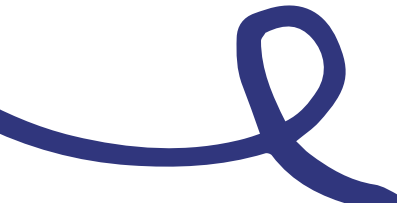





# Hochsensibilität: Mehr als empfindlich – Der Weg zu deiner Erfüllung

Ein konkreter Impuls für deinen eigenen Weg:  
Er hilft dir, deine Hochsensibilität zu verstehen, zu  
akzeptieren und als Quelle der Kraft zu nutzen.



Traditionell ist die "Männer-Welt" gerne mal laut, rau und wenig einfühlsam. Als hochsensibler Mann spürst du das besonders deutlich. Vielleicht fühlst du dich oft fehl am Platz, missverstanden und überfordert von den vielen Reizen. Oder deine Sensibilität, die eigentlich eine Stärke ist, wird zur Belastung. Das muss nicht so sein. Dieses E-Book bietet dir einen konkreten ersten Impuls auf dem Lösungsweg: Es hilft dir, deine Hochsensibilität zu verstehen, zu akzeptieren und als Quelle der Kraft zu nutzen. Finde endlich deinen echten Platz in der Welt und lebe ein erfülltes Leben – im Einklang mit deiner feinsinnigen Natur.

#### DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Hochsensibilität ist eine besondere Wahrnehmungsart, keine Schwäche.
  - 15-20% aller Menschen sind hochsensibel und verarbeiten Reize intensiver.
  - Gerade für Männer kann dies in unserer Gesellschaft herausfordernd sein.
  - Hochsensibilität bringt wertvolle Fähigkeiten mit sich: u.a. Empathie, emotionale Intelligenz und differenzierte Wahrnehmung.
  - Dieses E-Book erklärt Hochsensibilität bei Männern, zeigt die damit verbundenen Herausforderungen und Chancen auf und gibt praktische Tipps.
  - Lerne, deine Sensibilität als Stärke zu nutzen und finde deinen Weg zu mehr Selbstakzeptanz und einem erfüllten Leben.
- 

# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog: Der unerwartete Weg</b>	<b>4</b>
<b>Die verborgene Wahrheit</b>	<b>6</b>
Hochsensibilität: Ein Leben mit feinen Antennen	6
Die Wissenschaft hinter der Hochsensibilität: Sensory Processing Sensitivity (SPS)	6
Das DOES-Modell: Die vier Merkmale der Hochsensibilität	7
Hochsensibilität im Alltag: Fluch oder Segen?	8
<b>Die stille Einsamkeit</b>	<b>10</b>
Das Gefühl des Andersseins: Wenn die Welt zu laut ist	10
Strategien der Anpassung: Versteckspiel der Gefühle	10
Der Rückzug in die innere Welt: Ein sicherer Hafen?	10
Der innere Konflikt: Authentizität vs. Anpassung	12
Die Last des Andersseins: Wenn Pausen als Arroganz ausgelegt werden	13
<b>Der Wendepunkt</b>	<b>14</b>
Der Moment des Verstanden-Werdens: Wenn jemand einfach nickt	14
Die Suche nach Gleichgesinnten: "Komplizen" im Alltag	15
Das Gefühl der Zugehörigkeit: Endlich angekommen	15
Von der Schwäche zur Stärke: Die transformative Kraft der Akzeptanz	15
<b>Der Weg zur Gemeinschaft</b>	<b>16</b>
Der erste Schritt: Die Überwindung der Angst vor Kontakt	16
Vom Unterstützungsuchenden zum Unterstützer: Wenn die eigene Geschichte anderen hilft.	17
Gemeinsam Lachen: Humor als verbindendes Element	17
Praktische Tipps: Wie finde ich meine "Komplizen"?	18
<b>Die neue Stärke</b>	<b>19</b>
Die Notwendigkeit neuer Vorbilder: Männlichkeit jenseits von Klischees	19
Authentizität als Schlüssel zur Stärke: "Endlich ich selbst sein"	21
<b>Epilog: Der Weg liegt vor dir</b>	<b>22</b>
Weiterführende Ressourcen	23
<b>Über mich</b>	<b>24</b>

# Prolog: Der unerwartete Weg

Hochsensibilität? Wieder so ein Trend, dachte ich. Als erfahrener Coach hatte ich diesen Begriff schon oft gehört, aber stets innerlich abgewunken. Bis zu diesem einen Tag vor zwei Jahren, der alles veränderte.

Im Rahmen eines Online-Marketing-Programms erhielt ich als Bonus Zugang zu einer Plattform für hochsensible Führungskräfte. Irgendwie doch ein wenig interessiert machte ich den angebotenen Test - und die Ergebnisse trafen mich wie ein Blitz: Das war ich. Völlig eindeutig. Ausgerechnet ich – der erfahrene Coach, der anderen half, sich selbst zu finden – hatte einen wesentlichen Teil seiner eigenen Identität jahrelang weggeschoben.

In den Tagen danach wurde mir klar, warum ich das Thema so lange ignoriert hatte: klassische Abwehr, "weil nicht sein kann, was nicht sein darf." Diese unterbewusste Verteidigungshaltung, die ehrlich gesagt gerade bei "uns Männern" gerne auftaucht, wenn uns etwas zu nahe kommt, oder wenn etwas zu sehr an unserem Selbstbild rüttelt.

Aber ich bin Coach und erfahren darin, auch meinen eigenen Prozess zu machen, was ich demnach tat. Die nächsten Wochen verbrachte ich wie in einem Strudel der Erkenntnis. All die Puzzleteile meines Lebens fügten sich plötzlich zu einem klaren Bild zusammen: Meine intensiven Gefühle, meine ausgeprägte Wahrnehmung, mein tiefes Bedürfnis nach echtem Austausch – alles ergab auf einmal Sinn.

Doch während ich diese neue Seite an mir entdeckte, beschäftigte mich vor allem eine Frage: Wie vielen anderen Männern ging es wohl ähnlich? Wie viele schoben ihre Hochsensibilität beiseite, weil sie nicht in ihr Bild von Männlichkeit passte? Wie viele kämpften im Stillen mit ihrer feinen Wahrnehmung, ihrer tiefen Emotionalität, weil sie in einer Gesellschaft leben, die Sensibilität bei Männern oft als Schwäche abtut?

Die Antwort auf diese Fragen erhielt ich kurz darauf bei einem Fest von Freunden. Ich hatte dort eine Weile mit einem kleinen Jungen Ball gespielt und spürte sofort seine besondere Feinfühligkeit. Als er am nächsten Morgen nicht zum gemeinsamen Frühstück erschien, fragte jemand nach ihm. Seine Mutter zuckte nur mit den Schultern: "Er ist halt ein Eigenbrötler... immer ein bisschen überempfindlich."

