

Die Stärken hochsensibler Menschen

Etwa ein Fünftel der Menschen gilt als hochsensibel: Sie nehmen ihre Umwelt intensiver wahr und reagieren stärker auf Reize. Sozialpädagogin und Coach Nicole Leu unterstützt sie dabei, ihr Potential zu entwickeln und die richtige Work-Life-Balance zu finden.



Bild: Inque

Dominique Simonnot

Eine junge Pflegefachfrau verabschiedet sich nach Feierabend von ihren Kolleginnen, die noch Lust auf einen Apéro haben oder Sport treiben möchten. Für sie selbst ist das alles zu viel – sie will einfach nur nach Hause und zur Ruhe kommen. Doch warum sind ihre Akkus leer, während andere noch Energie für den Abend haben? Nicole Leu hat sich auf das Coachen von hochsensiblen Menschen – kurz HSP genannt – spezialisiert und erklärt: «Der Energiehaushalt hochsensibler Menschen ist anders. Sie nehmen ihre Umgebung intensiver wahr, sind feinfühlig für Stimmungen und reagieren emotional tiefer. Dadurch sind sie schneller reizüberflutet und brauchen mehr Zeit zur Regeneration.»

So geht es auch der jungen Pflegefachfrau: Sie nimmt zeitgleich wie ihre Kolleginnen mehr an Reizen und Stimuli auf, wenn sie morgens zur Arbeit kommt, den Flur entlangläuft und in die Zimmer von Patienten kommt. «Sie macht den Job in einer anderen Qualität. Weil sie schneller reizüberflutet ist, braucht sie nach der

Arbeit eine Ruhepause, um wieder aufzutanken.» Nicole Leu kennt das aus eigener Erfahrung – sie ist ebenfalls hochsensibel. Aus Erfahrung mit anderen Klienten weiss sie auch, dass viele HSP an sich zweifeln und denken, sie seien weniger leistungsfähig als andere.

Wenig bekannt, doch wissenschaftlich fundiert

Studien haben gezeigt, dass es Unterschiede in der Gehirnaktivität von hochsensiblen und nicht hochsensiblen Menschen gibt – etwa bei der Ausschüttung von Dopamin und Serotonin oder in der Anzahl der Spiegelneuronen, die bei HSP häufiger vorkommen. Erstmals begegnete Nicole Leu dem Begriff der Hochsensibilität während ihres Sozialpädagogikstudiums – nicht etwa in einem Seminar, sondern über die Abschlussarbeit eines Kommilitonen zum Thema «hochsensible Führungskräfte». Neugierig machte sie einen Test – und erkannte sich sofort wieder. Dieses Aha-Erlebnis teilen viele Betroffene. Denn obwohl das Thema inzwischen weltweit erforscht und diskutiert

wird, ist es gesellschaftlich noch wenig präsent – nur wenige Lehr- oder Fachpersonen kennen sich damit aus oder haben zumindest schon mal etwas darüber gehört.

Ist sie einmal erkannt, kann das Wissen um die eigene Hochsensibilität eine grosse Erleichterung sein. «Zu wissen, dass man nicht allein ist, ist ebenso wichtig», so Nicole Leu. In ihrem Coaching begleitet sie vor allem junge Menschen dabei, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, ihre Stärken zu entdecken und Strategien zur Selbstfürsorge zu entwickeln. «Mir ist wichtig, ihnen zu zeigen, wie sie in ihr Wohlfühlleben kommen und ein Gleichgewicht zwischen Reizüberflutung und Ruhepausen finden.» Ein zentrales Thema ist das Gedankenkarussell, das viele HSP kennen. Nicole Leu erzählt von einer angehenden Köchin, die auf dem Weg zur Arbeit regelmässig in negative Gedankenspiralen geriet. «Sie hatte einfach zu viel Zeit zum Nachdenken. Gemeinsam haben wir überlegt, was sie in dieser Stunde machen kann, um positive Energie zu generieren. Mittlerweile hat sie

sich ein stärkendes Morgenritual erarbeitet. Sie hört Musik, studiert tolle Rezepte und stellt sich positiv auf den Tag ein.»

Herausforderung in der Pubertät

Viele Eltern suchen mit ihren Kindern und Jugendlichen Rat bei Nicole Leu. Gerade in der Pubertät sei Hochsensibilität eine besondere Herausforderung. «Hormonelle Veränderungen, Leistungs- und Gruppenzwang sowie die Suche nach Identität – das alles prallt in dieser Lebensphase aufeinander.» Dazu kommt der Druck, sich früh für eine Ausbildung entscheiden zu müssen. Hier sei es entscheidend, die Jugendlichen ernst zu nehmen und ihnen zu helfen, Selbstzweifel abzubauen. Denn das Risiko für chronischen Stress, Schlafprobleme, Ängste oder Depressionen ist bei HSP deutlich erhöht. «Ich hatte mal einen Schüler, der nur schlafen konnte, wenn er gekifft hatte», berichtet Leu.

Hochsensibilität als Ressource

Das alles klingt zunächst ernüchternd. Doch gibt es gute Nachrichten: Hochsensible verfügen oft über die Fähigkeit, sich aus belastenden Gedankenspiralen rascher zu befreien. Sie lernen schnell, können mental gut arbeiten – und sind in der Lage, sich durch ihre ausgeprägte Vorstellungskraft an innere Kraftorte zu «beamen»: ans Meer, auf den Berg, in den Wald. Diese mentale Stärke ist ein wertvolles Potenzial, das es zu fördern gilt. Was auf den ersten Blick als Schwäche erscheint, kann sich also als grosse Stärke erweisen: Hochsensible Menschen sind oft kreativ, empathisch, intelligent und tiefgründig. Werden ihre Berufswahl und ihr Umfeld auf ihre Bedürfnisse abgestimmt, können sie ihr volles Potenzial entfalten. «Eine HSP im Team zu haben, bedeutet nicht nur Vielfalt, sondern auch Qualität», weiss Nicole Leu.

