

von 14:15h Ausgabe September 2013
Hochsensible Singles. Jochen Meyer

Von den besonderen Stärken besonderer Menschen.



Vergrößern hier klicken.

Wodurch Hochsensible andere bereichern
 Immer wieder kommen hochsensible Frauen und Männer zu mir ins Singlecoaching. Ich arbeite gern mit hochsensiblen Singles, weil sie emotional offen sind, gern Neues über sich erfahren und sich für ihr persönliches Wachstum engagieren. Sie entwickeln sich gern und schnell und haben ein großes Potential, ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu entfalten – alles hervorragende Voraussetzungen für eine glückliche Partnerschaft!

Insofern sind Hochsensible eigentlich ideale Partner: Es ist ihnen wichtig, ihren Gefährten

glücklich zu machen beziehungsweise gut mit ihm in Kontakt zu sein. Sie möchten ihren Partner wirklich verstehen und lieben Gespräche über persönliche Dinge. Sie sind feinfühlig, können sich gut in andere hineinversetzen und haben Sinn für feinste zwischenmenschliche Nuancen. Sie sind konstruktiv und kooperieren gern. Sie sind fähig zu tiefen Einsichten ins Leben und können andere durch ihren Tiefgang und ihre besondere Auffassungsgabe reich beschenken. Hochsensible können wundervolle Partner sein. Eigentlich sind sie prädestiniert dafür, in einer reifen, erwachsenen Liebesbeziehung glücklich zu werden. Nur tun sich viele von ihnen damit schwer.

Wenn hochsensible Singles ihrem Glück im Wege stehen

Viele Hochsensible fühlen sich in einer intimen Beziehung schnell überfordert: Es kostet sie Kraft, all ihre Eindrücke und Erlebnisse zu verarbeiten und sich vom Partner und der Außenwelt genügend abzugrenzen. Es belastet sie, die richtige Balance zwischen ihrem Bedürfnis nach Zweisamkeit und Nähe auf der einen und nach Alleinsein und Rückzug auf der anderen Seite zu finden. Sie sehnen sich nach Geborgenheit und empfinden gleichzeitig das Leben in einer Liebesbeziehung – insbesondere das Zusammenleben mit einem festen Partner – als anstrengend, manchmal sogar überfordernd. Spreche ich mit hochsensiblen Singles über ihre Schwierigkeiten, so zeigen sich die Schattenseiten ihrer besonderen Partnerqualitäten: Sie fühlen sich zu schnell überlastet, zu wenig konfliktfähig, zu wenig "partnerschaftstauglich". Sie halten es für ein Zeichen persönlicher Schwäche, dass sie die Begegnungen mit ihrem Partner emotional so intensiv erleben und sich so sehr zu Herzen nehmen. Gerade wegen ihrer Feinfühligkeit und ihrer hohen Bewusstheit vertreten sie besonders hohe Werte wie Aufrichtigkeit oder Integrität und stellen hohe Ansprüche an sich.

Sie wollen es besonders gut machen!

Daher haben sie zwangsläufig Angst, ihrem nächsten Partner oder ihren Selbstansprüchen nicht genügen zu können. Auch mit dem Kontakte knüpfen und Kennenlernen tun sich viele hochsensible Singles eher schwer: Sie erleben sich schnell als "zu empfindsam" oder "zu defensiv". Einen Korb zu kriegen, kann sie tief verunsichern, und anderen einen Korb zu geben kommt einem extremen Kraftakt gleich. Ihre Fähigkeit, über Zwischentöne nachzudenken, die andere nicht mal mitbekommen, kann sie zum Grübeln verleiten. So laufen sie Gefahr, zu sehr um sich selbst zu kreisen. Immer wieder fällt mir auf, dass hochsensible Singles im Grunde sehr starke Persönlichkeiten sind, sich aber selbst als besonders defizitär erleben. Am stärksten ausgeprägt scheint mir ihre Neigung, sich selbst in Frage zu stellen und an sich zu zweifeln. Klar, dass sie sich dadurch immer wieder selbst ausbremsen und um ihr Glück in der Liebe bringen.

Wie hochsensible Singles passende Partner finden

Daraus ergibt sich die Aufgabe, Möglichkeiten zu finden, wie sie das eigene Selbstbild erweitern und sich selber mehr vertrauen können. Vielen gelingt dies, indem sie ihre Hochsensibilität als Auszeichnung anerkennen und sich als kompetenten Partner erleben – eben als Mensch mit ganz besonderen Stärken und Möglichkeiten. Im Kern geht es darum, besser mit sich verbunden zu sein, sich zum Beispiel mit seiner Dünnhäutigkeit oder seiner Tendenz zum Selbstzweifeln anzunehmen, statt sich dafür zu verurteilen. Hochsensible Singles, die endlich "Ja" zu sich und ihrer Hochsensibilität sagen, die sich die höhere Empfindsamkeit und das schnellere Überflutetsein erlauben, hören auf, gegen sich anzukämpfen und sich anders haben zu wollen. Sie gelangen zu der Einsicht: Nicht meine Hochsensibilität ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie ich über sie denke.