Diese Worte trafen mich tief. Ich verstand genau, warum der Junge Zeit für sich brauchte. Nach einem Tag voller Menschen, Gespräche und Eindrücke musste er all diese Erlebnisse erst einmal verarbeiten. Doch stattdessen wurde er als "Eigenbrötler" abgestempelt. Was würde das mit ihm machen? Entweder würde er sich immer weiter zurückziehen, oder er würde versuchen, anders zu sein als er ist - nur um den Erwartungen zu entsprechen. Beides würde ihn auf Dauer unglücklich machen.

Diese Geschichte musste sich ändern – für die nächste Generation, für alle sensiblen Jungen und Männer da draußen. Meine eigene Erkenntnis sollte der Startpunkt für etwas Größeres werden.

Dieses Buch ist für dich, wenn du dich in diesen Zeilen wiedererkennst. Wenn du schon immer gespürt hast, dass du die Welt etwas anders wahrnimmst als die meisten um dich herum. Wenn du merkst, dass du Stimmungen intensiver aufnimmst, Geräusche deutlicher hörst oder Gefühle tiefer empfindest.

Es ist auch für euch, liebe Eltern hochsensibler Kinder. Meine Geschichte soll euch helfen zu verstehen, was in euren Kindern vorgeht, wie sie die Welt erleben und was sie brauchen, um ihre besondere Wahrnehmung nicht als Belastung, sondern als Geschenk zu erfahren.

# Die verborgene Wahrheit

## Hochsensibilität: Ein Leben mit feinen Antennen

"Ich dachte immer, mit mir stimmt etwas nicht."

Dieser Satz fällt in fast jedem meiner Gespräche mit hochsensiblen Männern. Es ist meist das Erste, was sie mir anvertrauen, wenn sie endlich einen sicheren Raum gefunden haben, um über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Ich kenne dieses Gefühl nur zu gut. Jahrelang hatte ich abends vor dem Einschlafen wie mit spitzem Bleistift jeden einzelnen Moment des Tages nachgezeichnet. Hatte meine Wahrnehmungen und Gefühle überprüft, sie mit denen anderer Menschen verglichen. War ich zu empfindlich? Bildete ich mir diese feinen Unterschiede nur ein? Warum schienen andere Menschen die Welt so anders zu erleben als ich?

Heute weiß ich: Diese intensive Selbstüberprüfung ist typisch für hochsensible Menschen, besonders für Männer. Wir versuchen zu verstehen, warum wir die Welt anders wahrnehmen als die Mehrheit. Wir suchen nach Bestätigung, dass mit uns alles in Ordnung ist - gerade weil unsere Erfahrungen so oft von denen anderer abweichen.

## Die Wissenschaft hinter der Hochsensibilität: Sensory Processing Sensitivity (SPS)

Was ich damals noch nicht wusste: Diese besondere Art der Wahrnehmung hat einen Namen - Hochsensibilität. Wissenschaftlich wird sie als "Sensory Processing Sensitivity" (SPS) bezeichnet, also als eine besondere Empfindsamkeit in der Verarbeitung von Sinneseindrücken. Und sie ist keine Einbildung oder Schwäche, sondern eine wissenschaftlich nachgewiesene Besonderheit des Nervensystems, mit der etwa 15-20% aller Menschen geboren werden.

Die amerikanische Psychologin Dr. Elaine Aron entdeckte in den 1990er Jahren durch ihre Forschung, dass manche Menschen von Geburt an ein feiner eingestelltes Nervensystem haben. Wie ein besonders präziser Seismograph nehmen sie mehr Reize aus ihrer Umgebung wahr und verarbeiten diese auch tiefer als andere Menschen. Der Begriff "Hochsensibilität" ist dabei eigentlich nur die vereinfachte, deutsche Übersetzung für dieses wissenschaftliche Konzept der besonderen Sinnesverarbeitung.

Stell dir zwei Kameras vor: Eine macht einfache Schnappschüsse, die andere nimmt jedes kleinste Detail in höchster Auflösung auf. Beide Kameras funktionieren einwandfrei - sie arbeiten nur auf unterschiedliche Weise. Genauso ist es mit hochsensiblen Menschen: Unser "WahrnehmungsfILTER" ist von Natur aus feiner eingestellt.

Interessanterweise fand man diese Eigenschaft nicht nur beim Menschen. Auch bei über 100 anderen Tierarten entdeckten Forscher, dass etwa 20% einer Population diese erhöhte Sensibilität aufweisen. Diese "hochsensiblen" Tiere sind meist diejenigen, die neue Futterquellen finden oder Gefahren früher bemerken. Sie sind wichtig fürs Überleben der gesamten Gruppe.

### Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität, auch bekannt als Sensory Processing Sensitivity (SPS), beschreibt eine besondere Empfindsamkeit in der Verarbeitung von Sinneseindrücken. Hochsensible Menschen nehmen Reize aus ihrer Umgebung intensiver wahr und verarbeiten diese gründlicher als andere. Das ist keine Störung oder Schwäche, sondern eine neurologische Besonderheit, mit der ca. 15-20% der Bevölkerung geboren werden.

## Das DOES-Modell: Die vier Merkmale der Hochsensibilität

Um besser zu verstehen, wie sich diese besondere Sinnesverarbeitung im Alltag zeigt, hat Dr. Aron das sogenannte DOES-Modell entwickelt. Diese vier Buchstaben stehen für die Hauptmerkmale der Hochsensibilität:

**D - Depth of Processing** (Tiefe Verarbeitung) Stell dir vor, du wirfst einen Stein in einen See. Während bei den meisten Menschen die Wellen sich schnell glätten, ziehen sie bei Hochsensiblen weitere Kreise. Wir verarbeiten Erlebnisse und Eindrücke gründlicher und länger. Ein kurzes Gespräch, ein Film oder eine Begegnung beschäftigt uns oft noch Stunden oder Tage später.

**O - Overstimulation** (Übererregung) Weil wir mehr wahrnehmen und alles tiefer verarbeiten, können wir schneller überfordert sein. Denk an ein Sieb mit besonders feinen Maschen - es fängt mehr auf als ein grobmaschiges. Genauso nehmen wir mehr Reize auf: Geräusche, Gerüche, Stimmungen, optische Eindrücke. Das kann manchmal zu viel werden.

