andere das hört und
 wenn du es dann
 374 noch nett benennen kannst, ist ja auch schon was.
 375 [B 12 spricht zum Hund: Was ist denn jetzt? Ich habe nichts gesagt.
 Du hast das
 376 Wort nicht gehört. Das hast du einfach nicht. Geh mal zu Max.]
 377 Genau. Also ich würde mir wünschen, dass andere Menschen da
 auch ein bisschen
 378 sensibler sind und nicht so ein Elefant im Porzellanladen. Aber jetzt
 für mich,
 379 ich würde mir wünschen, dass ich die gewaltfreie Kommunikation
 auch, dass ich
 380 die noch besser beherrschen kann, auch wenn ich selber getriggert
 werde und in
 381 stressigen Situationen, weil dann vergisst man das ja gerne mal.
 382 **Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich
 besonders effektiv sind?**
 383 Gegen Stress, also präventiv oder in der Situation, wenn es so ist?
 384 **Generell. Also das, was du sagst, das hilft mir ganz besonders
 und das ist total
 385 effektiv gegen Stress.**
 386 Ja, Öle, Öle, Öle, Öle, Rückzug und Atmung. Also ich finde Atmung
 halt echt
 387 total gut. Ich finde diese drei, vier, fünf Atmung, die kann man halt
 auch
 388 machen. Nicht nur, wenn man Herzrasen hat oder irgendwie
 Herzdruck hat, sondern
 389 auch, wenn man gestresst ist, dass man mal kurz inne geht und das
 ein paar Mal
 390 macht, bis man sich ein bisschen beruhigt hat. Also es gibt ja einfach
 so viele,
 391 oder wenn du halt hier diese und dann halt sagst, ich, was weiß ich,
 ich ruhe in
 392 mir, und das dann halt immer wieder machst. Also es gibt so viele
 kleine
 393 Methoden und das ist ganz situativ, was ich dann anwende. Aber Öle,
 Öle sind bei
 394 mir halt immer, immer, immer, immer, immer. Also ich habe die Öle
 immer. Meine
 395 selbst gemischte Mischung hier.
 396 **Jetzt in der nächsten Frage kommt tatsächlich was, was mit
 präventivem**

Potenzial zur Stressbewältigung

Emotionsorientiertes Coping

Palliativ-regeneratives Stressm

Emotionsorientiertes Coping

	397	Stressmanagement zu tun hat. Gibt es für dich Methoden, mit denen du im Voraus
	398	verhindern kannst, dass eine Situation so stressig wird?
Emotionsorientiertes Coping	399	Ja, ebenfalls Öle. Und halt generell, dass ich gut geschlafen habe, dass ich was
	400	gegessen habe, dass ich gut auf mich geachtet habe. Also es geht auch darum,
	401	dass ich was Gutes gegessen habe. Also ich merke halt sofort, dass ich außer
	402	Balance bin, wenn ich mich nicht clean genug ernährt habe. Also ich bin
	403	Vegetarierin, Eier und Milch, also Milch trinke ich gar nicht. Milchprodukte
	404	super selten, wenn dann halt nur, wenn ich das für irgendein Gericht brauche,
	405	weil ich das halt auch nicht mag mehr, also diesen Nachgeschmack von
	406	Milchprodukten. Käse mag ich, ja, aber den esse ich super selten, weil ich auch
	407	selten Brot esse. Wenn, dann mache ich mir ein Saatenbrot und halt viel Gemüse.
	408	So, und ich merke das halt natürlich sofort jetzt nach der Weihnachtszeit, wenn
409	man dann doch ein paar Kekse gegessen hat, oder halt das Weihnachtsfrühstück	
410	hatte mit Brötchen, auch wenn es Dinkelvollkornbrötchen sind, es ist ja nun mal	
411	Brötchen. Und auch das Silvesterfrühstück, die Berliner und Viktoria an	
412	Silvester, genau, also da merke ich das halt extrem, dass ich dann außer Balance	
413	bin und dann bin ich auch sehr dünnhäutig. Also Schlaf, schlechtes Essen oder	
Physikalische Stressoren (+)	414	gar nichts gegessen, dann ist echt vorbei, wenn dann irgendwas kommt. Da habe
	415	ich dann ja kein dickes Fell, ne? Dann bin ich sehr dünnhäutig. Genau, und wenn
	416	ich keine Zeit für mich hatte, also normalerweise zum Beispiel habe ich, ich
	417	habe montags immer frei. So, es gibt aber auch so ein-, zweimal im Monat, nein,
	418	nee, das ist gelogen, alle sechs Wochen sind die beiden Termine. Alle sechs
Psychische Stressoren	419	Wochen habe ich zwei Termine an zwei Montagen, das heißt zwei Montage fehlen mir,
	420	ich muss ins Büro fahren und dann fehlt mir dieser Montag und dann ist die
	421	Woche echt super anstrengend für mich, weil ich keinen Tag hatte, mich von dem
	422	Familienwochenende zu erholen. Einfach, ne, das, ja. Weil, wenn ich natürlich
	423	arbeite, ich bin Pendlerin, dann habe ich 40 Minuten hin und 40 Minuten zurück,
	424	mich alleine im Auto, was ich so schön finde, weil ich dann Hörbuch hören kann
	425	oder Entspannungsmusik oder einfach Nachrichten beantworten von Freunden. Die
	426	Nase hört nicht auf, es tut mir leid, es ist eine Katastrophe hier, boah. Und

427 wenn ich dann die Zeit nicht habe, sondern wirklich, ja, freitags
 428 kommt mein
 429 Kind auch nicht um halb vier, sondern schon um halb eins nach
 430 Hause und dann
 431 habe ich den wirklich, den, fast den ganzen Freitag, den Samstag,
 432 den Sonntag
 433 und dann habe ich Montag keine Zeit für mich gehabt, dann ist das,
 434 ist das schon
 435 schlecht. Ja, und was auch noch hinzukommt, was richtig Kacke
 436 ist, wenn wir von
 437 der Arbeit kommen, keine Zeit haben zum Essen und zum nächsten
 438 Termin müssen,
 439 dann kacken wir uns auch nur an, weil wir ja beide gleich sind, gleich
 440 ticken in
 441 dem Moment. Genau, also da immer wichtig, ja, es gibt also die
 442 Methoden, wir
 443 haben irgendein Gedöns immer in der Tasche, sei es jetzt
 444 Studentenfutter oder
 445 ein Müsli-Riegel, ne, also, also irgend so eine Schnitte, so eine so
 446 eine vegane
 447 Gedönsschnitte oder wir nehmen Apfel mit, also, ne, Obst, Gemüse
 448 irgendwie
 449 geschnitten in der Tupperdose, dass, dass wir irgendwas für den
 450 Notfall dabei
 451 haben, genauso wie mit Trinken, also mein Sohn ist nicht eher, wenn
 452 er kein
 453 Wasser hat. Genau, das sind so die Sachen, wichtig ist halt, ja,
 454 Schlaf, Pause,
 455 Essen und Essen dabei haben, wenn das ist, weil ja bei uns der
 456 Blutzuckerspiegel,
 457 ne, schnell wieder, und er isst. Genau. Und Öle, Öle, Öle, die sind
 458 immer dabei,
 459 also die nehme ich halt auch präventiv, ne, genau.

444 **Bewertest du so stressige Situationen manchmal anders, um
 445 besser damit zurecht
 446 zu kommen?**

446 Ja, ich glaube schon, denn wenn andere Menschen so hören,
 447 was ich so stemme,
 448 dann sagen sogar die Normalsensiblen, wie machst du das denn, du
 449 brauchst doch
 450 aber Ruhe für dich, und weil sie das halt nicht nachempfinden
 451 können, was ich
 452 für ein Pensum habe. Und ganz viele, also es wurde mir schon öfter
 453 gesagt, also
 454 auch damals mit den ganzen Nebenjobs und so weiter, die haben
 455 halt immer gesagt,
 456 die hätten schon längst ein Burnout. Und die Leute, die wirklich ein
 457 Burnout
 458 haben, da habe ich immer nicht verstanden, warum sie den hatten,
 459 weil die haben
 460 ja nichts gemacht in meinen Augen, ne, also weil, war Pipikram,
 461 genau, das ist
 462 so, also ja, ich würde sagen, stressige Situationen bewerte ich da
 463 anders. Aber
 464 wie gesagt, ich habe ja auch Methoden, damit umzugehen, und die
 465 anderen
 466 vielleicht nicht, deswegen, ja, und was mir natürlich einen großen
 467 Vorteil

Soziale Stressoren

Problemorientiertes Coping / I

Emotionsorientiertes Coping

Emotionsorientiertes Coping	<p>457</p> <p>458</p> <p>459</p> <p>460</p> <p>461</p> <p>462</p> <p>463</p>	<p>verschafft, ist, dass wir einen Hund haben, also ich bin ja einfach regelmäßig draußen bei Wind und Wetter und habe da Ruhe für mich. Und ich pendle, ja, ich finde es ganz gut, dass ich pendle.</p> <p>Mal angenommen, du sitzt jetzt irgendwie am Bahnhof, da gibt es einen Zugausfall, und die Verspätung würde ich wahrscheinlich kurz stressen, und hilft es dir dann, dass du dann sagst, naja, gut, okay, dann nutze ich die Zeit halt zum Lesen oder zum Entspannen?</p>
Bewertungsorientiertes Coping/M	<p>464</p> <p>465</p> <p>466</p> <p>467</p> <p>468</p> <p>469</p> <p>470</p>	<p>Ja, ja, absolut, das mache ich dann auch, genau. Oder, also ich meine, wenn man jetzt Zug fahren würde, da gibt es ja auch immer gut sortierte Bücherläden, und dann sage ich mir, ach, guck mal, schön, dann habe ich Zeit, im Buchladen zu stöbern, das finde ich schon ganz nett. Aber das war nicht immer so, früher habe ich mich darüber echt geärgert wie Hulle, und habe mir ja mega an Stress gemacht,</p>
Emotionale Stressoren	<p>467</p> <p>468</p>	<p>oh Gott, jetzt komme ich zu spät und so, und jetzt sage ich, ja, dann informiere ich halt die Person, wenn da noch eine dranhängt, die ich dann</p>
Psychische Stressoren	<p>469</p> <p>470</p> <p>471</p> <p>472</p> <p>473</p> <p>474</p> <p>475</p> <p>476</p> <p>477</p> <p>478</p> <p>479</p> <p>480</p> <p>481</p> <p>482</p>	<p>treffen würde, und dann informiere ich, du, pass auf, der fällt aus, wahrscheinlich bin ich dann und dann da, wenn der denn dann kommt, und dann hat sich die Sache, also auch jetzt, also früher habe ich mir extrem den Stress gemacht, wenn Stau war auf der Autobahn, riesen Stress gemacht, und jetzt, ich rufe auf der Arbeit an, du, ich stehe im Stau, du weißt Bescheid, ich bin dann irgendwann da. Also es juckt mich halt gar nicht mehr, Hulle. Was natürlich extrem stressig war, war, als mein Sohn noch keinen Schlüssel im Garten versteckt hatte, und ich wusste, der kommt um 20 nach 3, mit dem Bus an, und wenn ich nicht da bin und im Stau stecke, und der ist noch so klein, und dann ist keiner zu Hause, ne, das war halt extrem stressig, oder früher, wenn ich wusste, ich muss das Kind bis um halb 3 aus der Krippe oder Kita abholen, und die machen wieder Sturm, das hat mich echt extrem gestresst, aber das war nur am</p>
Bewertungsorientiertes Coping/M	<p>483</p> <p>484</p> <p>485</p>	<p>Anfang so, weil ich da an mir schon gearbeitet habe, und dem jetzt auch einfach die Stirn bieten kann und sagen kann, ja, was soll ich machen, ne, was soll ich machen, wenn der Stau ist, ist Stau, ich fahre schon eine Dreiviertelstunde, ich fahre schon eine Stunde vorher los, obwohl ich eigentlich nur 35 Minuten brauche, weil das schon eingeplant ist, und wenn es nicht anders geht, dann geht es</p>
Problemlorientiertes Coping / instr	<p>486</p> <p>487</p>	<p>Minuten brauche, weil das schon eingeplant ist, und wenn es nicht anders geht, dann geht es</p>

Potenzial zur Stressbewältigung

488 nicht anders, ist so, aber das musste ich mir auch hart erarbeiten.

489 **Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?**

490 Immer. Ja, sehr. Quatsch, wenn nicht, ne. Also ich finde, jeder kann entspannter werden im Umgang mit Stress, ja.

491

492 **Okay, wir sind tatsächlich am Ende des Interviews, möchtest du abschließend noch irgendwas zum Thema beitragen, oder liegt dir irgendwie was auf dem Herzen,**

493 **haben wir was vergessen, ja. Gute Frage, haben wir was vergessen? Vielleicht was,**

494 **was mit dem Thema grundsätzlich zu tun hat, aber jetzt nicht unbedingt irgendwie eine Frage war.**

495

496

497 Ja, aber es war jetzt ja schon viel, ich habe ja auch viel noch dazu erzählt, ne,

498 glaube ich. Weiß ich nicht, es ist ja immer so wichtig, wie man selber geprägt wurde, in der Kindheit, wie dein Job ist, wie die Unterstützung vom Partner ist,

499 wenn du jetzt ein Kind hast, ne, und wie du auch einfach Zeit hast, dich zurückziehen, damit du deine Reserven wieder aufladen kannst. Und das ist so

500 ein riesen Zusammenspiel, ja, es ist, glaube ich, nicht einfach, da eine Abschlussarbeit zu schreiben, um das da so runterzubrechen, weil ja auch einfach

501 die Vorgeschichten so wichtig sind, ne, und die Lebenssituation.

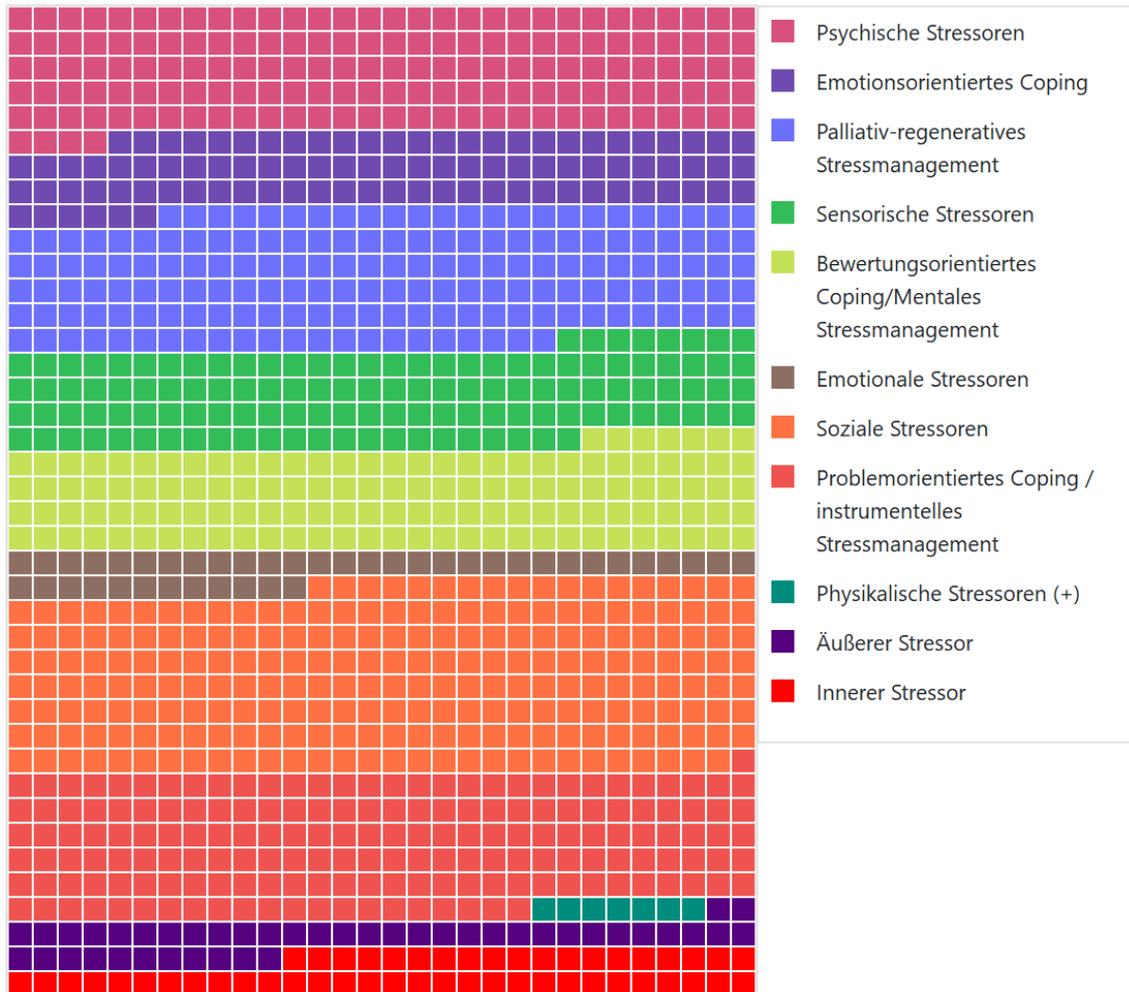
502

503

504

505 **Okay, dann würde ich die Aufnahme stoppen.**

Dokument-Portrait: B12



Anhang 15: Codiertes Interview 12 + Dokument-Portrait Interview B12, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 16 - Codiertes Interview B13 + Dokument-Portrait B13

	1	Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Durch eine Schülerin. Das ist eine Harfenschülerin, auch aus Bayern. Und da hat
	3	mich immer fasziniert, wie die in den Tag geht und wie die lebt. Und aus
	4	beruflichen Gründen habe ich dann mal eine kurze Zeit bei ihr wohnen dürfen. Und
	5	dann habe ich ein komplett anderes In-den-Tag-gehen, andere Tagesroutinen bei
	6	der kennenlernen dürfen.
	7	Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	8	
Soziale Stressoren	9	Situationen kann ich definitiv sagen, Menschenmengen. Und große Städte mit
Sensorische Stressoren	10	verschiedenen vielen Eindrücken. Eindrücken beziehungsweise Lichtern, Rushhour.
Äußerer Stressor	11	Das ist sehr herausfordernd für mich.
	12	Das geht tatsächlich jetzt schon so ein bisschen in die Frage 2 über. Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
	13	
	14	Sinneseindrücke, bezogen auf, ich würde mal sagen sehen, Licht. Riechen ist bei
Sensorische Stressoren	15	mir sehr ausgeprägt. Ich kann immer sofort genau innerhalb von Sekunden sagen,
	16	was ich rieche. Und ich glaube, wenn es zu viel oder zu intensiv ist, zu
	17	intensive Gerüche. Und Lärm. Lärm, glaube ich, zählt da dazu bei mir.
	18	Wie ist das so mit Schmecken und Fühlen?
	19	Also so Haut, irgendwie so Kleidung oder sowas zum Beispiel? Also Fühlen kann
	20	ich nur sagen, dass ich vorsichtshalber bei neu gekaufter Kleidung sofort das
	21	Zettelchen oder diese Marke rausschneide. Ansonsten habe ich eigentlich keine
	22	Probleme. Aber einfach so als Vorbeugung alles weg, was jucken oder kratzen
	23	könnte.
	24	Und wenn du dich für einen Sinneseindruck entscheiden müsstest, welcher wäre das, der für dich am belastetsten ist?
	25	
Sensorische Stressoren	26	Hören und Lärm. Ruhestörung.
	27	Okay. Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als belastend empfindest?
	28	Ich würde jetzt mal so Marktplätze oder Innenstädte oder große Kaufhäuser, wo
Soziale Stressoren	29	ein Kaufhaus nach dem anderen sich reiht. Es geht noch, wenn keine Menschen
Äußerer Stressor	30	unterwegs sind. Aber wenn ich in alle fünf Meter ein neues Schaufenster
Sensorische Stressoren		

<p>Sensorische Stressoren</p> <p>Außerer Stressor</p> <p>Soziale Stressoren</p>	<p>31</p> <p>32</p> <p>33</p> <p>34</p> <p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p> <p>39</p> <p>40</p> <p>41</p> <p>42</p> <p>43</p> <p>44</p> <p>45</p> <p>46</p> <p>47</p> <p>48</p> <p>49</p> <p>50</p> <p>51</p> <p>52</p> <p>53</p> <p>54</p> <p>55</p> <p>56</p> <p>57</p> <p>58</p> <p>59</p> <p>60</p>	<p>präsentiert bekomme und noch Menschen, wenn dazu da sind, dann bin ich überfordert mit Konzentrieren oder mit Wahrnehmen, egal ob jetzt auf Menschen oder auf Schaufenster oder auf Musik oder Lichter. Das ist zu viel.</p> <p>Und wie schaut es aus mit Arbeitsplatz oder auch vielleicht Personkreise oder sowas, die irgendwie für dich belastend sind?</p> <p>Ich denke, die Familie kann mittlerweile damit umgehen. Sie würde aber gerne mich immer in Anspruch nehmen. Aber ich kann da den Riegel verschieben und sagen, ich bin jetzt mal weg oder ich brauche meine Auszeit. Aber wenn ich da nicht aufpasse, dann kann die Familie sehr fordernd sein. Und das machen sie nicht mal bewusst oder mit Absicht oder aus negativer Sicht heraus, sondern einfach auf sich bezogen. Das heißt, ich denke, ich bin so ein bisschen der Alien in der Familie und als Einzige so hypersensibel oder hochsensibel. Deswegen können die das nicht so nachvollziehen. Ich bin als Lehrerin tätig und eine belastende Situation wäre für mich, wenn ich jetzt an einer Schule im allgemeinbildenden Spektrum arbeiten müsste. In Musikschulen, da kann man sich meistens die Gruppen selber einteilen. Das heißt, ich kann die Größe der Schüler bestimmen. Oder ich kann sagen, ich habe jetzt mal für eine Stunde oder für eine halbe Stunde eine Gruppe von drei oder fünf Schülern. Das ist für mich überschaubar. Aber das ganze Jahr und fünf Tage die Woche Menschengruppen oder Chöre ist nichts für mich.</p> <p>Also du bist Musiklehrerin.</p> <p>Genau.</p> <p>Höre ich jetzt aus dem Kontext. Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw. dein soziales Umfeld entstehen? Ich glaube, da sind wir gerade schon ein bisschen drauf eingegangen. Gibt es da irgendwie noch andere Personen oder ein soziales Umfeld, wo du sagst, Mensch, das ist ganz schön belastend?</p> <p>Ich glaube, es gibt in beiden Familien... In der Familie von meinem Partner gewisse Personen mit einfach anderen Anschauungen oder einfach Unsensibilität ohne Vorwürfe. Ich glaube, die verstehen das nicht oder sind einfach so unsensibel würde ich jetzt mal sagen. Ohne Wertung. Und auch in meiner Familie,</p>
<p>Problemorientiertes Coping</p> <p>Soziale Stressoren</p> <p>Außerer Stressor</p>		
<p>Potenzial zur Stressbewältigung</p>		
<p>Problemorientiertes Coping / Instr</p> <p>Soziale Stressoren</p>		
<p>Außerer Stressor</p> <p>Potenzial zur Stressbewältigung</p>		

Emotionale Stressoren	}	<p>61 also eher Familie. Bei den Freundeskreisen kann man dann so 62 umschiffen oder man 63 kann absagen. Aber in der Familie kann man doch nicht immer alles absagen bzw. 64 allem aus dem Weg gehen.</p>
Innerer Stressor	}	<p>64 Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress 65 machst?</p>
Psychische Stressoren	}	<p>66 Ja, die gibt es. Und da gibt es nicht wenige. Ich würde mal behaupten, dass ich 67 perfektionistisch bin. Und alles, was in Bezug auf Sauberkeit und Ordnung ist, 68 das muss sein. Das ist für mich ganz wichtig und wenn es erledigt ist, danach 69 geht es mir besser. Das trägt zum eigenen Wohlbefinden bei. Das kann vielleicht 70 nicht jeder nachvollziehen, auch nicht in meinem Umfeld. Aber mir geht es danach 71 besser, wenn alles sauber ist, alles geputzt ist, alles aufgeräumt ist, alles 72 seine Ordnung hat. Das müsste vielleicht nicht immer an dem Tag sein, nur ich 73 bilde es mir ein an diesem Tag oder zu gewissen Zeitpunkten. Ich bilde mir das 74 ein.</p>
Innerer Stressor	}	<p>75 Gibt es da noch mehr Dinge, die dir so einfallen, wo du dir vielleicht 76 zusätzlich noch Stress machst, wobei es vielleicht gar nicht notwendig wäre?</p>
Sensorische Stressoren	}	<p>77 Ob es nicht notwendig wäre, kann ich nicht beurteilen. Ich bin mal drauf 78 gekommen, dass wenn ich in den Urlaub fahre, dass ich vorher noch die komplette 79 Wohnung aufräume, putze, dass ich alle Dinge, die anstehen, vorm Urlaub erledige. 80 Weil wir Hochsensiblen haben es im Urlaub auch nicht so leicht. Das heißt, 81 diese ganzen Eindrücke, diese Reise, dieser Stau, diese veränderte Umgebung 82 fordert uns energiemäßig sehr viel ab. Das bedeutet, wenn ich wieder zurückkomme, 83 dann brauche ich erstmal ein paar Tage, jetzt nicht um aufzuräumen oder um zu 84 putzen, sondern ein paar Tage, um wieder anzukommen und zur Ruhe zu finden. Das 85 geht einfach schwierig, wenn unerledigte Dinge noch nicht erledigt sind, zum 86 Beispiel Einkaufen oder Behördengänge oder Postbearbeitung oder so. Das muss für 87 mich vorm Urlaub erledigt sein, damit ich danach mich von den Sinneseindrücken 88 vom Urlaub wieder erholen kann. Wenn das alles da liegt, dann ist die Erholung 89 quasi schon ab Urlaubsbeginn flöten. Also ab dem Zeitpunkt, wo ich wegfare, 90 weil ich mit den Eindrücken vorm Urlaub, vom anderen Ort oder Bett oder Hotel so</p>

Psychische Stressoren
 Innerer Stressor

91 gefordert bin, dass ich danach einfach diese Erholungszeit zu Hause
 wieder
 92 brauche. Und nur zu Hause, Jahre ohne Urlaub ist für mich auch
 keine Lösung. Das
 93 habe ich auch ausprobiert, weil irgendwie tut man oder arbeitet man
 immer oder
 94 findet man immer irgendeine Beschäftigung, die dann nicht unbedingt
 zur Erholung
 95 beiträgt.

96 **Hast du so Glaubenssätze? Also einer wäre, ich muss alles
 perfekt machen. Es
 97 gibt ja noch so weitere wie, ich muss alles alleine
 schaffen. Weißt du das
 98 spontan über dir, ob es da noch so weitere Glaubenssätze gibt,
 die du vielleicht
 99 so verinnerlicht hast?**

100 Also es gibt da Glaubenssätze, an denen bin ich beim Arbeiten oder
 sie versuche
 101 ich zu bearbeiten. Ich kann jetzt noch nicht so ganz beurteilen, ob die
 sich
 102 schon komplett aufgelöst haben. Einer war und der kommt definitiv
 aus der
 103 Kindheit, ich darf keine Fehler machen oder mir dürfen keine Fehler
 passieren.
 104 Und ein weiterer ist, ich muss schwer und viel arbeiten, um finanziell
 um die
 105 Runden zu kommen. Ich kann nicht ganz genau sagen, wo der
 herkommt. Es ist
 106 natürlich auch mit der Berufswahl ein bisschen, das ist nicht so der
 typische
 107 Beruf. Und man bekommt, egal ob vom Umfeld oder von
 unbekanntem Leuten, ja was,
 108 von dem kann man leben, ja wirklich. Und davon lebst du. Und auch
 wenn man da
 109 eine Blockade aufbaut oder eine Mauer aufstellt, fällt das gar nicht so
 leicht,
 110 dass man das nicht irgendwann glaubt.