Link zum Test:
sensitivityresearch.com/de/

Von der KV-Lehre zur Sozialpädagogin



Nicole Leu machte eine KV-Lehre in der Hotellerie, arbeitete anschliessend im Eventbereich und besuchte parallel die Tourismusfachschule. Ende zwanzig wechselte sie von der Wirtschaft in den sozialen Bereich und arbeitete zehn Jahr lang in verschiedenen Jugendheimen. Parallel machte sie ihren Bachelor of Science in sozialer Arbeit mit Vertiefung Sozialpädagogik. Seit 2022 ist sie selbstständig mit Fokus auf Hochsensibilität und bietet diverse Coachings und berufliche Weiterbildungen. Ergänzt wird ihr Portfolio durch Ausbildungen zu bestimmten Fachthemen, Supervision und Dozententätigkeit sowie zur SVEB-Zertifikat-Ausbilderin.

Ende zwanzig wechselte sie von der Wirtschaft in den sozialen Bereich und arbeitete zehn Jahr lang in verschiedenen Jugendheimen. Parallel machte sie ihren Bachelor of Science in sozialer Arbeit mit Vertiefung Sozialpädagogik. Seit 2022 ist sie selbstständig mit Fokus auf Hochsensibilität und bietet diverse Coachings und berufliche Weiterbildungen. Ergänzt wird ihr Portfolio durch Ausbildungen zu bestimmten Fachthemen, Supervision und Dozententätigkeit sowie zur SVEB-Zertifikat-Ausbilderin.

Buchtipps



Zart besaitet, Georg Parlow, Festland Verlag



Sind Sie hochsensibel? Elaine N. Aron, Redline



Die Berufung für Hochsensible, Luca Rohleder, Dielus Edition



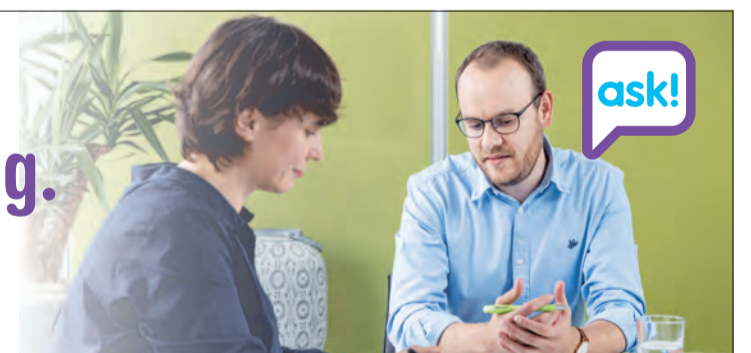
Proud to be Sensiblen, Maria Anna Schwarzberg, Rowohlt

ANZEIGE

Möchten Sie sich beruflich verändern? In einer Laufbahnberatung finden Sie Ihren Weg.



Melden Sie sich jetzt an! beratungsdienste.ch/anmeldung



ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf

Kursstart Oktober 2025 bis Januar 2026/EIN AUSZUG

- Arbeits- und Zeitmanagement
- Berufsbildnerkurs
- CNC Aufbaustufe
- Flippige Flips
- Führen – aber wie?
- Mitarbeitergespräche und Mitarbeiterentwicklung
- Oberflächentechnik
- Resilienz und Umgang mit Veränderungen am Arbeitsplatz
- Speed Reading

Lehrgänge mit Abschluss KOMPETENZ AUSWEIS/VERBANDS-DIPLOM/ZERTIFIKAT

- AVOR-Spezialist:in
- Alternative Antriebssysteme
- Fertigungsspezialist:in
- Leadership 4R
- Montagespezialist:in
- Photovoltaik:in®
- Solartechnik:in®
- Spezialist:in Betriebsdigitalisierung
- Vorarbeiter:in Werkdienst

Lehrgänge mit Abschluss EIDG. FACH AUSWEIS

- Automatikfachmann:frau
- Automobil diagnostiker:in
- BL Hotellerie-Hauswirtschaft
- Hauswart:in
- Holzbaupreparateur:in
- Instandhaltungsfachmann:frau
- Produktionsfachmann:frau
- Produktionsleiter:in Schreinerei
- Projektleiter:in Schreinerei
- Projektleiter:in Solaranlage
- Prozessfachmann:frau
- Technische(r) Kaufmann:frau

Lehrgänge mit Abschluss EIDG. DIPLOM

- Schreinermeister:in
- Dipl. Maschinenbautechniker:in HF, Produktionstechnik
- Leiter:in in Facility Management und Maintenance

Alle Lehrgänge, die von der Bundesfinanzierung profitieren, sind im Internet entsprechend gekennzeichnet. (Rückvergütung von bis zu 50%)



Weiterbildungszentrum Lenzburg

INFOABENDE, 18.00 Uhr
16. Oktober 2025
18. November 2025



Home

ZUKUNFT IST JETZT

Neuhofstrasse 36, 5600 Lenzburg
062 885 39 02 / www.wbzlensburg.ch