**E - Emotional Intensity & Empathy** (Emotionale Intensität und Empathie) Wir spüren nicht nur unsere eigenen Gefühle intensiver, sondern nehmen auch die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen deutlicher wahr. Das macht uns zu guten Zuhörern und

einfühlsamen Gesprächspartnern - kann aber auch anstrengend sein, wenn wir die Gefühle anderer zu sehr aufsaugen.

**S - Sensing the Subtle** (Wahrnehmung feiner Reize) Kleine Veränderungen, feine Unterschiede, leise Zwischentöne - all das nehmen wir besonders deutlich wahr. Wie ein gut eingestelltes Radar erfassen wir Details, die anderen oft entgehen. Das können subtile Veränderungen in der Stimme eines Menschen sein, eine leicht veränderte Atmosphäre im Raum oder feine Unterschiede im Geschmack.

Diese vier Merkmale wirken zusammen und machen die besondere Art aus, wie wir die Welt erleben. Keines davon ist dabei eine Störung oder ein Defizit - es sind einfach Eigenschaften eines besonders fein eingestellten Nervensystems.

## **Hochsensibilität im Alltag: Fluch oder Segen?**

Oft fragen mich Männer in meinen Coachings: "Wie kann ich denn erfolgreich sein, wenn ich alles so intensiv wahrnehme? Wenn mich Meetings so erschöpfen? Wenn ich nach einem Tag voller Gespräche erst mal zwei Stunden Ruhe brauche?"

Die Antwort darauf ist einfach und herausfordernd zugleich: Indem wir aufhören, gegen unsere Natur zu kämpfen, und stattdessen lernen, mit ihr zu arbeiten. Das bedeutet nicht, dass wir schwach oder weniger leistungsfähig sind. Im Gegenteil: Wenn wir unsere hochsensible Wahrnehmung richtig einsetzen, verfügen wir über Fähigkeiten, die in der modernen Arbeitswelt immer wichtiger werden:

- Wir erkennen Probleme oft schon, bevor sie entstehen
- Wir spüren Stimmungen in Teams und können Konflikte früh entschärfen
- Wir denken gründlich nach, bevor wir Entscheidungen treffen
- Wir haben ein feines Gespür für die Bedürfnisse anderer
- Wir sind meist sehr gewissenhaft und genau in unserer Arbeit

Das ist wie bei einem besonders feinen Geschmackssinn: Er ermöglicht es einem Koch, außergewöhnliche Gerichte zu kreieren, feinste Nuancen zu unterscheiden und neue Geschmackskombinationen zu entdecken. Aber er braucht auch Pausen zwischen den intensiven Geschmackseindrücken, um seine Unterscheidungsfähigkeit zu bewahren. Genauso ist es mit unserer hochsensiblen Wahrnehmung - sie ist eine besondere Gabe, die wir pflegen und bewusst einsetzen müssen.

Die wissenschaftliche Erklärung für Hochsensibilität war für mich wie ein Schlüssel, der eine lange verschlossene Tür öffnete. Endlich gab es einen Namen für das, was ich mein Leben lang gespürt hatte. Endlich eine Bestätigung, dass meine Art die Welt wahrzunehmen nicht "falsch" oder "zu empfindlich" war, sondern eine normale Variation menschlicher Eigenschaften.



Interessanterweise war mein Umfeld von dieser Erkenntnis weniger überrascht als ich selbst. Meine Frau, selbst hochsensibel, hatte diese Eigenschaft längst an mir wahrgenommen. Auch meine Eltern und Geschwister nickten nur wissend - sie hatten mich schon immer so gekannt und akzeptiert - auch wenn sie vielleicht die Wissenschaft dazu nicht kannten.

Die wissenschaftliche Erklärung allein reicht jedoch oft nicht aus, um jahrelange Verhaltensmuster und tief sitzende Zweifel aufzulösen. In meiner Arbeit begegne ich vielen Männern, die zwar endlich verstehen, warum sie anders wahrnehmen - aber noch keinen Weg gefunden haben, dies auch zu leben.

Zum meinem Glück verfüge ich durch meine Coaching-Erfahrung über Methoden und Werkzeuge, die mir bei dieser Entwicklung helfen konnten. Und auch anderen helfen können. Dies war daher auch der Grund, warum ich mein Coaching-Angebot erweiterte: Um anderen hochsensiblen Männern dabei zu helfen, ihre besondere Wahrnehmung nicht nur zu verstehen, sondern auch als Stärke zu leben.

# Die stille Einsamkeit

## Das Gefühl des Andersseins: Wenn die Welt zu laut ist

Es ist eine seltsame Erfahrung: Man kann mitten unter Menschen sein und sich trotzdem völlig allein fühlen. Dieses Gefühl kennen viele hochsensible Männer nur zu gut. Es entsteht nicht aus einem Mangel an Kontakten, sondern aus einem tiefen Gefühl des Nicht-verstanden-Werdens.

Die Situationen, in denen man sich als Außenseiter fühlt, sind vielfältig: Da sind die Kollegen, die plumpe Witze auf Kosten anderer reißen und nicht verstehen, warum man nicht mitlacht. Die Freunde, die die Musik immer lauter drehen, während man selbst das Gefühl hat, die Bässe würden durch den ganzen Körper dröhnen. Oder die Gruppenaktivitäten, bei denen alle begeistert sind, während man selbst von den vielen gleichzeitigen Eindrücken völlig überwältigt ist.

## Strategien der Anpassung: Versteckspiel der Gefühle

In meiner Arbeit als Coach höre ich oft Sätze wie: "Wenn ich sage, dass mir etwas zu laut ist oder dass ich einen Witz verletzend finde, schauen mich die anderen an, als käme ich von einem anderen Stern." Diese Erfahrung ist besonders schmerzhaft, wenn sie sich über Jahre hinzieht. Wenn man immer wieder erlebt, dass die eigene Wahrnehmung von anderen nicht nachvollzogen werden kann.

Ich erinnere mich an eine Situation aus meiner eigenen Vergangenheit: Bei einem Gespräch bemerkte ich eine unterschwellige Spannung zwischen zwei Kollegen. Für mich war sie so deutlich spürbar wie ein elektrisches Knistern in der Luft. Als ich später vorsichtig nachfragte, ob jemand anders diese Spannung auch wahrgenommen hatte, erntete ich nur verständnislose Blicke. "Du interpretierst da zu viel rein", hieß es, oder "Du bist zu sensibel."

Diese Art von Erfahrung führt bei vielen hochsensiblen Männern zu einem inneren Rückzug. Man teilt seine Wahrnehmungen irgendwann nicht mehr mit. Man behält die feinen Beobachtungen, die subtilen Eindrücke für sich - aus Angst, wieder als "überempfindlich" oder "kompliziert" abgestempelt zu werden.