111 **Ja, verstehe. Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen,
 dass du dich in
 112 einer stressigen Situation befindest?**

113 Ja, das ist definitiv Schlafmangel bzw. Müdigkeit beim
 Aufstehen. Und da ist
 114 ganz egal, ob ich jetzt 10, 12 oder 4 Stunden geschlafen habe. Wenn
 ich müde,
 115 wach werde und aufstehe, ist das ein Zeichen von meinem Körper an
 mich, dass
 116 alles zu viel ist. Dass es für uns Hochsensiblen in der normalen Welt
 so und so
 117 schwierig ist, glaube ich ist sowieso bekannt, weil für uns schon eine
 Fahrt in
 118 die Innenstadt Erholungsbedarf bedeutet, was für andere ja so auf
 dem Weg in die
 119 Arbeit eigentlich normal ist und dann erst der Tag losgeht. Das würde
 ich mal
 120 sagen. Nicht nur Erschöpfung, sondern auch Gereiztheit ist definitiv
 ein Zeichen
 121 von Stress für mich, weil ich dann wegen einer Kleinigkeit aus der

		122	Haut fahren kann und mir denke, eigentlich bin ich das nicht. Und wenn ich entspannt bin
		123	oder Urlaub hatte oder nicht unter Druck stehe, ist das ganz anders. Also ich
		124	vom Naturellen auch ganz anders bin.
		125	Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
Ressource - indiv. Eigenschaft/Ko	{	126	Ja, dadurch, dass ich mit Musik tätig bin, habe ich auch mehrere berufliche
		127	Weiterbildungen im Bereich Musikheilkunde und Frequenzen gemacht oder teilweise
		128	laufen die noch. Da bin nicht nur ich als Hochsensible drinnen, sondern auch
Ressource - soziale Unterstützu	{	129	andere. Wir haben so alle zwei Monate einen Online-Call und tauschen uns aus,
Potenzial zur Stressbewältigung	{	130	wie es uns aktuell geht. Wir haben verschiedene Berufe dabei. Also erstens mal
		131	Austausch unter Hochsensiblen ist für mich definitiv ein wichtiger Punkt. Und
		132	was ich noch sagen kann, ist eine bestimmte Herzzahl an Musik. Ich kann nur
		133	jetzt für Laien sagen, bestimmte Frequenz bedeutet auf dem Körper eine bestimmte
		134	Wirkung. Das hat jetzt nichts mit Meditation zu tun, sondern einfach nur mit
		135	Schwingung oder Herzzahl der Musik. Und da kann man definitiv sagen, die
Ressource - Techniken/Methoden	{	136	Frequenz, wie die Natur schwingt, 432, das ist nicht so die normale Musik, die
		137	im Radio läuft, 432 beruhigt sehr. Und das ist immer so ein Stöpsel rein, Handy,
		138	Youtube, gibt es alles frei verfügbar. 432 ist auch so ein, wie sagt man denn,
		139	Fels in der Brandung.
		140	Hast du schon mal oder hast du Fähigkeiten, erhalten kann man schon oder anders
		141	gefragt, gibt es Fähigkeiten, die du durch frühere
		142	Stresssituationen erhalten
		142	hast oder erworben hast?
Emotionsorientiertes Coping	{	143	Ja, fokussieren. Ich kann dann irgendwie so im Tunnel durch den Marktplatz oder
		144	den Weihnachtsmarkt oder sonstiges gehen. Früher hätte ich gemieden, gemieden,
		145	gemieden. Wer zu Hause geblieben hätte, ein Stöpsel oder einfach totale Ruhe
		146	gefordert. Und ich habe gelernt, auch dadurch, dass ich mich nicht immer als
		147	Außenseiter präsentieren oder fühlen wollte, mit meinen Strategien doch am nicht
		148	hochsensiblen Leben teilzunehmen. Also ich würde es mal so beschreiben als
Emotionsorientiertes Coping	{	149	Tunnelblick und einfach nicht schauen rechts und links, sondern einfach mich nur
		150	auf eine Sache konzentrieren. Das bedeutet jetzt auf den Weihnachtsmarkt,
		151	Beispiel bezogen, ich gehe jetzt zu dem Stand XY, kaufe mir dort den Glühwein

152 und danach kümmere ich mich ums Essen und nicht alle
 153 gleichzeitig. Und ich gehe
 154 ja nicht durch den Weihnachtsmarkt und schaue, wie viele Stände
 155 einen Glühwein
 156 anbieten würden, sondern ich gehe einfach zu einem, da wo ich
 157 weiß, dort gibt es
 158 einen und den kaufe ich. Und was es außenrum gibt, ist in dem
 159 Moment für mich
 160 nicht sichtbar oder nicht wichtig. So kann ich dann am normalen
 161 Leben quasi
 162 teilnehmen.

158 **Verstehe, okay. Ist für dich Einsamkeit ein Stressfaktor, also das
 Gefühl**
 159 **Einsamkeit oder einsam zu sein?**

160 Nee, das ist für mich total positiv. Also ich liebe es, alleine entweder
 161 in der
 162 Natur zu sein oder alleine zu Hause zu sein und auch keine
 163 Nachbarn, keine Musik,
 164 kein Fernseher, nichts zu hören. Also für mich ist das total positiv.

163 **Okay, also man kann ja allein sein und Einsamkeit, das sind ja
 dann nochmal so**
 164 **zwei verschiedene Dinge. Ich habe das tatsächlich schon**
 165 **häufiger erlebt, dass es**
 166 **Menschen gibt, die gut allein sein können und das auch**
 167 **genießen, sich aber**
 168 **trotzdem einsam fühlen und das dann so als Stressfaktor**
 169 **wahrgenommen haben. Das**
 170 **Gefühl der Einsamkeit kam dann teilweise sogar auf, während**
 171 **sie mit Leuten**
 172 **zusammen waren. Aber das scheint bei dir nicht der Fall zu sein.**

169 Nein, ich würde eher Einsamkeit im Bezug für mich als Freiheit
 170 gleichsetzen.
 171 Weil wenn ich jetzt beispielsweise in einer Partnerschaft bin oder bei
 172 der
 173 Familie bin, unter Leuten bin, damit ich körperlich nicht einsam bin,
 174 muss ich
 175 so viel in Kauf nehmen, dass sich das nicht die Waagschale hält,
 176 würde ich mal
 177 so sagen.

174 **Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema**
 175 **Stressmanagement bzw. mit Methoden**
 176 **und Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?**

176 Ja, habe ich. Im Studium war es für mich als Hochsensible nicht so
 177 einfach, wie
 178 jetzt für jemanden, der wo in Anführungszeichen normal sensibel ist
 179 mit gewissen
 180 Fähigkeiten, Fertigkeiten. Wir waren ein relativ kleiner Studiengang
 181 und wir
 182 waren vielleicht 10-15 Leute in den Kursen und da war so eine 1 zu 1
 Betreuung
 183 eher möglich. Das heißt, es ist jeder Fehler oder jede
 184 Unzulänglichkeit sofort
 185 ins Gewicht gefallen und sofort in den Noten drin gewesen. Und ich
 186 denke, wir
 187 Hochsensible sind eigentlich harmoniebedürftig und der Tag hat

183 einfach nur 24
 184 Stunden, auch wenn wir wollten, diesen Punkt durch Lernen oder
 durch Üben oder
 185 durch Proben oder sonstige Dinge auszugleichen. Es ist nicht immer
 186 möglich im
 187 Musikbereich, weil Musikbereich ist schon ein anderes Studium als
 188 geisteswissenschaftliches Studium, würde ich mal so sagen. Und da
 ist es schon
 189 ins Gewicht gefallen und für mich als Perfektionistin war es nicht
 einfach, mit
 190 diesen Situationen umzugehen. Logisch hätte man einfach das
 Studium schmeißen
 191 können oder was anderes machen können, nur meine innere
 Berufung sagte mir, ich
 192 will Musik unterrichten und das geht eben einfach nur mit Abschluss
 oder mit
 193 abgeschlossener Ausbildung.

**192 Wenn ich das richtig verstehe, das hat dich dann so gestresst
 im Studium, dass
 193 durch diese Einzelbetreuung dann irgendwie Fehler
 aufkamen, dass du dann gesagt
 194 hast, ich muss mich jetzt mit Stressmanagement
 auseinandersetzen oder musst du
 195 dir Tools aneignen?**

196 Genau in diese Richtung ging es. Es ist so, dass das Musikstudium
 mehr oder
 197 weniger als Zeitschaltstudium gesehen werden konnte und aus
 finanziellen Gründen
 198 war ich während dem Studium mit ein paar kurzen Monaten
 Ausnahme eigentlich
 199 immer berufstätig. Und das ist eigentlich zu viel für Hochsensible und
 200 vielleicht auch für Normalsensible, aber es war irgendwie der innere
 Antrieb in
 201 mir, ich versuchte es zweigleisig, also mit Arbeit und Studium und
 dann ging es
 202 logischerweise nicht so, dass ich so viel üben konnte wie die anderen
 oder so in
 203 diese Richtung ging es. Und dann ging es für mich darum meine
 Perfektion
 204 abzulegen und mich nicht selber nur durch das Perfektionistisch
 sein, nur selber
 205 unter Druck zu setzen, damit ich die Noten oder die Ergebnisse
 erziele, die die
 206 anderen haben, die ja den ganzen Tag, die ganze Woche Zeit hatten
 zu üben, zu
 207 trainieren oder vielleicht auch von Haus aus mit besseren
 Hörfähigkeiten oder
 208 sonstigen Dingen, die in diesem Studium zählen, ausgestattet sind,
 weil man kann
 209 nicht immer alles durch Üben und Trainieren ausgleichen. Und man
 wollte ja
 210 irgendwo dazugehören, d.h. wenn man da am anderen Ende der
 Leistungsspektrum ist,
 211 dann ist man ja nicht immer im Team mit dabei, d.h. es bilden sich
 dann
 212 Grüppchen oder Ensembles und dann werden da eher die
 Schwächeren
 213 zusammengewürfelt und die Besseren. Und es geht ja nicht immer

Innerer Stressor

Psychische Stressoren

Innerer Stressor

		214	nur um Leistung, im Studium schon, aber um das auszugleichen, habe ich mich versucht mit
		215	Stresstechniken auseinanderzusetzen, was mir zum Schluss auch gelingen ist,
		216	damit ich einfach unter Stresssituationen mit wenig Zeit, wenig Schlaf, wenig
		217	Freizeit, trotzdem nur das Maximum an Leistung abrufen konnte und versuchen
		218	konnte, diesen Perfektionismus auszugleichen, auszustellen. Weil ganz abschalten
		219	geht glaube ich nicht.
		220	Darf ich fragen, weißt du da zufällig noch irgendwie, wie das gelaug? Also waren
		221	das irgendwie Sätze, Mantras, war das Meditation oder was hat dir da geholfen?
		222	Also ich würde schon eher so Richtung frei verfügbare Meditationen gehen. Ich
		223	habe auch sehr viel, zu dem Zeitpunkt habe ich schon gewusst, dass ich
Palliativ-regeneratives Stressm Potenzial zur Stressbewältigung	{	224	hochsensibel bin, sehr viel Meditationen für Hochsensible gemacht. Da gibt es
	}	225	auch sehr viel frei verfügbares auf Youtube. Und so die Kombination war es,
Problemorientiertes Coping / instr	{	226	zwischen einem festen Tagesablauf oder Wochenrhythmus. Für mich war es immer
	}	227	sehr schwer nach den Sommerferien wieder in das neue Semester zu starten, weil
		228	gewisse Tage, gewisse Kurse ja nicht immer nur am gleichen Tag sind. Und diese
Psychische Stressoren	{	229	ersten Monate waren immer sehr stressig für mich, aber einfach nur aus dem Grund,
	}	230	weil es jetzt umzustellen ist. Das heißt es war jetzt nicht mehr der Montag,
		231	sondern der Mittwoch oder nicht mehr der Dienstag, sondern der Freitag. Und in
		232	dieser Zeit habe ich sehr viel mit Meditationen gearbeitet und einfach auch
Potenzial zur Stressbewältigung	{	233	Videos oder mich mit anderen Hochsensiblen sowieso abgesprochen oder getroffen,
Emotionsorientiertes Coping	}	234	ausgetauscht. Und einfach Videos auch auf die Bedürfnisse der Hochsensiblen
		235	geachtet, weil wenn man sagt, okay das in der Uni ist jetzt so, das ist jetzt
		236	nur zwei Jahre oder drei Jahre, aber eigentlich bin ich ja so. Und dann irgendwo
		237	da diese, wie sag ich denn, den Mittelweg zu finden, das hat mir sehr sehr viel
		238	gebracht.
		239	Okay. Dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor, um diese zu
		240	bewältigen?
		241	Auszeit. Vorab schon mal aus Zeit. Am besten Urlaub nehmen. Es geht jetzt gar
		242	nicht einmal direkt den Ort zu verlassen, sondern einfach den Alltag, der ja für
		243	Hochsensible eh schon anstrengend ist im Vergleich zu

Bewertungsorientiertes Coping/M

244 Normalsensiblen. Mal diesen Alltag ein paar Tage auszublenden, sofern es möglich ist. Und dann im
 245 Voraus mit eher Mantren oder Motivationssprüchen sich versuchen zu programmieren.
 246 Hochsensible können sich sehr gut in Situationen hineinversetzen. Ob das immer
 247 gut ist, weiß ich nicht, weil manchmal zieht man sich auch etwas Negatives dann
 248 ins Leben, aber ich versuche trotzdem immer weg vom Alltag mich schon mal in die
 249 Situation hineinzufühlen und mir dann zu überlegen, wie ich es denn gern hätte.
 250 Und dann danach in die Situation zu gehen. Manchmal klappt es.

251 **Ist es bei dir auch so, dass es dir hilft, wenn du dir vorab Informationen beschaffst? Also zum Beispiel, welche Leute werden mir da begegnen? Wie sind die Räumlichkeiten? Wo sind die Toiletten? Gibt es da was zu essen und sowas? Hilft dir das auch?**

Innerer Stressor

255 Bedingt. Also ich habe mir gedacht am Anfang vom Studium, ich muss immer alles
 256 wissen. Mir ist öfter vorkommen aus Heizungsgründen, aus Zugausfällen oder
 257 sonstiges, dass entweder die Dozenten nicht vor Ort waren oder die Leute nicht
 258 vor Ort waren und dann andere waren. Und das bedeutet für mich 5 Minuten vor
 259 Beginn der Situation oder stressigen Situation war dann nochmal alles anders. Da
 260 setze ich mich zusätzlich unter Druck. Und da habe ich einfach versucht, das was
 261 du gerade beschrieben hast abzulegen. Also ich habe das mal gemacht, aber ich
 262 habe das für mich gesehen, das ist nicht praktikabel, weil wenn da nur eine
 263 Kleinigkeit anders ist oder wenn ich mir die Räume anschau und das Wetter ist
 264 sonnig und ich versuche dann aus irgendwelchen Gründen mich hier in dem Raum zu
 265 platzieren und dann ist aber das Wetter neblig oder bewölkt, dann ist ja die
 266 Situation auch nicht die gleiche und das ist für uns Hochsensiblen einfach
 267 schwierig und das habe ich versucht abzulegen. Also das mache ich nicht mehr.

268 **Okay, wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?**

Palliativ-regeneratives Stressman

270 Ich kann das erstmal so sagen, schwingt der Körper, also nicht der Körper oder
 271 die Menschen im Allgemeinen, sondern jeder Körper schwingt anders. Ich weiß wie
 272 ich schwinde und um mich wieder ins Reine zu bringen, weiß ich was ich spielen
 273 oder tun muss, um meine Heilfrequenz mir selber einzuspielen. Jetzt

Palliativ-regeneratives Stressen

Psychische Stressoren

Emotionsorientiertes Coping

274 ohne Handy,
 ohne Youtube und so weiter. Und das bringt mich wieder runter. Es
 ist nur
 275 schwierig, wenn keine Zeit ist. Also wenn es zum Beispiel in der
 Woche vor
 276 Weihnachten tagtäglich ein oder zwei Konzerte sind, weil man an
 verschiedenen
 277 Musikschulen ist und man überhaupt nicht zur Ruhe kommt, also
 auch vormittags
 278 nicht oder auch zur Vorbereitungszeit nicht zur Ruhe kommt, immer
 kann ich das
 279 nicht anwenden, weil da brauche ich schon eine gewisse Zeit, einen
 gewissen
 280 Rahmen, ein gewisses Umfeld. Also ich mache das sobald es
 möglich ist mit der
 281 Harfe und der Frequenz.

282 **Irgendwie sowas wie Sport, autogenes Training oder so**
progressive
 283 **Muskelentspannung ist aber kein Tool für dich, wo du sagst,**
Mensch, das mache
 284 **ich regelmäßig?**

285 Also wir haben im Studium einiges kennengelernt, nur ich muss
 sagen, für mich
 286 ist das im momentanen Leben als Musiklehrerin im Moment nicht
 möglich. Wenn ich
 287 dann mal an einer Musikschule fix bin oder immer an der gleichen bin
 und nicht
 288 mehr so viel unterwegs bin, man kann sich das in Deutschland so ein
 bisschen als
 289 mobile Reserve vorstellen, dann eher, aber wenn man immer
 irgendwie auf dem
 290 Sprung oder unterwegs ist, ist das eher nicht praktikabel und man ist
 als
 291 Hochsensibler dann zu müde, wenn man heimkommt und dann
 einfach nur noch
 292 versucht, Ruhe und dann ins Bett. Also wir haben einige Methoden
 gelernt, aber
 293 im Moment wende ich keine an.

294 **Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen,**
wenn du dich
 295 **gestresst fühlst?**

296 Ja, ich muss ganz sagen, meine Katze. Und ich würde behaupten,
 diese Katze ist
 297 auch hochsensibel. Das bedeutet, wenn ich meine Musikkurse habe
 oder meine
 298 Musikerleute vorm Computer habe, ist die Katze irgendwo im Raum,
 dann kommt sie,
 299 sie sitzt neben oder auf meinem Schoß und wartet, bis das Ganze
 vorbei ist und
 300 erst dann bewegt sie sich wieder. Und mit der Katze kann ich
 irgendwie so die
 301 ganzen Gefühle regulieren.

302 **Darüber hinaus aber auch keine Methoden oder Techniken,**
irgendwas Besonderes
 303 **oder so?**

- 304 Ja, es gibt ja bestimmte Klopf-techniken und sonstige Techniken,
 305 aber ich habe
 306 jetzt noch nicht die eine gefunden. Also wir haben da sehr viele
 307 gelernt, aber
 308 ich würde jetzt nicht sagen, dass ich das so empfehle. Also ich kann
 309 jetzt da
 310 keine bestimmte sagen.
- 308 **Du hattest es eben glaube ich schon mal so ein bisschen
 angesprochen, in dem du
 309 meintest, dass du da so die Fähigkeit einen Tunnelblick zu
 entwickeln auf dem
 310 Weihnachtsmarkt. Die nächste Frage wäre, besitzt du
 Bewältigungsstrategien für
 311 Situationen, in denen du dich durch sensorische Eindrücke
 gestresst fühlst?**
- 312 Ja, aber es geht jetzt nicht nur um Bewältigung. Also ich weiß durch
 313 sehr viel
 314 Informationen und auch auseinandersetzen mit dem Thema, dass es
 zum Beispiel zu
 315 orangefarbene Brillen gibt, die diese Lichter oder diese
 Lichtmerkmale für die
 316 Augen ausgleicht. Ich würde jetzt nicht das auf Technik bezeichnen,
 sondern eher
 317 auf Hilfsmittel beschreiben und da mache ich mir einige zur Nutze.
 Egal, ob das
 318 jetzt Ohrenstöpsel sind, ob das jetzt Noise Canceling
 Ohrenkopfhörer sind, ob
 319 das solche Brillen sind oder einfach auch die Sonnenbrille ist, wenn
 ich jetzt
 320 zum Beispiel diese Brille nicht daheim habe, dabei habe oder daheim
 habe. Auf
 321 das würde ich sagen. Den Tunnelblick, den habe ich vorher schon
 beschrieben. Ich
 322 versuche einfach dann so gut wie es geht, die ganzen Reize
 auszublenden, weil
 323 ich kann nicht entscheiden, wenn ich überfordert bin, was ist jetzt das
 Wichtigste.
- 324 **Okay. Gibt es Bewältigungsstrategien für dich, wenn dir soziale
 Situationen oder
 325 Konflikte zu viel werden?**
- 326 Ich gehe aus der Situation raus, ganz gnadenlos. Und wenn das
 327 beim Mittagessen
 ist, den Löffel hinlege und weg bin. Es ist vielleicht nicht immer
 328 nachvollziehbar für mein Umfeld, aber ich bin es mir wert, dass ich
 mich da
 329 nicht in der Situation ausharren oder bleiben lasse.
- 330 **Würdest du dir ein anderes Konfliktmanagement wünschen oder
 andere Tools, andere
 331 Fähigkeiten oder sagst du, das klappt eigentlich ganz gut so,
 wie das gerade
 332 läuft?**
- 333 Also ich würde sagen, es klappt eigentlich ganz gut so, aber es war
 noch nicht
 334 von Anfang an so. Ich versuche logisch, das mit diesen Personen
 auszureden, nur

Problemorientiertes Coping / Instr

Problemorientiertes Coping / Instr

Soziale Stressoren

	335	die sind teilweise sehr wenig empathisch und irgendwann habe ich dann gemerkt,
Soziale Stressoren	336	das bringt nichts. Und mir geht es ja in der Situation schlecht. Das heißt,
	337	meine Bewältigungsstrategie ist, mich da rauszunehmen, meine Energie zu schützen
Problemorientiertes Coping / Instr	338	und wenn sich die Situation gelegt hat oder abgekühlt ist, nochmal kurz drüber
	339	zu reden und wenn ich merke, die blocken oder sie sind die Besservissenden, dann
Bewertungsorientiertes Coping	340	ist das für mich okay, ich kann damit umgehen und ich kann einfach dann sagen,
	341	okay der Klügere gibt nach oder es kann auch mal sein, dass ich falsch dran bin,
	342	weil ich einen schlechten Tag oder sonstiges hatte. Ich habe da kein Problem mir
	343	meine Fehler einzugestehen, nur ich sehe es nicht mehr ein, dass ich da in der
	344	Situation bleibe, nur damit der Familienfrieden oder das Mittagessen oder was
	345	auch immer gewahrt bleibt, damit es von außen hin toll aussieht, wenn es
	346	eigentlich gar nicht so ist. Weil sehr viele spüren nicht das, was ich spüre.
	347	Und mir geht es einfach nur um mich. Und das ist nicht egoistisch, sondern ich
Innerer Stressor	348	habe dann teilweise monatelang damit Probleme von einer 3-Minuten-Situation am
Soziale Stressoren	349	Esstisch gehabt und das ist mir nicht mehr wert.
	350	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?
Palliativ-regeneratives Stressman	351	Ja, und es geht immer sich an den Strand denken. Augen zu und Strand oder was man
	352	eigentlich als persönliche Vorliebe hat. Urlaub ist, glaube ich, immer so
	353	irgendwie entspannend. Einfach das komplette Gegenteil. So Imaginationsübungen
	354	benutzt man sich da irgendwo. Also Geräusche aus, weil sonst klappt es einem
Palliativ-regeneratives Stressman	355	unterbewusst nicht und einfach in eine super tolle Situation oder positive
	356	Situation denken.
	357	Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?
	358	
Potenzial zur Stressbewältigung	359	Die gibt es ja, aber in meinem momentanen Job gibt es die nicht. Ich schaue,
Problemorientiertes Coping / i	360	dass mein Terminkalender nicht zu voll wird. Und das muss ich noch optimieren,
	361	weil momentan ist es so, dass ich an drei Musikschulen angestellt bin, die
	362	logischerweise alle Kollegen sind und wir sind alle Kollegen und kennen einander
	363	alle. Aber es passiert dann, so wie vor Weihnachten, dass es jeden Tag Konzerte
	364	gibt. Und ich bin eigentlich nur drei Tage angestellt, jeden Tag an

365 einer
 366 anderen. Und dann passiert es aber, dass da musst du das vorstellen
 und dann
 366 musst du das machen und das machen. Und ich kann nicht, wenn ich
 nicht
 367 unbefristet angestellt bin, zu allem nein sagen. Und deswegen ist der
 368 Terminkalender ganz wichtig. Das bedeutet, ich schaue in meinen
 Terminkalender,
 369 wieviel Luft habe ich zur Erholung danach oder davor und kann ich
 das annehmen
 370 oder nicht. Und in den letzten Wochen habe ich einfach gelernt, dass
 in solchen
 371 Phasen vor den Ferien ich nichts mehr ausmache, weder privat noch
 beruflich,
 372 noch Behörden, noch irgendwas, weil einfach der Job so fordert. Also
 373 Erholungsfenster und und Terminplanung. Und es kommt meistens
 was dazwischen.
 374 Das bedeutet, wenn eh schon zu viel eingeplant ist und was
 dazwischen kommt,
 375 dann habe ich gar keine Erholung mehr und das geht auf Dauer
 nicht.
 376 **Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um
 besser damit zurecht zu
 377 kommen?**
 378 Das kommt auf die Tagesverfassung an. Also ich glaube, wenn die
 Woche, der Tag,
 379 der Monat schon stressig war, dann bewerte ich glaube ich alles über
 und das
 380 mache ich glaube gar nicht mehr bewusst oder zur Absicht von
 irgendwelchen
 381 Mitmenschen. Und es kommen wieder Zeiten, wo ein tolles Jahr ist,
 ein toller
 382 Sommer, wenig Arbeit, was auch immer. Dann bewerte ich vielleicht
 die gleiche
 383 Situation anders und als nicht so stressig. Ich glaube, das kommt
 einfach auf
 384 den Grad der Überlastung, der Überreizung, der Überforderung an.
 385 **Ist es bei dir manchmal so, dass du gerade super viel Stress
 hast und denkst
 386 dann zum Beispiel irgendwie an eine Arbeitskollegin oder eine
 Freundin und dann
 387 sagst du dir sowas wie, ja Mensch, die hat ja auch super viel
 Stress auf der
 388 Arbeit und die hat noch zusätzlich die familiäre Belastung XY.**
 389 Also dass man das so, eigentlich ja schon, aber eher selten.
 Gewisse Leute weiß
 390 ich, dass sie hochsensibel sind und das ähnlich sehen wie ich. Aber
 ich
 391 vergleiche mich jetzt nicht mit Normalsensiblen, weil die teilweise fünf
 und
 392 sieben Kinder haben und das für sie kein Stress ist, wo für mich
 schon weiß ich
 393 nicht, ein Nachmittag mit einer Schülerin zu viel ist. Also
 das Vergleichen, man
 394 kommt mal in die Versuchung, aber nach ein paar Sekunden hole ich
 mich dann da
 395 wieder raus, weil ich mir denke, es macht eigentlich keinen Sinn.

396 **Okay. Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit**
Stress zu verbessern?
397 Sehe ich, ja, aber ich glaube, man kann immer sagen, es gibt immer
irgendwo
398 Potenzial. Also ich würde mir selber auf die Schulter klopfen für die
399 Entwicklung, was ich gemacht habe, für diese Fähigkeit, ich sehe
400 Hochsensibilität als Fähigkeit, mit dieser Fähigkeit das Musikstudium
401 durchzustehen oder zu schaffen, weil ja da einfach sehr viel
Schubladendenken
402 und Schema F ist, was ja für uns eigentlich eher Gift ist. Und von
dem her würde
403 ich sagen, okay, es gibt immer Potenzial. Mal schauen, wie man es
beruflich
404 einsetzen kann, damit ich einfach ganz entspannt werde oder bin.
Dann, sobald
405 ich im Unterrichtsraum bei den Schülern sitze, egal ob es neue
Schüler oder
406 bekannte Schüler sind, ist alles vorbei. Aber der Weg zur
Musikschule ist für
407 mich die Herausforderung hoch 10. Viele andere sagen, ja super, es
rührt sich
408 was und mir wäre es zu langweilig, nur mit einem Schüler in dem
Unterrichtsraum
409 zu sitzen. Für mich ist es genau das Richtige und der Weg dorthin ist
schon die
410 Herausforderung. Also ich würde sagen, es gibt immer, immer
irgendwas zu
411 optimieren.

412 **Was meinst du mit der Weg dahin? Also im Sinne von, ich**
muss ins Auto steigen
413 **und fahre zur Schule, bin schon gestresst, wenn ich da**
ankomme, das meinst du?

414 Ja.

415 **Okay.** Optimieren jetzt im Bereich, okay, vielleicht macht man sich
selbstständig,
416 nur diese Überforderung von diesen ganzen Regularien,
Formularen,
417 Versicherungen, weiß ich nicht was alles, Steuern, keine Ahnung. Ist
es das wert,
418 also für mich selber zu entscheiden irgendwann mal oder ist es
besser dorthin
419 zu fahren und es kümmert sich die Sekretärin um alles? Es gibt
immer irgendwas
420 zu optimieren.

