

# SELBSTMITGEFÜHL IM COACHING VON HOCHSENSITIVEN ERWACHSENEN

SELBSTMITGEFÜHL – SCHLÜSSELKOMPONENTE  
ZUR ENTWICKLUNG UND STABILISIERUNG EINER  
„VANTAGE-SENSITIVITÄT“ VON HOCHSENSITIVEN  
ERWACHSENEN?



VANESSA LAKATOS-TROLL, MSC.  
KONTAKT@UNACUM.COACH  
[HTTPS://UNACUM.COACH/](https://unacum.coach/)

Kirchliche pädagogische Hochschule Wien/Krems  
Zentrum für Weiterbildung  
Hochschullehrgang mit Masterabschluss  
Name des Hochschullehrgangs

# **MASTERARBEIT**

zur Erlangung des akademischen Grades  
Master of Science  
an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems

## **Selbstmitgefühl im Coaching von hochsensitiven Erwachsenen**

**Selbstmitgefühl – Schlüsselkomponente zur Entwicklung  
und Stabilisierung einer „Vantage-Sensitivität“ von hoch-  
sensitiven Erwachsenen?**

eingereicht von

**Vanessa Lakatos-Troll**

Matrikelnummer.: 41903031

Wien, August 2022

Erstgutachter: Mag. Dennis Johnson

Zweitgutachterin: Margarete Malzer-Gertz

## Eidesstattliche Erklärung

Ich, Vanessa Lakatos-Troll, geboren am 12.07.1980 in Wien, erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende wissenschaftliche Arbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe.

Ich erkläre weiters, dass ich keine andere als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle ausgedruckten, ungedruckten oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangabe gekennzeichnet.

Die während des Arbeitsvorganges gewährte Unterstützung einschließlich signifikanter Betreuungshinweise ist vollständig gegeben.

Die wissenschaftliche Arbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Diese Arbeit stimmt in gedruckter und elektronischer Version vollständig überein. Lediglich die gedruckte Version trägt meine Unterschrift.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben könnte.

---

München, am 13.08.2022

---

Unterschrift

*Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens*

*Prinzessinnen, die nur darauf warten,*

*uns einmal schön und mutig zu sehen.*

*Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde*

*das Hilflose, das von uns Hilfe will.*

*(Rainer Maria Rilke)*



# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	I
Abbildungsverzeichnis .....	III
Tabellenverzeichnis .....	IV
Abkürzungsverzeichnis.....	V
Zusammenfassung .....	VII
1 Neurosensitivität – ein unterschätzter Vorteil .....	1
1.1 Neurosensitivität & Selbstmitgefühl – „Zwei ziemlich beste Freunde“ .....	1
1.2 Zielsetzung und Fragestellungen.....	2
1.3 Methodische Vorgehensweise.....	3
1.4 Aufbau der Arbeit.....	4
2 Sensitivitätstheorien.....	5
2.1 Einführung und Überblick .....	5
2.2 Definition und Hauptmerkmale .....	6
2.3 Bewertung von SPS.....	9
2.3.1 Faktorenstruktur der HSP-Skala .....	9
2.4 Genetische und neurologische Evidenz .....	10
2.5 Sensivitätstypen.....	12
2.6 Bedeutung von Umwelteinflüssen .....	14
2.7 Vulnerable vs. Vantage-Sensitivität .....	16
2.7.1 Vulnerable Sensitivität.....	16
2.7.2 Besondere Herausforderungen von HSP.....	18
2.7.3 Vantage-Sensitivität .....	18
2.7.4 Besondere Chancen von HSP .....	19
2.8 Resümee .....	20
3 Selbstregulation und Selbstmitgefühl .....	22
3.1 Bedeutung von Achtsamkeit.....	23
3.2 Komponenten der Achtsamkeit.....	24
3.3 Überblick von Forschungsergebnissen zu Achtsamkeit .....	25
3.3.1 Aufmerksamkeitsregulation.....	26
3.3.2 Emotionsregulation .....	27
3.3.3 Selbstwahrnehmung .....	31
3.4 Bedeutung von Selbstmitgefühl.....	32

3.5	Komponenten des Selbstmitgefühls .....	33
3.6	Überblick von Forschungsergebnissen zu Selbstmitgefühl .....	35
3.7	Resümee.....	36
4	Selbstmitgefühl als Schlüsselressource.....	38
4.1	Drei emotionale Regulationssysteme .....	38
4.1.1	Konzept von altem und neuem Gehirn.....	38
4.1.2	Alarm, Antriebs- und Beruhigungssystem .....	40
4.2	Selbstmitgefühl zum Ausbalancieren der Emotionsregulationssysteme.....	43
4.3	Selbstmitgefühl im Umgang mit schwierigen Emotionen .....	46
4.4	Yin & Yang des Selbstmitgefühls.....	47
4.5	(Selbst-)Mitgefühlsbasierte Interventionen .....	48
4.6	Resümee.....	53
5.	Praxisorientierter Ausblick von Selbstmitgefühl im Coaching .....	54
5.1.	Bedeutung von Coaching („Prävention statt Operation“) .....	54
5.2.	Wirkfaktoren und Chancen von Coaching .....	56
5.3.	Förderung von Vantage-Sensitivität.....	58
5.4.	Grenzen und Risiken (Backdraft).....	64
5.5.	Resümee.....	66
6.	Fazit und Ausblick.....	67
	Danksagung.....	72
7.	Literaturverzeichnis.....	74

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sensitivitätstheorien.....	7
Abbildung 2: SPS Charakteristika.....	8
Abbildung 3: Sensitivitätsgruppen .....	8
Abbildung 4: SPS Faktoren (HSP-Skala) .....	10
Abbildung 5: Neurosensitivität nach Pluess.....	12
Abbildung 6: Sensivitätstypen nach Pluess .....	13
Abbildung 7: Sensivitätstypen inkl. Operationalisierung nach Wyrsh .....	14
Abbildung 8: Muster der Umweltempfindlichkeit nach Pluess .....	15
Abbildung 9: Kernthemen von HSP .....	18
Abbildung 10: Drei-Komponenten Modell der Achtsamkeit .....	25
Abbildung 11: Wechselseitige Beeinflussung mentaler, emotionaler & körperlicher Vorgänge in Anlehnung an das Grundkonzept der kognitiven Verhaltenstherapie.....	28
Abbildung 12: Kreislauf vulnerabler Sensitivität.....	30
Abbildung 13: Komponenten des Selbstmitgefühls .....	35
Abbildung 14: Kreislauf Selbstmitgefühl und Selbstregulation .....	37
Abbildung 15: Die drei emotionalen Regulationssysteme nach Gilbert.....	40
Abbildung 16: Die drei Systeme bei einer Katze .....	42
Abbildung 17: Selbstmitgefühl zum Ausbalancieren der Stressreaktionen .....	45
Abbildung 18: Mitgefühlskreis nach Gilbert .....	50
Abbildung 19: Intentional Change Theorie nach Boyatzis .....	59
Abbildung 20: Möglicher Kreislauf Vantage-Sensitivität .....	63



## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Bedeutung von Umwelteinflüssen .....	16
Tabelle 2: Yin & Yang des Selbstmitgefühls .....	48
Tabelle 3: Fünf Wege zum Selbstmitgefühl .....	52

## Abkürzungsverzeichnis

AES	Aesthetic sensitivity
AN	analytic network
Anm.	Anmerkung
bzw.	beziehungsweise
CBI	Compassion-Based Intervention(s)
CFT	Compassion Focused Therapy
CMT	Compassionate Mind Training
d.h.	das heißt
DBM	Dialogue-based Mindfulness
DMN	default mode network
DVCT	Deutscher Verband für Coaching & Training
EN	empathic network
EOE	Ease of Excitation
et al.	et alii (und andere)
fMRT	funktionelle Magnetresonanz-Tomographie
HSC-Scale	Highly Sensitive Child Scale (HSC-Skala)
HSP	Hoch(neuro)sensitive Person /Personen
HSP-Scale	Highly Sensitive Person Scale (HSP-Skala)
ICF	International Coaching Federation
ICT	Intentional Change Theory
Kap.	Kapitel
LST	Low Sensory Threshold
MBCL	Mindfulness-Based Compassionate Living
MBI	Mindfulness-Based Intervention(s)
MBSR	Mindfulness-Based-Stress-Reduction
MSC	Mindful Self-Compassion

NEA	negative emotional attractor
PEA	positive emotional attractor
PNS	Parasympathisches Nervensystem
PNT	Positive Neuroplastizität-Training
s.o.	siehe oben
SNS	Sympathisches Nervensystem
SPS	Sensory Processing Sensitivity (sensorische Verarbeitungssensitivität)
u.a.	unter anderem
v.a.	vor allem
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel
z.T.	zum Teil
zit.	zitiert

## **Zusammenfassung**

Der Begriff der „Hochsensibilität“ wird in den vergangenen Jahren vermehrt in der Öffentlichkeit diskutiert. Obwohl 20-35% der Bevölkerung dieses genetisch determinierte Persönlichkeitsmerkmal besitzen, scheint ein grundlegendes Verständnis dafür noch nicht in der Mitte der Gesellschaft angekommen zu sein. Eine genauere Betrachtung der bisherigen wissenschaftlichen Grundlagen bleibt oft aus.