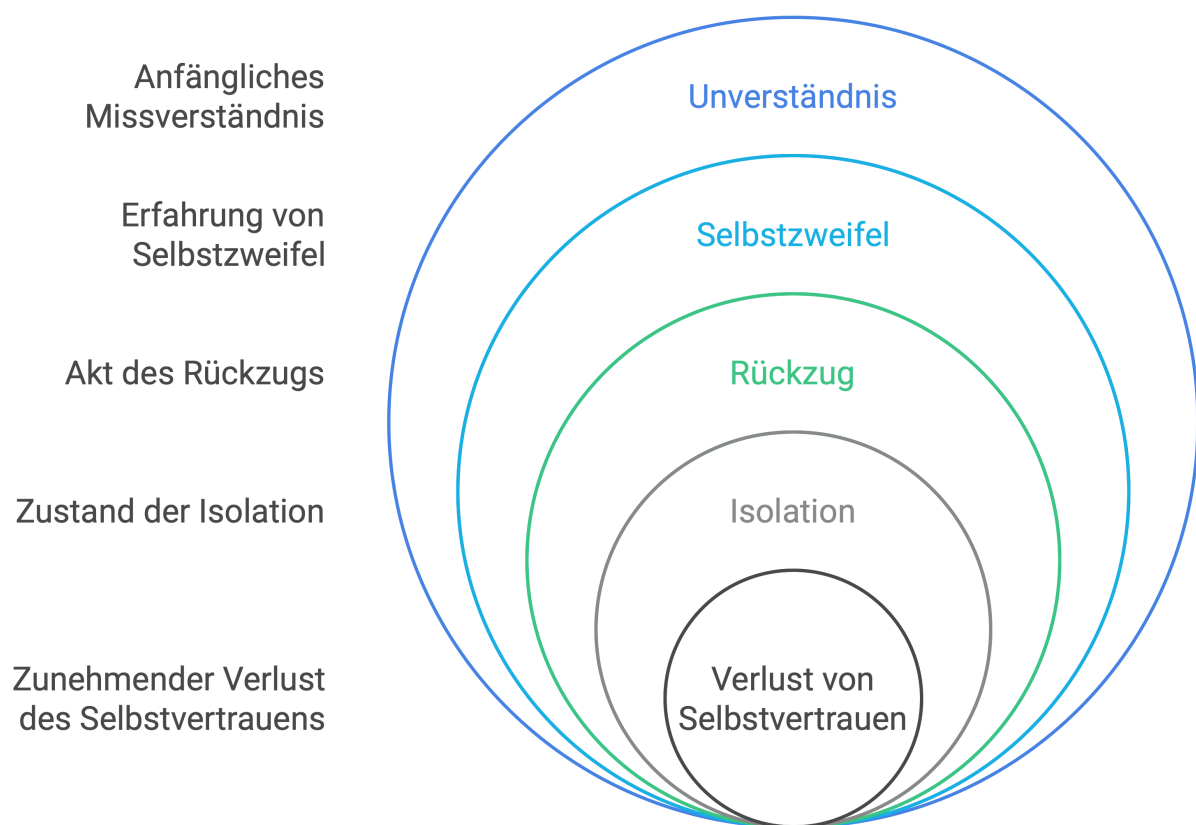
## Der Rückzug in die innere Welt: Ein sicherer Hafen?

In dieser Einsamkeit entwickeln viele hochsensible Männer ihre ganz eigenen Überlebensstrategien. Eine davon ist der Rückzug in die eigene Gedanken- und Fantasiewelt. Dort muss man niemandem erklären, warum man Dinge anders wahrnimmt. Dort gibt es keine schrägen Blicke, keine verletzenden Kommentare, kein Unverständnis.

Ich kenne das aus eigener Erfahrung: Man erschafft sich eine innere Welt, in der die eigene Art zu fühlen und wahrzunehmen völlig normal ist. Man hält sich an schönen Erinnerungen fest oder malt sich alternative Realitäten aus, in denen man verstanden und akzeptiert wird. Diese Fantasiewelten werden zu einem sicheren Hafen, einem Zufluchtsort vor einer Außenwelt, die einen nicht zu verstehen scheint.

Auf den ersten Blick mag diese Strategie hilfreich erscheinen - und tatsächlich kann eine lebendige Vorstellungskraft eine wertvolle Ressource sein. Doch der Preis für diesen inneren Rückzug ist hoch: Je mehr man sich in die eigene Gedankenwelt zurückzieht, desto größer wird die Kluft zwischen innerer und äußerer Realität. Man fühlt sich zunehmend entfremdet von seinem Umfeld, von anderen Menschen, manchmal sogar von sich selbst.

### Spirale des inneren Rückzugs



## **Der innere Konflikt: Authentizität vs. Anpassung**

Als hochsensible Menschen nehmen wir die Welt feiner und differenzierter wahr. Oft belasten uns Dinge, die die Mehrheit nicht einmal bemerkt - sei es der unterschwellige Bass der Musik, die hektische Atmosphäre im Büro oder die unterschweligen Spannungen in einer Gruppe. Diese besondere Wahrnehmung stellt uns täglich vor ein schwieriges Dilemma.

Entweder wir passen uns einer Umgebung an, die nicht zu uns passt, oder wir stehen authentisch zu unseren Bedürfnissen - müssen uns dafür aber "aufblasen", um überhaupt gehört zu werden. Beides widerspricht zutiefst unserer natürlichen Art zu sein.

Die Anpassung bedeutet, die Überreizung auszuhalten - die zu laute Musik, die oberflächlichen Gespräche, die hektische Atmosphäre. Doch das überfordert uns auf Dauer. Die Alternative scheint zu sein, für unsere Bedürfnisse einzustehen. Aber das bedeutet oft, lauter werden zu müssen als es uns entspricht, uns größer machen zu müssen als wir sind. Dieses "Sich-Aufblasen" kostet immense Kraft.

Wir sehnen uns eigentlich nach Harmonie und einer ruhigen, ausgeglichenen Umgebung. Doch um diese zu erreichen, müssten wir paradoxerweise genau diese „Harmonie der Mehrheit“ erst einmal stören. "Stell dich nicht so an" oder "Das muss man aushalten können" sind dann typische Reaktionen. Ein Konflikt, der viele von uns in einer permanenten Spannung hält - zwischen dem Wunsch nach Authentizität und dem Bedürfnis nach Harmonie.