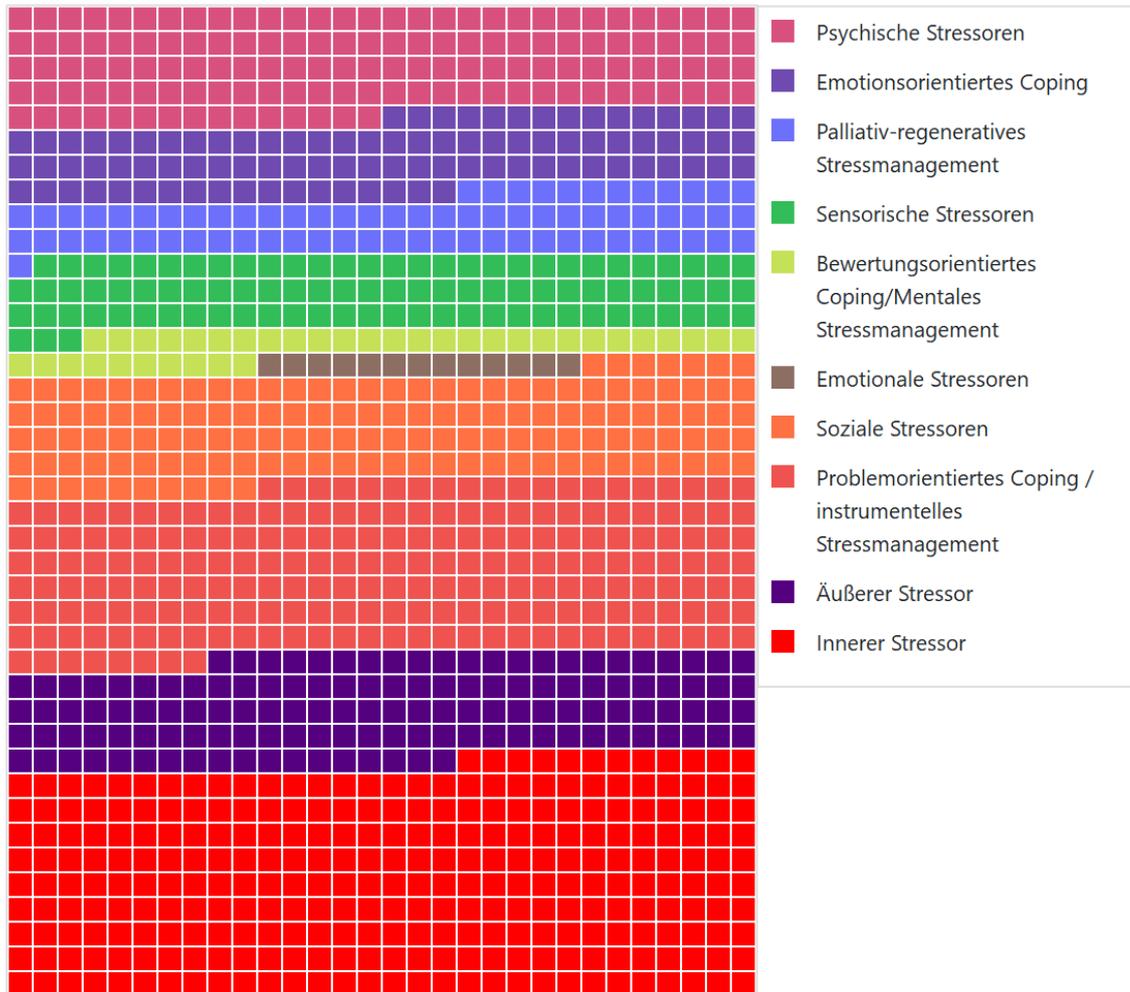
421 **Ja, wir sind tatsächlich am Ende des Interviews. Hast**
du irgendwas, was du noch
422 **hinzufügen möchtest, was wir vergessen haben, was dir auf**
dem Herzen liegt, was
423 **du schon immer loswerden wolltest, was das Thema anbelangt,**
auch gerne ein
424 **bisschen weg von den Fragen?**

425 Also sollte sich das Interview oder diese Arbeit ein Hochsensibler
durchlesen
426 oder Hochsensible, nicht verzagen, im Internet Online-Tests machen
und dem
427 Ganzen mit Bewunderung und Neugierde begegnen und einfach

Psychische Stressoren

mehr darüber
428 herausfinden wollen und das auf keinen Fall als Krankheit
abstempeln lassen.
429 Weil das wird es in unserer Gesellschaft immer sehr gerne und
einfach nicht den
430 Mut verlieren und wenn man sich damit beschäftigt, kommt man zu
einem
431 lebenswerteren Leben, genau.
432 **Ach, das waren schöne Worte. Vielen Dank für das tolle**
Interview. Ich würde dann
433 **die Aufnahme stoppen an der Stelle.**

Dokument-Portrait: B13



Anhang 16: Codiertes Interview 13 + Dokument-Portrait Interview B13, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 17 - Codiertes Interview B14 + Dokument-Portrait B14

Physikalische Stressoren (+)
Äußerer Stressor



- 1 Okay, wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
- 2 Ich bin, also man weiß ja irgendwie immer, oder man hat schon immer das Gefühl,
- 3 dass irgendwas anders ist, aber man kann es ja nicht richtig, man kann das dann
- 4 nicht richtig den Finger drauf zeigen, was es denn eigentlich ist. Man ist ja
- 5 eigentlich immer gepuzzelt und dann kam, habe ich nach und nach von Leuten aus
- 6 meiner Umgebung so Sachen geschickt bekommen, die so ein bisschen darauf gelenkt
- 7 haben oder hingezeigt haben. Meine Mutter hat mir zum allerersten Mal so eine
- 8 Art einen Artikel gegeben über Synästhesie, den ich sehr interessant fand und
- 9 mich sehr damit identifizieren konnte auch und habe das aber nicht weiter
- 10 verfolgt und wollte mich auch nicht groß in Schubladen stecken. Mir war aber
- 11 auch immer klar, dass auf der Sinnesebene irgendwas auf jeden Fall anders
- 12 funktioniert. Ich habe auch ganz viel darüber geschrieben, ich habe ganz viele
- 13 Gedichte darüber verfasst und Lesungen dazu gemacht und wusste, dass da immer so
- 14 ein bisschen, dass es bei mir da auf jeden Fall immer ein bisschen emotionaler
- 15 zugeht oder dass es alles ein bisschen heftiger für mich ist. Ich erinnere mich
- 16 auch an Kunstbesuche, wo ich weinend vor bestimmten Farben stand und so weiter
- 17 und so fort oder irgendwie das Gefühl zu haben, bestimmte Dinge dekodieren zu
- 18 können auf einer emotionalen Ebene. Aber ich hatte kein Wort dafür. Dann habe
- 19 ich wie oft mit Depressionen zu kämpfen gehabt und habe erst das vergangene Jahr,
- 20 ich bin jetzt 37 glaube ich, das ganze vergangene Jahr irgendwie mir Zeit
- 21 genommen, mich um meine Gesundheit zu kümmern, sehr gezielt. Da war ich unter
- 22 anderem auch an der Charité in Berlin und da kam dann auch schon mal so kurz
- 23 irgendwie eine Anfrage auf ADHS und irgendwie lernte man ja, dann gab es diesen
- 24 riesen Online-Schwung, wo sich alle selbst diagnostiziert haben mit dem
- 25 Neurodivergenz, was mich eigentlich eher davon weggebracht hat oder mich
- 26 irgendwie eher abgeschreckt hat, weil ich das so, wirkte wie so ein Riesentrend,
- 27 den ich jetzt nicht einfach mitmachen wollte oder irgendwie das Gefühl hatte
- 28 nicht, dass ich mich jetzt einfach diesem Trend erlege oder erbege oder auch die
- 29 Verurteilung von außen, sodass jemand sagt, ach jetzt du auch noch und so
- 30 ungefähr. Dann hatte mein Freund mir aber auch irgendwie noch mal

Soziale Stressoren

Sensorische Stressoren

31 so hier und da
 32 einen Podcast geschickt, wo ich mich sehr identifizieren konnte mit
 33 den HSPlern,
 34 die da gesprochen haben. Dann habe ich halt mit jedem Beitrag, den
 35 ich gesehen
 36 habe und hatte irgendwann eine starke Intuition dazu und auch, weil
 37 ich einfach
 38 wirklich immer, wenn es um HSP-Themen ging, ich wirklich eigentlich
 39 alles mit
 40 wenigen Ausnahmen bestätigen konnte für mich selbst und
 41 irgendwann war es nicht
 42 mehr von der Hand zu weisen für mich und habe auch irgendwann
 43 beschlossen, das
 44 für mich jetzt zu ownen oder Dinge, die ich herausfinde über diese
 45 Beiträge auch
 46 anzuwenden, ob sie mir dann, es war für mich auch eine Art von
 47 Beweis quasi,
 48 also wenn ich jetzt diese Regel mal befolge oder mal auf diese Art
 49 und Weise
 50 darauf eingehe, wie zum Beispiel, dass ich mich z.B. immer mit
 51 meinem Freund
 52 gestritten habe und irgendwann festgestellt habe, ich bin einfach
 53 weid drauf,
 54 weil ich überreizt bin, weil er einfach in einem absolut chaotischen
 55 Haus lebt
 56 mit viel zu vielen Menschen und mit voll vielen Topics und Künstlern
 57 und alles
 58 ist durcheinander und tausend Eindrücke. Und irgendwann war ich
 59 einfach so, ey
 60 krass, dass ich immer nach einer Woche, mindestens, also wenn ich
 früher
 irgendwie so weid drauf bin, dass es auf jeden Fall Streit gibt, dann
 habe ich
 mir halt gedacht, okay, was ist, wenn du einfach nur überreizt bist von
 diesem
 Haus? Was ist, wenn du dich dem einfach mal entziehst und
 irgendwas machst, was
 deine Sinne beruhigt? Ja und siehe da, habe ich mich nicht mehr
 gestritten. Also
 so diese ganz banalen kleinen Dinge mal versucht anzuwenden und
 ich bin, weil
 ich es gerade erst herausgefunden habe, für mich selber irgendwie
 noch am Lernen
 oder am Beobachten oder Sachen für mich annehmen oder auch
 nicht, weil also
 viele Sachen sind ja auch sehr, die würden ja auch für alle gelten,
 denke ich
 mir dann immer so ein Stück weit. Aber ja, also das war so, so wie
 ich das jetzt
 so das letzte Jahr vorgestellt habe und eigentlich final jetzt mit
 deinem
 Fragebogen.

57 **Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag**
 58 **besonders**
 59 **stressig sind?**

59 Ich habe als Schwierigkeit diese Frage zu beantworten, weil ich das
 so
 60 normalisiert habe, dass ich gestresst bin, dass ich es schwer finde

61 einzuschätzen, wie entspannt ich denn eigentlich sein sollte. Also
 62 weil ich, ich
 63 bin ja auch eine Extrovertierte und ich kriege kaum mit, ab wann mir
 64 was zu viel
 65 wird. Ich habe mich so sehr an diese Überforderung oder an diese
 66 innerliche
 67 Nervosität gewöhnt oder diese Aufgeriebenheit, dass ich das kaum
 68 wahrnehmen kann.
 69 Aber klar, natürlich gibt es das. Also vor allem, wenn ich jetzt auch
 70 oft
 71 versuche so Sachen eben auszumachen, die mich stören und ich
 72 dann, also der
 73 Erleichterungsgrad, also der mir jetzt höher auffällt. Also Geräusche,
 74 ganz klar,
 75 Geräusche und Konzentration. Das ist auf jeden Fall anstrengend für
 76 mich oder
 77 so Gespräche vernünftig zu folgen, wenn irgendwo anders noch was
 78 passiert, dann
 79 kann ich die Informationen nicht gut trennen. Oder zumindest fällt da
 80 20
 81 Prozent drunter. Ich kann immer noch so, das hört sich jetzt
 82 beschissen an, aber
 83 ich bin immer noch so intelligent, dass ich mindestens zu 150
 84 Prozent aktiv bin
 85 im Gespräch vergleichsweise zu anderen, dass es halt auch einfach
 86 nicht auffällt,
 87 dass mir 20 Prozent fehlen. Also es reicht ja immer, also es ist
 88 immer noch
 89 mehr als genug. Es ist nur die Frage, wie anstrengend ich bin. Aber
 90 was noch Wut
 91 ist bei mir ein Riesenthema, Gerechtigkeitssinn. Da bin ich sehr
 92 gestresst von.
 93 Das beeinflusst mein Leben enorm, auch durch Biografie heraus.
 94 Also ich bin
 95 Palästinenserin zum Beispiel. Jetzt die Zeit, die ich gerade erlebe, ist
 96 für
 97 mich unaushaltbar. Aus Gerechtigkeits- und empathischen Lagen
 98 heraus ist das für
 99 mich extrem schwer, damit umzugehen. Ich habe auch das Gefühl,
 100 dass ich gerade
 101 eine Phase erlebe, wo das so viel zu viel war, dass ich auch ein
 102 bisschen so
 103 taub geworden bin. Also mich da zu distanzieren oder so fällt mir
 104 unfassbar
 105 schwer und fordert mich psychologisch und emotional und
 106 schmerzlich wirklich
 107 heraus, also weil ich wirklich physischen Schmerz oft auch erlebe.
 108 Also bei
 109 allem, bei Geräuschen, bei bestimmten Dingen, also physischer
 110 Schmerz ist oft
 111 eine Begleiterscheinung für mich, für bestimmte Gegebenheiten, von
 112 sinnlichen
 113 Eindrücken oder von emotionalen Erregungen her. Besonders
 114 stressig ist, ich weiß
 115 halt nicht, ob das mit in den Bereich gehört, aber ich finde es zum
 116 Beispiel, da
 117 weiß ich halt nicht, ob das wirklich ein HSP-Thema ist, aber so diese
 118 weltlichen
 119 Strukturen, diese ausgedachten Strukturen, ich habe das Gefühl,
 120 dass ich dadurch,

91 dass ich dieses andere Set von Wahrnehmungen habe, auch eine
 92 andere
 93 Hinterfragung an die Welt stelle und auch einen anderen Blickwinkel
 94 auf die Welt
 95 habe und mich auch nicht zufriedengebe auf eine bestimmte Art und
 96 Weise mit
 97 bestimmten Dingen und das fordert sehr heraus und, du bist noch da,
 98 oder?

99 **Ja.**

100 Ja, genau, ich tue mich schwer mit auferlegten Strukturen, die
 101 vermeintlich
 102 geltend sind, aber ich bin auch mit Zahlen schlecht, also alles was
 103 so, ja,
 104 auferlegte Strukturen an der Arbeitswelt, die ich für unorganisch
 105 halte, also
 106 gerade weil meine Sinne so aktiv sind, habe ich ein starkes Gefühl
 107 für
 108 organische Dinge, auch zum Beispiel Formen finde ich unangenehm
 109 und also so,
 110 wenn etwas, wo ich könnte, ich habe ein Gedicht über, dass ich die
 111 Form von
 112 Häusern eine Zeit lang einfach so schrecklich fand und ich
 113 tatsächlich mich
 114 sogar mit Städtedesignern getroffen habe, um das zu besprechen,
 115 weil ich meinte,
 116 ey, ich nehme die Stadt so und so wahr und ich finde das mega
 117 stressig und ich
 118 habe das ja beobachtet, in der Natur gibt es ja gar keine Winkel und
 119 hier sind
 120 so viele Winkel und ich finde die alle zu spitz und so weiter und so
 121 fort, also
 122 solche Sachen, aber es kommt auch immer so phasenweise auf, ja,
 123 was, wo bin ich

Soziale Stressoren

124 noch besonders gestresst, also ja, Ungerechtigkeiten und dann in der
 125 Beziehung
 126 auch, das ist auch sehr viel Stress und ich irgendwie jetzt für
 127 vollzunehmen,
 128 dass ich anders funktioniere und ein anderes Maß an Verletztheit an
 129 den Tag lege,
 130 scheinbar mehr Bedürfnisse habe oder so, aber ich habe auch einen
 131 sehr
 132 unsensiblen Partner, der profitiert natürlich auch viel von mir, aber ich
 133 auch

Physikalische Stressoren (+)

134 von ihm, aber so, naja und die Depression, also ich glaube, der
 135 Umgang mit
 136 meinem Sein hat, ich glaube, ich bin fast der starken Überzeugung,
 137 dass meine
 138 jahrelang anhaltende Depression, also seitdem ich klein bin,
 139 eigentlich
 140 wahrscheinlich nur ein Symptom war vom falschen Umgang mit mir
 141 und das ist für
 142 mich total shocking, weil ich dachte, ich werde einfach mein Leben
 143 lang diese
 144 Person sein oder mit so viel Schmerz in meinem Leben
 145 umgehen müssen und ja, also
 146 die Symptome, die daraus erwachsen und der Umgang, den ich
 147 damit habe, also ich

Innerer Stressor

148 habe mit ganz viel Härte an mir gearbeitet, ganz viel Druck, ich

Innerer Stressor	{	121	habe in den
		122	höchst anstrengenden Jobs gearbeitet trotzdem und halt immer,
Soziale Stressoren	}	123	also Werbebranche,
		124	Überstunden, völlige Sexisten, also wirklich hardcore Arbeit
		125	mit hardcore
		126	Persönlichkeiten und habe das aber trotzdem auch durchgezogen.
		127	Jetzt hast du ja eben schon was gesagt bezüglich
		128	Sinneseindrücke, das war einmal,
		129	glaube ich, das Hören, wenn ich das richtig in Erinnerung habe.
		130	Wie schaut es
		131	aus mit weiteren Sinneseindrücken, die dich eventuell irgendwie
		132	stressen?
Sensorische Stressoren	{	133	Also Sehen halt, Formen, Formen wirken extrem emotional auf mich,
		134	glaube ich, im
		135	Vergleich mit anderen, das ist ja die einzige Annahme, die ich
		136	machen kann, weil
		137	wenn ich mir Feng Shui-Lehrerinnen angucke, ist es dann auch kein
		138	Geheimnis mehr,
		139	aber so, also Formen definitiv, weil die halt zu emotional auf mich
		140	einwirken,
		141	so, ich, ich, ich, auch so Energieflüsse von offenen Räumen, also so
		142	alles, was
		143	so Raumwirkungen auf mich und Formwirkungen sind und so die
		144	Interaktion dazu auf,
		145	auf so, ja, wie soll ich sagen, energetischen Level, visuellem Hören.
		146	Fühlen
		147	ist okay, habe ich das Gefühl, ist nicht so krass am Ausrasten wie die
		148	anderen
		149	beiden, würde ich sagen, also ich bin jetzt nicht extrem schnell oder
		150	ich würde
		151	mir jetzt vorstellen, wenn, ich kann mich schon krass reinfühlen, aber
		152	es ist
		153	jetzt nicht so, dass ich, klar bin ich genervt von kleinen Sachen, aber
		154	ich
		155	glaube, das ist jeder, also ich glaube, beim, Tastsinn, da ist eher so
		156	Satisfaction und irgendwie gar nicht so oft, dass ich sage, oh Gott, oh
		157	Gott,
		158	irgendwie der Pulli, oh Gott, oh Gott, die Hose, oh Gott, oh Gott, also
		159	so, dass,
Sensorische Stressoren	{	160	dass ich davon so krass beeinträchtigt bin und riechen ist, riechen ist
		161	auf
		162	jeden Fall ausgeprägt, so, ich bin also immer, wenn irgendwie, aber
		163	ich finde
		164	das fast interessant wie so ein Spielzeug, also ich habe mich früh
		165	dran gewöhnt,
		166	dass ich einfach Sachen rieche und ich sehe das ein bisschen so,
		167	wie den Sehsinn
		168	eben auch, auch emotional verknüpft anders, aber das ist dann mehr,
		169	irgendwie
Sensorische Stressoren	{	170	ist das spielerischer, ich kann zwar trotzdem so ein bisschen
		171	Brechreiz bekommen
		172	bei bestimmten Gerüchen oder so, also es gibt schon Reaktionen,
		173	oder dass ich
		174	dann auch irgendwie nicht nachdenken kann bei bestimmten
		175	Gerüchen unbedingt oder,
		176	dass es dann auch runter geht.
		177	Wenn du dich, wenn du dich entscheiden müsstest zwischen
		178	einem oder

	151	beziehungsweise für einen Sinneseindruck, welcher wäre der, der dich am meisten stresst?
	152	stresst?
	153	Ich glaube, ich würde das selber niemals so formulieren, weil ich das so falsch
	154	finde irgendwie. Also klar, das stresst, aber weil, also wenn ich mich ins
	155	richtige Umfeld setze, dann also, dann ist es ja einfach nur ein Genuss
	156	eigentlich, aber also wenn, welcher stresst mich am meisten? Also auch in meiner
	157	jetzigen, jetzigen Lebensphase mal jetzt, sag mal, ist der Tast, ist der Gefühl,
	158	sind auch Gefühle, ne?
	159	Nein, nein, nur was du so auf der Haut spürst, so Zettelchen, Ankleidung,
	160	klassischerweise, die dich total nervt oder sowas oder ein bestimmtes Material,
	161	was du nicht tragen kannst, genau.
	162	Ja, das ist aber auch very up to me, was around my skin ist, also das ist ja
	163	auch, da ist ja auch die Barriere, also wenn man mich zwingen würde, würde ich
	164	mich wahrscheinlich ausrasten, aber so, ich kann mich ja selber anziehen und
	165	damit bin ich eigentlich covered, ich bin nicht so exposed. Also das ist auch
Sensorische Stressoren	166	zum Beispiel, was ich so schwierig finde am Gehörsinn, wahrscheinlich stört mich
	167	der am meisten, ich kann halt meine Ohren nicht schließen. So, alle anderen
	168	Sinne kann ich lenken ein Stück weit und den Hörsinn eben nicht, also
	169	wahrscheinlich ist es der Hörsinn.
	170	Und wie ist es so mit Hitze und Kälte, ist das irgendwas, was dich sehr stresst
	171	oder kannst du damit recht gut umgehen? Ich finde es im okayen Bereich, also es
Physikalische Stressoren (+)	172	gibt schon, also wenn ich zu warme Füße habe, raste ich aus, also da kann ich
	173	gar nicht denken, aber ja, overall würde ich sagen eher im okayen, also Kälte,
	174	Wärme, eher im okayen Bereich, nicht so spezifische Sachen, aber das ist glaube
	175	ich very normal.
	176	Gibt es so bestimmte Umgebungen, die du als besonders belastend empfindest?
	177	Also U-Bahn ist schon, also vor allem, weil, also Menschen sind ja auch wirklich
	178	sehr eindrücklich für mich und also da ist ja wirklich auch ein Riesendefizit
Emotionale Stressoren	179	und da kombinieren sich so meine Schwächen so zusammen und auch mit dem, dass
Sensorische Stressoren	180	ich mich nicht entfernen kann. Und dann ist auch stickig und also so, vor allem
Äußerer Stressor		

<p>Sensorische Stressoren</p> <p>Äußerer Stressor</p> <p>Soziale Stressoren</p>	<p>181</p> <p>182</p> <p>183</p> <p>184</p> <p>185</p> <p>186</p> <p>187</p> <p>188</p> <p>189</p> <p>190</p>	<p>in Berlin sind dann sehr viele Gerüche und sehr viele unangenehme Gerüche, heftige Gerüche dabei und heftige Persönlichkeiten dabei und auch heftige Vibes von den Leuten, was auch echt eine, Stadt voll mit Sorgen und das ballert dann immer ganz schön rein.</p> <p>Gibt es Belastungen, die durch andere Personen beziehungsweise dein soziales Umfeld entstehen?</p> <p>Probleme?</p> <p>Belastungen, ja. Also gibt es irgendwas, was dich stresst, ausgelöst durch andere Personen beziehungsweise dein soziales Umfeld? Du hattest, glaube ich, eben so ein bisschen genannt, Streit mit deinem Partner, wäre dein Beispiel.</p>	<p>191</p> <p>192</p> <p>193</p> <p>194</p> <p>195</p> <p>196</p> <p>197</p> <p>198</p> <p>199</p> <p>200</p> <p>201</p> <p>202</p> <p>203</p> <p>204</p> <p>205</p> <p>206</p> <p>207</p> <p>208</p> <p>209</p> <p>210</p> <p>211</p>	<p>Ja klar, mit meinem Partner habe ich Streitigkeiten darüber, der ist ja ein bisschen eher unsensibel, was es dann ein bisschen schwierig macht in der Kommunikation oder auch, ja also ich hatte nur, also wenn ich jetzt davon reden würde, also wenn das Gegenteil von Schwierigkeiten die absolute Leichtigkeit ist, dann hatte ich ganz viele. Also das fängt bei den Eltern an, die einen nicht ernst nehmen so oder die Bedürfnisse nicht wahrnehmen können oder nicht glauben, die Glaubhaftigkeit ist ja das Ding, weil man sich das nicht vorstellen kann, genauso wie meinem Freund auch. Bei meinen Freunden habe ich das weniger, weil es sich so verwachsert, dass sie relativ schnell gemerkt haben oder gesehen und erlebt haben und diese emotionale Dichte nicht so dringlich ist, dass es denen leichter fällt, irgendwie anders auf mich einzugehen, als die Person, die immer alles richtig machen will, wie eine Mutter, einen Vater oder einen Freund, beziehungsweise ich rege mich natürlich viel auf oder ich habe mich viel aufgeregt, warum andere Leute sich denn so und so verhalten, was für mich nicht nachvollziehbar ist, also moralisch, unmoralisches Verhalten und ich bin auch, also wenn es einen Streitpunkt gibt zwischen mir und meinen Freunden, dann ist es eigentlich immer, dass ich so ein bisschen zu sehr der Moralapostel bin und die sich zu stark kritisiert fühlen von mir, mit zwar jeglicher Liebe und Großherzigkeit, die sie von mir bekommen, aber trotzdem gibt es halt diesen Punkt auf jeden Fall, dass da so eine krasse Bewertung stattfindet von meiner Seite und mir wirklich nicht vorstellen kann, wie es anders sein soll,</p>
---	---	---	--	--

		212	weißt du, wenn ja, you do you, this is not okay. Ansonsten, ja, also irgendwie mal
Potenzial zur Stressbewältigung		213	zuzulassen, für vollzunehmen, dass ich eben anders bin jetzt gerade und zu
		214	gucken, was es denn auch mit meinem Bild auf andere überhaupt tut, also wirklich
Innerer Stressor		215	auch anzunehmen, weil vorher habe ich den Leuten natürlich auch ganz viel
		216	Schlechtes unterstellt, weil ich mir nichts anderes vorstellen konnte. So, wenn
		217	irgendein Chef oder ein Mitarbeiter oder was auch immer irgendwas gemacht hat
Emotionale Stressoren		218	und ich finde, das ist doch offensichtlich, verletzt du gerade diese Person,
		219	also das war ja so offensichtlich, du kannst es gerade nur übel gemeint haben,
		220	weil du hast es ja gesehen und nichts getan und jetzt muss ich halt eher davon
		221	ausgehen, dass die Person es nicht gesehen hat oder nicht mitbekommen hat, die
		222	Verletzung und das verändert natürlich auch meinen Blick auf andere oder meine
		223	Haltung, aber vorher war das auch viel Wut auf der Arbeit, viel Diskussions,
		224	immer sehr, sehr in die Diskussion reinpreschend, manchmal halt eben auch mit so
		225	einer gewissen, also wofür ich auf jeden Fall bekannt bin, ist so eine gewisse
		226	Schaufel von Impulsivität, wenn es dann auch um so
Potenzial zur Stressbewältigung		227	Gerechtigkeitsthemen geht, wo ich wirklich am meisten zu lernen möchte, wie ich nicht oder wie das denn anders
		228	funktioniert, wenn man da ein bisschen besser in den eigenen Schuhen drin ist.
		229	Vorher war ich aber auch immer ein bisschen so, ich finde es auch nicht schlecht,
		230	ehrlich gesagt, also bevor hier keiner was sagt, da bin ich lieber impulsiv,
		231	aber ab dem Punkt, wo ich halt dran kaputtgehe und das war immer das Ding, ist
		232	auch das, was meine Freund geflaggt hat, ab in einem Punkt, weil meine Freunde
		233	sind auch so, ey, die lieben dich, dass du so bist, voll geil, deswegen bist du
		234	auch unsere beste Freundin und meine Freundin, aber du machst dich halt manchmal
Potenzial zur Stressbewältigung		235	kaputt, du machst dir halt Sachen, Situationen, Tage oder anderes halt total
Emotionale Stressoren		236	kaputt, weil du halt von dieser Wut nicht wieder runterkommst oder Ähnliches.
		237	Das passt gerade wahrscheinlich gut zur nächsten Frage, und zwar gibt es
		238	Situationen, in denen du dir selber zusätzlich unnötig viel Stress machst?
		239	Ich würde natürlich sagen nein, denn es ist ja alles mit einem fantastischen
		240	Ansatz der Perfektion gekoppelt, deswegen ist es ja alles wendig,

Psychische Stressoren
Innerer Stressor

Potenzial zur Stressbewältigung

241 das zu tun,
242 was ich da alles tun will. Das einzige und größte, was mir dazu
243 einfällt, ist
244 meinen Perfektionsdrang und dass ich mir damit im Weg stehe und
245 ich will nichts
246 abgeben, ich will nichts, was nicht irgendwie eigentlich perfekt, also
247 wirklich
248 perfekt ist, und zwar nicht perfekt im Sinne von, ich habe die Aufgabe
249 perfekt
250 abgearbeitet, sondern perfekt heißt für mich
251 überdurchschnittlich, also über dem
252 Anspruch abliefern, und zwar meinem eigenen Anspruch. Das heißt,
253 mein eigener
254 Anspruch ist immer eine Komponente des Neuen, Ungesehenen,
255 Ungetanen,
256 Maximal kreativen oder Ähnlichem in meinem Beruf, weil sonst ist es
257 für mich halt
258 so, das brauche ich nicht machen, und das flägen meine Leute
259 natürlich auch, vor
260 allem weil ich ja auch Job sowie in diesem Gedichte-Kram, den ich ja
261 noch mache,
262 weil alle warten halt aufs Buch und alle würden auch gerne, dass ich
263 bei denen
264 in der Agentur anfangen oder oder oder, und ich bin halt irgendwie
265 damit
266 beschäftigt, mich irgendwas nicht abzugeben, weil es halt irgendwie
267 noch nicht
268 da ist, wo ich will, dass es ist, und ich mache dann auch viel und
269 mache mir
270 viele Gedanken und so weiter und so fort, und es hat auch seinen
Wert, aber es
wäre schon auf jeden Fall besser, wenn ich öfter sage, so, das ist
jetzt das,
was es ist.