Diese Masterarbeit befasst sich mit den aktuellen empirischen Erkenntnissen zu Sensitivitätstheorien und Selbstmitgefühl und setzt diese in Zusammenhang. Sie erläutert, warum Selbstmitgefühl gerade für die hoch(neuro)sensitive Population eine Schlüsselressource darstellen kann und wie sie dadurch mit ihren grundlegenden Herausforderungen umgehen und möglicher Weise die Vorteile der Neurosensitivität besser nutzen kann.

Es wird ein praxisorientierter Ausblick zur Unterstützung und Begleitung von gesunden, hochsensitiven Erwachsenen in einem selbstmitgefühlsbasierten Coaching-Setting gegeben. Dabei werden die gängigsten mitgefühlsbasierten Interventionen einbezogen und Kernübungen vorgestellt, die die Förderung einer Vantage-Sensitivität anstreben und diese begünstigen könnten.

## **Abstract (Englisch)**

The term "high sensitivity" has been increasingly discussed in public in recent years. Although 20-35% of the population possess this genetically determined personality trait, a basic understanding of that trait does not seem to have reached society's center of interest yet. A closer look at the existing scientific basis is often missing.

This master thesis deals with the current empirical findings on sensitivity theories and self-compassion and puts them into context. It explains why self-compassion can be a key resource for the highly (neuro)sensitive population in particular, and how it can help them to cope with their underlying challenges and possibly better reap the benefits of neurosensitivity.

A practical outlook for supporting and guiding healthy, highly sensitive adults in a self-compassion-based coaching setting will be provided. The most common compassion-based interventions will be included and core exercises will be presented that could aim to promote and foster vantage sensitivity.



# **1 Neurosensitivität – ein unterschätzter Vorteil**

Diese Arbeit soll im Allgemeinen anhand des aktuellen Forschungsstands einen Beitrag zu Sensitivitätstheorien im Kontext von Achtsamkeit leisten. Damit einhergehend soll dargestellt werden, warum gerade neurosensitive Personen von Achtsamkeits- und insbesondere Selbstmitgefühlsinterventionen profitieren können. Es wird auf die Möglichkeiten der Selbstregulation und -stärkung durch mitgefühlsbasierte Interventionen eingegangen und untersucht, ob die achtsame, selbstmitfühlende Auseinandersetzung mit den herausfordernden Kernthemen von Hoch(neuro)sensitivität dazu beitragen kann, die Selbstregulationsfähigkeit von neurosensitiven Personen zu erhalten und zu stärken. Im Besonderen soll betrachtet werden, welche Effekte für die Population der hoch(neuro)sensitiven Menschen erwartet werden können, um nachteilige Nebenwirkungen zu verhindern und Humankapital nicht nur zu erhalten, sondern die positiven Potenziale zur Verbesserung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit voll auszuschöpfen und möglicherweise auch Vorteile daraus zu ziehen. Dabei soll auch beleuchtet werden, auf welcher Basis selbstmitgefühlsbasierte Interventionen einen aktiven Beitrag in einem Coaching-Kontext leisten können.

## **1.1 Neurosensitivität & Selbstmitgefühl – „Zwei ziemlich beste Freunde“**

Nach der ersten Erforschung des Temperamentsmerkmals der „sensorischen Verarbeitungssensitivität“ (Hochsensitivität/Neurosensitivität) durch Elaine N. Aron und Aron (1997) konnte dieses als ein eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal benannt und von anderen wie beispielsweise der sozialen Introversion, Emotionalität oder Neurotizismus abgegrenzt werden (Ahadi & Basharpour, 2010; Aron et al., 2005; Sobocko & Zelenski, 2015). Das soziale Interesse an diesem Thema steigt (Greven et al., 2019) und wird in den vergangenen Jahren vermehrt in der Öffentlichkeit unter dem Begriff „Hochsensibilität“ diskutiert.

Die verstärkte hohe Wahrnehmungsfähigkeit von inneren wie äußeren selbst subtilen Reizen ist genetisch bedingt und auf eine erhöhte Sensitivität des zentralen Nervensystems zurückzuführen (Pluess, 2015) und wird daher auch als „Neurosensitivität“ bezeichnet. Sie stellt keine psychische Störung oder Krankheit dar (Greven et al., 2019, S. 288), die grundsätzlich auch nicht therapiert werden muss. Sie zeichnet sich vielmehr auch durch sehr positive Aspekte wie beispielsweise eine erhöhte Aufmerksamkeit, Empathie sowie Verarbeitungstiefe und Selbstreflexion aus (Aron & Aron, 1997; Acevedo et al., 2018 zit. nach Acevedo, 2020). In den letzten Jahrzehnten haben verschiedene Forschungsrichtungen begonnen, die unterschiedlichen Re-

aktionen auf Umgebungsreize zu betrachten und dabei auch auf die positiven Effekte von positiven Umgebungsreizen hingewiesen. In der sogenannten „Vantage Sensitivity Theory“ konnte gezeigt werden, dass gerade sensitive Personen vermehrt von positiven Umgebungsreizen und Interventionen profitieren (Pluess & Belsky, 2013; Villiers et al., 2018).

Die Beschaffenheit des modernen Lebens kann auch für weniger sensitive Menschen zu einer Überaktivierung des Alarm- und Antriebssystems und einem erschwerten Zugang zum sogenannten Beruhigungssystem führen (Gilbert, 2013). Gerade für die hoch(neuro)sensitive Bevölkerungsgruppe mit ihrem erhöhten Wahrnehmungsempfinden ist ein modernes, digitalisiertes Alltagsleben mit starker Reizüberflutung jedoch oftmals mit vermehrten Herausforderungen verbunden. Hochsensitive Personen, insbesondere diejenigen die nicht über ihr Persönlichkeitsmerkmal unterrichtet sind, sind oft davon überzeugt einen „verhängnisvollen Makel zu besitzen“, der versteckt werden muss, oder halten sich selbst mitunter für verrückt (Aron, 1997, S. 7). Stigmatisierung, geringes Selbstwertgefühl und Scham sind daher oftmals Themen hochsensitiver Menschen (Acevedo, 2020, S. 3). Sie erfahren ihre Umwelt häufig als überwältigend und haben ein erhöhtes Risiko für stressbedingte Probleme und Burnout-Themen als Reaktion auf negative Umgebungen (Andresen et al., 2018; Evers et al., 2008; Redfearn et al., 2020), profitieren aber auch vermehrt von positiven und unterstützenden Erfahrungen (Pluess & Belsky, 2013).

Achtsames Selbstmitgefühl könnte dafür eine zentrale Rolle darstellen. Mehrere Forschende kamen bereits zu dem Ergebnis, dass die Entwicklung von Selbstmitgefühl eine Schlüsselkomponente in achtsamkeitsbasierten Interventionen und auch ein entscheidender Wirkfaktor in verschiedenen Therapien ist (Baer, 2010; Desmond, 2016; Germer & Neff, 2013). Das Erlernen und die regelmäßige Anwendung selbstmitgefühlsbasierter Übungen könnte auch eine entscheidende Schlüsselkompetenz für hochsensitive Personen zur achtsamen Regulation ihrer Emotionen und zur liebevollen Selbstfürsorge darstellen. Eine professionelle, fachkundige Unterstützung zur Vermittlung dieser Fertigkeiten und Begleitung besonders in herausfordernden Lebenssituationen könnte dabei helfen, die negativen Aspekte der Sensitivität abzufedern und die positiven vermehrt zu nutzen.

## **1.2 Zielsetzung und Fragestellungen**

Das Ziel dieser Arbeit ist es zu untersuchen, welche Methoden (Techniken/Inhalte) selbstmitgefühlsbasierter Interventionen für gesunde, hochsensitive Erwachsene dafür geeignet sind, ihre Selbstregulationsfähigkeiten zu erhalten. Zusammenhänge zwischen achtsamkeitsbasiertem Selbstmitgefühlstraining und der möglichen Entwicklung einer Vantage-Sensitivität (Pluess, 2015; Wyrsh, 2020a) sollen dabei hergestellt werden. Es soll beleuchtet werden, wie ein Coaching-Einzelsetting mit Fokus auf die Entwicklung und Stärkung einer Vantage-Sensitivität

mit Hilfe von selbstmitgeföhlsbasierten Übungen ausgestaltet werden könnte und welcher Nutzen daraus gezogen werden kann.

Die daraus resultierenden Forschungsfragen lauten:

- Welche Methoden (Techniken/Inhalte) der Selbstmitgeföhlspraxis eignen sich besonders zur Erhaltung und Stärkung der Selbstregulation von hochsensitiven Erwachsenen?
- Welcher mögliche Nutzen kann durch die Vermittlung dieser Inhalte in einem Coaching-Setting erwartet werden?

### **1.3 Methodische Vorgehensweise**

Der Fokus der Masterarbeit liegt auf der Recherche, Analyse und Zusammenfassung aktueller wissenschaftlicher Literatur. Ansätze für die Beantwortung der aufgeworfenen Fragestellung sollen daraus abgeleitet werden.

Für einen ersten Überblick und eine Einarbeitung in das Thema erfolgt eine Kontaktaufnahme mit dem Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS) und mit Sensitivitätsforschenden in Deutschland. Die einschlägigen Literaturempfehlungen ermöglichen eine Erweiterung des Blickwinkels von Hochsensibilität hin zu Neurosensitivität und zur Vantage Sensitivity Theorie.