## **Das Dilemma der feinen Wahrnehmung**

### **Option 1: ANPASSUNG**

- Überreizung aushalten
  - "Normale" Lautstärke ertragen
  - Oberflächliche Gespräche mitmachen
- Führt zu Erschöpfung und Überforderung

### **Option 2: AUTHENTISCH SEIN**

- Für eigene Bedürfnisse eintreten
  - Sich "aufblasen" müssen
  - Lauter werden als es der eigenen Natur entspricht
- Kostet immense Kraft

### **Das Paradoxon:**

- Wir sehnen uns nach Harmonie
  - Müssen aber die bestehende "Harmonie der Mehrheit" stören
  - Ernten dafür oft Unverständnis ("Stell dich nicht so an")
- Eine permanente innere Spannung

## **Die Last des Anderseins: Wenn Pausen als Arroganz ausgelegt werden**

Eine besonders schmerzhafteste Erfahrung hochsensibler Männer ist das häufige Missverständnis unseres Rückzugsbedürfnisses. Wenn wir uns Zeit nehmen, um Eindrücke zu verarbeiten und wieder zu uns selbst zu finden, wird dies von außen oft als Überheblichkeit interpretiert. "Du hältst dich wohl für etwas Besseres?" oder "Warum kannst du nicht einfach mal mitmachen?" - solche Vorwürfe treffen uns besonders hart, weil sie unsere Intention völlig verkennen. Wir ziehen uns nicht aus Arroganz zurück, sondern aus einem tiefen Bedürfnis nach Balance.

"Unnahbar", "einzelgängerisch", "sozial inkompetent" - solche Etiketten werden schnell verteilt. Dabei sehnen wir uns eigentlich nach echtem Kontakt, nach tiefen Gesprächen, nach authentischen Begegnungen. Wir ziehen uns nicht zurück, weil wir menschen- oder kontaktscheu sind, sondern weil die Art und Intensität vieler sozialer Situationen uns überfordert.

Was andere nicht sehen: In unseren stillen Momenten verarbeiten wir, reflektieren wir, sortieren wir die vielen Eindrücke des Tages. Diese Zeit brauchen wir nicht aus Launenhaftigkeit oder Überheblichkeit, sondern weil unser Nervensystem diese Pausen braucht - so wie ein Computer Zeit braucht, um große Datenmengen zu verarbeiten.

Oft höre ich in meinen Coachings von Männern, wie sie sich für dieses Bedürfnis nach Rückzug schämen. Als wäre es ein Charakterfehler, diese Auszeiten zu brauchen. Dabei ist es genau diese tiefe Verarbeitung, die uns auch besonders wertvoll für andere macht: Unsere Fähigkeit, gut zuzuhören, Situationen differenziert zu betrachten, Menschen wirklich zu verstehen - all das braucht eben auch Zeit zur Verarbeitung.

Die Einsamkeit, die man dabei manchmal spürt, ist real. Aber sie ist nicht endgültig. Es gibt einen Weg aus dieser stillen Isolation - einen Weg, der nicht durch Anpassung führt, sondern durch das Finden von Menschen, die uns verstehen. Doch dazu mehr im nächsten Kapitel...

## Der Wendepunkt

### **Der Moment des Verstanden-Werdens: Wenn jemand einfach nickt**

Manchmal verändert ein einziger Moment alles. Für mich kam dieser Moment in der Praxis eines chinesischen Akupunkteurs. Nach Jahren des Unverständnisses und der Selbstzweifel traf ich auf jemanden, der meine Erfahrungen nicht nur ernst nahm, sondern auch verstand. Er war wie ein Meister in einem dieser asiatischen Filme - jemand, der einen einfach ansieht und wissend nickt, weil er genau versteht, was in einem vorgeht.

Dieses erste Gefühl des Verstanden-Werdens war wie ein Schlüssel, der eine lange verschlossene Tür öffnete. Es war mehr als nur medizinische Behandlung - es war die Begegnung mit jemandem, der meine Art, die Welt wahrzunehmen, als völlig normal betrachtete. Der nicht versuchte, mich zu "korrigieren" oder mir zu erklären, dass ich mich "zusammenreißen" müsse, sondern der mir zeigte, wie ich mit meiner Art zu sein gut zurecht kommen kann.

In seiner Gegenwart konnte ich zum ersten Mal offen über meine Wahrnehmungen sprechen. Über die feinen Nuancen, die ich spürte, die Stimmungen, die ich wahrnahm, die Überforderung durch zu viele Reize. Und statt irritierter Blicke oder gut gemeinter Ratschläge, weniger sensibel zu sein, erhielt ich einfach Verständnis und Bestätigung.

Das jahrelange Sich-Selbst-Hinterfragen, die Selbstzweifel begannen sich aufzulösen. Zum ersten Mal dämmerte mir: Das Problem war nie meine Sensibilität gewesen, sondern der Versuch, mich aus Unwissenheit an "die Norm" anzupassen.

## **Die Suche nach Gleichgesinnten: "Komplizen" im Alltag**

Diese erste Erfahrung des Verstanden-Werdens war wie ein Dominostein, der andere in Bewegung setzte. Mit neuem Bewusstsein für meine Hochsensibilität begann ich, mich mit anderen hochsensiblen Menschen zu vernetzen. Und wieder erlebte ich diese besondere Art der Begegnung: Menschen, die einfach nickten und verstanden, ohne dass man viel erklären musste.

Plötzlich fühlte ich mich nicht mehr "der Komplizierte", "der Überempfindliche" oder "der, der immer zu viel nachdenkt". Ich war einfach einer von vielen Menschen, die die Welt auf eine besonders intensive Art wahrnehmen. Es war, als hätte ich endlich meine Sprache gefunden - und Menschen, die diese Sprache sprechen.

Was mich dabei am meisten überraschte: Diese Menschen waren ganz unterschiedlich. Da war der erfolgreiche Unternehmer, der seine Hochsensibilität als Stärke in der Führung nutzte. Die Ärztin, die dank ihrer feinen Wahrnehmung besonders gut auf ihre Patienten eingehen konnte. Der Handwerker, dessen Gespür für Materialien und Details ihn zu einem gesuchten Experten machte. Sie alle waren hochsensibel - und sie alle hatten gelernt, diese Eigenschaft als Ressource zu nutzen.

## **Das Gefühl der Zugehörigkeit: Endlich angekommen**

Dieses Gefühl des "Nach-Hause-Kommens" ist schwer in Worte zu fassen. Es ist, als würde man nach Jahren in der Fremde endlich Menschen treffen, die die gleiche Sprache sprechen. Die eigene "Andersartigkeit" löst sich auf in dem Moment, wo man erkennt: Man ist gar nicht anders - man gehört einfach zu den 15-20% der Menschen, die die Welt intensiver wahrnehmen.

In der Gemeinschaft mit anderen Hochsensiblen wurde mir klar: Wir müssen uns nicht ändern. Wir müssen uns nicht "zusammenreißen" oder "lockerer werden". Was wir brauchen, ist das Verständnis für unsere besondere Art der Wahrnehmung - und Wege, damit umzugehen, die zu uns passen.