258 **Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer**
259 **stressigen Situation befindest?**

260 Puls, Atem, also dass es wirklich so kein sauerstoffreicher Atem ist,
ich nehme
261 an, innere Unruhe, ja gut, Ohrenflühen, ist ja auch so ein Klassiker,
innere
262 Unruhe, ja, Beine hüpfeln, also wenn ich wirklich irgendwo sitzen
muss, wo ich
263 nicht sein möchte, und ich komme da jetzt erstmal nicht weg, dann
fange ich auch
264 an, mit den Beinen zu hüpfeln, wenn es bestimmte andere
Stresssachen gibt, gibt
265 es auch Nägel kauen, also mittlerweile kaue ich nicht meine Nägel,
aber die Haut
266 bleibt nicht unversichert, oder auf den Lippen rumbeißen, daran kann
ich auch
267 Stress feststellen, ich glaube, das sind so, das sind so, ja, und auch
268 Ungehaltenheit, das kann ich auch noch sagen, daran merke ich es
auch, dass ich
269 ungehalten werde, ungeduldig, ungeduldig, und dann, wenn ich
gestresst bin, oder
270 diese Reize zu groß werden, dann trinkt mein Freund schon das
Wasserglas zu

	271	langsam, also es wird schon fies.
	272	Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
	273	Ja, extrem viele, also ich habe intuitiv sehr früh angefangen, also ich bin froh,
	274	weil ich sowieso von vornherein sehr intuitiv mit dem Umgang bin, ich war ja
	275	sehr alleine mit meiner Krankheit, ja auch schon mit der Depression, und da habe
	276	ich eigentlich schon intuitiv angefangen, alles zu machen, was sich auch nur
	277	irgendwie nach einem halben Milligramm Erleichterung anfühlte.
	278	Zum Beispiel?
	279	Also das gesamte Repertoire, quasi aus dieser ganzen Zeit, ist Malen, Schreiben,
Ressource - Sport/Bewegung	280	Tanzen, Singen, das habe ich täglich gemacht, ich mache das fast immer, also ich
Ressource - Tätigkeiten/Hobbi	281	brauche das eigentlich immer noch täglich, Beten, also eine Art von Gebet, also
Ressource - Spiritualität	282	spirituelle Arbeit mit mir, um mich diesem Gefühl dieser Zugehörigkeit zu dieser
	283	Welt zu praktizieren, um mich wirklich in Tune zu fühlen, so die habe ich alle
Ressource - Tätigkeiten/Hobbies	284	genannt, Nähen auch, also alles, was mit Kreieren zu tun hat, alles super, alles,
Ressource - Sport/Bewegung	285	was mit körperlicher Arbeit zu tun hat, Sport habe ich ja schon erwähnt, ich
	286	habe dann angefangen zu Laufen, ich habe geturnt, also alles, was mit Bewegung
Ressource - Sport/Bewegung	287	zu tun hat, Tanzen exzessiv auch viel, Sprechen viel schnell, also früh genug
Problemorientiertes Coping / I	288	echt mir den Raum gemacht, zu sagen, heute geht es mir schlecht, heute geht es
	289	mir so, ich fühle mich so, hast du eine Idee, bla bla bla, auch wirklich Freunde
Emotionsorientiertes Coping	290	konkret anrufen, das ist auf jeden Fall auch Teil des Tool-Programms.
	291	Darf ich an der Stelle mal fragen, hast du dennoch häufiger mal so ein
	292	Einsamkeitsgefühl, oder hast du das Gefühl, Einsamkeit ist das, was so einen
	293	Stressfaktor darstellt?
Emotionsorientiertes Coping	294	Einsamkeit auf jeden Fall, also Einsamkeit ist mittlerweile nicht mehr absurderweise, weil ich war immer ein sehr geselliger Mensch, bin es auch immer
	295	noch, also die Bude immer voll mit Leuten und war immer auf Achse und habe jeden,
	296	aber jeden voll und mache auch schnell Freunde und viel und eng und so, aber
	297	ich habe das oder ich versuche das meinen Freunden manchmal so zu beschreiben,
	298	weil ich denen natürlich auch nicht vermitteln will, hey ihr könnt eigentlich
	299	gar nicht mit mir reden, die fühlen sich ja immer so schuldig, vor allem die
	300	lieben mich so sehr und dann wollen die natürlich nicht hören, dass ich mich
	301	

- 302 trotzdem einsam fühle, auch wenn die irgendwie ihr Bestes
geben, das ist
- 303 natürlich schrecklich, nichtsdestotrotz bin ich natürlich wer ich
bin und zum
- 304 einen ist, wenn du immer schneller bist im Kopf und du immer mehr
weißt als die
- 305 anderen, macht dich das einfach einsam, weil du nicht darüber reden
kannst, du
- 306 hast halt die ganze Zeit einen Informationssatz, der zu deiner
Wirklichkeit
- 307 gehört, den du nicht kommunizieren kannst und das macht dich
einsam, das was dich
- 308 nicht einsam fühlen lässt als normaler Mensch ist deine
Wahrnehmung mit anderen
- 309 zu teilen und diesen Resonanzraum zu nutzen, um die Realität zu
formen und ein
- 310 Selbst zu kreieren und das geht halt nicht so gut, wenn zum Beispiel
deine
- 311 Informationen auch als unangenehm, übergriffig, nicht bewusst für
andere, gibt
- 312 es keinen Austausch darüber so richtig, immer nur so ein Stück weit
und dann ist
- 313 man eventuell noch ungeduldig oder hat einen Anspruch und das
zieht einem immer
- 314 weg oder auch, also oft, das will überhaupt nicht überheblich
klingen, aber oft
- 315 war es Leuten auch mal zwischendurch zu komplex und zu
schnell, also ich muss
- 316 dann oft darauf achten, also ich fühle mich immer so, als wollte ich
eigentlich
- 317 Satz 10 sagen, kann aber nur bis Satz 3 gehen die ganze Zeit, also
ich fahre oft
- 318 halt auf Handbremse, kann auch oft nicht nachvollziehen, ab welcher
Information
- 319 nicht mehr verdaut wird, also ich sehe es den Leuten natürlich an
und so, ich
- 320 merke es halt an der Reaktion, aber es geht eigentlich, also ich
glaube,
- 321 deswegen bin ich auch verbal so stark aufgestellt, ich kann schon
auch jemanden,
- 322 dem das nicht nahelegt, also ich kann trotzdem einen Weg
finden, etwas extrem
- 323 gut zu erklären auf einer verbalen Ebene. Ich glaube, das war mir
immer schon
- 324 wichtig gewesen, weil ich gemerkt habe, dass sich das
Einsamkeitsgefühl dadurch
- 325 auch verringert, wenn ich es schaffe, es zu formulieren, so dass die
andere
- 326 Person es nicht verstehen kann.
- 327 **Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema
Stressmanagement bzw. mit Methoden
und Strategien Stressbewältigung auseinandergesetzt?**
- 328
- 329 Ja. Ich hatte ja nicht so viele Guidelines. Auch wenn ich mein Leben
lang quasi
- 330 depressiv war, hatte ich eigentlich nur kurz eine Therapie gehabt von
einem
- 331 halben Jahr, dreiviertel Jahr, als ich 16 war. Danach nie wieder. Alles
war so

Emotionsorientiertes Coping

Innerer Stressor

Physikalische Stressoren (+)

332 DIY, ich mache mir alles selbst und achte darauf, was meine
 Response dazu ist.
 333 Ich glaube, mein erster Hauptstressmanagement war, diese ganzen
 Tools erst mal
 334 überhaupt aus dem Zettel zu holen. Wenn ich mich unwohl fühle,
 lasse ich es,
 335 Gesundheit steht über allem. Also quasi erst mal überhaupt diese
 Priorität. Auch
 336 als ich in diesen Job gegangen bin, weil ich so depressiv war, dachte
 ich, das
 337 würde ich niemals schaffen. Niemals bei Jung von Matt, wo alle auf
 den Knien
 338 kriechen, weil die so am Arsch sind. Wie soll ich das schaffen? Aber
 ich habe
 339 mir quasi von vornherein den Stress des Beweisensmessens
 genommen, indem ich
 340 gesagt habe, wenn es dir nicht gut geht, gehst du hier raus. Das
 nimmt auch viel
 341 Stress weg, die Gesundheit als Priorität zu sehen. Und damit auch
 das Bedürfnis,
 342 was irgendwie aufkommen kann. Ansonsten, was so offizielle Sachen
 angeht, so
 343 Theorien, das mache ich jetzt erst, weil der Frust auch groß
 geworden ist mit so
 344 Schwierigkeiten mit Strukturierung, eventuell auch und so weiter. Und
 ehrlich
 345 gesagt, ich versuche, ich weiß nicht, meinst du vielleicht so spezielle
 346 HSP-Sachen?
 347 **Nee, nee, gar nicht. Es gibt ja zum Beispiel die Pomodoro-**
 348 **Technik und so was,**
 349 **dass du vielleicht wirklich gesagt hast, ich habe ein**
 350 **katastrophales**
 351 **Zeitmanagement, das stresst mich total und ich setze mich jetzt**
 352 **hin und suche**
 353 **für mich eine Zeitmanagement-Strategie raus, so irgendwie die**
 354 **Richtung.**
 355 Ja, ja, das habe ich auch gemacht, durchaus. Vor allem im letzten
 356 Jahr, wo so
 357 viel aufgearbeitet worden ist und ich meinen Job gewechselt
 habe, arbeitslos war,
 358 keine Struktur hatte, tausend Pläne, ich habe noch Aktivismus
 gemacht, ich habe
 359 noch geschrieben, ich habe mir einen Job gesucht, bla, bla, bla. Also
 wirklich
 360 normalerweise eh bei mir Chaos, Selbststrukturierung ist schwer. Ich
 weiß nicht,
 361 ob das ein HSP-Thema ist überhaupt. Aber ja, meine Leute lachen
 halt, wenn ich
 362 mir einen Kalender hole. Also ich hole mir jedes Jahr wieder einen
 Kalender mit
 363 den besten Absichten und ja, die Pomodoro-Technik habe ich mir
 auch schon
 364 angeguckt. Ist das 45 Minuten arbeiten, 15 Minuten Pause oder was
 machen, was du
 365 magst? Genau, ich setze mich jeden Montag wieder aufs Neue. Also
 es ist
 366 eigentlich wie so ein Hamsterrad-Ding, wo ich versuche, mir eine
 Struktur zu

Problemorientiertes Coping / Instr	<p>362 geben mit den Dingen, die abgedeckt werden müssen und 363 gleichzeitig soll man das aber auch nicht übertreiben. Aber so viele kenne ich nicht. Meistens gleite ich 364 dann doch ab, aber versuche, halt immer wieder eine Struktur irgendwie 365 rauszufinden und immer wieder zu versuchen, mir eine Struktur einzuhalten. Also 366 ich schreibe mir selber einen Stundenplan zum Beispiel.</p> <p>367 Und wenn dir eine stressige Situation bevorsteht, wie gehst du da vor, um die zu bewältigen?</p>
Problemorientiertes Coping / Instr	<p>369 Es kommt drauf an, welcher Stress es ist.</p> <p>370 Also du kannst gern so von irgendeiner Alltagssituation erzählen, wenn dir spontan eine einfällt oder aus der Arbeit oder irgendwie sowas?</p> <p>372 Es ist eigentlich echt einfach nur, zum einen mir eine Perspektive zuzuschaffen, 373 die ich okay finde, generell. Mir grundsätzlich zu sagen, wenn mir hier was 374 nicht passt, gehe ich oder entziehe mich. Also wenn mir wirklich was gegen Strich 375 gehen sollte. Und ansonsten bin ich aber auch ganz viel bestärkend und 376 besänftigend. Also bestärkend im Sinne von, was soll schon passieren? Du kannst 377 das. Du hast schon ganz andere Sachen gemacht. Es wird jetzt vielleicht 378 unangenehm. Ich finde generell das Überbewerten des Unangenehmen auch manchmal 379 ein bisschen schwierig in unserer Gesellschaft. Ich habe eine Familie, die lebt 380 in ganz anderen Umständen. Ich habe keine Probleme in dem Sinne. Das ist ein 381 bisschen Stress. Das ist auch schwierig für mich, das innerlich zu navigieren. 382 Aber ich mache mir bewusst, dass das eine Situation ist, die handelbar ist und 383 dass hier keiner bei stirbt. Dass es unangenehm werden kann, aber dass ich das 384 schon hinkriege. Und wenn ich es ganz beschissen kriege, wird es Atmen. Es ist 385 keine lebensentscheidende Situation.</p>
Bewertungsorientiertes Coping/M	<p>386 Und wie gestaltest du Erholung und Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?</p> <p>387 Ruhe, Entspannung und Erholung.</p>
Palliativ-regeneratives Stressman	<p>388 Wie entspannst du, wie erholst du dich?</p> <p>389 Selfcare. Ich mache meine Haare, ich mache Gesichtsmassen, ich mache meine Nägel. 390 Ich koche extrem viel. Auch nur für mich alleine. Ganz viel lieb sein zu sich 391 selbst. Sich selbst gönnen. Ich gönne mir dann alles. Ich will süß aussehen, 392 mich schminken, mich verkleiden. Ganz viel meinen Bedürfnissen nachzugehen. Aber</p>
Emotionsorientiertes Coping	

Emotionsorientiertes Coping	393	erst, wenn ich richtig ruhig bin. Mir rauszunehmen, einen Tag zu verschwenden.
	394	Und zu sagen, je nachdem, ob ich mich bewegen möchte, in der Natur sitzen möchte,
	395	in der Stille sein will, malen möchte, singen möchte. Oder schreiben. Aber die
	396	Tools, die ich vorher auch schon genannt habe, sind eigentlich alles auch
Ressource - Tätigkeiten/Hobbies	397	Rewarding-Sachen. Wenn ich singe, bin ich erholt danach. Wenn ich schreibe, bin
	398	ich auch erholt danach. Aber ja, vor allem mit Ruhe. Am besten mache ich das
	399	mit genügend Zeit. Am besten sogar Zeit vergessen. Zeit gibt es eh nicht, Zeit
	400	ist Quatsch. Das ist der wichtigste Satz, den ich mir mit sage. Dass Zeit nicht
	401	existent ist. Dass es sich die ganzen Sekunden auflösen müssen. Das Einzige, was
	402	es gibt, ist mein Tod. Wann er passiert, weiß ich nicht. Und das ist mein Tod
	403	und nobody else's. Und mir Zeit löschen, um dann ganz anwesend zu sein bei mir
	404	und bei dem, worauf ich Lust habe.
	405	Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen
	406	umzugehen, wenn du dich
	407	gestresst fühlst?
	408	Ganz ehrlich, wenn ich mich wirklich gestresst fühle. Nicht so medium, sondern
	409	wirklich gestresst. Aussitzen. Also dann in das Gefühl reingehen und sagen,
	410	hallo, Wut. Komm rein. So ungefähr. In der Arbeit habe ich das früher intuitiv
	411	echt gesagt. Ich muss mir jetzt kurz fünf Minuten in den Himmel gucken. Ich habe
	412	einfach das Gefühl durch mich durchgehen lassen. Oder gesagt, so, und jetzt
	413	mache ich weiter. Und auch immer noch. Jetzt noch mit noch mehr Bewusstsein.
Emotionsorientiertes Coping	414	Wenn ich wirklich emotional überfordert bin, dann lasse ich es einfach passieren
	415	und erlaube mir, emotional überfordert zu sein. Aber ich versuche mich dann auch
	416	wirklich zu entziehen. Wenn ich emotional überfordert bin, bin ich kein guter
	417	Genosse, glaube ich. Rückzug ist dann schon das Schlauste, was ich machen kann.
	418	Kurz mit mir das Aussitzen, Reize versuchen. Kurz im stillen Raum, kurz in der
	419	Ecke. Kurz mit einer Farbe, die ich mag. Auch Gegenarbeiten mit sensorischen
	420	Dingen, die ich gut finde. Das hilft mir auch. Das kann ich auch machen. Etwas
	421	riechen. Das habe ich früher gemacht, auch viel als Kind. Und auch immer noch.
	422	Wenn ich emotional nicht gut drauf bin, nutze ich auch das, was ich kann oder
	423	wie meine Sinne funktionieren, auch für mich. Dann rieche ich an Orange oder an

- 423 Rosenduft. Deswegen ist auch sehr entscheidend, welche Parfums ich trage morgens.
- 424 Ich habe ganz viele. Das kann schon meine Stimmung auch mit verändern. Da achte
- 425 ich auch drauf. Ich mache da ganz bewusste Entscheidungen auf sensorischer Ebene,
- 426 was ich an habe oder was ich rieche in dem Moment, wenn das geht.
- 427 **Besitzt du Bewältigungsstrategien für Situationen, in denen du durch sensorische**
- 428 **Eindrücke gestresst bist?**
- 429 Nochmal.
- 430 **Was tust du, wenn dir etwas zu laut ist, wenn du zu starken visuellen Reizen**
- 431 **ausgesetzt bist oder wenn etwas ganz unangenehm riecht? Gibt es da Strategien,**
- 432 **wie du damit umgehst?**
- 433 Ganz ehrlich, wenn ich es wirklich zu doll finde, also wenn es nicht aushaltbar
- 434 ist, weg. Einfach weggehen.
- 435 **Hast du z.B. so ein Noise-Canceling-Kopfhörer oder Ohrstöpsel-Oropax oder so**
- 436 **etwas?**
- 437 Ja, genau, so etwas. Jetzt, wo ich das ja weiß mit Übersensibilität, da war ich
- 438 mit einem Freund auf einer Bahn, ich war so, mir geht es so. So etwas z.B. Alles,
- 439 was den Reiz wegnehmen kann, wenn es zu krass ist visuell, mach die Augen zu.
- 440 Alles, was den Reiz wegnehmen kann, reduzieren kann, filtern kann, do it.
- 441 Ansonsten, wenn ich diese Möglichkeit z.B. nicht haben sollte, versuche ich, ein
- 442 bisschen auf Meditationsebene in mich reinzuschlüpfen. Einfach darauf zu achten,
- 443 dass ich richtig reingehe, ganz bewusst und ruhig atme und mir auch ein bisschen
- 444 gut zureden. Wenn ich das nicht in irgendeiner Form reduzieren kann oder mich
- 445 entfernen kann.
- 446 **Gibt es für dich Bewältigungsstrategien, wenn dir so eine soziale Situation oder**
- 447 **ein Konflikt zu viel wird?**
- 448 Da ich Palästinenserin bin, ist ja quasi kein Konflikt zu viel. Das heißt, ich
- 449 bin mit viel Konflikt schon aufgewachsen und die Konflikte, die hier im Alltag
- 450 auftauchen, können mich natürlich trotzdem aufbringen. Aber ich halte die alle
- 451 für lösbar. Ich glaube, ich finde eher den Weg, den ich dann wähle, manchmal
- 452 nicht richtig oder zu aufgebracht. Aber den Konflikt selber finde ich eigentlich
- 453 immer ganz gut. Egal, ob ich mich aufrege oder nicht. Dann rege ich mich halt

Problemorientiertes Coping / Instr

454 mega auf. Aber an sich finde ich Konflikte gut.
 455 **Also du bewältigst das quasi, indem du dann reingehst in den
 Konflikt?**
 456 Total.
 457 Okay, und dann damit konfrontierst und sagst, hey, du, offenbar
 haben wir doch
 458 gerade ein Problem, lass uns mal drüber reden. Gibt es
 bestimmte Strategien
 459 gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?

Palliativ-regeneratives Stressan {
 Emotionsorientiertes Coping

460 Die effektivsten sind bestimmt Sport, riechen an angenehmen
 Sachen, haptisch
 461 auch. Ich habe so einen Kuscheltier, das hat eine Konsistenz, die
 kann mich gut
 462 runterholen. Aber eigentlich noch mehr Sport, riechen und singen.
 463 **Was war das zweite, also Sport?**
 464 Riechen und singen.
 465 **Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern
 kannst, dass eine Situation
 466 zu stressig wird?**
 467 Erst mal für gute Grundvoraussetzungen sorgen. Das fängt ja nie
 erst bei einem
 468 Happening an, sondern auf welchem Level ich reingehe in eine
 Situation. Wie ich
 469 drauf bin, ist grundlegend, wie ich mich die letzten Wochen behandelt
 habe. Wie
 470 viel Alkohol habe ich getrunken? Wie viel Ruhe hatte ich in den
 letzten Wochen?
 471 Wie balanced bin ich überhaupt? Wie wohl fühle ich mich in meiner
 eigenen Haut
 472 seit Wochen? Es geht ja auch immer darum, nicht erst immer das
 Papier bis zum
 473 letzten Blatt durchzurubbeln und sich dann zu wundern, dass es
 reißt. Man kann
 474 mit einer beständigen Arbeit auf jeden Fall eine Substanz
 aufbauen, wo man auch
 475 was abkann oder wo auch was geht. Oder wo man einen Spielraum
 hat oder wo man
 476 auch mal in eine Situation reingehen kann und irgendwie besser sein
 kann. Das
 477 wird jetzt vielleicht ein bisschen anstrengend für mich heute, aber es
 ist okay.
 478 **Die Methode ist im Prinzip, wenn ich es richtig verstehe, dass du
 permanent
 479 guckst, dass du in deiner Mitte bist, damit du nicht zu schnell
 überfordert bist,
 480 wenn dann mal eine stressige Situation kommt.**
 481 Genau, zum Beispiel, dass du eine Reserve hast. Wie jeder Mensch
 eine Reserve
 482 hat für stressige Situationen, müssen wir sie eben noch mehr haben
 für den
 483 größeren Einschlag. Deswegen ist auch wirklich alles, was man tun
 kann oder wie

	484	gut man zu sich sein kann, kann man nicht gut genug mit sich selbst umgehen. Am
	485	Ende des Tages sehe ich das so. Aber was ist mir noch eingefallen, wenn eine
	486	stressige Situation kommt? Manchmal auch ein bisschen
	487	psychologisch versuchen, dagegen zu arbeiten. Es kommt halt auch immer an, welcher Stress es ist. Keine
Sensorische Stressoren	488	Ahnung, wenn es jetzt so ein Clubbing ist. Eigentlich sind meine Ohren überreizt,
	489	aber es gibt den Anteil an mir, der etwas raustanzen könnte. Schaffe ich es
Bewertungsorientiertes Coping/M	490	über Genuss eventuell, das ein bisschen zu vermindern? Fragezeichen? Ja,
	491	vielleicht ja. Manchmal habe ich auch das Gefühl, je mehr ich in das Nein-Nein
	492	reingehe, desto mehr sticht mich das auch. Wenn ich irgendein Mini-Fenster der
	493	Flowiness habe, mich dem in eine andere Narrative hinzugeben, sind manchmal ein
	494	paar Prozent auch noch möglich. Nicht die Welt, aber manchmal einiges. Oder auch
	495	ganz entscheidend für mich, mit wem ich diese Situation bestreite. Wenn ich
	496	wählen kann, wer mit mir ist. Das hat einen Rieseneinfluss auf mich. Wenn eine
	497	Person bei mir ist, die ich sehr gerne mag, kann ich sehr viel mehr ab, weil
	498	mich das immer ein bisschen balanced.
	499	Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um besser damit
	500	zurechtzukommen?
	501	Ja, klar. Offensichtlich. Aber was heißt verändern? Psychologisch verändern wir
	502	ja die ganze Zeit etwas. Wir können ja auch Sachen verändern. Was wäre denn das
	503	Neutrum der Wahrnehmung? Ich kann genauso gut in die andere Richtung zehn
	504	Prozent mehr übertreiben, wenn es mir sehr wehgetan hat, was dann auch stimmen
	505	wird. Das ist ein Spektrum. Klar, ich bewerte Sachen anders, als ich sie
	506	wahrgenommen habe.
	507	Ein Beispiel wäre zum Beispiel, es gibt einen Zugausfall. Dann kann man sich
	508	rein stressen oder darüber aufregen. Oder du stehst im Stau. Eine Möglichkeit
	509	der Bewertung wäre, jetzt sitze ich am Bahnhof, gehe zum Kiosk und lese was
	510	Schönes. Das neutralisiert das Ganze und entstresst die Situation.
	511	Das ist mein Lebenselixier. Ohne das geht ja gar nichts. Die absolute
	512	Notwendigkeit ist immer, zu relativieren, was gerade los ist. Sich bewusst zu
Bewertungsorientiertes Coping/M	513	machen, dass es relativierbar ist. Dass man auch noch Möglichkeiten hat. Dass es
	514	auch an mir liegt, was jetzt noch passiert. Dass ich immer noch einen

Bewertungsorientiertes Coping/M

515 Wirkungsgrad auf meine eigene Tätigkeit habe. Irgendeine
 516 Möglichkeit gibt es
 517 immer. Selbst wenn es nur ist, es zu relativieren. Oder auch das Gute
 518 darin,
 519 mein Leben zu finden. Ohne positiv toxisch zu werden. Oder
 520 vielleicht hatte der
 521 arme Bahnmann heute einen stressigen Tag. Warum kann ich mich
 522 aufregen?
 523 Vielleicht belohne ich mich auch für den Ärger. Du hast dich jetzt
 524 geärgert,
 525 dafür kriegst du jetzt ein Lolli. Selbst das kann man ja machen.
 526 Irgendwie geht
 527 da viel.

522 Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?

523 Ich sehe überall Potenzial. Eine unendliche Welt der Potenziale. Ich
 524 weiß auch
 525 nicht, wo die Grenze wäre. Wäre interessant herauszufinden, würde
 526 ich fast schon
 527 gerne von vornherein wissen, wo die Grenze ist, damit ich nicht so
 528 ambitioniert
 529 bin. Oder was es so gibt. Ich muss aufpassen, dass ich mir nicht zu
 530 viel
 531 reinziehe. Oder versuche zu viel auf einmal auszuprobieren. Gerade
 532 wenn ich
 533 jetzt auch was herausgefunden habe. Mit Sicherheit kann ich davon
 534 ausgehen, dass
 535 ich alles Mögliche, was ich finden werde, in irgendeiner Form
 536 ausprobieren werde,
 537 um zu gucken, welche Nutzen das für mich hat. Ich weiß aber auch,
 538 dass ich
 539 intuitiv schon ganz gut drauf bin. In vielen Dingen meistens. Es gibt
 540 immer was
 541 zu tun. Kann man immer.

533 Wir sind damit eigentlich mehr oder weniger am Ende des Interviews. Gibt es noch irgendwas, wo du sagst, ich möchte abschließend noch was sagen, haben wir irgendwas vergessen? Liegt dir irgendwas auf dem Herzen? Möchtest du noch was loswerden?