Darauf aufbauend erfolgt eine gezielte Recherche in Bibliotheken (z.B. OPACplus der Bayerischen Staatsbibliothek, u:search der Universität Wien, Google Books, ...) und Datenbanken (ResearchGate, Google Scholar, PubMed, Web of Science, ...) nach den zentralen Begriffen und möglichen Überschneidungen. Die 171-seitige Bibliographie (2021) des aktuellen Forschungsstands zu Selbstmitgeföhlsgefühl (<https://self-compassion.org/the-research/>) wird aufgrund ihrer Relevanz, Qualität und Aktualität durchgesehen und bewertet, ebenso die Literaturverzeichnisse von Standardwerken und Übersichtsstudien.

#### **Auszug der vornehmlich verwendeten Suchwörter bzw. Kombinationen:**

- Sensory-processing sensitivity and self-compassion
- Sensory-processing sensitivity and mindfulness
- Sensory-processing sensitivity and shame
- Self-compassion and:
  - Differential Susceptibility
  - Biological Sensitivity to Context
  - Environmental Sensitivity
  - Vantage Sensitivity



- Coaching and self-compassion
- Coaching and vantage sensitivity

### **Bewertung der Relevanz und Qualität der Recherchertools:**

Zentral waren zu Beginn der Recherche einschlägige Hinweise von Expert\*innen der Sensitivitätsforschung, die durch eine aktive Kontaktaufnahme entstanden sowie in Folge der Austausch mit dem\*der Betreuer\*in dieser Arbeit.

Davon ausgehend war die Recherche mit Google/Google Scholar und weiterführende Verlinkungen v.a. zu ResearchGate, wo oftmals vollständige Texte zum Download zur Verfügung standen, in jedem Fall immer Abstracts. Danach erfolgte das Durchsuchen von Literaturverzeichnissen der Standardliteratur sowie gezielte Abfragen in o.g. Bibliotheken und Datenbanken.

Soweit möglich wurden Übersichtsarbeiten eingebunden und für die weiterführende Recherche verwendet.

## **1.4 Aufbau der Arbeit**

Der einleitende Abschnitt in Kapitel zwei ist der Begriffsklärung und komprimierten Einführung in das Themenfeld der Hochsensitivität gewidmet und soll ein grundlegendes Verständnis der Sensitivitätstheorien und des aktuellen Forschungsstands ermöglichen. Dabei wird auf die Bedeutung von äußeren Einflüssen und auf die unterschiedlichen Sensivitätstypen eingegangen. In Kapitel drei werden aktuelle Forschungsergebnisse zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl vorgestellt und die Bedeutung von Selbstregulation und Selbstmitgefühl für hochsensitive Personen veranschaulicht. Im Anschluss daran erfolgt in Kapitel vier eine Erläuterung der drei emotionalen Regulationssysteme und des Konzepts von altem und neuem Gehirn. Darauf aufbauend wird aufgezeigt, warum insbesondere Selbstmitgefühl zum Ausbalancieren der Emotionsregulationssysteme geeignet ist und weshalb es gerade für hochsensitive Personen eine Schlüsselressource darstellen kann. Ein kurzer Überblick über die gängigsten selbstmitgefühlsbasierten Interventionen wird gegeben. Das fünfte Kapitel widmet sich dem praxisorientierten Ausblick von Selbstmitgefühl im Coaching-Kontext. Nach Klärung des Coaching-Verständnisses werden die Wirkfaktoren und Chancen von Coaching für gesunde, hochsensitive Erwachsene erörtert und die Konzepte von *Coaching with Compassion* und der dialogbasierten Achtsamkeitsmeditation eingeführt. Ein Blick auf die Grenzen und Risiken im Coaching wird gegeben. Die Arbeit schließt mit einer Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse und Limitationen und einigen Anregungen für weitere Forschungen.

## 2 Sensitivitätstheorien

Im folgenden Abschnitt sollen grundlegende Begrifflichkeiten der Sensitivitätsforschung definiert und damit der Rahmen dieser Arbeit abgesteckt werden. Zunächst wird der Begriff der Hochsensitivität geklärt und ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand der Sensitivitätstheorien gegeben. Darauf folgend wird auf die verschiedenen Sensivitätstypen und die Bedeutung von Umwelteinflüssen auf diese eingegangen, und das Konzept der Vantage-Sensitivität erläutert.

Der englischsprachigen Forschung folgend wird der Begriff der sensorischen Verarbeitungssensitivität (Sensory Processing Sensitivity; SPS) genutzt. In Bezug auf den in der Forschung verwendeten Terminus der „Highly Sensitive Person“ (hochsensitiven Person; HSP), also „Sensitivity“ (nicht „Sensibility“), und den von Pluess (2015) eingeführten Begriff der „Neuro-sensitivity“ wird der Ausdruck der Hochsensitivität bzw. Neurosensitivität anstelle von Hochsensibilität gewählt und synonym gebraucht.

### 2.1 Einführung und Überblick

Elaine N. Aron und ihr Ehemann Arthur Aron haben im Jahr 1997 das Konstrukt SPS in den Forschungsbereich der Persönlichkeitspsychologie eingeführt (Aron & Aron, 1997). Sie beschreiben es auf der Basis bereits existenter wissenschaftlicher Annahmen, wie beispielsweise der Theorie der Verhaltenshemmung von Gray (1981) und Kagan (1994) als auch der Stimulus-Screening-Theorie von Mehrabian (1991) als Temperamentsmerkmal, das genetisch determiniert ist (zit. nach Tillmann, 2019, S. 5–6). Dieses kann mit Hilfe einer eigens entwickelten Highly Sensitive Person Scale, HSP-Scale, (Aron & Aron, 1997) gemessen werden. Dabei wird eine Normalverteilung in der Gesamtbevölkerung angenommen, in der nur eine Minorität von ca. 30% vergleichsweise hohe Werte in der Skala erreichen und als hochsensitiv betrachtet werden können (Lionetti et al., 2018). Eine Vielzahl empirischer Studien konnte zeigen, dass es von anderen Persönlichkeitsmerkmalen wie beispielsweise der sozialen Introversion, Emotionalität oder Neurotizismus abzugrenzen ist (Ahadi & Basharpour, 2010; Aron et al., 2005; Sobocko & Zelenski, 2015).

Unterschiedliche Forschungsrichtungen haben in den letzten Jahrzehnten einen Fokus auf divergente Reaktionen auf Umgebungsreize gelegt. Infolge der grundlegenden Ähnlichkeiten wurde eine Rahmentheorie eingeführt, Environmental Sensitivity (Pluess, 2015).

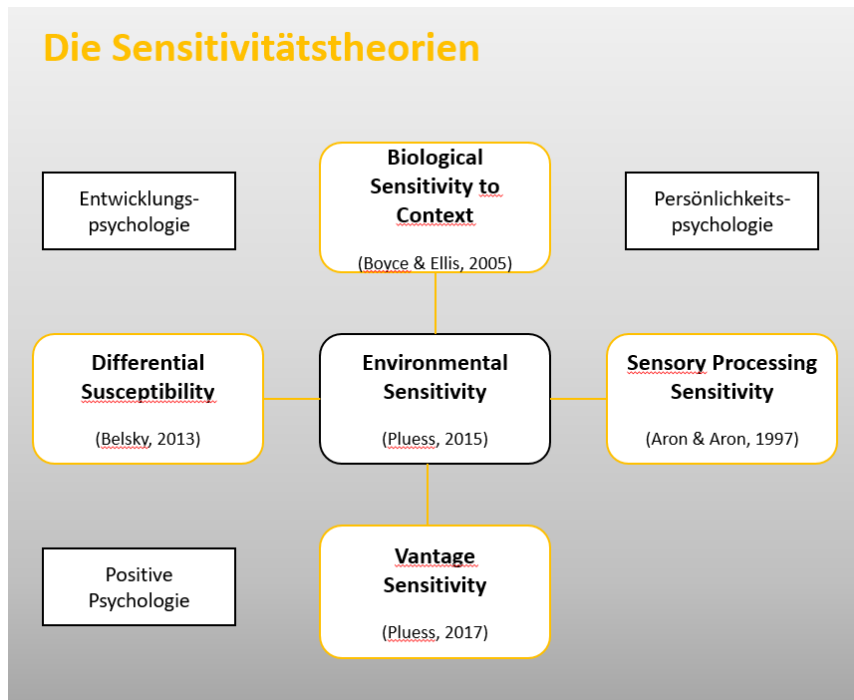
Damit einher ging auch die verstärkte Erforschung positiver Effekte von positiven Umgebungsreizen (Vantage Sensitivity). In der Vantage Sensitivity Theorie (Pluess & Belsky, 2013; Villiers

et al., 2018) konnte gezeigt werden, dass gerade sensitive Personen besonders von positiven Umgebungsreizen und Interventionen profitieren.