Diese Erkenntnis war für mich wie eine Initialzündung. Als Coach hatte ich jahrelang Menschen dabei geholfen, ihr Potenzial zu entfalten - jetzt wurde mir klar, dass besonders hochsensible Männer einen Raum brauchen, in dem sie ihre natürliche Art zu sein entdecken und leben können.

## **Von der Schwäche zur Stärke: Die transformative Kraft der Akzeptanz**

Denn der Wendepunkt liegt nicht nur in der Erkenntnis, dass man nicht "komisch" oder "falsch" ist. Er liegt vor allem in der Erfahrung, dass man mit dieser besonderen

Wahrnehmung nicht allein ist. Dass es eine Gemeinschaft gibt, in der man sich nicht erklären oder rechtfertigen muss. In der man einfach sein kann, wie man ist.

Für viele hochsensible Männer ist diese Erfahrung der Beginn einer neuen Reise. Weg von der Einsamkeit des Andersseins, hin zu einer bewussten Gemeinschaft von Menschen, die ähnlich wahrnehmen und fühlen. Es ist der Moment, in dem aus der vermeintlichen Schwäche eine erkannte Stärke wird.

Doch wie findet man diese Gemeinschaft? Wie geht man den Weg vom einsamen Wolf zum Teil einer verstehenden Gruppe? Wie überwindet man die jahrelang eingeübten Muster des Sich-Versteckens und Sich-Zurückziehens? Diese Fragen führen uns zum nächsten wichtigen Schritt auf der Reise der hochsensiblen Männer...

## **Der Weg zur Gemeinschaft**

### **Der erste Schritt: Die Überwindung der Angst vor Kontakt**

Der Weg von der Einsamkeit zur Gemeinschaft beginnt oft mit einem kleinen, aber mutigen Schritt: dem ersten Kontakt zu anderen Hochsensiblen. Ich erinnere mich noch gut an meine anfängliche Zurückhaltung. Nach Jahren des Sich-Versteckens, des Sich-Anpassens fällt es nicht leicht, plötzlich offen über die eigenen Erfahrungen zu sprechen.

Doch dann passiert etwas Bemerkenswertes: Man trifft auf Menschen, die einen nicht nur verstehen, sondern die ähnliche Geschichten erzählen können. Die von den gleichen Herausforderungen berichten, den gleichen Zweifeln, den gleichen Erfahrungen. Man findet seine "Komplizen" - Menschen, die die Welt mit ähnlich feinen Antennen wahrnehmen.

In meiner Arbeit als Coach erlebe ich oft, wie sich hochsensible Männer zunächst vorsichtig herantasten. "Bin ich hier wirklich richtig?", "Werden die anderen verstehen, wie es mir geht?" Diese anfängliche Unsicherheit weicht meist schnell einem Gefühl der Erleichterung, wenn sie merken: Hier muss ich mich nicht erklären. Hier werde ich verstanden.

Dieser Übergang geschieht selten von heute auf morgen. Es ist wie das vorsichtige Öffnen einer lange verschlossenen Tür. Manchmal ist der erste Schritt ein einfacher Kommentar in einem Online-Forum für Hochsensible. Oder das scheue "Hallo" in einer Gruppe. Vielleicht auch das erste Einzelgespräch mit einem Coach, der selbst hochsensibel ist.



## **Vom Unterstützungsuchenden zum Unterstützer: Wenn die eigene Geschichte anderen hilft.**

Was auch immer der erste Schritt ist - er führt oft zu einer überraschenden Entdeckung: Die eigenen Erfahrungen, die man so lange für sich behalten hat, können für andere wertvoll sein. Wenn ein hochsensibler Mann zum Beispiel erzählt, wie er gelernt hat, mit Überreizung umzugehen, horchen andere auf. Seine persönliche Lösung wird plötzlich zu einer möglichen Strategie für andere.

Diese Erfahrung, dass die eigene Geschichte anderen helfen kann, ist oft ein wichtiger Wendepunkt. Man ist nicht mehr nur derjenige, der Unterstützung sucht, sondern wird selbst zur Quelle von Inspiration und Hilfe für andere. Das verändert etwas: Aus dem "Anders-Sein" wird eine besondere Perspektive, die einen Wert hat.

In meinen Gruppen erlebe ich immer wieder, wie sich dieser Prozess wie von selbst entwickelt. Ein Mann teilt seine Erfahrung, ein anderer erkennt sich darin wieder, fügt seine eigene Geschichte hinzu - und plötzlich entsteht ein Gespräch von einer Tiefe und Authentizität, die in "normalen" Männerrunden selten zu finden ist.

Die heilsame Kraft dieser Gemeinschaft liegt in ihrer besonderen Qualität. Es ist nicht das oberflächliche "Networking" oder das unverbindliche Beisammensein, das viele von uns als anstrengend empfinden. Stattdessen entstehen hier Verbindungen, die auf echtem Verstehen und gegenseitiger Wertschätzung basieren.

In dieser Atmosphäre des Verstandenwerdens beginnt etwas zu heilen. Die alten Wunden des Sich-falsch-Fühlens, des Nicht-dazu-Gehörens beginnen sich zu schließen. Man muss nicht mehr erklären, warum man nach einem Tag voller Meetings erschöpft ist oder warum man bei bestimmten Geräuschen zusammenzuckt. Die anderen wissen es einfach.

## **Gemeinsam Lachen: Humor als verbindendes Element**

Besonders berührend finde ich die Momente, wenn in meinen Gruppen plötzlich das Lachen ausbricht - etwa wenn jemand von einer typisch hochsensiblen Reaktion erzählt und alle anderen nickend grinsen, weil sie genau diese Situation kennen. Diese Art von Humor, dieses gemeinsame Lachen über die eigenen Besonderheiten, hat eine zutiefst befreiende Wirkung.

Was früher als Makel erschien, wird in der Gemeinschaft zur geteilten Erfahrung. Die feinen Antennen, die intensive Wahrnehmung, das tiefe Mitfühlen - all das wird nicht mehr als Last empfunden, sondern als besondere Qualität erkannt und wertgeschätzt. In der Gruppe wird spürbar: Wir sind keine Einzelfälle, keine "Sonderlinge". Wir sind Teil einer größeren Gemeinschaft von Menschen, die die Welt auf ihre besondere Art wahrnehmen und erleben.