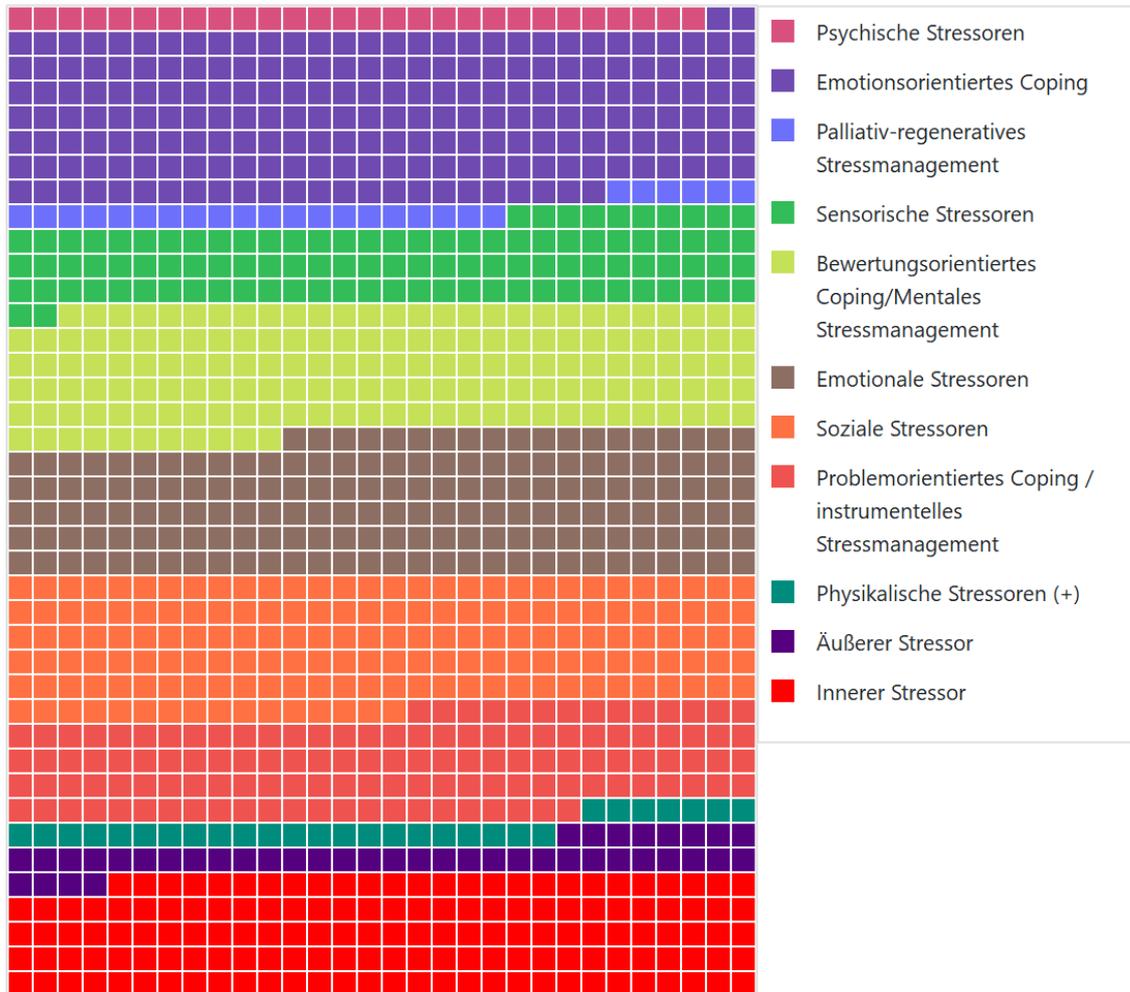
Ressource - Spiritualität

537 Ich glaube, einer der berührendsten Anteile, die ich auf dieser
 538 Aufklärungsreise
 539 erlebt habe, war tatsächlich, dass ich viel Erzählung rund um das
 540 Thema von
 541 Spiritualität tatsächlich entdeckt habe. Dass es durch diese
 542 tiefgreifenderen
 543 Wahrnehmungen auch solche Fragen oder solche Gefühlslagen
 544 aufwirft. Das ist ja
 545 auch immer ein bisschen so für mich zum Beispiel, als würde ich
 546 auch ein
 547 bisschen in zwei Welten leben. Das, was du ja auch meintest, das
 548 Alien zu sein.
 549 Diese ganzen Feinheiten wahrzunehmen oder die Heftigkeiten
 550 mitzunehmen. Aber
 551 dass diese ganzen Sachen eben auch zusammengehören und wie
 552 sie zusammengehören.

545 Ja.

546 Okay, vielen Dank für das tolle Interview. Ich würde die Aufnahme mal stoppen.

Dokument-Portrait: B14



Anhang 17: Codiertes Interview 14 + Dokument-Portrait Interview B14, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 18 - Codiertes Interview B15 + Dokument-Portrait B15

	1	Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Ja, das war interessant für mich. Ich war in Urlaub in Griechenland und habe
	3	dort in der Bücherecke, das gab es in diesem Hotel dort, geschmökert. Und da
	4	durften welche Urlaub gemacht haben und hinterlassen eine Broschüre, so einen
	5	kleinen Folder mit Info über Hochsensibilität. Das fand ich voll spannend, weil
	6	das war ein Verein, der sogar in meinem Bezirk angesiedelt ist. Ich habe mich
	7	aber noch nicht so herangetraut und habe mir mal so Bücher beschafft. Eine Frau
	8	Heinze, glaube ich, hatte da ein Buch, eine Frau Harke, diese deutschen Bücher.
	9	Dann gibt es noch das grüne Buch, zart besaitet. Und irgendwann habe ich dann
	10	auch den Mut gehabt, mal zu so einem Treffen für Hochsensible und bin dann auch
	11	zu diesem Verein beigetreten, Mitglied geworden. Es ist jetzt dreieinhalb Jahre
	12	her und wöchentlich gehe ich auf Meetings. Das gehört zu meinem Leben, dass ich
	13	mich intensiv mit Hochsensibilität befasse und viel mit hochsensiblen Leuten
	14	zusammenkomme. Ich bin froh, dass ich Anfang 40, wie ich in diesem Urlaub war,
	15	und mit Mitte 40 bin ich dann wirklich aktiv geworden und habe mich entschieden,
	16	dass ich mich engagiere in diesem Verein und auch in der Selbsthilfe.
	17	Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	18	stressig sind?
	19	Ja, wenn ich mir zu viel vornehme, dann komme ich immer in Zeitdruck, Zeitstress.
	20	Und was ich nicht beeinflussen kann, das stresst mich auch. Also im Großraumbüro, ich bin lieber im Büro als im Homeoffice, ich könnte 50-50 machen.
	21	Das ist ein Finanzinstitut, wo ich jetzt schon 26 Jahre dabei bin. Und auch
	22	jeder Tag kann stressig sein und ich versuche da immer zu priorisieren. Und dann
	23	denke ich mir, morgen ist auch noch ein Tag, da müssen die Kunden halt warten,
	24	auch wenn sie sehr dringend immer alles wollen, aber ich tue so viel wie geht.
	25	Und bin dann auch erschöpft, meine Augen tun dann weh, dann weiß ich, ich habe
	26	meine Grenze überschritten. Nicht zu viel Laptop-Arbeit machen, wir arbeiten
	27	vorwiegend mit zwei oder drei Laptops. Bildschirmarbeit ist anstrengend für die
	28	Augen. Bei mir ist es auch so, ich habe Teilzeit und das hilft mir, den Stress
	29	zu reduzieren. Ich hätte jetzt wieder Vollzeit aufstocken können, das wollte ich
	30	

Ressource + soziale Unterstützung

Innerer Stressor

Psychische Stressoren

Emotionale Stressoren

Bewertungsorientiertes Coping/M

Problemorientiertes Coping / Instr

	31	eigentlich gar nicht mehr, weil ich mein Leben schon um die Teilzeit organisiert
	32	habe. Und mich würde Vollzeit stressen, ich bin froh, dass ich nur Halbzeit
	33	arbeite. Aber trotzdem oft noch mehr Stunden dranhängen muss in der Arbeit.
	34	Effektiv sind es dann noch drei Viertel oder zwei Drittel einer Vollzeit, die
	35	ich leiste. Und ich merke es an meinem Körper, wenn der dann schon kränkelt oder
	36	wenn die Augen schon wehtun, dann weiß ich, ich muss mehr Rücksicht auf mich
Bewertungsorientiertes Coping	37	nehmen. Situationen, die ich nicht ändern kann, versuche ich zu akzeptieren und
	38	nicht mehr so ernst zu nehmen. Nicht mehr so wichtig. Und immer mehr Mut zu
Problemorientiertes Coping / i	39	finden, je älter ich werde, Situationen zu ändern, wo ich vielleicht auch was
	40	ändern könnte.
	41	Hast du neben der Arbeit vielleicht noch weitere Situationen oder Umstände, die dich so stressen?
	42	
Soziale Stressoren	43	Ja, mein Sohn ist manchmal sehr stressig. Er will alles immer, ich soll sofort
	44	kommen und sofort zurückrufen und das geht nicht immer. Und wie Kinder so sind.
Sensorische Stressoren	45	Stress. Stress machen mir auch laute Geräusche. Wobei es lustig ist, ich trage
	46	sogar ein Hörgerät, weil eigentlich anscheinend will ich gar nicht mehr so viel
Problemorientiertes Coping	47	hören von der Welt. Ich nehme einfach meine Hörgeräte raus und dann ist auch
Äußerer Stressor	48	weniger Stress im öffentlichen Verkehrsmitteln zum Beispiel. Da ist immer der
	49	Lärmpegel sehr hoch. Oder das andere ist, noch viele Leute um sich zu haben.
Soziale Stressoren	50	Wenn man sie kennt, dann ist es mir lieber als unter unbekanntem Leuten. Da
	51	nehme ich manchmal meine Brille ab, damit ich die Leute nicht sehen muss, dass
Problemorientiertes Coping	52	ich mich mehr für mich fühle.
	53	Jetzt hast du es gerade quasi schon so ein bisschen angeteasert für die nächste Frage. Gibt es bei dir neben dem Hören noch weitere intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
	54	
	55	
	56	Ja, Gerüche irritieren mich. Es ist nicht so, dass ich dann schlecht gelaunt
Sensorische Stressoren	57	werde. Es sind einfach nur stressstarke Gerüche. Vor allem Abgasgerüche,
	58	Putzmittelgerüche. So etwas reagiere ich fast allergisch. Wobei ich eh schon
Physische Stressoren (+)	59	einige Allergien habe. Also viel zu viele Allergien eigentlich. Da ist Hund
	60	dabei, da ist Gräser voll, da ist Hausstaubmilbe dabei. Es wird immer mehr, je
Emotionale Stressoren	61	älter ich werde, bin ich bei Bioresonanz gelandet. Aber ja, die

Emotionale Stressoren	62	Gerüche, was ich nicht ändern kann und aus der Situation raus, das aushalten zu müssen, das ist auch Stress. Ja.
	63	
	64	Wie sieht es aus mit dem Sehen?
	65	Ich sehe immer sehr viel, ich beobachte immer sehr intensiv. Das würde ich immer
	66	abchecken wollen, ob irgendwo eine Gefahr droht. Kommt mir manchmal so vor. Oder
	67	auch so in den letzten Monaten, ob ich vielleicht wo helfen könnte. Ob ich
	68	vielleicht eine Frau über der Straße sehe, die sich vielleicht nicht orientieren
	69	kann. Und ich helfe, damit sie wohin findet, U-Bahn-Ausgang oder so. Oder auf
	70	der Straße. Ich habe die Augen schon offener, um hilfsbereiter zu sein. Und mich
	71	nicht in mich abzukapseln, weil das war ich lange Zeit.
	72	Und wenn du dich für einen Sinneseindruck entscheiden müsstest, welcher wäre der, der den größten Stress auslöst bei dir?
	73	
Sensorische Stressoren	74	Ich glaube die Ohren. Mhm.
	75	Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als belastend empfindest? Ein bisschen
	76	hattest du es, glaube ich, jetzt auch schon gesagt.
Emotionale Stressoren	77	Ja, das Großraumbüro, wo ich nicht steuern kann, wie warm und wie kalt die
Äußerer Stressor	78	Klimaanlage, das Licht steuern, den Geräuschspiegel steuern und die Kantine. Und
Emotionsorientiertes Coping	79	sonst öffentliche Verkehrsmittel lösen auch hin und wieder Stress aus bei mir.
	80	Aber ich versuche mich dann immer wieder abzulenken und mir etwas anzuhören,
	81	beruhigende Musik, auch wenn ich in den Öffis sitze.
	82	Ist Kälte und Hitze für dich auch ein Stressfaktor?
Physikalische Stressoren (+)	83	Ja, also Kälte auf jeden Fall. Ich bin sehr, sehr kälteempfindlich. Sogar
Äußerer Stressor	84	Luftzug, sehr luftzugempfindlich. Ich brauche wahrscheinlich optimale Temperatur
Emotionale Stressoren	85	immer, um mich wohlfühlen, um mich zu entspannen. Ich fühle mich immer sehr,
	86	sehr gestresst, wenn ich die Temperatur nicht selber steuern kann.
	87	Gibt es öffentliche Orte als Umgebung, die für dich besonders belastend sind?
	88	Früher wären es vielleicht so Nachtlokale gewesen, wo viele fremde Leute um
	89	einen sind. Wo meine Freundin gerne hinging und ich sie auch begleitet habe. Das
Soziale Stressoren	90	mache ich jetzt nur mehr sehr dosiert, einmal im Quartal höchstens. Wo Leute
	91	betrunken sind und wo Leute nicht mehr wirklich achtsam miteinander umgehen
	92	können. Wo gerempelt wird und so. Das kann auch in den Öffis sein

Soziale Stressoren	}	<p>93 manchmal, wo sich Leute schlecht benehmen und nicht Rücksicht nehmen.</p> <p>94 Und wie sieht es aus mit so Einkaufszentren?</p> <p>95 Das mache ich manchmal ganz schnell. Ich mache keinen Großeinkauf, sondern</p> <p>96 husche durch, was ich brauche. Ich weiß, ich brauche die drei Sachen und dann</p> <p>97 husche ich durch. Das ist für mich schon erledigt. Ich genieße das Einkaufen</p> <p>98 nicht. Ich genieße auch das Kleiderkaufen nicht so. Ich gehe eigentlich nicht so</p> <p>99 gerne einkaufen. Aber ich kaufe gerne auf Flohmärkten und auf Märkten</p> <p>100 Lebensmittel. Das Einkaufszentrum ist für mich eher Stress. Aber mein Sohn macht</p>
Emotionsorientiertes Coping	}	<p>101 das gerne und manchmal muss ich ihn begleiten. Da fokussiere ich mich auf ihn,</p> <p>102 bis er alles hat, was er braucht. Und dann sind wir wieder raus.</p> <p>103 Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw. dein soziales Umfeld entstehen?</p> <p>104</p> <p>105 Ich habe die Frage nicht verstanden.</p> <p>106 Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw. dein soziales Umfeld entstehen?</p> <p>107</p> <p>108 Manchmal mit Vorgesetzten. Weil ich mich manchmal nicht gut erklären kann, warum</p> <p>109 ich das so sehe. Ich glaube, mein Chef geht auch in die Richtung Hochsensibilität. Auch ein paar Kolleginnen. Wir haben jetzt einen Praktikanten</p> <p>110 für sechs Monate. Der hat nochmal um sechs Monate verlängert. Er triggert mich</p> <p>111 immer sehr, weil er total überreizt ist und es dann an mir auslöst. Und weil</p> <p>112 das der Praktikant ist, dachte ich mir, er ist eh nicht so lange da. Aber jetzt</p> <p>113 hat er verlängert. Es kommen immer wieder neue Praktikanten, die ich einschulen</p> <p>114 muss. Und die sich dann Luft machen, weil ihnen irgendetwas nicht passt. Sonst</p> <p>115 meine Eltern auch manchmal, weil sie oft immer für mich mitfühlen wollen, wie</p> <p>116 sie etwas sehen, so muss es dann sein. Im Vorjahr hat es sich ein bisschen</p> <p>117 gebessert. Ich habe viel mit meinen Eltern unternommen. Und irgendwie ist das</p> <p>118 Verhältnis jetzt sehr entspannt mit meinen Eltern. Sie sehen mich als, dass sie</p> <p>119 mir meine eigenen Entscheidungen lassen, endlich.</p> <p>120</p> <p>121 Du hattest eben bei dem Vorgespräch schon so schön gesagt, dass manche Hochsensible dann so sehr in den Rückzug gehen, dass sie quasi schon isoliert sind. Ist das Gefühl der Einsamkeit für dich auch ein Stressfaktor manchmal?</p> <p>122</p> <p>123</p>
Soziale Stressoren	}	

	124	Ja, es ist, wenn Freundinnen in Kontakt bleiben möchten und dann immer ich als
	125	erstes wieder den Kontakt initiieren muss. Da fühle ich mich fast so einsam,
Emotionale Stressoren	126	weil immer ich aktiv werden muss. Ich verstehe nicht, warum das immer von mir
	127	ausgehen muss. Da fühle ich mich einsam. Und wenn ich zu viel Zeit mit mir
	128	verbringe, dann fehlt mir da wieder irgendwie ein Ansprechpartner. Man kann zwar
	129	mit den Freundinnen oder Freunden schreiben, aber nichts ersetzt einen
	130	persönlichen Umgang, auch wenn man sich trifft, ob das jetzt ein Kaffeehaus ist
	131	oder ein Spaziergang. Um rauszugehen, habe ich mich in einem Chor angeschlossen.
Außerer Stressor	132	Nachdem ich meinen Sohn bekam, da war ich isoliert. Wir lebten am Bauernhof und
Emotionale Stressoren	133	es waren keine sozialen Kontakte, außer die Kunden, die so kamen. Aber ich für
Problemorientiertes Coping	134	mich fühlte mich sehr einsam, allein gelassen. Ich bin dann zu einem Chor und
Ressource - soziale Unterstützung	135	habe dort auch ein paar Freundschaften geschlossen. Dieser Hochsensibilitätsverein holt mich aus meiner Isolation
Emotionsorientiertes Coping	136	gezwungenermaßen raus.
	137	Ich wollte gerne auf Rückzug gehen. Eine Freundin wollte gestern Abend nach dem
	138	Meeting, da war es schon 8 Uhr vorbei, noch in einen Café. Da habe ich gesagt,
Problemorientiertes Coping / Instr	139	nein, das geht leider nicht. Ich muss nach Hause, muss Tee trinken. Ich muss
	140	mich zu Hause auskurieren, Vitamin C einwerfen. Irgendwie fühle ich, irgendwas
	141	geht um und ich brauche noch Kraft. Für heute will ich in ein anderes Bundesland
	142	ins Burgenland fahren und dort ein Meeting am Abend noch machen. Deswegen habe
	143	ich gestern Abend dann verweigert, dass sie spontan noch ein Treffen mit mir
	144	zusätzlich hätte wollen. Wir sind zu zweit ein Unternehmen. Aber da war sie dann
	145	ganz traurig. Das tut mir dann zwar ein bisschen weh, aber andere Leute müssen
	146	auch Verständnis haben. Wenn ich auf meinen Körper schauen muss, dass ich mich
	147	nicht erschöpfe, dann habe ich selber keine Kraft mehr für den nächsten Tag. Das
	148	ist meine Reserve.
	149	Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig viel Stress machst?
	150	machst?
Psychische Stressoren	151	Ja, indem ich mir zu viel in meinen Terminkalender schreibe, was alles noch zu
Innerer Stressor	152	erledigen wäre. Und dann poppt das immer auf, in den Kalender poppt immer auf
	153	die Zeit, dass wir das jetzt erledigen. Und dann denke ich, verschiebe ich. Ich
	154	prokrastiniere. Wenn ich mir zu viel aufbrumme, prokrastiniere ich

		155	dann total. Ich verschiebe alles und denke, das ist nicht so wichtig. Dass ich Hörgeräte
		156	Service wieder machen sollte, das verschiebe ich um Wochen. Und dann sind es
		157	schon Monate. Dann den Urinarzttermin aufschieben, Wochen, Monate. Und
		158	prokrastinieren, das ist auch nicht die Lösung, da bin ich schon draufgekommen.
		159	Ich muss aktiv dagegen was unternehmen. Um mir den Stress wegzuschaffen, ist es
		160	dann auch wieder, dass alles wieder hängen bleibt und liegen bleibt.
		161	Hast du da auch vielleicht so Glaubenssätze, die die Situation noch zusätzlich
		162	stressig machen? Also so etwas wie, ich muss alles perfekt machen oder ich muss
		163	das alleine schaffen, nur jetzt so Beispiele.
		164	Ja, ich muss das alleine schaffen. Das ist für mich ein starker Glaubenssatz.
		165	Ich darf nicht um Hilfe bitten oder ich kann nicht um Hilfe bitten. Das ist es
		166	eigentlich. Weil ich immer alles für mich alleine geregelt habe. Also fast immer.
		167	Und irgendwie ist es schwer, das umzudenken, um zu formulieren. Dass ich um
		168	Hilfe bitte, dann bin ich vielleicht schwach. Aber es ist schwierig, diesen
		169	Glaubenssatz zu verändern. Und wenn es nur kleine Sachen sind, ich könnte mit
		170	kleinen Sachen anfangen, wo ich um Hilfe bitte, dann denke ich, das könnte ich
		171	eh gleich selber machen. Aber wie wäre das da, einen Weg raus? Dass ich das übe,
		172	um Hilfe zu bitten, fällt mir sehr, sehr schwer. Und sonst, ich muss immer aktiv
		173	sein, weil meine Mutter sagte mir früher, ich bin faul, voll faul. Aber ich war
		174	nicht faul, ich wollte nur einfach eine zugängliche Zeit für mich in meinem
		175	Zimmer verbringen und nicht ihr bei ihren Sachen helfen müssen. Ich hätte
		176	außerdem viel lieber meinem Vater geholfen. Ja, den Stress, dass ich perfekt
		177	sein muss, das hatte ich früher. Das habe ich schon aufgegeben, weil das kostet
		178	zu viel Zeit und Kraft.
		179	Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer
		180	stressigen Situation befindest?
		181	Es gibt so Situationen. Also im Vorjahr hat mein Sohn mich während der Autofahrt
		182	angeschrien. Und ich musste irgendwie reaktiv zurückschreien, obwohl ich das gar
		183	nicht wollte. Aber das hat mich so getriggert, angeschrien zu werden, dass ich
		184	einfach zurückgeschrien habe. Da befand ich mich in einer Stresssituation, wo

Innerer Stressor

Psychische Stressoren

Potenzial zur Stressbewältigung

Soziale Stressoren

Psychische Stressoren

Potenzial zur Stressbewältigung

Innerer Stressor

Soziale Stressoren

Emotionale Stressoren

Potenzial zur Stressbewältigung

Potenzial zur Stressbewältigung	{	185	ich nicht anders reagieren konnte. Ich hatte schon wollen, aber ich konnte gar
		186	nicht anders. Und ich glaube, da bin ich im Stress, wenn ich mich selber nicht
		187	mehr regulieren kann und etwas raus, einfach so wie explodiert. Da fühle ich
		188	mich dann im Stress. Oder wenn ich abends zu müde bin, um das Arbeitsgewand
		189	abzuziehen und mich umzuziehen, um in einen anderen Modus zu kommen, in den
		190	Freizeitmodus. Dann merke ich auch, es ist Stress, dass ich nicht irgendwie
		191	abschalten kann und noch den Abend aktiv schön gestalten kann für mich.
		192	Besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
		193	Ja, die Ressourcen. Ich sollte mehr Zeit in der Natur verbringen. Das tut mir
		194	immer wieder gut, ein bisschen draußen zu sein. Am Wochenende habe ich in meinem
		195	Garten geschaut, was im Winter alles ist. Ich habe ein paar Sachen im Garten
Ressource - Umgebung	{	196	noch geordnet. Ich habe geschaut, was noch lebt. Ich habe mir die neuen Rosen
		197	angehäufelt, die ich früher gesetzt hatte. Das hat mich ein bisschen entspannt.
		198	Und dass ich mich um den Garten kümmern konnte, auch im Frühjahr, im Sommer
		199	machte ich das sehr gerne, also die Gartenarbeit mit meinen Kräutern und
		200	Wildkräutern. Das entspannt mich sehr. Sonst Ressourcen, Zeit für mich. Und wenn
Ressource - Spiritualität	{	201	das bei einem guten Buch ist, spirituelle Bücher mag ich sehr. Oder auch diese
		202	Kartelle, das beruhigt. Oder zehn Podcasts, das lädt mich wieder auf. Das ist
Ressource - Tätigkeiten/Hobby	{	203	wie Seelennahrung. Das gibt mir wieder Energie. Manchmal auch so, wenn ich in
		204	die Sauna gehe und meinen Körper spüre, wie der die Hitze aushält und das so
		205	angenehm empfinde, das ist dann auch immer sehr erholsam für mich.
		206	Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema Stressmanagement beziehungsweise
		207	mit Methoden und Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?
		208	Ich glaube nicht aktiv, nicht, dass es mir bewusst wäre, was mein Körper
		209	verlangt. Ich bin so intuitiv, was er jetzt braucht. Wenn er jetzt ein Nickerchen
		210	bräuchte, würde ich ihm das gestatten. Egal, was ich sonst noch am
		211	Plan habe, wenn nicht jemand anders dadurch beeinträchtigt wäre. Oder mir
Potenzial zur Stressbewältigung	{	212	bessere Zeitplanung anzugewöhnen. Manchmal ist es unrealistisch.
		213	Woran glaubst du liegt es, dass du dich bisher nicht damit befasst hast?