## 2.2 Definition und Hauptmerkmale

Menschen - und auch Tiere - sind empfindsam gegenüber ihrer Umwelt. Manche Menschen reagieren jedoch wesentlich empfindlicher auf die Auswirkungen der Umwelt als andere. *Sensory Processing Sensitivity (SPS)* ist ein biologisches und psychologisches Merkmal, das mit einer erhöhten Sensibilität gegenüber der Umwelt einhergeht. Der Begriff "Umwelt" ist hier weit gefasst und bezieht sich auf hervorstechende interne oder externe Reize, einschließlich physischer Umgebungen (z.B. Koffeinkonsum, Nahrung), sozialer Umgebungen (z.B. Erfahrungen in der Kindheit, Menschenmengen, Stimmungen anderer), sensorischer Reize (z.B. visuell, auditiv, taktil, olfaktorisch) und interner Ereignisse (z.B. Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen wie Hunger, Schmerzen) (Greven et al., 2019). SPS beschreibt die interindividuellen Unterschiede in der Empfindlichkeit gegenüber Erfahrungen und ist zu einem viel diskutierten Aspekt der *Environmental Sensitivity* geworden (Pluess 2015 zit. nach Greven et al., 2019, S. 287). Wie eingangs erwähnt und in Abbildung 1 dargestellt, ist Environmental Sensitivity ein Oberbegriff für Theorien (Forschungsströme bei Erwachsenen, Kindern und Tieren), die diese individuellen Unterschiede in der Fähigkeit Umweltreize zu registrieren und zu verarbeiten erklären. Dazu gehören die Theorien der Vantage Sensitivity, der Differential Susceptibility, der Biological Sensitivity to Context und der Sensory Processing Sensitivity. Für eine Vertiefung zu diesen Theorien sei auf die jeweiligen Arbeiten (Aron & Aron, 1997; Belsky, 2013; Boyce & Ellis, 2005; Pluess, 2015, 2017), den Übersichtsartikel von Greven et al. (2019) und das Standardwerk von Acevedo (2020) „The highly sensitive brain“ verwiesen.

## Abbildung 1: Sensivitätstheorien



Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Tillmann, 2019, S. 8  
(Präsentation\_CJD\_2019\_Teresa Tillmann, „Hochsensibilität in der Schule –  
Hochsensible Lehrkräfte“)

Alle diese Theorien besagen, dass sich Individuen in ihrer Sensibilität für und in ihrer Reaktion auf aversive wie auch auf förderliche Umgebungen unterscheiden. Die Besonderheit von SPS besteht darin, dass es sich um ein phänotypisches (Temperament) Merkmal handelt, das insbesondere vier verschiedene Charakteristika aufweist: (1) eine tiefere<sup>1</sup> Reiz- und Informationsverarbeitung und Selbstreflektion, (2) eine erhöhte Anfälligkeit für Überstimulation, (3) eine erhöhte emotionale und physiologische Reaktivität und Empathie und (4) eine Sensibilität für bzw. verstärkte Wahrnehmung von (subtilen) Reizen (Aron et al., 2012a; Homberg et al., 2016), wie auch in Abbildung 2 dargestellt. Aron (2012b, S. 1) fasst diese Indikatoren unter dem Akronym „DOES“ zusammen:

D für depth of processing

O für being easily overstimulated,

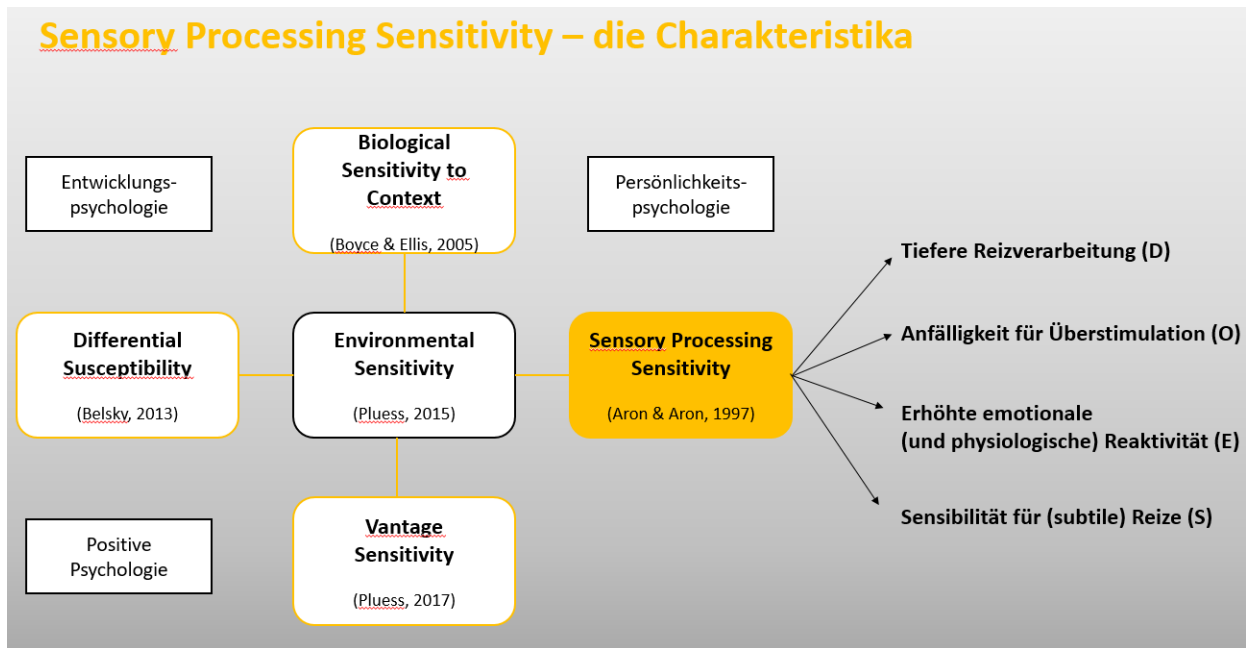
E für giving emphasis to emotional reactions and having strong empathy

S für being sensitive to all the subtleties [in the surrounding]

---

<sup>1</sup> Anm.: Eine tiefere oder umfassendere Informationsverarbeitung kennzeichnet sich z.B. in der grundlegenden Eigenschaft von HSP zunächst mehr zu beobachten und nachzudenken (ob bewusst oder unbewusst) bevor sie handeln. Acevedo et al. (2021) konnten auch die neuronalen Prozesse aufzeigen, die diesem Merkmal zugrunde liegen.

**Abbildung 2: SPS Charakteristika**



Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Tillmann, 2019, S.°10 (Präsentation\_CJD\_2019\_Teresa Tillmann, „Hochsensibilität in der Schule – Hochsensible Lehrkräfte“)

In älterer Literatur wird davon ausgegangen, dass etwa 20% der Bevölkerung hochsensitiv und 80% weniger sensitiv sind (Aron et al., 2012a). Eine beliebte Metapher dafür ist die Orchideen-Löwenzahn-Metapher, bei der der Löwenzahn die Mehrheit der Bevölkerung (etwa 80%) widerspiegelt, die weniger empfindlich auf den Einfluss positiver oder negativer Umwelteinflüsse reagiert, während die Orchideen (die restlichen 20%) zwar stärker von widrigen Umwelteinflüssen betroffen sind, aber in positiven Umgebungen auch besser gedeihen (Boyce & Ellis, 2005 zit. nach Greven et al., 2019, S. 292). Umwelteinfluss bezeichnet wie oben erläutert den Einfluss von Umgebungsbedingungen auf ein Individuum. Lionetti et al. (2018) sehen SPS als ein kontinuierliches Merkmal, das sich aber entlang eines Sensitivitätskontinuums in drei Gruppen einteilen lässt, und sie ergänzen das metaphorische Bild um die Gruppe der mittelsensitiven Tulpen, wie in Abbildung 3 veranschaulicht.

**Abbildung 3: Sensitivitätsgruppen**



Quelle: Greven et al., 2019, S. 292

## 2.3 Bewertung von SPS

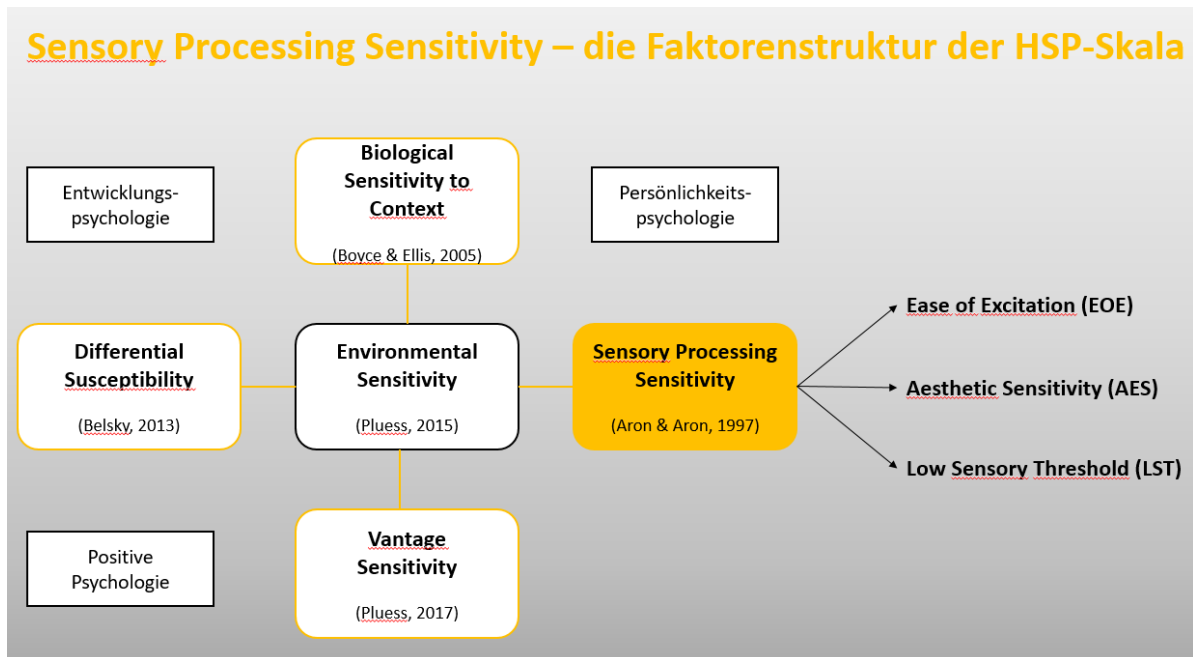
Aron und Aron (1997) ermittelten eine Reihe von Verhaltensmustern, die zur Identifizierung von 60 Punkten führten, die in einem ersten Entwurf der Skala für HSP zusammengefasst wurden und aus der schließlich die 27-teilige Skala, die Highly Sensitive Person Scale (HSP-Scale), als ein Selbstbeurteilungsinstrument für Erwachsene resultierte. Diese dient derzeit für die Bewertung von SPS bei Erwachsenen (Acevedo, 2020, S. 30). Die HSP-Skala wurde in verschiedene Sprachen übersetzt. Ebenso die Highly Sensitive Child Scale (HSC-Scale), ein 12-teiliger Fragebogen für Kinder ab 8 Jahren und ein 23 Punkte umfassender Elternfragebogen zur Beurteilung des Verhaltens von Kindern von 3 bis 16 Jahren, die auf Basis der HSP-Skala erarbeitet wurden. Darüber hinaus wurde ein HSC Rating-System entwickelt, welches eine Bewertung der Verhaltensbeobachtung von SPS bei Vorschulkindern im Alter von 3 bis 5 Jahren ermöglicht (Greven et al., 2019).