## **Praktische Tipps: Wie finde ich meine "Komplizen"?**

Doch wie findet man konkret den Weg in eine solche Gemeinschaft? Hier sind einige praktische Wege, die sich für viele hochsensible Männer als hilfreich erwiesen haben:

Der erste Schritt ist oft der in die digitale Welt. Online-Foren, soziale Medien und Webinare bieten einen geschützten Raum, um sich zunächst anonym mit dem Thema und anderen Betroffenen auseinanderzusetzen. Man kann in seinem eigenen Tempo lesen, beobachten und, wenn man bereit ist, erste Kontakte knüpfen.

Der nächste Schritt führt häufig zu kleineren Gruppen oder Einzelgesprächen. Ein Coaching oder eine Therapie bei jemandem, der sich mit Hochsensibilität auskennt, kann dabei helfen, die eigenen Erfahrungen einzuordnen und erste Strategien zu entwickeln. In kleinen Gruppen fällt es oft leichter, sich zu öffnen - die Intensität ist geringer als in großen Versammlungen, aber man ist nicht allein mit seinen Erfahrungen.

Besonders wichtig ist es, sich selbst Zeit zu lassen. Rom wurde nicht an einem Tag erbaut, und auch der Weg aus der Isolation braucht seine Zeit. Es ist völlig in Ordnung, sich zunächst nur soweit zu öffnen, wie es sich sicher und stimmig anfühlt. Die eigenen Grenzen zu respektieren ist gerade für uns Hochsensible besonders wichtig.

Was ich in meiner Arbeit immer wieder beobachte: Sobald der erste Schritt getan ist, entwickelt sich oft eine eigene Dynamik. Man lernt einen hochsensiblen Menschen kennen, der einen anderen kennt, der wiederum von einer Gruppe weiß... So entsteht nach und nach ein Netzwerk von Menschen, die sich gegenseitig verstehen und unterstützen.

Dabei geht es nicht darum, sich nur noch mit anderen Hochsensiblen zu umgeben. Es geht vielmehr darum, einen Ausgleich zu finden - einen Ort, an dem man ganz man selbst sein kann, und von dem aus man gestärkt in die Welt gehen kann. Einen Ort, an dem die eigene Sensibilität nicht nur akzeptiert, sondern als das gesehen wird, was sie ist: eine besondere Stärke.

## Der Weg zur Gemeinschaft



## Die neue Stärke

### Die Notwendigkeit neuer Vorbilder: Männlichkeit jenseits von Klischees

Wenn man mich heute fragt, warum ich mich als Coach auf hochsensible Männer spezialisiert habe, muss ich oft an den kleinen Jungen vom Fest denken, der sich am nächsten Morgen nicht zum Frühstück traute. An all die hochsensiblen Jungen und Männer, die ihre besondere Wahrnehmung als Makel empfinden, weil sie nicht in das traditionelle Männerbild passen.

Meine eigene Reise von der anfänglichen Skepsis ("Hochsensibilität - wieder so ein Trend") über die überraschende Selbsterkenntnis bis hin zur bewussten Integration dieser Eigenschaft hat mir gezeigt: Es braucht dringend mehr Vorbilder für eine neue Art von Männlichkeit. Eine Männlichkeit, die Sensibilität nicht als Schwäche abtut, sondern als das erkennt, was sie ist - eine besondere Form von Stärke.

Als Coach erlebe ich täglich, wie hochsensible Männer aufblühen, wenn sie beginnen, ihre natürliche Wahrnehmung nicht mehr zu unterdrücken, sondern bewusst zu nutzen. Wenn sie erkennen, dass ihre Fähigkeit, feine Nuancen wahrzunehmen, Stimmungen zu erspüren und komplexe Zusammenhänge zu erfassen, in der heutigen Zeit besonders wertvoll ist.

Die Entscheidung, mich als Coach auf hochsensible Männer zu spezialisieren, war keine strategische Geschäftsentscheidung. Sie entstand aus der tiefen Überzeugung, dass unsere Gesellschaft genau jetzt die besonderen Qualitäten hochsensibler Menschen braucht. In einer Welt, die immer komplexer und vernetzter wird, sind Menschen gefragt, die genau hinsehen, die Zusammenhänge erkennen und die Folgen von Entscheidungen sensibel abwägen können.

Meine eigene Geschichte - vom "zu sensiblen" Jungen über den sich anpassenden Mann bis hin zum Coach, der seine Hochsensibilität als Stärke nutzt - ist dabei mehr als ein persönlicher Werdegang. Sie steht beispielhaft für eine Entwicklung, die viele hochsensible Männer durchlaufen können, wenn sie den richtigen Rahmen und die notwendige Unterstützung bekommen.

Die Vision einer inklusiveren Gesellschaft beginnt im Kleinen: In Unternehmen, die die besonderen Fähigkeiten hochsensibler Mitarbeiter zu schätzen wissen. In Familien, die ihren sensiblen Söhnen erlauben, so zu sein, wie sie sind. In Partnerschaften, in denen emotionale Tiefe und Feinfühligkeit als Stärken gesehen werden.

Was wir brauchen, ist ein neues Verständnis von Männlichkeit - eines, das verschiedene Arten des Mann-Seins zulässt und wertschätzt. Ein Verständnis, das anerkennt, dass echte Stärke nicht in der Unterdrückung von Gefühlen liegt, sondern in der Fähigkeit, sie wahrzunehmen, zu verstehen und konstruktiv zu nutzen.

## **Authentizität als Schlüssel zur Stärke: "Endlich ich selbst sein"**

Die wahre Kraft liegt in der Authentizität - dieser Satz mag abgedroschen klingen, aber für hochsensible Männer hat er eine besondere Bedeutung. Denn viele von uns haben jahrelang versucht, anders zu sein als sie sind. Haben ihre feine Wahrnehmung unterdrückt, ihre Gefühle versteckt, ihre natürlichen Reaktionen überspielt.

Der Moment, in dem man beginnt, zu seiner Hochsensibilität zu stehen, ist wie ein Aufatmen. Es ist, als würde man endlich einen schweren Rucksack ablegen, den man jahrelang mit sich herumgeschleppt hat. Die Energie, die früher in das Verstecken der eigenen Natur floss, steht plötzlich für anderes zur Verfügung.

In meiner Arbeit als Coach erlebe ich immer wieder, wie sich dieser Prozess bei Männern vollzieht. Wie sie zunächst zögerlich, dann immer mutiger ihre wahre Natur zeigen. Wie sie beginnen, ihre feinen Antennen nicht mehr als Störfaktor zu sehen, sondern als wertvolles Instrument. Wie sie ihre Empathie, ihre Wahrnehmungsfähigkeit, ihre emotionale Tiefe als das erkennen, was sie sind: besondere Gaben.