	214	Ich versuche aus meinen Erfahrungen darauf zu kommen, wo es den meisten Stress
	215	gibt. Und dann zu reflektieren, was könnte ich da anders machen, aber nicht mehr
	216	zu diesen Techniken aus einem Buch holen. Mehr Stressvorträge auf YouTube, das
	217	ist eher weniger das Thema. Das blockiere ich, denke ich mir, das muss nicht für
	218	alle passen, sondern eher, was sind meine Kernstresszonen. Beruflich stresst
	219	mich zum Teil die Teilzeit, weil so viel zu erledigen und zu lesen wäre, was
	220	sich in Teilzeit nicht ausgeht. Da ist meine Zeit sehr knapp, und ich muss sehr
Psychische Stressoren	221	effizient damit umgehen. Privat lasse ich vieles ineffizienter im Haushalt. Bis
	222	ich darauf komme, dass wieder der Osterputz oder der Weihnachtsputz oder die
	223	Haushaltssache, die machen mir manchmal Stress. Aber so aktiv dagegen etwas zu
	224	tun, zu zweit, ich habe jetzt gelesen, zu zweit ist es leichter, da kann man
	225	sich unterstützen. Wenn jemand einen Freund hat, Probleme anscheinend auch mit
	226	dem Haushalt, dass ich ihm helfen kann, und er kann auch für mich helfen.
	227	Woanders tut man sich immer leichter als im eigenen Feld.
	228	Wenn dir eine stressige Situation bevorsteht, wie gehst du vor, um diese zu
	229	bewältigen?
Problemorientiertes Coping / instr	230	Ich versuche mir auszumalen, wie das optimal ablaufen könnte. Ich habe irgendwie
	231	schon so einen Film im Kopf. Ich gehe es durch und checke es ab. Ich plane auch
	232	Zeitpuffer ein, wenn es eine Veranstaltung ist, in der Firma oder privat. Ich
	233	versuche es schon durchzuspielen und mich darauf vorzubereiten. Das hilft mir,
	234	besser damit umgehen zu können und nicht so die Panik, was jetzt spontan alles
Emotionsorientiertes Coping	235	sein könnte. Ich bin schon auf Voraussicht, vorausschauend. Aber wenn plötzlich
	236	Situationen auf mich eintreffen, versuche ich, kurz innezuhalten und manchmal zu
	237	atmen und mich zu fokussieren. Was ist jetzt wirklich wichtig in dem Moment,
Bewertungsorientiertes Coping	238	wenn irgendetwas passiert? Mein Auto stand im Schlamm, ich habe es einfach
	239	akzeptiert. Ich rufe an, ich lasse es abschleppen. Sie meinten, in drei Tagen
Äußerer Stressor	240	kommen sie. Nein, bitte sofort. Die Situation war nicht einfach, in so ein
	241	verschlammtes Auto einzusteigen. Aber ich war völlig sachlich, ich war nicht
Bewertungsorientiertes Coping/M	242	emotional. Ich verabschiedete mich kurz. Es hätte noch viel schlimmer sein können,
	243	dass ein Wohnbereich überschwemmt wäre. Aber ich wohne im 2. Stock, das

	244	Schlammwasser war bei uns nicht. Das war ein Katastrophengebiet im Ganzen
	245	September. Viele Häuser hat es erwischt. In den Nachbarorten wurde ein Damm
	246	nicht saniert. Vier Tage Regen waren wirklich eine Katastrophe für viele Leute.
	247	Aber ich habe das ganz nüchtern betrachtet in dieser Ausnahmesituation und
	248	konnte damit gut umgehen. Ausnahmesituation fällt mir vielleicht leichter.
	249	Wie gestaltest du Erholung oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
Emotionsorientiertes Coping	250	Ich nehme mir einen guten Tee. Manchmal backe ich auch etwas bei Stress. Das
	251	bringt mich auf andere Gedanken. Das kann ich abschalten, mental. In der Küche.
	252	Wenn ich kreativ sein kann, kann ich das ausprobieren. Auch Rückzug von Menschen
	253	zum Teil, weil da wieder möglicher potenzieller Stress herrühren könnte, von
	254	sozialen Kontakten. Außer in den Meetings. Da geht es nach Regeln geordnet. Das
Emotionale Stressoren	255	spule ich routinemäßig schon ab. Eine Freundin, die immer von ihrem Leid erzählt.
	256	Dass sie es nicht schafft mit ihrer Mutter. Das ist schon belastend, wenn man
	257	das Leid anderer mitfühlt. Mitleiden habe ich eh schon geschafft. Dass ich nicht
	258	mitleide. Bei meinem Sohn leide ich schon mit. Wenn irgendein Foul passiert, ist
	259	die Empathie stark. Aber sonst habe ich eher Mitgefühl. Ich will aber trotzdem
	260	meine Ressourcen für mich und nicht Anteil nehmen müssen an den Problemen einer
	261	Bekannten oder Freundin. Aber wenn das Leute sind, das ist schon fast wie
Ressource - soziale Unterstützung	262	Familie. Der enge Stamm, der immer kommt. Meine Meeting-Oma mit 75. Die sperrt
	263	uns immer auf. Die hat immer was zu essen mit. Das sind zum Teil Wohlfühl-Meetings. Aber sonst versuche ich, dass ich meinen Sohn
Problemorientiertes Coping / I	264	nicht
	265	kontaktiere. Sonst würde der mir etwas aufbrummen (lacht). Wenn ich Zeit für
	266	mich brauche, wenn ich fit und der Körper braucht Ruhe, dann versuche ich nicht,
	267	jemandem Gefallen zu tun.
	268	Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich gestresst fühlst?
	269	
Emotionsorientiertes Coping	270	Manchmal schreibe ich in ein kleines Büchlein, was mich so belastet, das
	271	rauszuschreiben und mich auf andere Gedanken zu bringen. Die Gefühle sind
Bewertungsorientiertes Coping	272	manchmal zu ... Ich weiß nicht, ob es vom ADHS kommt. Manchmal zu sehr in den
	273	Gefühlen, ob es negative oder positive sind, und es irgendwie ziehen zu lassen

	274	und es nicht so wichtig zu nehmen. Das hilft mir dann meistens, ein bisschen
Bewertungsorientiertes Coping/M	275	entspannter zu werden. Und mir nicht mehr den Tag zu
	276	verhauen, wenn irgendetwas vorgefallen ist, sondern es zu akzeptieren.
	277	Besitz du Bewältigungsstrategien oder auch Hilfsmittel für Situationen, in denen du durch sensorische Eindrücke gestresst bist?
	278	
Problemorientiertes Coping / Instr	279	Also für das Ohr die Kopfhörer oder indem ich meine Hörgeräte rausgebe, dann ist
	280	es auch schon ein bisschen leiser und ruhiger. Für die Augen, ja, das fällt mir
	281	schwer, weil die wollen immer offen sein und wach und wenn ich sie schließen
	282	würde, dass ich nichts sehen muss. Die Augen ist schwieriger, könnte ich zwar
	283	auch schließen, wäre vielleicht eben nicht so schlecht, aber irgendwie mache ich
	284	das nicht so. Also für die Augen, da fehlt mir noch irgendetwas. Also ich lenke
	285	mich manchmal ab, indem ich mir etwas anschau. Und sonst für die Nase, ich habe
	286	mir schon überlegt, ob ich mir mein Duftöl, ich habe ja Bergamotte jetzt für
Problemorientiertes Coping / Instr	287	mich entdeckt, im Winter das Duftöl und da rieche ich dann dran, um mich von den
	288	anderen Düften, die mich gerade stören, wegzubringen, wenn es da irgendwie so
	289	nach Überdosen Putzmittel riecht. Also da habe ich, wo ich mich manchmal
Sensorische Stressoren	290	aufhalten muss, wenn die Gerüche, wenn ich sie nicht verlassen kann, den Ort und
Äußerer Stressor	291	schnell das steuern kann, dann muss ich da irgendeinen anderen Duft mehr dabei
Problemorientiertes Cop	292	haben. Und Duftöle sind für mich sehr wichtig auch. Da habe ich eine kleine
	293	Sammlung. Vetiva zum Beispiel, das finde ich total toll, das erdet auch.
	294	Ungeerdet fühle ich mich manchmal. Und für den Tastsinn, für die Sinne, dass ich
Problemorientiertes Coping / Instr	295	nicht so bei den Leuten anstreife, finde ich einen anderen Platz. Also was ich
	296	kann, was ich ändern kann, das macht mir weniger Stress. Das muss ich nicht
	297	aushalten. Aber wenn man es nicht ändern kann, dann muss man irgendetwas dabei
Emotionale Stressoren	298	haben. Und die Gedanken, dass meine Gedanken nicht sich fixieren auf das und es
	299	noch verstärken.
	300	Gibt es eine Bewältigungsstrategie für Dich, wenn Dir soziale Situationen oder Konflikte zu viel werden?
	301	
Problemorientiertes Coping / I	302	Ja, also die Situation kurz verlassen. Weil sonst kann es vielleicht sogar
Soziale Stressoren	303	eskalieren. Mein Sohn meint, ich schütte gern Feuer noch rein. Und ich kann
Innere Stressor	304	leicht etwas eskalieren lassen, wenn ich möchte. Aber dann platzt

Innerer Stressor	}	305	alles raus,
		306	was mich immer schon gestört hat. Dass es nicht zu so einem Explosionsverhalten
Soziale Stressoren	}	307	kommt. Ich gehe mal kurz aus der Situation weg und lasse eine Nacht drüber
		308	schlafen, wie man so sagt. Und am nächsten Tag sehe ich vielleicht das volle
		309	Bild. Weil oft kann ich eine Situation vielleicht nicht perfekt erfassen. Mein
		310	Sohn hatte jetzt Probleme mit seiner Halbschwester, weil er kein Geschenk bekam.
		311	Sie hielt ihm vor, im Sommer wäre er ihr Geld schuldig. Und das war für sie
		312	jetzt anscheinend ein Grund, ihm nichts zu schenken. Und er war so verletzt, so
		313	sensibel verletzt. Obwohl er sich gar nicht wertgeschätzt von seiner großen
		314	Halbschwester, die er sonst wertschätzt. Und ich habe mich dann eingemischt. Und
		315	dann habe ich gemerkt, eigentlich ist das besser, ich gebe mal Ruhe. Sonst würde
		316	ich da zu viele Wellen machen. Ich habe meinem Sohn gesagt, das muss er halt
		317	akzeptieren. Und sie meint es nicht schlecht. Ich habe versucht, ihn aufzuheitern. Aber für mich selber, ich gehe einfach mal auf
		318	Distanz. Und
		319	vielleicht denkt der andere dann nach und ich denke auch nach über die ganze
Problemorientiertes Coping / Instr	}	320	Situation. Dass das nicht so im Moment ausbricht. Also einfach zeitlicher
		321	Abstand, persönlicher Abstand.
		322	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?
Pallath-regeneratives Stressman	}	323	Um meinen Körper runterzubringen vom hohen Blutdruck, gibt es Atemmeditationen.
		324	Die suche ich mir dann mit YouTube. Oder ich habe so eine Karten, die hole ich
		325	dann auch raus. Das habe ich nicht immer dabei. Aber das Handy habe ich fast
Pallath-regeneratives Stressman	}	326	immer dabei. Oder mich einfach nur hinzulegen. Ich habe so ein Gelpad für die
		327	Augen und das beruhigt mich dann auch. Oder mich einfach hinzulegen und eine
		328	Stunde wegzuschlafen. Den Stress, den ich im Körper dann schon spüre.
		329	Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?
		330	Indem ich aus Fehlern lerne. Wenn ich weiß, dass das das letzten Mal zu Stress
Bewertungsorientiertes Coping/M	}	331	geführt hat, dann versuche ich es anders zu machen. Und wenn ich weiß, das
		332	könnte stressig werden, manchmal nur Augen zu und durch. Die Weihnachtszeit war
		333	für mich in der Arbeit sehr stressig. Ich war die Einzige im Büro und es fielen

Bewertungsorientiertes Coping/M } 334 noch viele an. Augen zu und durch. Und alles annehmen. Dass ich
 auch noch das
 335 Gute sehe, dass ich das machen darf. Und dass ich für die anderen
 jetzt was
 336 übernehme. Dass sie mir dann wahrscheinlich dankbar sind. Das war
 sehr stressig
 337 einerseits, aber ich habe es auf mich genommen. Und ich konnte es
 mental gut
 338 über den Tag bringen, über die Tage.
 339 **Passt so ein bisschen vielleicht auch zur nächsten Frage.**
Bewertest du stressige
 340 **Situationen manchmal anders um besser damit zurecht zu**
kommen?

Bewertungsorientiertes Coping } 341 Das versuche ich. Ich versuche immer nicht nur meine Seite zu
 sehen, sondern das
 342 ganze Team. Ich fühle mich sehr verantwortlich, was etwas typisch
 Innerer Stressor } hochsensibel
 343 ist. Das kommt mir immer wieder unter, dass die Leute sich sehr
 verantwortlich
 344 fühlen. Gewissenhaft. Gerechtigkeitsliebend. Immer geht es nicht
 gerecht zu. Ich
 Bewertungsorientiertes Coping/M } 345 versuche das Beste immer zu sehen. Und es zu akzeptieren, wenn
 es so ist. Und
 346 wenn die Kollegin jetzt zehn Tage zu Weihnachten frei hat, dann
 sage ich dem
 347 Chef, nächstes Jahr bin ich dran. Dann bin ich zehn Tage frei, damit
 das gerecht
 348 ist. Ob es dann wirklich so ist, oder ob ich wieder verzichte, weil ich
 mir
 349 denke, es ist mir eigentlich egal, die Weihnachtstage, wenn ich mir
 dann andere
 350 zehn Tage frei nehme, oder eine Woche, oder nur so tageweise. Und
 durch meine
 351 Teilzeit ist es eh für mich viel entspannter, als wenn man im Rad drin
 steckt
 352 von 38,5 Stunden in dem Bankjob. Ich habe immer nur vier Tage die
 Woche und drei
 353 Tage frei. Das ist für mich sehr, sehr hilfreich. Und ich glaube, sonst
 wäre es
 354 für mich viel, viel stressiger.

355 **Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu**
verbessern?

356 Wahrscheinlich schon. Ich bin zu wenig in Meditation. Also so eine
 tägliche
 357 Meditationsroutine, weil ich habe es so schwer mit Routinen. Und
 wenn das nur
 358 dann, auch mit Yoga, der Sonnengruß oder so, wenn ich das fix mehr
 als Routine,
 359 ich tue mich so schwer mit Routinen und Ritualen, die mir Sicherheit
 und Ruhe
 360 geben und mich entstressen könnten. Was ich da für mich
 finde? Stressblocker für
 361 ADHS-Leute. Ja, manchmal fühle ich mich so. Es ist anscheinend,
 auch in den
 362 Wechseljahren, habe ich jetzt wieder gelesen, dass die Frauen mehr
 ADHS-Symptome
 363 spüren, weil in den Wechseljahren das Östrogenlevel sinkt und dass

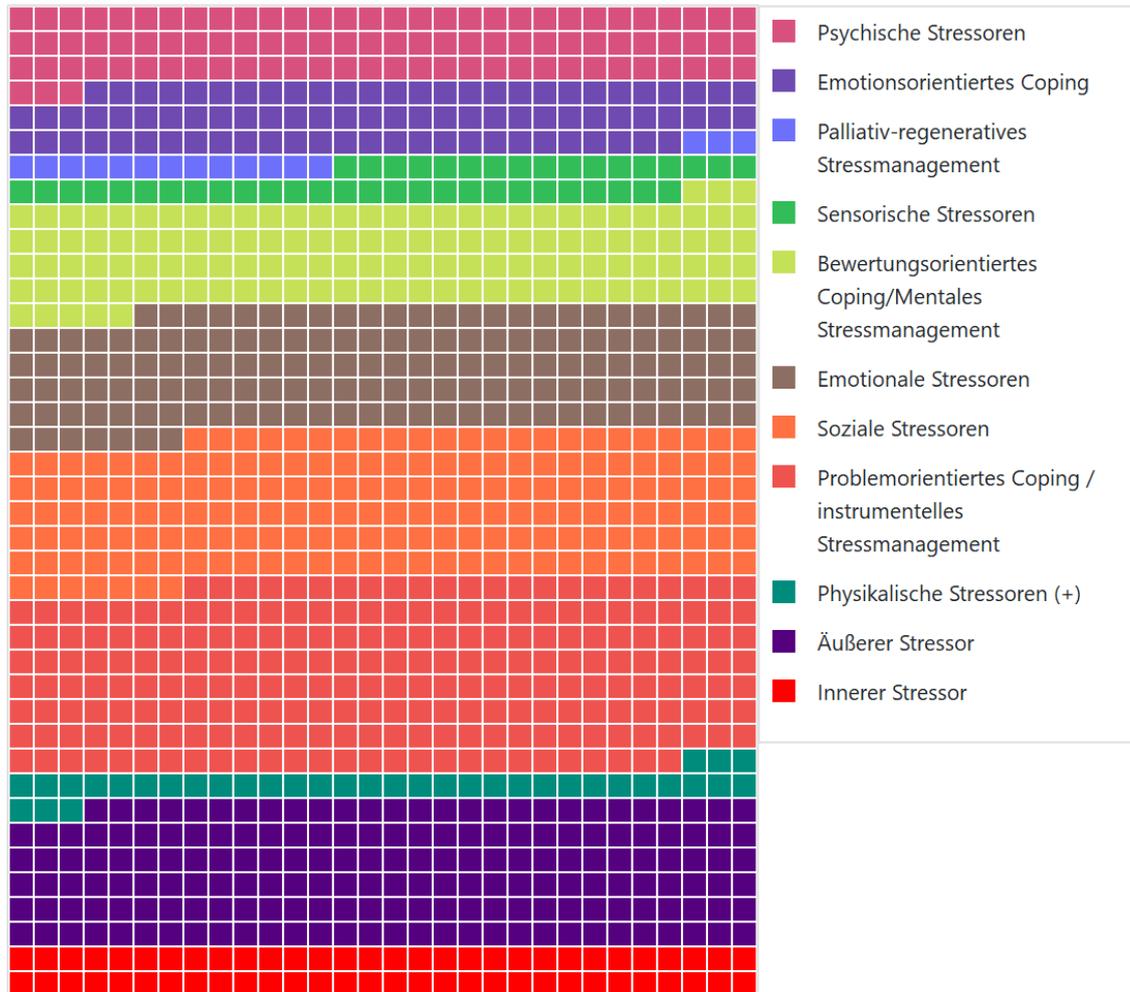
364 die Leute
 gestresst sind, auch von den Hormonen. Eine Ärztin, hat mir
 Hormone gegeben und
 365 zum Teil nehme ich die und die helfen mir vom Körper her und auch
 von der Psyche
 366 her. Ich werde jetzt schon 49 in zwei Monaten und das ist schon so
 die
 367 beginnende Wechseljahrszeit. Mein Hormonspiegel wird jetzt auch
 gemessen und dass
 368 ich auch das vom Körper angehen kann, dass ich merke, der Körper
 braucht jetzt
 369 Ergänzungen hormonell.

370 **Wir sind tatsächlich am Ende des Interviews. Möchtest du**
abschließend noch
 371 **irgendwas zum Thema beitragen oder liegt dir irgendwas auf**
dem Herzen? Haben wir
 372 **noch irgendwas vergessen?**

373 Ich finde das sinnvoll, weil es doch das Wohlbefinden sehr, sehr ins
 Positive
 374 beeinflussen kann, wenn man wirklich gut mit seinem Stresslevel
 umgehen kann und
 375 das beeinflussen kann. Das ist von der Lebensqualität her ein
 wichtiger Punkt.
 376 Aber sehr individueller Zugang auf die individuellen Bedürfnisse.
 Jedes Leben
 377 ist anders. Eine hat Teilzeit, eine hat Vollzeit, eine hat Kinder, eine hat
 378 keine Kinder, eine hat Kinder bei sich, eine sieht die Kinder mal jede
 Woche.
 379 Das ist sehr individuell. Aber sehr wertvoll, wenn man das wirklich
 auch für
 380 sich gut einsetzen kann, wenn man weiß, was alles machbar
 wäre. Danke. Mehr
 381 darüber reflektieren.

382 **Dann würde ich die Aufnahme stoppen. Vielen, vielen Dank für**
das tolle Interview.

Dokument-Portrait: B15



Anhang 18: Codiertes Interview 15 + Dokument-Portrait Interview B15, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 19 - Codiertes Interview B16 + Dokument-Portrait B16

	1	Wie bist du denn auf deine Hochsensibilität aufmerksam geworden?
	2	Im Grunde genommen wahrscheinlich durch Social Media, weil da ja auch immer mehr
	3	Menschen drüber sprechen. Aber ich glaube, im Urkern habe ich überhaupt
	4	angefangen, mich selbst noch mehr zu reflektieren als mein Kind geboren wurde.
	5	Und darüber dann auch einfach viel mehr so Themen wie gestresst sein oder keine
	6	Ahnung, was ist vielleicht auch mit dem Kind besonders sozusagen. Und darüber
	7	auch bei ihm natürlich in gewisser Weise eine Hochsensibilität vermutet habe.
	8	Und dann fängst du eben an, dich mit dir selber eben auch zu beschäftigen und
	9	Parallelen festzustellen. Und das habe ich halt ganz viel über Social Media
	10	gemacht und habe mich da eingelesen, gegoogelt, Bücher gewälzt und so weiter.
	11	Ich mache mal ganz kurz hier meine Tür zu. Ich weiß nicht, ob du meinen Mann im
	12	Hintergrund niesen hörst, aber mich irritiert das. So, da bin ich wieder.
	13	Gibt es Situationen oder Umstände, die für dich in deinem Alltag besonders stressig sind?
	14	
	15	Ja, also grundsätzlich immer dann, wenn ich schlecht geschlafen habe, ist mein
	16	Nervenkostüm sowieso schon mal ein bisschen gereizter. Situationen, in denen ich
	17	unter Zeitdruck stehe. Und dann auch Situationen, wo viele Reize auf mich
	18	einprasseln, also sei es bei irgendwelchen Veranstaltungen mit anderen Menschen
	19	oder in Situationen, die ich vielleicht so noch nicht kannte bisher, neue
	20	Situationen. Und ich dann da in gewisser Weise so nach Sicherheit suche, sag ich
	21	jetzt mal. Erst mal ein paar Anker finde für mich, mich orientiere und so weiter.
	22	Das sind so, würde ich sagen, die Situationen, die mich am meisten stressen.
	23	Gibt es intensive Sinneseindrücke, die bei dir Stress auslösen?
	24	Laute Geräusche. Intensive Gerüche. Es können schöne Gerüche sein, dann stressen
	25	die mich nicht. Aber wenn es für mich nicht schöne Gerüche sind, dann fühle ich
	26	mich schon schnell gestresst. Genau, wenn es eng ist, je nach vollen Bahn oder
	27	so, das wäre für mich auch nicht so schön auszuhalten. Genau, das ist gar nicht
	28	so das meiste.
	29	Spielt bei dir Kälte und Hitze eine Rolle? Also stresst dich da auch irgendwas?



Sensorische Stressoren {
 Außerer Stressor }

30 Also Stress weiß ich jetzt nicht genau, aber auf jeden Fall merke ich,
 31 wenn mir
 32 zu warm ist, fühle ich mich nicht mehr so wohl. Das heißt auch im
 33 Sommer, wenn
 34 der sehr heiß ist, dann ist es auch eher so, dass ich gucke, wie geht
 35 es meinem
 36 Körper, mehr reinfühle noch, ist das jetzt zu viel, ist das zu
 37 anstrengend oder
 38 so, das nehme ich dann schon extrem wahr.

35 **Und wenn du dich jetzt für einen Sinneseindruck entscheiden
 36 müsstest, welcher
 37 wäre der, der dich am meisten stresst?**

37 Geräusche.

38 Okay, so fühlen im Sinne von zum Beispiel Kleidung auf der
 39 Haut, gibt es da auch
 40 irgendwas, was dich so stresst oder ist das eigentlich in
 41 Ordnung?

40 Also das ist grundsätzlich in Ordnung, aber es gibt ja so manche
 41 Pullis, wo
 42 Menschen sagen, der kratzt doch nicht und mich kratzt er dann aber
 43 schon extrem.
 44 Also das merke ich schon. Ansonsten, wenn der Socken rutscht, mag
 45 ich es auch
 46 nicht so gerne, aber da bin ich relativ gechillt.

44 **Gibt es bestimmte Umgebungen, die du als belastend
 45 empfindest?**

45 Große Räume, also gerade so, die halt sehr, sehr, sehr offen sind, ich
 46 nenne es
 47 jetzt mal haltlos. Was hast du gefragt? Räume? Ne, Situationen.

47 **Umgebungen.**

48 Umgebungen, genau. Also alles, was sehr offen ist, wo es keine
 49 richtige
 50 Orientierung für mich gibt. Und in der Umgebung, wo ich das Gefühl
 51 habe, nicht
 52 weg zu können. Also ich sage jetzt mal irgendwie zum Beispiel, ich
 53 sitze im Kino
 54 genau in der Mitte und alles ist voll. Das würde auch eher zu
 55 Unwohlsein und
 56 Stress führen.

53 **Wie ist es so mit Arbeitsplatz oder Personenkreise oder auch
 54 öffentliche Orte?**

54 Arbeitsplatz, also ich bin, da ich selbstständig bin, was vielleicht aber
 55 auch
 56 im Ursprung vielleicht auch die Tatsache hat, dass ich nicht so ganz
 57 kompatibel
 58 gefühlt bin für die Arbeitswelt. Ich kann aber auch, also wenn ich so
 59 in meine
 60 vergangenen Jobs denke, also ich saß im Großfrauenbüro, ich saß
 61 im Zweierbüros,
 62 also das war jetzt nicht so das Thema. Öffentliche Einrichtungen,
 63 kommt krass da

Sensorische Stressoren {
 Außerer Stressor }

59 auch drauf an, wie laut es da ist. Also je lauter es da ist, umso
 60 schwieriger

Sensorische Stressoren
 Außerer Stressor

60 wird es. Also so ein Einkaufszentrum zum Beispiel? Geht gar nicht.
 61 Also hier
 62 Oberhausen Zentrum oder so, mag ich nicht.

62 **Okay. Gibt es Belastungen, die durch andere Personen bzw.
 dein soziales Umfeld
 63 entstehen?**

64 In Abhängigkeit von deren Verhalten oder wie ist die Frage gemeint?

65 **Einfach generell. Also wenn du dann irgendwie sagst, okay,
 andere Personen sind
 66 in meiner Umgebung oder irgendwie das soziale Umfeld, das
 könnte jetzt zum
 67 Beispiel Familie sein, die jetzt zum Beispiel deine
 Hochsensibilität nicht
 68 anerkennt und du jedes Mal da Kämpfe austragen musst, das
 wäre jetzt zum
 69 Beispiel nur ein Beispiel.**

70 Nein, das habe ich nicht. Also dass ich mich irgendwie irgendwann
 71 rechtfertigen
 müsste oder beweisen müsste oder so, das habe ich nicht. Also egal
 ob jetzt

72 familiär oder in freundschaftlichen Beziehungen. Es gibt halt
 Situationen, wo

73 ich Nähe nicht zulassen kann. Also auch körperliche Nähe. Oder
 mein Mann will
 74 mich vielleicht in den Arm nehmen oder was weiß ich und da muss
 jetzt gar nichts

Emotionale Stressoren

75 Sexuelles sein, sondern so grundsätzlich, dass ich da in manchen
 Situationen das
 76 einfach nicht kann oder wenn mein Sohn kuscheln will und ich bin
 aber gerade
 77 eigentlich, was auch immer ich dann gerade habe, kann ich dann
 gerade nicht

78 zulassen. Genau, das habe ich. Das ist häufig, wenn ich irgendeine
 79 Unzufriedenheit in mir habe oder halt eine hohe Arbeitslast. Also im
 Sinne von,
 80 ich muss dies, jenes, das und welches noch erledigen und nee, kann
 ich jetzt

81 gerade nicht. Und ja, ich überlege gerade, ich hatte gestern auch so
 eine
 82 Situation, wo mein Kleiner mit mir kuscheln wollte und ich konnte es
 einfach
 83 nicht. Aber da war jetzt gar nichts, dass ich irgendwie großartig noch
 was
 84 vorhatte oder sonst was. Es war mir einfach zu viel.