### 2.3.1 Faktorenstruktur der HSP-Skala

Die Faktorenanalyse stellt in der Psychologie ein Analyseverfahren zur Interpretation statistischer Zusammenhänge dar. Seit der Entwicklung der HSP-Skala wird immer wieder der Aspekt der Faktorenstruktur dieser Skala diskutiert. Obwohl diese zunächst als eindimensional eingeführt wurde, berichten Wissenschaftler meist von einer dreifaktoriellen oder einer zweifaktoriellen Lösung.

Acevedo (2020, S. 33–34) zufolge umfasst eine der am häufigsten berichteten Faktorenlösungen nachfolgende drei Unterskalen, die auch in Abbildung 4 skizziert sind: (1) Ease of Excitation (EOE) – leicht von inneren und äußeren Reizen überwältigt zu werden, (2) Aesthetic sensitivity (AES) – Offenheit für und Freude an ästhetischen Erfahrungen und positiven Reizen, (3) Low Sensory Threshold (LST) – Empfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen wie z.B. hellem Licht oder lauten Geräuschen. Acevedo (2020, S. 3) weist auch darauf hin, dass SPS besonders schwer zu identifizieren sein kann, wenn beispielsweise HSP extravertiert oder „high sensation seekers“ sind (etwa 30% der HSP) (Lionetti et al., 2018).

Abbildung 4: SPS Faktoren (HSP-Skala)



Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Tillmann, 2019, S.°11 (Präsentation\_CJD\_2019\_Teresa Tillmann, „Hochsensibilität in der Schule – Hochsensible Lehrkräfte“)

## 2.4 Genetische und neurologische Evidenz

In eine Zwillingsstudie zur Untersuchung der Vererbbarkeit von SPS, die anhand der HSC-Skala, in einer für die britische Bevölkerung repräsentativen Stichprobe von Jugendlichen ermittelt wurde, wird die Varianz in der SPS, die durch genetische Faktoren erklärt werden kann, auf 47% geschätzt. Die verbleibende Varianz wird durch nicht geteilte Umweltfaktoren erklärt (z.B. Krankheiten, Unfälle, Einflüsse von Gleichaltrigen, Lebenspartner, unterschiedliche Wahrnehmungen der gleichen Umwelt).

In den Erforschungen zum Zusammenwirken von Genen und Umwelt konnten verschiedene Studiengruppen zeigen (für Überblick Acevedo, 2020, S. 110–118), dass Mutationen in Genen bestimmter Neurotransmittersysteme (u.a. Dopamin, Oxytocin, Serotonin, GABA) mit SPS korreliert sind. Grundsätzlich können die Genstudien dahingehend interpretiert werden, dass bestimmte Risikogene Personen vulnerabler für negative, aber auch empfänglicher für positive Erfahrungen machen. Belsky (2013) spricht bei der unterschiedlichen Empfindlichkeit (Differential Susceptibility) davon, dass sich Kinder je nach genetischer Veranlagung durch ihre Umwelt unterschiedlich entwickeln „for better and for worse“ (zum Guten wie zum Schlechten), und schlägt deshalb die Bezeichnung „Plastizitätsgene“ (anstelle von Risikogenen) vor. Belsky und Pluess nehmen an, dass diese Plastizitätsgene für ein empfindlicheres zentrales Nerven-

system (z.B. serotogene, dopaminerge Systeme) verantwortlich sind und somit dafür, wie sensibel Individuen auf Umwelteinflüsse reagieren (Belsky & Pluess, 2009, S. 904). Für einen Überblick der aktuellen Studienlage zu den der SPS zugrundeliegenden Genen siehe den Übersichtsartikel von Greven et al. (2019) und das Standardwerk von Acevedo (2020) „The highly sensitive brain“.

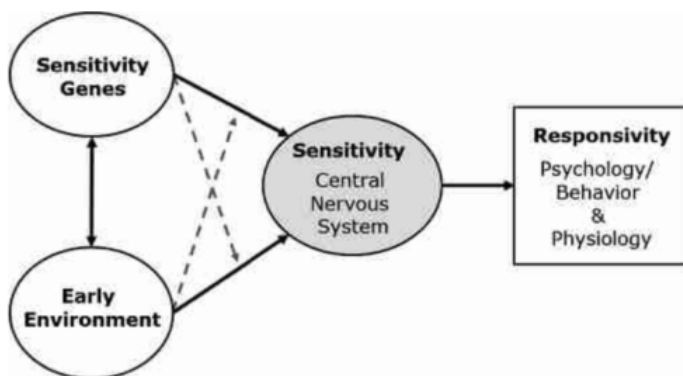
SPS ist durch ein „hypersensibles“ Gehirn gekennzeichnet, was sich in einer erhöhten Reaktivität einiger Bereiche als Reaktion auf sozial-emotionale oder andere Umweltreize zeigt. Zusammengenommen deuten die Aktivitätsmuster im Gehirn von Personen mit SPS auf eine tiefgreifende Informationsverarbeitung (z.B. Praecuneus, präfrontaler Kortex, Gyrus frontalis inferior) und auf eine erhöhte Emotionalität und Empathie (z.B. Insula, Claustrum, Amygdala, cingulärer Kortex) hin – Kernfacetten, die SPS charakterisieren. Studiendaten weisen darauf hin, dass Personen mit hoher SPS bereitwillig Informationen intuitiv erfassen, „fühlen“ und integrieren. Sie reagieren mit stärkerer Betroffenheit auf Stimmungen und affektive Äußerungen anderer (Greven et al., 2019, S. 296). Besonders die Insula scheint im Hinblick auf SPS interessant, da sie für die Wahrnehmung und Integration interozeptiver Sinnesreize verantwortlich ist und als „Sitz des Bewusstseins“ gilt (Craig, 2009).

Ergebnisse einer fMRT-Studie zeigen, dass SPS (im Zusammenhang mit einem positiven Kindheitsumfeld) signifikant mit neuronaler Aktivität in Regionen korreliert, die an Emotionen, Hormonhaushalt, Erinnerung und reflektierendem Denken beteiligt sind (Hippocampus, Area entorhinalis, Hypothalamus, temporal/parietale Regionen), und dass SPS mit einer stärkeren Belohnungsreaktion auf positive Reize verbunden ist. Bei negativen Stimuli (in Bezug auf ein negatives Kindheitsumfeld) wurde eine signifikante Aktivierung in Hirnregionen nachgewiesen, die für die Verarbeitung von Emotionen und für die Selbstregulation von Bedeutung sind (z.B. Amygdala, präfrontaler Kortex). Diese Ergebnisse geben einen Hinweis darauf, wie sich eine positive Kindheit langfristig auf die Anfälligkeit von Individuen für Stimuli auswirken kann, nämlich durch Mechanismen, die mit der Selbstregulierung zusammenhängen und die abmildern, dass in Reaktion auf negative Reize Belohnungseffekte ebenfalls gedämpft wahrgenommen werden (Greven et al., 2019, S. 296). Bislang wurden fünf funktionelle MRT-Studien (fMRT) zu SPS am Menschen durchgeführt, die Hinweise für diese neuronalen Grundlagen liefern. Darüber hinaus wurden mehrere Verhaltensstudien zu SPS am Menschen durchgeführt, die belegen, dass die Wahrnehmung von Feinheiten der Umwelt und die emotionale Reaktionsfähigkeit bei SPS erhöht sind (Greven et al., 2019, S. 295). Pluess (2015) definiert den Begriff „Neurosensitivität“, der synonym mit SPS verwendet wird (z.B. Bridges, 2018), als eine Art Wahrnehmungsfähigkeit, nämlich die „Fähigkeit Umweltreize zu registrieren, zu verarbeiten und auf sie zu reagieren“, die auf der Sensibilität des Nervensystems beruht. Direkte und interaktive Effekte zwischen Sensitivitätsgenen und Umweltfaktoren formen die Sensitivität des



zentralen Nervensystems. Diese erhöhte Empfindlichkeit des zentralen Nervensystems spiegelt sich dann in physiologischen (z.B. hohe Stressreaktivität) und psychologischen oder verhaltensbezogenen Ergebnissen (z.B. negative Emotionalität) wider, die als Reaktion auf Umweltfaktoren ausgelöst werden. Nach dieser allgemeinen Hypothese der Neurosensitivität tragen, wie in Abbildung 5 verdeutlicht, sowohl genetische als auch Umweltfaktoren zu einer erhöhten Empfindlichkeit des zentralen Nervensystems bei, die sich sowohl physiologisch als auch psychologisch zeigt.