Diese authentische Art des Mann-Seins hat eine transformative Kraft - nicht nur für den Einzelnen, sondern für die gesamte Gesellschaft. Hochsensible Männer, die zu ihrer Art zu sein stehen, werden zu Vorbildern für andere. Sie zeigen, dass es möglich ist, sensibel und stark zugleich zu sein. Dass Männlichkeit viele Facetten haben kann. Dass gerade in der Verbindung von Kraft und Feinfühligkeit eine besondere Qualität liegt.

Die Zeit ist reif für diese neue Art der Männlichkeit. Eine Männlichkeit, die nicht auf Dominanz und Härte basiert, sondern auf Authentizität und bewusster Wahrnehmung. Eine Männlichkeit, die die besonderen Gaben der Hochsensibilität als das erkennt und nutzt, was sie sind: eine Kraft für positive Veränderung in unserer Welt.

# Epilog: Der Weg liegt vor dir

Lieber Leser, wenn du dich in den Geschichten und Erfahrungen dieses Buches wiedererkannt hast, dann möchte ich dir zum Abschluss eines sagen: Du bist nicht allein. Deine Art, die Welt wahrzunehmen, ist weder falsch noch schwach - sie ist ein wertvoller Teil von dir.

Vielleicht stehst du gerade am Anfang deiner Reise, zweifelst noch daran, ob du wirklich hochsensibel bist. Vielleicht hast du deine Hochsensibilität schon erkannt, suchst aber noch nach Wegen, sie in dein Leben zu integrieren. Oder du bist Eltern eines hochsensiblen Kindes und möchtest verstehen, wie du es am besten unterstützen kannst.

Wo auch immer du gerade stehst - der wichtigste Schritt ist oft der erste: Das Anerkennen der eigenen Wahrnehmung als real und wertvoll. Nicht mehr gegen die eigene Natur ankämpfen, sondern beginnen, mit ihr zu arbeiten.

Dieser Weg muss nicht einsam sein. Es gibt Unterstützung, es gibt Gemeinschaft, es gibt Menschen, die verstehen, wie du die Welt erlebst. Als Coach für hochsensible Männer lade ich dich ein, den nächsten Schritt zu wagen:

- Melde dich bei mir zu einem kostenfreien Kennlerngespräch
- Tausche dich in Online-Communities aus
- Nimm an Workshops teil
- Finde deinen eigenen Weg, deine Hochsensibilität als Stärke zu leben

Die Welt braucht Menschen wie dich. Menschen, die tief fühlen, genau wahrnehmen und Zusammenhänge erkennen. Menschen, die mit ihrer besonderen Art des Wahrnehmens und Fühlens zu einer menschlicheren, bewussteren Gesellschaft beitragen.

Deine Sensibilität ist eine Gabe. Es ist Zeit, sie als solche zu leben.

## Weiterführende Ressourcen

Bücher und Film zum Thema Hochsensibilität:

- Das Buch "**Hochsensible Männer: Mit Feingefühl zur eigenen Stärke**" von Tom Falkenstein (<https://amzn.to/3CRvRz7>) \*Affiliate-Link
- Das Buch "**Sind Sie hochsensibel?: Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen**" von Dr. Elaine N. Aron, der "Entdeckerin" der Hochsensibilität (<https://amzn.to/4fQ7Rek>) \*Affiliate-Link
- Der Dokumentarfilm "**Sensitive - The Untold Story**" (deutschsprachig) Regie: Will Harper. Mit: Dr. Elaine Aron, Alanis Morissette, Dr. Bianca Acevedo, Dr. Maïke Andresen, Franz Marc Anthony, Dr. Arthur Aron (<https://amzn.to/3ZwuChJ>) \*Affiliate-Link

Online-Ressourcen:

- [www.hochsensibilitaet-netzwerk.com](http://www.hochsensibilitaet-netzwerk.com) - Eine wertvolle Plattform für Austausch und Information
- [www.thesensitiveman.com](http://www.thesensitiveman.com) - Blog von William Allen (englischsprachig)
- [www.dominikbruenner.de](http://www.dominikbruenner.de) - Meine Website mit Blog-Artikeln und kostenlosen Ressourcen

\*Transparenzhinweis: Einige Links auf dieser Website sind Affiliate-Links. Wenn Du über diese Links einkaufst, erhalte ich eine kleine Provision, ohne dass Dir zusätzliche Kosten entstehen. Danke für Deine Unterstützung!

Kontakt und Unterstützung:

- Kostenfreies Erstgespräch: [www.dominikbruenner.de/booking-calendar/kostenfreies-kennlerngesprach](http://www.dominikbruenner.de/booking-calendar/kostenfreies-kennlerngesprach)
- E-Mail: [coaching@dominikbruenner.de](mailto:coaching@dominikbruenner.de)
- Social Media: [Instagram](#) & [Facebook](#)



## ÜBER MICH



Dominik Brünner (Jahrgang 1980) ist Coach für Männer, speziell hochsensible Männer. Seine berufliche Reise begann 2007 als Trainer für Körpersprache, wobei er sein Studium der Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und seine Ausbildung im Physischen Theater nach Jacques Lecoq verband.

Seine Expertise entwickelte sich über die Jahre durch eine einzigartige Kombination aus verschiedenen Disziplinen: Eine 5-jährige, sowie zusätzlich eine 3-jährige Ausbildung zum psychologischen Coach, Weiterbildungen in Tiefenpsychologie, sowie Ausbildungen in Zen-Shiatsu und der F.M. Alexander-Technik. Als anerkannter Gesundheitspraktiker der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) verbindet er psychologisches Coaching mit körperorientierter Arbeit und ganzheitlichen Gesundheitspraktiken.

Vor etwa zwei Jahren machte er eine entscheidende persönliche Entdeckung: Seine eigene Hochsensibilität. Was zunächst als "wieder so ein Trend" abgetan wurde, erwies sich als Schlüsselmoment in seinem Leben und seiner beruflichen Entwicklung. Dieses Erkenntnis, gepaart mit seiner jahrelangen Coaching-Erfahrung, führte zu seiner Spezialisierung auf die Arbeit mit hochsensiblen Männern.

Heute unterstützt er Männer dabei, ihre Hochsensibilität als Stärke zu erkennen und zu nutzen. Seine Arbeit verbindet dabei tiefenpsychologische Techniken mit körperorientierter Arbeit und ganzheitlichen Ansätzen. Er schafft einen sicheren Raum, in dem Männer ihre natürliche Wahrnehmung nicht mehr unterdrücken müssen, sondern lernen können, sie als wertvolle Ressource zu nutzen. Seine Vision ist eine Gesellschaft, in der Hochsensibilität bei Männern nicht als Schwäche, sondern als besondere Stärke anerkannt wird.