85 **Weitere Beispiele wären irgendwie noch sowas wie Mobbing,
 Konkurrenz, Streit,
 86 Isolation, Trennung, irgendwie sowas?**

87 Nee.

88 **Gibt es Situationen, in denen du dir selbst zusätzlich unnötig
 viel Stress
 89 machst?**

Innere Stressor
 Psychische Stressoren

90 Ja. Nicht wenige. Also ich habe schon einen sehr hohen Anspruch an
 mich als Mama,
 91 an mich als Unternehmerin, an meinen Körper. Daran arbeite ich

		92	ganz bewusst. Also das heißt, es ist mittlerweile wesentlich besser, aber als ich noch nicht
	Innerer Stressor	93	so bewusst war, sage ich jetzt mal, war das schon etwas, wo ich mich selber
	Psychische Stressoren	94	regelmäßig fertig gemacht habe und der innere Kritiker einfach extrem laut war.
		95	Spielt da Perfektionismus eine Rolle?
	Psychische Stressoren	96	Ja, auf jeden Fall. Ja, also das merke ich insbesondere in meinem beruflichen
	Innerer Stressor	97	Kontext. Also dass ich, ich mache gerade zum Beispiel meine Webseite neu. Ich
		98	könnte die wahrscheinlich schon längst online stellen, aber ich verliere mich da
		99	drin dann auch. Und will dann hier noch was machen und hier nochmal gucken, ob
		100	es da nicht noch eine bessere Möglichkeit für das Design gibt oder so weiter.
		101	Und da kann ich mich dann schon extrem verlieren. Aber auch da hole ich mich
		102	mittlerweile immer wieder raus. Dann sagst du, jetzt ist Schluss, jetzt reicht
		103	es. Jetzt sind 80 Prozent mehr als erreicht. Jetzt machen wir weiter.
		104	Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer
		105	stressigen Situation befindest?
		106	Ich habe es gerade akustisch von der Unterbrechung her nicht so gut gehört.
		107	Situationen, in denen ich was?
		108	Gibt es Anzeichen oder Hinweise, die dir zeigen, dass du dich in einer
		109	stressigen Situation befindest?
	Außerer Stressor	110	Also in letzter Konsequenz ist jetzt eine Panikattacke. Damit hatte ich also
	Physische Stressoren (+)	111	auch viele Jahre zu tun. Und ansonsten sind es natürlich alle Symptome, die
		112	davor sozusagen gelagert sind. Also sprich irgendwie einen erhöhten Pulsschmerzen, Adrenalinausstoß, Kopfschmerzen, ja sowas.
		114	Das waren jetzt mehr so körperliche Symptome. Gibt es da auch was gedanklich
		115	oder emotional, was dir zeigen, dass du in einer stressigen Situation bist?
		116	Gedanklich geht es eher so, gerade auch in Bezug auf meine Panikattacken.
		117	Hoffentlich passiert da jetzt nicht irgendwie wieder sowas. Da geht es dann halt
		118	im Kopf schnell drum, schaffe ich das oder irgendwie so. Emotional, also
		119	entweder werde ich aggressiv oder ich fange an zu heulen.
		120	Okay, besitzt du Ressourcen, um mit Stress umzugehen?
	Ressource - Techniken/Methoden	121	Mittlerweile ja, also mittlerweile nutze ich die Atmung, die ich viele Jahre
		122	nicht nutzen konnte, weil mein System so stark war und gesagt hat,

	123	ach guck mal, jetzt atmet sie intensiv, jetzt scheint ja irgendwas nicht zu stimmen. Und
	124	dadurch wurde dann noch eher der Panik ausgelöst. Aber die Atmung funktioniert
Problemorientiertes Coping / Instr	125	gut oder einmal so ein tiefer Seufzer. Oder eben auch mal ganz bewusst mal kurz
	126	die Situation verlassen, wenn es irgendwie möglich ist. Allerdings da muss ich
	127	natürlich auch immer dann gucken, ist das jetzt so eine Flucht? Also
	128	hinsichtlich Panik vermeiden oder so, dann ist es ja eher kontraproduktiv. Aber
Problemorientiertes Coping / Instr	129	ich sage mal hier zu Hause, wenn ich merke, ich mache mein Kind gerade an,
	130	obwohl er eigentlich damit gar nichts zu tun hat, dann ziehe ich mich halt raus.
Ressource - Sport/Bewegung	131	Oder ich gehe spazieren, wenn es irgendwie reinpasst, mache ich auch eine
Ressource - Techniken/Methoden	132	Meditation.
	133	Ist Natur eine Ressource für dich?
	134	Bedingt. Bedingt. Also wenn es mir gut geht, dann auf jeden Fall. Dann kann ich
Ressource - Umgebung	135	mich auch gut in der Natur verbinden und auch irgendwie fallen lassen. Aber
Psychische Stressoren	136	aufgrund auch dieser Panikgeschichte ist Natur auch irgendwie ein bisschen
	137	unsicher für mich. Also weil auch dies natürlich, wenn ich mir ein Umfeld
	138	vorstelle oder so, weil das ist halt alles sehr groß und sehr weitläufig, nicht
	139	unbedingt so für mich dieser Sicherheitsrahmen, den ich dann in dem Moment
	140	gleich brauche.
	141	Hast du soziale Unterstützung, die du als Ressource bezeichnen würdest?
Ressource - soziale Unterstützung	142	Ja, auf jeden Fall mein Mann, definitiv. Meine Schwester, Freunde, die ich dann,
	143	wenn irgendwie was ist, anrufen kann. Ja, auf jeden Fall.
	144	Spielt dennoch das Gefühl der Einsamkeit für dich manchmal eine Rolle oder ist
	145	es sogar ein Stressfaktor?
	146	Nein, gar nicht.
	147	Hast du dich schon mal bewusst mit dem Thema Stressmanagement beziehungsweise
	148	mit Methoden oder Strategien zur Stressbewältigung auseinandergesetzt?
	149	Also ganz konkret mit Stress nicht. Aber natürlich auf Basis auch der Panikattacken natürlich schon auch mit meinem System, mit wie
	150	funktioniert das,
Physikalische Stressoren (+)	151	was passiert da eigentlich. Und ich habe mir da natürlich auch therapeutische
	152	Hilfe geholt und habe auch natürlich darüber ganz viel gelernt. Es ist ja im
	153	Grunde genommen Stress, der in irgendeiner Weise dem Körper zu

	154	viel wird. Genau, dementsprechend, ich habe jetzt nicht ganz bewusst gesagt, ich mache jetzt mal
	155	so einen Stressmanagementkurs oder irgendwie sowas. Nichtsdestotrotz bin ich da
	156	schon in der Reflexion, was sind meine Stressauslöser und wie kann ich Stress
	157	vermeiden, was überholt was nicht.
	158	Würdest du sagen, dass die Panikattacken dann der Anlass waren, dass du dich da
	159	grundsätzlich mit deinem Körper oder mit der Thematik mal auseinandersetzt und
	160	Stress ist natürlich dann ein großer Teil davon, der dann da mit drin ist?
	161	Ja, absolut.
	162	Okay, dir steht eine stressige Situation bevor. Wie gehst du vor, um diese zu
	163	bewältigen?
Emotionsorientiertes Coping	{	164 Also ich bin stark im Austausch mit meinem Mann. Das heißt, ich kann alle meine
		165 Gedanken einmal so von mir geben, und er hat vielleicht auch ein paar gute
		166 Argumente dagegen, dass ich mich ein bisschen mehr beruhige. Je nachdem, was es
Problemorientiertes Coping / Instr	{	167 für eine Situation ist, wenn ich die Möglichkeit habe, mich darauf vorzubereiten,
		168 dann würde ich das natürlich noch wesentlich intensiver machen. Ich denke jetzt
		169 gerade an zwei Situationen. Einmal zum Beispiel in dem MRT, wo ich mich jetzt
		170 nicht darauf vorbereiten kann, was aber durch die Enge und die Geräusche nicht
Sensorische Stressoren	{	171 so angenehm ist. Da mache ich mich halt tatsächlich verrückt, kann man nicht
Innerer Stressor	{	172 anders sagen. Aber gleichzeitig habe ich dann auch so, ich sage mal, wie so ein
Bewertungsorientiertes Coping/M	{	173 Mantra. Also, so wie, ich schaffe das, du bist sicher, irgendwie so in die
Emotionsorientiertes Coping	{	174 Richtung. Gegebenenfalls, wenn die Möglichkeit bestehen würde, würde ich auch
		175 jemanden mitnehmen. Häufig ist es dann mein Mann, der daran glauben muss. Jetzt
		176 hatte ich vorletztes Jahr, ist dann die andere Situation, habe ich ein Seminar
		177 gegeben, über mehrere Tage, also an mehreren Tagen, mit verschiedenen Gruppen.
Psychische Stressoren	{	178 Und das hatte ich so zum ersten Mal natürlich gemacht. Und dementsprechend war
		179 das eine Situation, die mich übelst in mein Stressniveau gebracht hat. Und es
		180 war auch ganz spannend zu sehen, in dem Moment, wo ich den Auftrag bekommen
		181 hatte, fingen die Panikattacken wieder an. Und zwar sehr intensiv. Also mein
		182 Körper hat offensichtlich, oder mein System, wollte mich daran irgendwie in
		183 irgendeiner Weise hindern, weil es wäre ja außerhalb meiner

	184	Komfortzone gewesen.
	185	Und dann war es eben aber auch so, dass mit dem Vertriebler, mit dem ich das
	186	ausgemacht hatte, sind wir ja relativ gut befreundet. Und somit war ich auch bei
	187	ihm sehr offen und habe mit ihm Situationen durchgesprochen, was ist, wenn ich
Problemorientiertes Coping / instr	188	tatsächlich nicht kann. Also was passiert, wenn ich diesen Workshop nicht durchführen kann. Und habe mir da die Sicherheit geholt, dass er das abfangen
	189	kann, sozusagen, um mir da den Druck rauszunehmen. Gleichzeitig habe ich aber
	190	auch tatsächlich wieder angefangen, Medikamente zu nehmen, also sprich
Physische Stressoren (+)	191	Antidepressiva, die ja auch auf das Angstsystem sozusagen wirken. Und habe mich
	192	auch zu dem Zeitpunkt, weil es da wirklich sehr, sehr akut wieder wurde, in
Emotionsorientiertes Coping	193	Hypnosetherapie begeben. Und habe darüber auch ganz viel Ressourcen aktiviert,
	194	Systemberuhigung gemacht und so. Genau, das war natürlich dann so ein Prozess,
	195	der über längere Zeit ging. Also am MRT ist es natürlich, ja, ist es relativ
	196	schnell dann auch wieder vorbei. Und genau, ich hoffe, das sind ungefähr so
	197	Antworten auf die Frage, die passend sind.
	198	Alles gut, das passt, sonst würde ich anders fragen. Wie gestaltest du Erholung
	199	oder Entspannung, wenn du dich überlastet fühlst?
	200	Also entweder gehe ich wirklich spazieren. Ich lege mich hin, also sprich,
Palliativ-regeneratives Stressman	201	vielleicht mache ich auch ein Powermap, oder höre eine Meditation. Oder, nee,
	202	kein oder. Ich habe gerade überlegt, lege ich mich auf eine Couch und gucke
	203	irgendwas, das mache ich aber eigentlich nicht, also dass ich sowieso Ablenkung
	204	sozusagen, einfach irgendwas mich berieseln lasse. Dann gehe ich eher
Emotionsorientiertes Coping	205	wahrscheinlich ans Handy und spiele irgendwelche sinnlosen Spiele.
	206	Okay. Gibt es etwas, was dir hilft, mit deinen Gefühlen umzugehen, wenn du dich
	207	gestresst fühlst?
	208	Ja, die positive Selbstannahme dessen. Also einfach es anzunehmen, dass es jetzt
Bewertungsorientiertes Coping	209	so ist. Und ich finde es auch immer ganz spannend, wenn ich irgendwie, dass mein
	210	Mann dann in dem Moment irgendwie erzähle, oder vielleicht weine ich auch oder
	211	so, und er ist so, was kann ich tun, damit das weggeht? Und ich bin so, hey,
Emotionsorientiertes Coping	212	lass doch laufen, ist doch eigentlich cool, dass das rauskommt. Also das habe
	213	ich halt für mich schon gut erkannt und gelernt, dass ich dem einfach Raum gebe.

	214	Besitzt du Bewältigungsstrategien oder auch Hilfsmittel für Situationen, in denen du dich durch sensorische Eindrücke gestresst fühlst?
	215	
	216	Was sind denn sensorische Eindrücke? Also alles, wahrscheinlich.
	217	Genau, also hören, schmecken, riechen, fühlen. Genau, und ob es da irgendwie für dich Bewältigungsstrategien gibt, dass du dich da nicht so gestresst fühlst?
	218	
Emotionsorientiertes Coping	219	Ja, Fokus auf mich selber, also sprich zu versuchen, die Eindrücke abzuschalten,
	220	also mich mehr auf mich selber zu fokussieren. Ansonsten eher nicht, nein.
	221	Hast du sowas wie so ein Noise-Canceling-Kopfhörer oder Oboe-Packs zum Schlafen, getönte Sonnenbrille irgendwie?
	222	
	223	Nein. Gar nicht.
	224	Okay. Gibt es eine Bewältigungsstrategie für dich, wenn dir soziale Situationen oder auch Konflikte zu viel werden?
	225	
Problemorientiertes Coping / Instr	226	Ja, abhauen, aber nicht unkommentiert. Also schon sagen, ich muss jetzt hier mal
	227	raus, das wird mir zu viel. Aber ansonsten, nein.
	228	Würdest du dir da irgendwie eine bestimmte Kompetenz wünschen, dass du da irgendwas anders oder besser machen wollen würdest?
	229	
	230	Am Ende fehlt gerade noch eine Situation, weil du das gerade fragst. Ich hatte
	231	letzten ein Telefonat mit jemandem, mit der ich eigentlich einen Disput oder
	232	eine Unstimmigkeit auflösen wollte, die aber, um es jetzt mal allgemein zu sagen,
	233	eher auf mich geschossen hat und er noch mehr gesagt hat, was ihr alles nicht
Soziale Stressoren	234	gefällt an mir oder wie ich mich verhalte oder was ich sage. Und da hätte ich
Äußerer Stressor	235	mir tatsächlich gewünscht, dass ich ruhig bleibe und das einfach annehmen kann.
	236	Also im Sinne von, okay, ist deine Meinung, verstehe ich, danke, tschüss. Ich
Emotionale Stressoren	237	bin aber in der Stimme halt lauter geworden. Also ich war halt sehr aufgeregt.
	238	Sie sagt dann auch, jetzt bist du total wütend. Ich sage, ich bin nicht wütend,
	239	ich bin halt aufgeregt. Und will das dann so auch ganz gerne verteidigen oder
	240	beziehungsweise dann irgendwie ins rechte Licht rücken. Und da würde ich mir
Potenzial zur Stressbewältigung	241	tatsächlich wünschen, dass ich das einfach mehr zulassen kann noch, dass das,
	242	ich sage jetzt mal, ihr Thema ist und gar nicht mein, dass ich mich irgendwie
	243	nicht rechtfertigen muss, um irgendwie anders gesehen zu werden

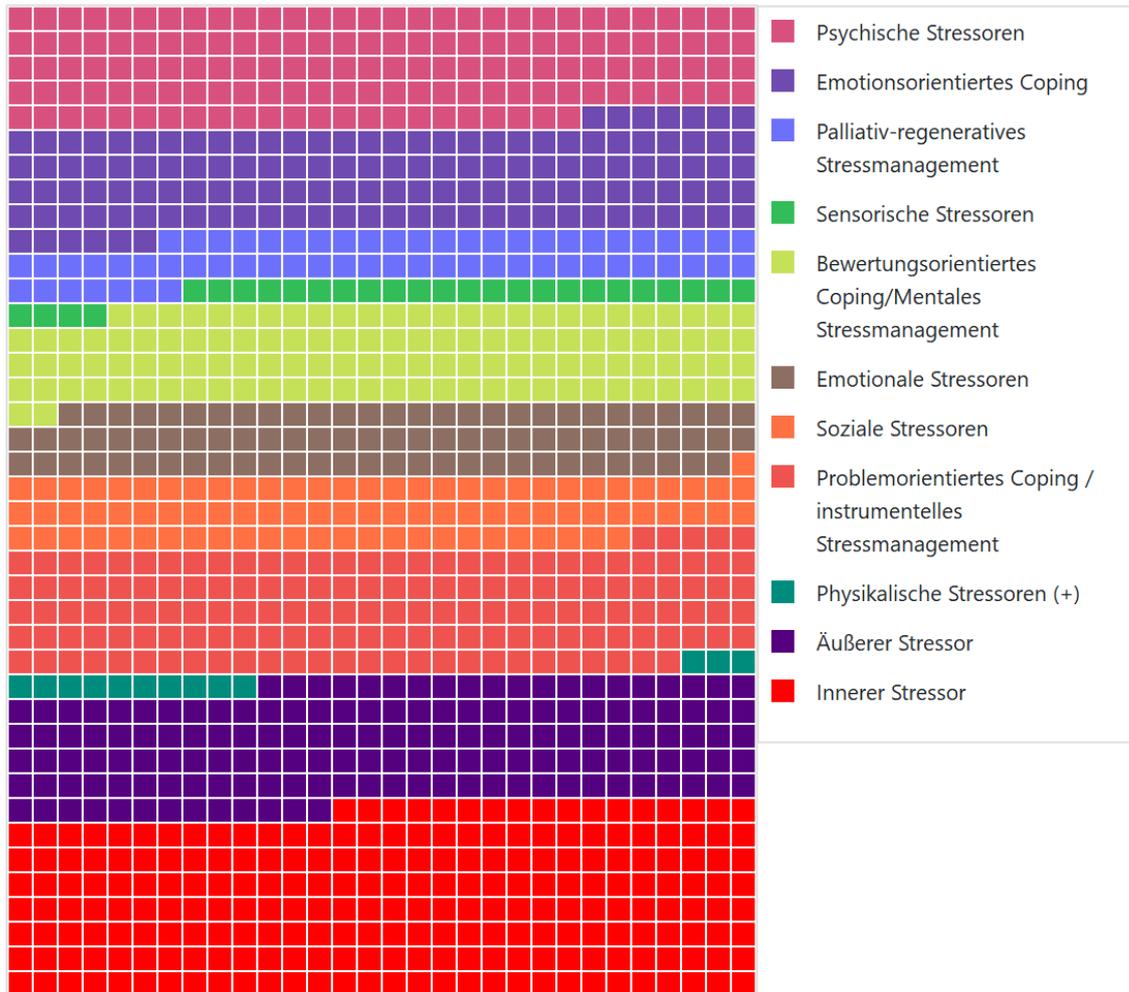
Potenzial zur Stressbewältigung	}	244	oder so. Nachhinein ist das für mich alles safe und für mich ist das Telefonat super
		245	gewesen, weil ich jetzt damit abschließen kann. Aber in den Momenten habe ich da
		246	noch nichts. Und ja, das wäre cool, wenn ich da so Strategien hätte oder
		247	irgendeinen Schnipser oder was weiß ich, der mich da kurz rausholt aus diesem
		248	gestressten Gefühl, dass ich jetzt, ich sage jetzt mal, meinen Ego gerade
		249	angegriffen werde.
		250	Würdest du sagen, dass du eine starke Impulskontrolle hast? Oder anders gesagt,
Potenzial zur Stressbewältigung	}	251	ist es so, dass du da manchmal impulsartig einfach so eine Emotion rauspfefferst
		252	im Streit?
		253	Ja, also die Impulsität ist schon stark da. Man muss allerdings auch sagen, es
		254	kommt halt ganz stark darauf an, welche Situation das ist. Wenn mein Sohn jetzt
		255	fünfmal nicht hört, dann bin ich viermal entspannt und bleib ruhig und beim
		256	fünften Mal, dann knallt es aber auch direkt. Dann werde ich direkt sehr laut.
		257	Und da würde ich mir natürlich auch wünschen, dass ich da nicht mit dem letzten
		258	Mittel vorgehe, sondern trotzdem ruhig bleibe und da nicht rumschimpfen muss,
		259	rumschreien muss. Oder eben, wenn es so Sachen sind, wo ich mich in irgendeiner
		260	Weise angegriffen fühle, in meiner Kompetenz, in meinem Sein oder so, da werde
Pallath-regeneratives Stressman	}	261	ich schnell ja so zickig. Da schreie ich da nicht unbedingt rum, aber da gehe
		262	ich sehr in die Abwehrhaltung.
		263	Gibt es bestimmte Strategien gegen Stress, die für dich besonders effektiv sind?
		264	Also das eine ist wie gesagt mittlerweile der Atem. Dafür muss ich allerdings
		265	natürlich auch in der Situation erstmal darauf kommen. Das heißt, es hängt ganz
		266	stark davon ab, wie gut bin ich gerade mit mir auch connected, dass ich das
		267	wahrnehmen kann und sage, okay, ich atme mal eben kurz durch oder ich zähle mal
Potenzial zur Stressbewältigung	}	268	eben bis fünf oder so. Ansonsten selten funktioniert es, dass ich sagen kann,
		269	was gerade los ist. Also dass ich wirklich aussprechen kann, ich bin gerade
		270	maximal gestresst oder genervt, lass mich mal eben in Ruhe oder irgendwie sowas.
		271	Aber auch da muss ich natürlich erstmal das wahrnehmen. Ansonsten habe ich da
		272	keine Strategien.

	273	Gibt es Methoden, mit denen du im Voraus verhindern kannst, dass eine Situation zu stressig wird?
	274	
Innerer Stressor	275	Ich gehe jetzt gerade mal ein paar Situationen durch. Ich mache tatsächlich viel
	276	mit mir selber aus, sprich ich habe viele Selbstgespräche, die aber nicht so gut
	277	funktionieren, weil der Kritiker oder der Panikmacher ist da tendenziell lauter
Emotionsorientiertes Coping	278	als die Intuition. Ansonsten ist es auch da so, dass ich, wenn die Möglichkeit
	279	besteht, viel rede einfach mit jemandem. Dass ich die Situation durchgehe, was
Problemorientiertes Coping / instr	280	könnte passieren, was ist der schlimmste Fall, der eintreten kann und was wäre
	281	dann. Also wirklich diese Was-wäre-dann-Schleif-Auf-die-Kammer-bis-ganz-zu-Ende
	282	zu formulieren, um dann eben festzustellen, eigentlich passiert ja auch nichts,
Problemorientiertes Coping / i	283	was wirklich schlimm wäre. Und je nachdem, was es für eine Situation ist, hilft
Bewertungsorientiertes Coping	284	mir nur diese total gute Vorbereitung. Und wenn ich daran denke, bringe ich mich
	285	über Affirmationen, die mir, also nicht die ich mir selber sage, aber die ich
	286	über, ja, weiß ich nicht, Podcasts, Spotify oder so, bringe ich mich dann in
	287	diesen Zustand des totalen Selbstsicherheit, sag ich mal, dass ich das nicht
	288	weiß.
Innerer Stressor	289	Würdest du sagen, dass für dich Overthinking ein Thema ist, also dass du zu sehr grübelst?
	290	
	291	Ja.
	292	Okay. Bewertest du stressige Situationen manchmal anders, um besser damit zurechtzukommen?
	293	
	294	Also meinst du als Strategie?
	295	Ja, also sowas wie Relativieren zum Beispiel.
Bewertungsorientiertes Coping/M	296	Ja, also relativieren mache ich beziehungsweise ich vergleiche die Situation mit
	297	anderen schon vorherigen Situationen, die ich ja gut gemeistert habe oder so,
	298	also das mache ich schon, ja.
	299	Okay. Das hilft dir dann auch, dann irgendwie mit dem Stress besser umzugehen?
	300	Ja.
	301	Okay. Siehst du bei dir noch Potenzial, deinen Umgang mit Stress zu verbessern?
Innerer Stressor	302	Auf jeden Fall. Ich mache tatsächlich selten Pause. Ich wurde letztlich gefragt,
	303	was machst du so in deiner Freizeit? Ich habe gedacht, welche

	304	Freizeit? Also so, dass ich halt wirklich, ich sage mal, bis zum Anschlag arbeite, dann mein Kind
	305	abholen und dann bin ich ja Mama. Klar machen wir auch irgendwie was gemeinsam
Innerer Stressor	306	an Freizeit sozusagen, aber das ist, was ich für mich alleine mache oder
	307	wirklich mir mal bewusst eine Stunde Pause nehme, bevor ich das Kind abhole oder
	308	so, sowas auf jeden Fall. Oder ich habe jetzt wieder mit dem Sport angefangen,
Palliativ-regeneratives Stressor	309	beziehungsweise will anfangen, bin ich im Fitnessstudio angemeldet. Da geht ja
	310	natürlich auch ganz viel, ja, ja hier Cortisol und so weiter, kann ich ja damit
	311	runterfahren, theoretisch. Aber ich mache ganz wenig mehr für mich. Also da ist
	312	auf jeden Fall Verbesserungspotenzial. Ich weiß ganz viel, was mir guttun würde
	313	und ich kenne mich ja auch mit vielen Tools aus und auch diese Klopftechnik und
Palliativ-regeneratives Stressor	314	so, habe ich auch mal eine Zeit lang gemacht, die mir auch wirklich gut hilft.
	315	Und wenn ich in einer ganz bewussten, also in so einer akuten Situation bin,
	316	dann greife ich vielleicht auch mal dazu. Aber dass ich das als, ich sage mal,
Potenzial zur Stressbewältigung	317	als präventives Mittel nutze, damit es ja gar nicht auf Level 10 ist, sondern
	318	dauerhaft auf 5 bleibt oder so, das mache ich halt nicht. Das ist halt mein
	319	Problem, ja.
	320	Würdest du sagen, dass da der Zeitfaktor der einzige Grund ist, weshalb du gar
	321	nicht mehr machst gegen Stress?
	322	Also ich glaube der Vor-, also meine Ausrede ist die Zeit, ja. Aber es ist
	323	vermutlich eher der Wert, den ich dem Ganzen selber gebe, der mich da aufregt.
	324	Oder das Bewusstsein dafür, dass ich besser noch auf mich aufpassen darf.
	325	Wir sind tatsächlich am Ende des Interviews. Möchtest du abschließend noch
	326	irgendwas zum Thema beitragen? Gibt es irgendwas, was wir vergessen haben?
	327	Irgendwas, was dir auf dem Herzen liegt?
	328	Ich weiß nicht, ob das relevant ist für dich jetzt oder für die Auswertung auch.
	329	Ich habe vor einem knappen Jahr, nee nicht ganz, vor einem halben Jahr,
	330	dreiviertel Jahr so, habe ich mich tatsächlich auf ADHS auch testen lassen. Und
	331	das ist auch positiv ausgefallen. Das kam auch dadurch, dass mein Sohn ADHS hat.
	332	Und ich habe früher ADHS immer extrem abgelehnt. Und dann kam es in die Familie.
	333	Also musste ich mich mehr damit beschäftigen. Und habe halt

334 darüber, über meinen
 335 Sohn, viele Parallelen eben auch zu mir festgestellt. Also nicht jetzt
 336 unbedingt
 337 als Kind, das ist gar nicht mehr so. Ich habe aber auch nicht so viele
 338 Erinnerungen an meine Kindheit. Aber jetzt so im Erwachsenenalter.
 339 Also viel mit
 340 Prokrastinieren, mit diesem Perfektionismus, nicht anfangen, sich
 341 selbst in
 342 Frage stellen, sich klein machen und so weiter und so fort. Was
 343 natürlich in der
 344 Selbstständigkeit tatsächlich so das eigene Grab graben ist, mehr
 345 oder weniger.
 346 Und deswegen musste ich mich da irgendwie mit auseinandersetzen.
 347 Oder wollte ich
 348 auch. Und habe dann eben nach dem Test gemacht. Und habe auch
 349 jetzt seit ein
 350 paar Wochen, nehme ich Elvanse. Also sprich ein ADHS Präparat.
 351 Und da merke ich
 352 zum Beispiel, das ist jetzt nicht so, dass ich irgendwie völlig maximal
 353 gechillt
 354 bin. Aber da merke ich, dass ich zum Beispiel auch Veranstaltungen,
 355 überall da,
 356 wo eben diese Reize eigentlich auf mich einfließen, dass ich die ja
 357 nicht mehr
 358 wahrnehme. Und dass ich dadurch natürlich auch einen ganz
 anderen inneren Stress
 oder ein inneres Stressniveau habe. Oder eben auch nicht mehr
 habe. Auch wenn
 ich jetzt sage, das ist jetzt nicht mein Allheilmittel, weil ich nicht so
 viel
 halte von solchen Präparaten. Aber für den Moment und dafür, dass
 ich mich
 besser fokussieren kann und mich erstmal wieder auf mein System
 runterfahren
 kann. Das ist jetzt gerade eine sehr, sehr angenehme Sache.
 Insbesondere auch in
 dieser Kombination mit den Abstimmungen. Also es bedingt sich
 auch. Und auch
 natürlich die hohe Sensibilität. Also spielt ja da alles irgendwie rein.
 Dass
 mein System tendenziell eher gereizt ist, als vielleicht ein normales.
 Und ja,
 das wollte ich einfach noch dazu geben. Dass eben diese Thematik
 da auch noch
 sicherlich mit reinspielt.
 357 **Dann vielen, vielen Dank für das tolle Interview. Ich würde die**
 358 **Aufnahme kurz**
stoppen.

Dokument-Portrait: B16



Anhang 19: Codiertes Interview 16 + Dokument-Portrait Interview B16, farblich sortiert.
(Quelle: Ausgabe MAXQDA)

Anhang 20 – Postskriptum

Masterthesis: Stressmanagement bei Hochsensibilität – eine qualitative empirische Studie

Postskriptum ID:

Zum Interview:

Interviewer: Nadine Brandt

Datum des Interviews:

Ort des Interviews: Online über Jitsi

Beginn des Videocalls:

Dauer des Interviews:

Ende des Videocalls:

Interviewsituation:

Besondere Vorkommnisse während des Interviews:

-

Gespräche vor Einschalten des Aufnahmegeräts:

-

Gespräche nach Abschalten des Aufnahmegeräts:

-

Verhalten des Interviewers:

-

Informationen zum Interviewpartner:

-

Sonstige Auffälligkeiten, Informationen o.ä.:

-

Anhang 21 – Einverständniserklärung zur Teilnahme an Experteninterviews und Verarbeitung personenbezogener Daten

Einverständniserklärung zur Teilnahme an Experteninterviews und Verarbeitung personenbezogener Daten

Im Rahmen meiner Masterarbeit mit dem Titel „Stressmanagement bei Hochsensibilität – eine qualitative empirische Studie“ führe ich Interviews mit Expertinnen und Experten durch. Ziel der Studie ist es zu erforschen, welchen Stressoren Hochsensible ausgesetzt sind und wie sie mit Stress umgehen, beziehungsweise diesen im Alltag bewältigen. Hierzu werden im Rahmen der Interviews personenbezogene Daten erhoben und verarbeitet. Diese umfasst ausschließlich die Daten, die im HSP-Fragebogen bereits vorab erfasst wurden: Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Geschlecht, Wohnort. Die Daten werden anonymisiert und ausschließlich für den in dieser Studie genannten Zweck verwendet (Beispiel: Der Interviewpartner 1, Max Mustermann wird ausschließlich als B1 (B = Befragter) aufgeführt). Die Daten werden weder an Dritte weitergegeben noch zu kommerziellen Zwecken genutzt.

Die Teilnahme am Interview ist freiwillig und die Zustimmung kann jederzeit widerrufen werden. Bei Widerruf werden die Daten gelöscht. Es besteht ein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Einschränkung der Verarbeitung sowie Löschung der Daten. Die Daten werden bis zum Abschluss der Masterarbeit sicher auf dem PC der Autorin gespeichert und danach vollständig gelöscht. Bei Fragen zu den Datenschutzbestimmungen kann sich jederzeit an die Autorin Nadine unter nadine_brandt@web.de gewendet werden.