**Abbildung 5: Neurosensitivität nach Pluess**



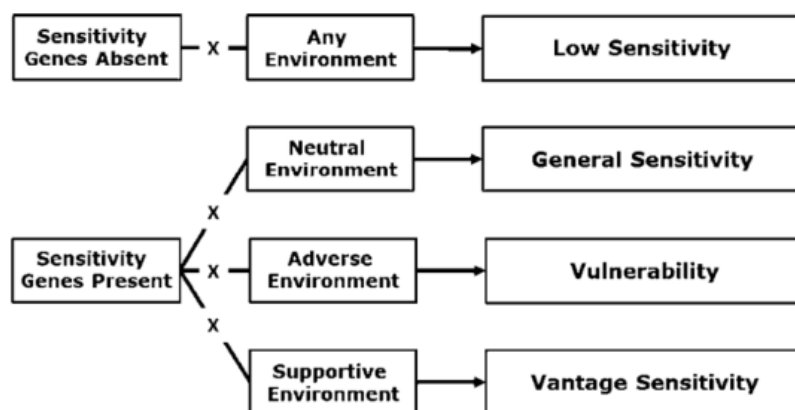
Quelle: Pluess, 2015, S. 141

## 2.5 Sensivitätstypen

Wyrsch (2020a, S. 5) verweist darauf, dass viele Sensitivitätsforscher\*innen (und -praktiker\*innen) implizit davon ausgehen, dass es so etwas wie DIE hochsensitive Person gibt. Einige Sensitivitätsforschende haben jedoch begonnen, zwischen „healthy and unhealthy individuals with high SPS“ (Wyller et al., 2018 zit. nach Greven et al., 2019, S. 300) oder zwischen „functional vs. dysfunctional sensitivity“ (Bakker & Moulding, 2012, S. 342) zu unterscheiden. So wurde beispielsweise in einer Meta-Analyse von 84 Studien von Slagt et al. (2016) gezeigt, dass hochsensitive Kinder, die eine wohlwollende Erziehung erfahren haben (z.B. Wärme und konstruktive Kontrolle), die besten Bildungsergebnisse (z.B. Noten oder von Lehrern bewertete soziale Kompetenzen) zeigten. Hingegen hochsensitive Kinder, die ungünstige Erziehungsbedingungen durchlebt haben (z.B. Feindseligkeit und negative Kontrolle), hatten die schlechtesten schulischen Bildungsergebnisse. In diesem Zusammenhang schlägt Pluess (2015) vier Sensivitätstypen vor. Wie in Abbildung 6 dargestellt differenziert Pluess (1) Geringe Sensivität beim Fehlen von Sensivitätsgenen, unabhängig von der Umgebungsqualität oder auch Kindheitsgeschichte (Moore & Depue, 2016), (2) Generelle Sensivität beim Vorhandensein von Sensivitätsgenen in einer neutralen frühkindlichen Umgebung, (3) Vulnerable Sensivität

beim Vorhandensein von Sensitivitätsgenen in einer ungünstigen frühen Umgebung, (4) Vantage-Sensitivität getriggert von Sensitivitätsgenen bei einer vorteilhaften frühen Umgebung. Der Begriff „Vantage-Sensitivität“ leitet sich dabei vom englischen Begriff „Advantage“ (dt. „Vorteil“) ab.

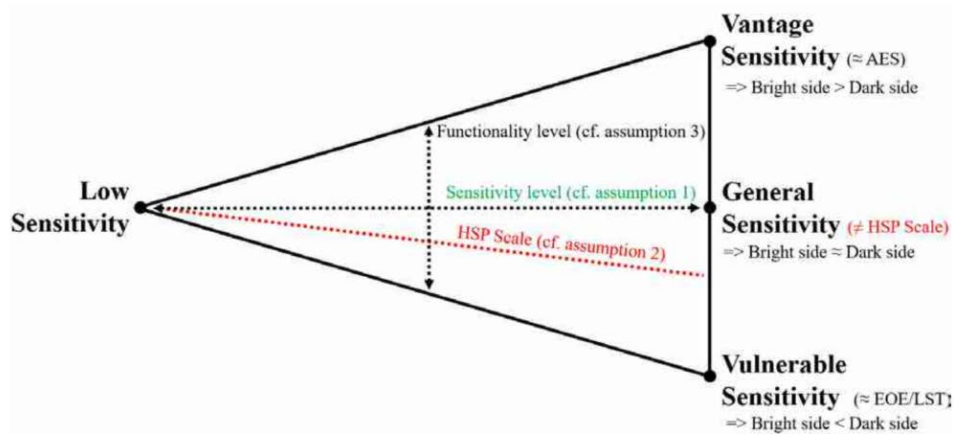
**Abbildung 6: Sensitivitätstypen nach Pluess**



Quelle: Pluess, 2015, S.° 141, Journal Child Development Perspectives

Im Rahmen der Pluess-Sensitivitätstypen (Pluess, 2015) können die vantage-sensitiven Personen daher als die gesündesten angesehen werden, Personen mit Vulnerabler Sensitivität hingegen als die ungesündesten und/oder dysfunktionalen HSP (Wyrsh, 2020a). Wyrsh (2020a, S. 6–8) betont, dass sich die HSP-Skala einseitig an der Vulnerablen Sensitivität orientiert, die Skala somit stark Richtung Verletzlichkeit verzerrt ist und auch die Generelle Sensitivität nicht messbar wird. Im Einklang mit jüngsten Überlegungen verschiedener Sensitivitätsforschender behauptet Wyrsh, dass sich der erste Faktor der HSP-Skala tatsächlich auf die Vulnerable Sensitivität, d.h. Ease of Excitation (EOE) / Low Sensory Threshold (LST) und der zweite Faktor auf die Vantage-Sensitivität, d.h. Aesthetic Sensitivity (AES) bezieht (Wyrsh, 2020a, S. 6). Er entwickelt die vier Sensitivitätstypen nach Pluess fort und entwirft die in Abbildung 7 dargestellte Graphik, die seine Grundannahmen zur Sensitivitätsforschung darstellt, die sich in seiner betriebswirtschaftlichen Forschung zu „Neurosensitivity in Business“ widerspiegeln (Wyrsh, 2020a, S. 7). Erste quantitative Differenzierungen von Sensitivitätstypen erfolgten durch die Dissertationen von Tillmann (2019) und Wyrsh (2020a).

**Abbildung 7: Sensivitätstypen inkl. Operationalisierung nach Wyrsh**



Quelle: Wyrsh, 2020a, S. 7

Als Zwischenfazit lässt sich festhalten, dass je nach günstigem oder ungünstigem frühkindlichen Umfeld und in Abhängigkeit von den Sensivitätsgenen die „helle Seite“ der Neurosensivität (Moore & Depue, 2016; Pluess & Belsky, 2013) oder die „dunkle Seite“ der Neurosensivität (vgl. Diathese-Stress; Belsky & Pluess, 2009; Moore & Depue, 2016) dominiert bzw. diese bei Genereller Sensivität ausgewogen sind (vgl. Differential Susceptibility; Belsky & Pluess, 2009; Moore & Depue, 2016) (zit. nach Wyrsh, 2020a, S. 6). In den folgenden Kapiteln wird darauf eingegangen, dass die frühen Kindheitserfahrungen und genetischen oder neurologischen Dispositionen nicht die einzigen Faktoren sind, die die (Weiter-)Entwicklung des jeweiligen Sensivitätstyps bestimmen.

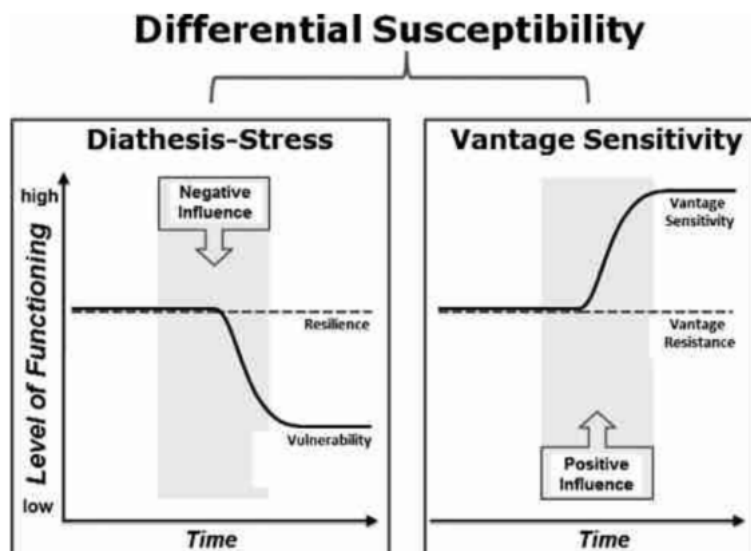
## 2.6 Bedeutung von Umwelteinflüssen

Der früheste systematische Rahmen für die Beschreibung individueller Unterschiede in der Reaktion auf Umwelteinflüsse war das Diathese-Stress-Modell (auch Vulnerabilitäts-Stress-Modell), ein Paradigma der klinischen Psychologie und der Gesundheitspsychologie, das die Wechselwirkungen zwischen Diathese (Krankheitsneigung) und Stress beschreibt.