Wenn wir im Coaching an persönlichen Stärken arbeiten, kommt viel in Bewegung – Hochsensible lernen nun mal schnell. Werden scheinbare Defizite erst einmal als Qualität erkannt, kommt die Neubewertung oft einem Aha-Erlebnis gleich. Eine hochsensible Frau beschreibt dies so: "Meine Geräuschempfindlichkeit möchte, dass ich mir für meine Verabredungen ruhige und atmosphärisch wohltuende Orte aussuche. Davon haben wir beide mehr." Und ein Mann erkennt: "Wenn ich meine Feinfühligkeit als Potential annehme, dann kommen für mich als Partnerin nur noch Frauen in Frage, die mir darin irgendwie entsprechen und die mich genau deswegen schätzen. Wenn ich darauf achte, werde ich zwangsläufig bereichernde Begegnungen erleben!"

Besonders gerne nutzen hochsensible Singles Kontakt- und Begegnungsübungen, in denen sie im Coaching ihre persönlichen Grenzen ausloten und herausfordernde Situationen durchspielen können. Im "wirklichen Leben" entdecken sie dann, dass sie bei anderen meist besser ankommen als erwartet. Mit wachsendem Selbstvertrauen setzen sie ihre Fähigkeiten bewusster ein. Sie entwickeln ihren eigenen Stil, wie sie jemanden einfühlsam ansprechen oder um ein Treffen bitten. Hochsensible Singles, die sich ihrer Stärken bewusst sind, erkennen, dass sie alles haben, was es braucht, um schöne Begegnungen herbeizuführen: Sie besitzen ein Gespür für ein passendes Gegenüber genauso wie für den richtigen Zeitpunkt und den richtigen Ort. Sie können eine offene, warmherzige und verbindliche Atmosphäre herstellen und Raum für aufrichtige, achtsame Gespräche öffnen. Sie können gut zuhören und ebenso gut Fragen stellen. Sie denken scharfsinnig mit und spüren genau, wie sie ihr Gegenüber inspirieren und bereichern können. Sie verstehen es, die Potentiale im anderen zu wecken und ihn zu weiterem Wachstum anzustiften. Praktizieren sie dies eine gewisse Zeit lang, dann erleben sich hochsensible Singles neu: Sie entdecken sich als achtsame, kompetente und unterstützende Partner, die wegen ihrer Feinheit und ihren vielen menschlichen Qualitäten sehr geschätzt werden.

Hochsensible Singles haben gute Chancen, einen passenden Partner zu finden, wenn sie innerlich wie äußerlich in Bewegung sind, für eine positive Einstellung sich selbst gegenüber und für möglichst viele Begegnungen mit interessanten Frauen oder Männern sorgen. Sie finden einen passenden Partner, indem sie genau das einsetzen, was sie auszeichnet: Sich einfühlsam annehmen, sich der eigenen Stärken bewusst werden und einfach mit der vorhandenen Unsicherheit auf andere zugehen. "Auch wenn ich mich gerade unsicher fühle, kann ich dir jetzt eine schöne Begegnung mit mir schenken!" Und, ganz wichtig: Einen Partner wählen, der sie mit ihren hochsensiblen Seiten annimmt, schätzt und unterstützt. Wer dies beherzigt, findet in der Regel früher oder später auch sein neues Liebesglück.

Der Autor Dr. phil. Jochen Meyer ist CoreDynamik-Trainer und -Therapeut und arbeitet als Single-Coach und Paarberater in Berlin. www.jochen-meyer-coaching.de

*Begegnungsabend für hochsensible Singles, Termin bitte telefonisch erfragen;
Finde deinen Partner!, offene Coaching-Gruppe für Singles, Mi 25.9. und 30.10.2013, 19:30-22 Uhr im Studio KF 35, Berlin-Charlottenburg (bitte anmelden);
Ich suche nicht, ich finde! So macht Partnersuche Spaß!, kostenloser Workshop für Singles am Tag der Offenen Tür im Aquariana Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, Sa 7.9.2013, 14.15-15 Uhr;
Die sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft, Fr 13.9.2013, 20-22 Uhr im Aquariana Praxis- und Seminarzentrum;
weitere Informationen unter 030-77906127 und www.jochen-meyer-coaching.de*

drucken

ENDE DER DRUCKVERSION - WWW.KGS-BERLIN.DE