Ich habe die oben stehenden Informationen gelesen, verstanden und willige ein, am Interview teilzunehmen und der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zuzustimmen.

Ort, Datum: _____

Name des Teilnehmers: Vorname: _____

Nachname: _____

Unterschrift: _____

Anhang 22 - HSP-Test für Hochsensibilität (Langform) nach Satow**HSP-Test für Hochsensibilität (Deutsch, Langform)**

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: ____ ____ ____

Geschlecht: männlichen O weiblich O
anderes O

Testdatum: ____ ____ ____

Ort: _____

Anleitung:

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Es passiert häufig, dass ich der Erste bin, der etwas wahrnimmt, beispielsweise riecht oder hört.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich bin sehr lichtempfindlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kleinigkeiten bringen mich sehr schnell aus der Ruhe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Flackerndes Licht kann ich nur sehr schwer ertragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich rege mich oft zu schnell auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich versuche immer genau zu wissen, was in mir vorgeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich werde schnell nervös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Störende Geräusche (tiefes Brummen, hohes Pfeifen) nehme ich intensiver wahr als andere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich weine schnell.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich beschäftige mich sehr viel mit meinen eigenen Gefühlen und Gedanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich nehme oft Kleinigkeiten wahr, die andere übersehen oder gar nicht erst bemerken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
12. Ich weiß immer sehr genau, warum ich mich für oder gegen eine Sache entscheide.	0	0	0	0
13. Schlechte Nachrichten beunruhigen mich sehr schnell.	0	0	0	0
14. Ich kenne meine Gefühle sehr genau.	0	0	0	0
15. Ich bin einfühlsamer als andere.	0	0	0	0
16. Ich bin leicht erregbar.	0	0	0	0
17. Ich habe äußerst empfindliche Geschmacksnerven.	0	0	0	0
18. Ich bin kein Mensch, der viel über sich selbst nachdenkt.	0	0	0	0
19. Ich verbringe täglich mehrere Stunden damit, meine Gefühle zu erforschen.	0	0	0	0
20. Meine eigenen Gefühle nehme ich sehr genau wahr.	0	0	0	0
21. Wenn mich etwas beunruhigt, kann ich oft an nichts anderes mehr denken.	0	0	0	0
22. Ich kann störende Geräusche oft nicht ausblenden.	0	0	0	0
23. Ich rieche unangenehme Dinge deutlicher als andere.	0	0	0	0
24. Wenn ich aufgeregt bin, fällt es mir sehr schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren.	0	0	0	0

Literaturverzeichnis

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, *4*(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Amemiya, R., Takahashi, G., Rakwal, R., Kahata, M., Isono, K., & Sakairi, Y. (2020). Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity. *Cogent Psychology*, *7*. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1778895>
- American Psychological Association. (2023). Stress in America™ 2023: A nation grappling with psychological impacts of collective trauma. Retrieved November 18, 2024, from <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/11/psychological-impacts-collective-trauma>
- Aron, E. (2014). *Sind Sie hochsensibel?: Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen. Das Arbeitsbuch* (4.). München: mvg Verlag. Retrieved from <https://books.google.de/books?id=qDh0AwAAQBAJ>
- Aron, E., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversiion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, No. 2, 1–24. Retrieved from http://www.hsperson.com/pdf/JPSP_Aron_and_Aron_97_Sensitivity_vs_I_and_N.pdf
- Assary, E., Zavos, H., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2021). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, *26*, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Attary, T., & Ghazizadeh, A. (2021). Localizing sensory processing sensitivity and its subdomains within its relevant trait space: a data-driven approach. *Scientific Reports*, *11*. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99686-y>
- Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, *53*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Barmer. (2024). Welche Stressoren gibt es und was sind die häufigsten Stressauslöser? Retrieved November 29, 2024, from <https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/psyche/stress/stressoren-und-stressausloeser-1061188>
- Basu, D. (2021). Overstimulation and The Highly Sensitive Person. Retrieved November 30, 2024, from <https://evergrowtherapy.com/overstimulation-and-the-highly-sensitive-person/>
- Baur, N., & Blasius, J. (2019). *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. (J. B. Nina Baur, Ed.) (2.). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4>
- Bendau, A., Petzold, M., & Ströhle, A. (2022). Bewegung, körperliche Aktivität und Sport bei depressiven Erkrankungen. *NeuroTransmitter*. <https://doi.org/10.1007/s15016-021-9343-y>
- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, *40*(7), 1433–1440. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>

- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same? *BioEssays : News and Reviews in Molecular, Cellular and Developmental Biology*, 42(7), e1900238. <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>
- Borgmann, L.-S., Rattay, P., & Lampert, T. (2017). Soziale Unterstützung als Ressource für Gesundheit in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2, 117–123. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-120>
- Bröhl, A. S., Leeuwen, K., Pluess, M., De Fruyt, F., Bastin, M., Weyn, S., ... Bijttebier, P. (2022). First look at the five-factor model personality facet associations with sensory processing sensitivity. *Current Psychology*, 41. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00998-5>
- Bromberg-Martin, E. S., Matsumoto, M., & Hikosaka, O. (2010). Dopamine in motivational control: rewarding, aversive, and alerting. *Neuron*, 68(5), 815–834. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.11.022>
- Bundesministerium für Wohnen, S. und B. (2024). Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen. Retrieved November 22, 2024, from <https://www.bmwsb.bund.de/SharedDocs/kurzmeldungen/Webs/BMWSB/DE/2023/12/einsamkeit.html>
- Bundesweites Zentrum für Neurodiversität. (2024). NEURODIVERSITÄT. Retrieved December 2, 2024, from <https://bznd.org/index.php/2023/07/26/sichtbarkeit-gesundheit-lebendigkeit/>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2022). Stress und Stressbewältigung. Retrieved September 14, 2024, from <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>
- Burmeister, K., Höschel, K., Von Auer, A. K., Reiske, S., Schweiger, U., Sipos, V., ... Bohus, M. (2014). Dialektisch Behaviorale Therapie–Weiterentwicklungen und empirische Evidenz. *Psychiatrische Praxis*, 41(05), 242–249. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Martin-Bohus/publication/261604497_Dialectical_Behavior_Therapy_DBT_-_Developments_and_Empirical_Evidence/links/56d4104e08aed25c3de98aff/Dialectical-Behavior-Therapy-DBT-Developments-and-Empirical-Evidence.pdf
- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., ... Dong, Q. (2011). Contributions of Dopamine-Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A Multi-Step Neuronal System-Level Approach. *PLoS One*, 6, e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>
- Cognitive Behavioral Therapy. (2020). Mindfulness STOP Skill. Retrieved February 7, 2025, from <https://cogbtherapy.com/mindfulness-meditation-blog/mindfulness-stop-skill>
- Cohen, S. (1997). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. (L. U. G. Sheldon Cohen, Ronald C. Kessler, Ed.) (1.). Oxford, New York: Oxford University Press. Retrieved from https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=Xy_r37l0qzIC&oi=fnd&pg=PR12&ots=M_TKIR-eRI&sig=yhgZv3yn-l-30TWqwNPSVuG9hF8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Dialectical behavior Therapy. (2024). TIPP. Retrieved February 7, 2025, from <https://dialecticalbehaviortherapy.com/distress-tolerance/tipp/>
- Die Techniker. (2021). TK-Stress-studie 2021 “Ent-spann dich, Deutschland!” Retrieved February 11, 2025, from

<https://www.tk.de/resource/blob/2116614/f99574fe38533c89a587f01289e9027b/2021-kernaussagen-stressstudie-data.pdf>

- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write managements's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35. Retrieved from <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=97756525-9458-3925-863a-c0b961910b0e>
- Dresing, T., & Pehl, T. (2024). *Interview, Transkription & Analyse*. (audiotranskription, Ed.) (9.). Marburg: Thorsten Dresing, Thorsten Pehl. Retrieved from https://www.auditranskription.de/wp-content/uploads/2024/06/Praxisbuch_09_02_Web2.pdf
- Dullien, S., & Tober, S. (2022). *IMK Inflationsmonitor: Belastungsschere geht im Mai 2022 weiter auf*. Düsseldorf: IMK Policy Brief. Retrieved from https://www.imk-boeckler.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-008784
- Ernst, G., Franke, A., & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. https://doi.org/10.17623/BZGA:224_i118-2.0
- Flick, U. (2020). Gütekriterien qualitativer Forschung. In G. Mey & K. Mruck (Eds.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie: Band 2: Designs und Verfahren* (pp. 247–263). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-26887-9_30
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “Harder, Better, Faster, Stronger”: Negative Comparison on Facebook and Adolescents’ Life Satisfaction Are Reciprocally Related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0296>
- Genner, S. (2023). Digitale Erreichbarkeit im Rahmen von New Work. In I. Knappertsbusch & G. Wisskirchen (Eds.), *Die Zukunft der Arbeit: New Work mit Flexibilität und Rechtssicherheit gestalten* (pp. 185–191). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-42232-5_22
- Goddemeier, C. (2022, August). Richard Lazarus (1922–2002): Theorie zur Stressbewältigung, 357. Retrieved from [https://www.aerzteblatt.de/archiv/226479/Richard-Lazarus-\(1922-2002\)-Theorie-zur-Stressbewaeltigung](https://www.aerzteblatt.de/archiv/226479/Richard-Lazarus-(1922-2002)-Theorie-zur-Stressbewaeltigung)
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., ... Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Grimble, N., Scarfo, J., Katherveloo, J., Ganci, M., Ball, M., & Suleyman, E. (2024). The relationship between interoceptive emotional awareness, neuroticism, and depression, anxiety, and stress. *PLOS ONE*, 19(4), e0299835. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299835>
- Grimen, H. (2016). Sensory Processing Sensitivity: Factors of the Highly Sensitive Person Scale and Their relationships to Personality and Subjective Health Complaints. *Comprehensive Psychology*, 5, 216522281666007. <https://doi.org/10.1177/2165222816660077>
- Hefti, R. (2011). Seelische Gesundheit und Spiritualität. *Klinisches Symposium*, 56. Retrieved from https://www.existenzanalyse.org/service/gle-downloads/forschungspublikationen/quantitative-forschung/?wppcp_file_download=yes&wppcp_post_id=6844&wppcp_private_file

_id=110

- Heintze, A. (2024). Die 8 Unterschiede zwischen Hypervigilanz durch Trauma und angeborener Hochsensibilität. Retrieved November 27, 2024, from <https://hochix.com/die-8-unterschiede-zwischen-hypervigilanz-durch-trauma-und-angeborener-hochsensibilitaet/>
- Helmut-Schmidt-Universität. (2023). Herzlich Willkommen auf unseren Forschungsseiten zum Thema ‚Hochsensibilität‘! Retrieved December 4, 2024, from <https://www.hsu-hh.de/diffpsych/herzlich-willkommen-auf-unseren-forschungsseiten-zum-thema-hochsensibilitaet>
- Herlt, S., & Schaarschmidt, U. (2007). *Fit für den Lehrerberuf?* ETH. Retrieved from https://www.uni-bamberg.de/fileadmin/sozpaed/download/lehrstuhl/Gebrauchshinweise_Fit.pdf
- Hielscher, B. (2021). *Wer Bin Ich? Entdecke Dich in Deiner Hochsensibilität: Werde Selbstbewusst und Finde Selbstvertrauen*. Independently Published. Retrieved from <https://www.bettinahielscher.de/wp-content/uploads/Inhalt-und-Leseprobe-Wer-bin-ich-v3.pdf>
- Himme, A. (2007). Gütekriterien der Messung: Reliabilität, Validität und Generalisierbarkeit. In S. Albers, D. Klapper, U. Konradt, A. Walter, & J. Wolf (Eds.), *Methodik der empirischen Forschung* (pp. 375–390). Wiesbaden: Gabler. https://doi.org/10.1007/978-3-8349-9121-8_25
- Hofmann, S. G., & Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7), 944–954. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.12.003>
- Homberg, J. R., & Lesch, K.-P. (2011). Looking on the Bright Side of Serotonin Transporter Gene Variation. *Biological Psychiatry*, 69(6), 513–519. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.09.024>
- Huber, A. (2017). *Macht Hochsensibilität krank? Klinische Relevanz des Persönlichkeitsmerkmals in Zusammenhang mit sozialer Unterstützung, Stress und Coping*. Paris-Lodron-Universität Salzburg. Retrieved from https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/2017_Hochsensibilitaet_Huber.pdf
- Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., & Acevedo, B. (2019). *Health and Social Outcomes in Highly Sensitive Persons in Bianca Acevedo, ed., The Highly Sensitive Brain*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/341713155_Health_and_Social_Outcomes_in_Highly_Sensitive_Persons_in_Bianca_Acevedo_ed_The_Highly_Sensitive_Brain
- Jauk, E., Knödler, M., Frenzel, J., & Kanske, P. (2022). Do highly sensitive persons display hypersensitive narcissism? Similarities and differences in the nomological networks of sensory processing sensitivity and vulnerable narcissism. *Journal of Clinical Psychology*, 79. <https://doi.org/10.1002/jclp.23406>
- Jedema, H. P., Gianaros, P. J., Greer, P. J., Kerr, D. D., Liu, S., Higley, J. D., ... Bradberry, C. W. (2010). Cognitive impact of genetic variation of the serotonin transporter in primates is associated with differences in brain morphology rather than serotonin neurotransmission. *Molecular Psychiatry*, 15(5), 446,512-522. <https://doi.org/10.1038/mp.2009.90>
- Jorges, J. (2022). Autistisch oder Hochsensibel? Ein Vergleich. Retrieved November 26, 2024, from <https://anderseitig.de/hochsensibel-oder-autistisch/>

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York. <https://doi.org/10.1037/032287>
- Kaluza, G. (2018). Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung. In *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (pp. 3–11). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55638-2_1
- Kaluza, G. (2023). *Was stresst -- Stressoren in Beruf und Alltag. Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (8.). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-67116-0_3
- Kern, A.-B. (2023). Hochsensibilität und Perfektionismus. Retrieved March 2, 2025, from https://hochsensibelsein.de/hochsensibilitaet-und-perfektionismus/?utm_source=chatgpt.com
- Kluger, A. (2022). Hochsensibilität: Das passiert im Gehirn. Retrieved December 3, 2024, from <https://www.annakluger.com/hochsensibilitaet-das-passiert-im-gehirn/>
- Konrad, S. (2020). Borderline? Oder doch eher hochsensibel? *Psychotherapie Forum*, 24(3), 161–168. <https://doi.org/10.1007/s00729-020-00166-x>
- Konrad, S., & Herzberg, P. (2017). Psychometric Properties and Validation of a German High Sensitive Person Scale (HSPS-G). *European Journal of Psychological Assessment*, 35, 1–15. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000411>
- Konrad, S., & Herzberg, P. Y. (2019). Psychometric properties and validation of a German High Sensitive Person Scale (HSPS-G). *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), 364–378. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000411>
- Kotulek, M. (2017). Spiritualität - Annäherungen an einen häufig verwendeten Begriff. *Endlich Leben. Das Mitteilungsblatt Der Seniorenpastoral*, 5, 8–16. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/316240294_Spiritualitaet_-_Annaherungen_an_einen_haufig_verwendeten_Begriff
- Krähenmann, R., & Seifritz, E. (2019). Krank durch chronischen Stress. *DNP - Der Neurologe & Psychiater*, 20(4), 38–48. <https://doi.org/10.1007/s15202-019-2113-z>
- Krampe, H., & van Randenborgh, A. (2023). Hochsensitivität–ein Temperamentsmerkmal bereichert Psychotherapie. *Liebe Kolleg* Innen*, 138. Retrieved from [https://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/med_dome-cste3j_87907/\\$file/PTJ_2023-2_ArtikelKrampe & van Randenborgh.pdf](https://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/med_dome-cste3j_87907/$file/PTJ_2023-2_ArtikelKrampe%20%26%20vanRandenborgh.pdf)
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (5.). Weinheim Basel: Beltz Juventa. Retrieved from <https://content-select.com/de/portal/media/view/5e623532-20b8-4f33-b19e-4a1db0dd2d03>
- Lange, H. M., & Lux, V. (2021). *Hochsensibilität*. Bochum. Retrieved from https://www.gen-psych.ruhr-uni-bochum.de/gepsy/mam/content/hochsensibilitaet_2021_final.pdf
- Larsen, K., & Jordan, S. (2017). Assertiveness Training. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1–4). Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_882-1
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (1.). New York: Springer Publishing Company. Retrieved from <https://books.google.de/books?id=i->

ySQQuUpr8C

- Licht, C., Mortensen, E., & Knudsen, G. (2011). *Association between Sensory Processing Sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short Genotype*. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.03.031>
- Liebold, R., & Trinczek, R. (2009). Experteninterview. In S. Kühl, P. Strodtholz, & A. Taffertshofer (Eds.), *Handbuch Methoden der Organisationsforschung: Quantitative und Qualitative Methoden* (pp. 32–56). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91570-8_3
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory Sensory Processing Sensitivity and its Association with Personality Traits and Affect: A Meta-Analysis. *Journal of Research in Personality, 81*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences, 45*(3), 255–259. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Maksymov, A., & Tryus, Y. (2023). Combined Method of Solving Time Management Tasks and Its Implementation in the Decision Support System BT - Information Technology for Education, Science, and Technics. In E. Faure, O. Danchenko, M. Bondarenko, Y. Tryus, C. Bazilo, & G. Zaspá (Eds.) (pp. 131–146). Cham: Springer Nature Switzerland. Retrieved from https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-35467-0_9#citeas
- Mayring, P. (2001). Kombination und Integration qualitativer und quantitativer Analyse. *FORUM: QUALITATIVESOZIALFORSCHUNG, 2*. Retrieved from <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/967/2111>
- Meyer, B., & Carver, C. (2000). Negative Childhood Accounts, Sensitivity, and Pessimism: A Study of Avoidant Personality Disorder Features in College Students. *Journal of Personality Disorders, 14*, 233–248. <https://doi.org/10.1521/pedi.2000.14.3.233>
- Misoch, S. (2014). *Qualitative Interviews* (1.). Berlin: De Gruyter. Retrieved from <https://books.google.de/books?id=QS91BgAAQBAJ>
- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews* (2.). Berlin, Boston: De Gruyter. Retrieved from <https://books.google.de/books?id=G6ilDwAAQBAJ>
- Nagel, G. (2021). Stress. Retrieved March 5, 2025, from <https://www.onmeda.de/krankheiten/stress-id201735/>
- Okonkwo, C. C., Nwose, E. U., Beccaria, G., & Khanam, R. (2024). VUCA in the present-day health workplace and the mental health and wellbeing of health care workers: a systematic scoping review. *BMC Health Services Research, 24*(1), 1343. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11806-2>
- Open Test Archive. (2022). HSP-Test für Hochsensibilität - Open Test Archive. Retrieved February 13, 2025, from <https://www.testarchiv.eu/de/test/9008351>
- Ottaviani, C., Thayer, J. F., Verkuil, B., Lonigro, A., Medea, B., Couyoumdjian, A., & Brosschot, J. F. (2016). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 142*(3), 231–259. <https://doi.org/10.1037/bul0000036>
- Perrewé, P. L., & Ganster, D. C. (2004). *Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies*. Amsterdam, Boston, Heidelberg, London, New

York, Oxford, Paris, San Diego, San Francisco, Singapur, Sydney, Tokyo: Emerald Group Publishing Limited. Retrieved from https://books.google.de/books?id=KNQXmc-t_fgC

- Peteranderl, S. (2024). Neurodivergenz. Retrieved February 12, 2025, from <https://sonjapeteranderl.ch/services/hochsensibilitaet-2/>
- Plaumann, M., Busse, A., & Walter, U. (2006). Grundlagen zu Stress. In *Weißbuch Prävention 2005/2006: Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze* (pp. 3–12). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/3-540-32662-6_2
- Pluess, M. (2015). Vantage Sensitivity: Environmental Sensitivity to Positive Experiences as a Function of Genetic Differences. *Journal of Personality*, 85. <https://doi.org/10.1111/jopy.12218>
- Rascher, S. (2019). Arbeiten in der VUCA-Welt. In *Just Culture in Organisationen: Wie Piloten eine konstruktive Fehler- und Vertrauenskultur schaffen* (pp. 5–7). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25851-1_2
- Rein, R. (2024). Neurodivergent, Neurodivers, Neurotypisch — Von Barrieren und Bildung. Retrieved February 13, 2025, from <https://www.uni-hildesheim.de/kulturpraxis/neurodivergent-neurodivers-neurotypisch-von-barrieren-und-bildung/>
- Richter, V. (2023). Einsamkeit erhöht Sterberisiko. Retrieved December 4, 2024, from <https://www.swr.de/wissen/einsamkeit-erhoeht-sterberisiko-102.html#:~:text=Einsamkeit erzeugt Stress&text=Das schüttet der Körper grundsätzlich,negative Auswirkungen auf unsere Körperfunktionen.>
- Roemer, C. (2021). Hochsensibilität. In *Abenteuerlustig {&} Hochsensibel: Wie Sie als extravertierter Hochsensibler gut leben können*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35074-1_3
- Roiser, J. P., Rogers, R. D., Cook, L. J., & Sahakian, B. J. (2006). The effect of polymorphism at the serotonin transporter gene on decision-making, memory and executive function in ecstasy users and controls. *Psychopharmacology*, 188(2), 213–227. <https://doi.org/10.1007/s00213-006-0495-z>
- Rother, C. (2023). Hochsensibel in der Anpassungs-falle. Retrieved December 4, 2024, from <https://www.genki.vision/fuehlen/hochsensibel-in-der-anpassungsfalle/#:~:text=Hochsensibel passen sich oft an,den Erwartungen und Bedürfnissen anderer.>
- Rundcrantz Zubcevic, C. (2023). *The Neural Correlates of Sensory Processing Sensitivity : a Systematic Review*. Universität Skövde, Schule für Biowissenschaften, School of Bioscience, University of Skövde. Retrieved from <http://his.diva-portal.org/smash/get/diva2:1803573/FULLTEXT01.pdf>
- Rusch, S. (2019a). *Stressmanagement* (2.). Bremen: Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0>
- Rusch, S. (2019b). Was ist Stress? In *Stressmanagement: Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung* (2., pp. 5–9). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0_3
- Sandmeier, E. (2022). *Förderung der psychischen Gesundheit durch Bewegung in Wohngemeinschaften für psychisch beeinträchtigte Menschen: Bachelor-Thesis zum Erwerb des Bachelordiploms in Sozialer Arbeit*. Berner Fachhochschule, Departement Soziale Arbeit. Retrieved from

[https://files.www.soziothek.ch/source/BFH Bachelor-Thesen/Sandmeier_Emilio.pdf?utm_source=chatgpt.com](https://files.www.soziothek.ch/source/BFH%20Bachelor-Thesen/Sandmeier_Emilio.pdf?utm_source=chatgpt.com)

- Satow, L. (2022a). *HSP-Test für r Hochsensibilität t Test- und Skalendokumentation*. Retrieved from <https://www.drSATOW.de/tests/hsp-test/HSP-Testdokumentation.pdf>
- Satow, L. (2022b). *HSP Test für r Hochsensibilität t Testmanual und Normen [Unveröffentlichtes Testmanual]*.
- Schenk, D. (2021). Stressfaktor 1: Der Rollenkonflikt. In P. Buchenau (Ed.), *Der Anti-Stress-Trainer für Working Moms* (2., pp. 19–23). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-34514-3_3
- Schreier, M., Echterhoff, G., Bauer, J. F., Weydmann, N., & Hussy, W. (2023). *Forschungsmethoden in psychologie und sozialwissenschaften für bachelor* (3.). Bremen, Köln, Münster, Furtwangen im Schwarzwald: Springer. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-662-66673-9_8
- Schröder, T. (2022). *Hochsensibilität -- Definition, Forschung, Status quo. Hochsensibilität -- Jobchance oder Karrierekiller in der VUCA-Welt : Erfahrungen aus Coaching, Leistungssport und Job*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37987-2_2
- Schulz-Dadaczynski, A. (2019). *Stressreport Deutschland 2019 Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund, Berlin, Dresden. Retrieved from <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Stressreport-2019>
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five." *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269–1279. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Soucek, R., & Voss, A. S. (2022). Arbeitsverdichtung – wissenschaftliche Erschließung eines (un)bekannten Konstrukts. *DGUV Forum*, (7). Retrieved from <https://forum.dguv.de/ausgabe/7-2022/artikel/arbeitsverdichtung-wissenschaftliche-erschliessung-eines-un-bekannt-konstrukts>
- Stadler, F. (2012). Die Macht der Spiegelneuronen. Retrieved February 13, 2025, from <https://www.wifiwien.at/images/download/Spiegelneuronen.pdf>
- Steinke, I. (2000). *Gütekriterien qualitativer forschung*. na. Retrieved from http://www.geffers.info/psychologie/zus/Steinke_2000_Guetekriterien_qualitativer_Forschung.pdf
- Steisslinger, V. (2025). Stand der wissenschaftlichen Forschung zum Thema Hochsensibilität. Retrieved February 27, 2025, from <https://www.aurum-cordis.de/forschungsstand-hochsensibilitaet#:~:text=Die wissenschaftliche Forschung zu Hochsensibilität,Biologie und Umwelt geprägt wird.>
- Stenmark, C., & Redfearn, R. (2021). The role of sensory processing sensitivity and analytic mind-set in ethical decision-making. *Ethics & Behavior*, 32, 1–15. <https://doi.org/10.1080/10508422.2021.1906247>
- Stiglmayr, C. E., Lammers, C.-H., & Bohus, M. (2006). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. *PiD-Psychotherapie Im Dialog*, 7(03), 280–285. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Martin-Bohus/publication/247467109_Achtsamkeit_und_Akzeptanz_in_der_Dialektisch-Behavioralen_Therapie_der_Borderline-Persönlichkeitsstörung/links/570b917708aea660813afddc/Achtsamkeit-und-

Akzeptanz-in-der-Dialektisch-Be

- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore Medical Journal*, *59*(4), 170–171. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- Tang, A., O'Sullivan, A. J., Diamond, T., Gerard, A., & Campbell, P. (2013). Psychiatric symptoms as a clinical presentation of Cushing's syndrome. *Annals of General Psychiatry*, *12*(1), 23. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-12-23>
- Techniker Krankenkasse. (2021). *Entspann dich, Deutschland! TK-Stressstudie 2021*. Hamburg. Retrieved from <https://www.tk.de/resource/blob/2116464/d16a9c0de0dc83509e9cf12a503609c0/2021-stressstudie-data.pdf>
- Trå, H., Volden, F., & Watten, R. (2022). High Sensitivity: Factor structure of the highly sensitive person scale and personality traits in a high and low sensitivity group. Two gender—matched studies. *Nordic Psychology*, *75*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/19012276.2022.2093778>
- Vander Elst, T., Sercu, M., Van den Broeck, A., Van Hoof, E., Baillien, E., & Godderis, L. (2019). Who is more susceptible to job stressors and resources? Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor. *PLOS ONE*, *14*(11), e0225103. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225103>
- Wensorra, S. (2021). *Hochsensibilität – Zusammenhänge mit Neurotizismus, Stressbelastung und Stressbewältigung*. Hochschule Fresenius. Retrieved from https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/2021_Hochsensibilitaet_Neurotizismus_Stressbewaeltigung_Wensorra.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Werdecker, L., & Esch, T. (2019). Stress und Gesundheit. In R. Haring (Ed.), *Gesundheitswissenschaften* (pp. 347–359). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-58314-2_33
- World Health Organization. (2023). Stress. Retrieved February 19, 2025, from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Wyller, H., Wyller, V., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist*, *4*. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15>
- Yano, K., & Oishi, K. (2018). The relationships among daily exercise, sensory-processing sensitivity, and depressive tendency in Japanese university students. *Personality and Individual Differences*, *127*, 49–53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.047>
- Yusuf, S., Hawken, S., Ôunpuu, S., Dans, T., Avezum, A., Lanas, F., ... Lisheng, L. (2004). Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the interheart study): case-control study. *The Lancet*, *364*(9438), 937–952. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17018-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17018-9)
- Zwerenz, R., & Beutel, M. (2017). Online-Interventionen zur Behandlung psychischer Erkrankungen und Belastungen. Welche aktuellen Ansätze gibt es und wie wirksam sind diese? *Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin*, *52*, 452–460. <https://doi.org/10.17147/ASU.2017-06-02-04>
- Zwingmann, C., & Hodapp, B. (2018). Religiosität/Spiritualität und psychische Gesundheit: Zentrale Ergebnisse einer Metaanalyse über Studien aus dem deutschsprachigen Raum. *Spiritual Care, ahead of p.*

<https://doi.org/10.1515/spircare-2017-0019>