Die Kombination aus Diathese-Stress und Vantage-Sensivität spiegelt die allgemeine Sensibilität für Umwelteinflüsse wider, wie sie durch die SPS, die Differential Susceptibility und Biological Sensitivity to Context beschrieben wird. Abbildung 8 nach Pluess (2015) veranschaulicht die drei Muster der Umweltempfindlichkeit: Diathese-Stress beschreibt individuelle Unterschiede auf die Reaktion ausschließlich auf negative Einflüsse, während sich die Vantage-Sensivität nur auf die Variabilität bei positiven Einflüssen bezieht (mehr dazu in Kap. 2.7.2).

Die Differential Susceptibility stellt die Kombination von Diathese-Stress und Vantage-Sensitivität in Abhängigkeit vom gleichen Sensitivitätsfaktor dar (Pluess, 2015, S. 140), „for better and for worse“ (s.o.).

**Abbildung 8: Muster der Umweltempfindlichkeit nach Pluess**



Quelle: Pluess, 2015, S. 140

Die Erforschung der Wechselwirkungen zwischen Genen und Umwelt liefert überzeugende Beweise dafür, dass die Merkmale, die Individuen definieren, sich nicht streng abgegrenzt auf Vulnerabilität oder Widerstandsfähigkeit ausrichten. Daher kann es sinnvoller sein, bei der Betrachtung der Mechanismen individueller Unterschiede in der Reaktion auf Umwelteinflüsse – unabhängig davon, ob sie negativ oder positiv sind – die breitere Sichtweise der Environmental Sensitivity zu übernehmen, aber bei der Formulierung spezifischer Hypothesen oder der Beschreibung von Ergebnissen auf bestimmte Modelle (o.a. Sensitivitätstheorien) zu verweisen. Im Fall von individuellen Unterschieden auf die Reaktion auf psychologische Behandlung ist beispielsweise die Vantage-Sensitivität das geeignete Sensitivitätsmodell, da der Umwelteinfluss (d.h. die psychologische Intervention) das Vorhandensein oder Fehlen einer positiven Exposition erfasst, nicht aber das Vorhandensein/Fehlen einer negativen Exposition (was für eine Diathese-Stress oder eine Differential Susceptibility-Hypothese erforderlich wäre); (Villiers et al., 2018, S. 546–547). Wobei anzumerken ist, dass auch Therapien Stress erzeugen und ungünstig wirken können.

Die Anwendung der Vantage Sensitivity Theorie auf die klinische Psychologie oder Psychiatrie kann das Wissen darüber verbessern, wann, wie und bei wem Interventionen wirken (Villiers et al., 2018, S. 553).

Anhand der drei Muster der Umweltempfindlichkeit nach Pluess soll veranschaulicht werden, dass es zwar nicht möglich ist, biografische Erlebnisse oder die genetische Struktur zu verändern, aber möglich sein könnte, die Empfänglichkeit für positive Erfahrungen zu erhöhen oder längerfristig gesehen das biologische Fundament (d.h. die Struktur und Funktion des Gehirns) anatomisch zu beeinflussen. Dies könnte durch Maßnahmen erfolgen, die speziell auf die übergeordneten Merkmale der Vantage-Sensitivität abzielen (Villiers et al., 2018, S. 551). In der von Wyrsh entwickelten Tabelle (Tabelle 1), wird die Empfänglichkeit gegenüber den Umwelteinflüssen je nach Sensivitätstyp eindeutig. Wie eine vulnerabel-sensitive Person die Disposition für negative Erfahrungen abmildern und die Empfänglichkeit für positive Erfahrungen intensivieren und somit eine Generelle oder Vantage-Sensitivität entwickeln kann, soll vertiefend in den folgenden Kapiteln beleuchtet werden.

**Tabelle 1: Bedeutung von Umwelteinflüssen**

Sensivitätstypen	Empfänglichkeit gegenüber ...	
	positiven Einflüssen	negativen Einflüssen
Geringe Sensivität	gering	gering
Generelle Sensivität	hoch	hoch
Vulnerable Sensivität	gering	hoch
Vantage-Sensivität	hoch	gering

© Patrice Wyrsh

Quelle: Wyrsh, 2020b, S. 29

## 2.7 Vulnerable vs. Vantage-Sensitivität

Im deutschsprachigen Raum wird in der Öffentlichkeit landläufig der Begriff „Hochsensibilität“ verwendet und somit häufig die „dunkle Seite“ der Sensitivität (implizit) betont. Die psychischen Belastungen und körperlichen Auswirkungen von Neurosensitivität sind jedoch individuell und je nach Sensivitätstyp unterschiedlich zu betrachten. In der Forschung wird daher wie in Kap. 2.5 ausgeführt zunehmend zwischen funktionaler und dysfunktionaler Sensitivität bzw. gesunden und ungesunden Personen mit hoher SPS unterschieden. In Abhängigkeit der Sensivitätsgene kann somit auch das Funktionslevel eines Individuums variieren und die „Sonnenseite“ (Vantage-Sensitivität) oder „Schattenseite“ (Vulnerable Sensitivität) der Neurosensitivität dominieren. Im Folgenden werden einige Kernthemen und Aspekte dieser beiden Sensivitätstypen erörtert und damit einhergehende Herausforderungen und Chancen aufgezeigt.

### 2.7.1 Vulnerable Sensitivität

Wie in Kap. 2.5 über die Sensivitätstypen einführungend erläutert und in Abbildung 7 verdeutlicht, kann bei überwiegend negativen Affekten die Vulnerable Sensitivität und somit die „dunkle

Seite“ („Schattenseite“) der Sensitivität überwiegen. Obwohl SPS als Persönlichkeitseigenschaft und nicht als psychische Störung verstanden wird, kann in Wechselwirkung mit einem negativen Umfeld erhöhte Sensitivität das Risiko für Fehlanpassung und für negative Entwicklungsergebnisse einschließlich psychischer und physischer Symptome erhöhen. Die Forschung hat SPS mit einer Reihe negativer Auswirkungen in Verbindung gebracht. Dazu gehören u.a. höhere Werte bei psychopathologischen Merkmalen, Angstzuständen, Depressionen, Internalisierungsproblemen, Autismus-Spektrum Störung (ASS), ein geringeres subjektives Glücksempfinden und eine geringere Lebenszufriedenheit. Sie hängt auch mit Faktoren zusammen, die u.a. eine schlechte Stressbewältigung einschließlich Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation, ein erhöhtes Stresslevel, körperliche Krankheitssymptome, größere Arbeitsunzufriedenheit und ein größeres Erholungsbedürfnis betreffen (Greven et al., 2019, S. 299). „Auch Stigmatisierung, geringes Selbstwertgefühl und Scham sind Aspekte, die von HSP häufig erlebt werden, weil sie wissen, ob implizit oder explizit, dass sie "anders" sind, eine Minderheit darstellen und missverstanden werden“<sup>2</sup> (Acevedo, 2020, S. 3). Wie in Kap. 2.4 erwähnt, wurde bei negativen Stimuli (in Zusammenhang mit einem negativen Kindheitsumfeld) eine signifikante Aktivierung in Hirnregionen nachgewiesen (z.B. Amygdala, präfrontaler Kortex), die für die Verarbeitung von Emotionen und für die Selbstregulation von Bedeutung sind (Greven et al., 2019, 296, 299).

Besonders in Hinblick auf das erhöhte Einfühlungsvermögen und die hohe Empathiefähigkeit ist für Personen mit SPS die richtige Balance notwendig, um auf die Bedürfnisse anderer eingehen zu können, ohne dabei selbst übermäßig bekümmert zu werden (vgl. Empathiestress; Singer & Klimecki, 2014), wozu sie neigen, wenn sie keine geeigneten Bewältigungsstrategien entwickelt haben (Acevedo, 2020, S. 8). So zeigen in Bezug auf Erziehung Mütter mit hoher SPS einerseits signifikant höhere Werte für Erziehungsschwierigkeiten (z.B. „Ich habe nicht genug Zeit für mich selbst“), andererseits auch größere Aufmerksamkeit für und Verbundenheit mit dem Kind. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass es für HSP besonders wichtig ist für ihr Wohlbefinden zu sorgen und Möglichkeiten zur Bewältigung der wahrgenommenen Reizüberflutung zu schaffen, insbesondere um im Kontext der Elternschaft die von ihnen selbst als vorteilhaft gesehene Eigenschaft ihres größeren Einfühlungsvermögens für ihre Kinder nutzen zu können (Greven et al., 2019, S. 299).

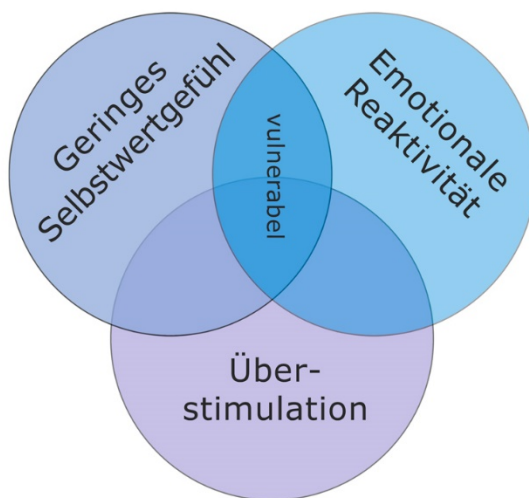
---

<sup>2</sup> Anm.: Übersetzung der Autorin

## 2.7.2 Besondere Herausforderungen von HSP

Zusammenfassend betrachtet, stellen die Charakteristika oder Facetten von Neurosensitivität auch die Herausforderungen und Chancen dar. Die vorliegende Arbeit bezieht sich bei der Betrachtung der Herausforderungen vornehmlich auf die von Acevedo (2020, S. 136) genannten drei häufigsten Probleme von HSP (im klinischen Kontext): (1) leichte Reizüberflutung (oder erhöhte Anfälligkeit für Überstimulation), (2) starke emotionale Reaktionen und (3) ein geringes Selbstwertgefühl, die hier auch als Vulnerabilitätsfaktoren verstanden werden, wie in Abbildung 9 dargestellt.

**Abbildung 9: Kernthemen von HSP**



© Vanessa Lakatos-Troll

Quelle: eigene Darstellung

## 2.7.3 Vantage-Sensitivität

Eine wachsende Zahl an Studien belegt, dass in Abhängigkeit von genetischen, physiologischen und psychologischen Merkmalen manche Personen von psychologischen Interventionen mehr profitieren als andere. Wie bereits aufgeführt, erfolgte in den vergangenen Jahren verstärkt die Erforschung positiver Effekte von positiven Umgebungsreizen. In der sog. *Vantage Sensitivity Theory* werden die individuellen Unterschiede ausschließlich auf die Variabilität bei positiven Einflüssen betrachtet. Manuck und Mitarbeiter (Manuck, 2011; Schweitzer et al., 2012) haben den Begriff Vantage Sensitivity eingeführt, um die „positive Seite“ („Sonnenseite“) der Differential Susceptibility (vgl. Kap. 2.2) und die Unterschiedlichkeit in der Reaktion auf positive Erfahrungen zu charakterisieren. Vantage als Abkürzung für Advantage (Vorteil) bedeutet nicht nur Gewinn und Nutzen, sondern definiert auch „eine Position, einen Zustand

oder eine Gelegenheit, die wahrscheinlich Überlegenheit oder einen Vorteil bietet“<sup>3</sup> (zit. nach Pluess & Belsky, 2013, S. 903). Pluess und Belsky (2013, S. 903) beschreiben diese Vorteile als mögliche Formen von Bindungssicherheit durch einfühlsame Eltern, akademische Leistungen durch qualitativ hochwertige Kinderbetreuung, prosoziales Verhalten durch unterstützende Freundschaftsnetzwerke und Lebenszufriedenheit durch positive Lebensereignisse sowie das Gefühl der Wirksamkeit nach einer Psychotherapie, um nur einige zu nennen.

#### **2.7.4 Besondere Chancen von HSP**

Wyrsch (2020a, S. 5) argumentiert (s.o.), dass drei Facetten der Sensitivität (erhöhtes Bewusstsein, erhöhte Empathie, vertiefte Informationsverarbeitung) als die „Sonnenseite“ der Sensitivität angesehen werden können, und nur die erhöhte Anfälligkeit für Überstimulation auf die „Schattenseite“ verweist und in Zusammenhang mit erhöhtem Stress steht (Andresen et al., 2018; Evers et al., 2008). Er sieht Neurosensitivität bei vorherrschender Vantage-Sensitivität als eine potenzielle Schlüsselressource auch im Arbeitskontext. Im Rahmen seiner Dissertation vergleicht er u.a. das prosoziale Arbeitsverhalten, das Innovationsverhalten, die Aufgabenleistung (und somit Performance) und die Arbeitszufriedenheit der unterschiedlichen Sensivitätstypen. In all diesen genannten Bereichen weisen vantage-sensitive Personen die höchsten Werte auf (Wyrsch, 2020b, 2020a).

Bridges und Schendan zeigen ebenfalls Potenziale auf und beschreiben in einer theoretischen (Bridges & Schendan, 2019a) wie auch in einer empirischen Studie (Bridges & Schendan, 2019b), dass Neurosensitivität mit erhöhter Kreativität verbunden ist. Mit einer überwiegenden Vantage-Sensitivität ist u.a. aufgrund der größeren Resilienz auch die Notwendigkeit sich infolge von Überstimulation zur Selbstregulation zurückzuziehen geringer (Bridges & Schendan, 2019a, S. 189).

Auf die Frage, ob oder wie eine Vantage-Sensitivität im Erwachsenenalter entwickelt werden kann, fehlen derzeit noch die Forschungsergebnisse, aber es gibt erste Indikatoren. Nach Pluess und Belsky (2013, S. 912) müsste es möglich sein, die Vantage-Sensitivität durch Interventionen direkt zu beeinflussen und so die Wirksamkeit bestehender psychologischer Interventionen und Dienstleistungen drastisch zu erhöhen, wenn diese Interventionen auf die Förderung der Vantage-Sensitivität abzielen.

Ein Ansatz dazu könnten Achtsamkeits- und achtsamkeitsbasierte Selbstmitgeföhlisinterventionen sein. Erste Studien zeigen die positiven Einflüsse und die besondere Wichtigkeit von

---

<sup>3</sup> Anm.: Übersetzung der Autorin



Achtsamkeit für HSP als eine Form mentalen Trainings, die die Fähigkeit schult, „sich der gegenwärtigen Erfahrung bewusst zu sein und diese zu akzeptieren“<sup>4</sup> (Bakker & Moulding, 2012, S. 341). Bakker und Moulding (2012) demonstrieren beispielsweise, dass HSP nur dann signifikant erhöhte Ängstlichkeit aufweisen, wenn ihre Achtsamkeit und Akzeptanz gering sind. Sie weisen ebenfalls darauf hin, dass eine erhöhte Neurosensitivität hinsichtlich ihrer Funktionalität differenziert werden sollte (vgl. Kap. 2.5).

In einer weiteren Studie zu einem achtwöchigen Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) Programm empfanden die teilnehmenden HSP nach dem Kurs (und auch vier Wochen später) signifikant weniger Stress und soziale Angst. Das MBSR-Programm unterstützte HSP außerdem dabei, ihre größere Empathiefähigkeit, Selbstakzeptanz, persönliches Wachstum und Selbsttranszendenz zu entwickeln (Soons et al., 2010). Wyrsh (2020b) schlussfolgert, dass es möglich scheint, „das Funktions- bzw. Energielevel von neurosensitiven Personen bei entsprechender Disziplin bereits innerhalb weniger Wochen substantiell zu erhöhen“ (S. 29). So könnten sich vulnerabel-sensitive Personen in Richtung der Generellen Sensitivität entwickeln, und generell-sensitive Personen lernen, ihre Vantage-Sensitivität zu leben (Wyrsh, 2020b, S. 76).

## 2.8 Resümee

Bei der Definition von SPS zeigt sich, dass Aron und Aron (1997) die Pionierleistung erbracht haben, SPS als eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal zu betrachten. Sie haben damit die Grundlage für die weiteren Forschungsarbeiten zu den heute bekannten Sensitivitätstheorien geschaffen. Die bisherigen auch teils genetischen und neurologischen Befunde machen einerseits deutlich, dass SPS durch Vererbung aber auch durch Umweltfaktoren determiniert ist und sich andererseits von psychischen Erkrankungen abgrenzen lässt. In Abhängigkeit von der Umgebungsqualität und von vorhandenen Sensitivitätsgenen werden verschiedene Sensivitätstypen unterschieden, die unterschiedliche Empfänglichkeit für positive und für negative Einflüsse aufweisen. So können die charakteristischen Herausforderungen für HSP belasten und zu psychischen wie physischen Erkrankungen führen, jedoch auch vorhandene Potenziale – beispielsweise durch psychosoziale Interventionen – erweitert werden.

In Hinblick auf die Herausforderungen und die o.g. drei Kernthemen von HSP wird zunächst im folgenden Kapitel die Fähigkeit zur Selbstregulation im Kontext von Achtsamkeit erörtert und die Bedeutung von Selbstmitgefühl besprochen. Es wird dargestellt, wie Aufmerksam-

---

<sup>4</sup> Anm.: Übersetzung der Autorin

keitsregulation, Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung als Komponenten der Achtsamkeit die Selbstregulationsfähigkeit von HSP positiv beeinflussen können und somit den herausfordernden Kernthemen von HSP positiv begegnet werden kann.

### 3 Selbstregulation und Selbstmitgefühl

In den vorangegangenen Kapiteln wurden die Chancen und Herausforderungen erhöhter SPS beleuchtet und dargestellt, dass in Wechselwirkung mit einem negativen Umfeld erhöhte Sensitivität das Risiko für Fehlanpassung und für negative Entwicklungsergebnisse einschließlich psychischer und physischer Symptome begünstigen kann. Es wurde in neurowissenschaftlichen Studien eine signifikante Aktivierung in Hirnregionen nachgewiesen (z.B. Amygdala, präfrontaler Kortex), die für die Verarbeitung von Emotionen und für die Selbstregulation von Bedeutung sind (vgl. Vulnerable Sensitivität Kap. 2.7.1).

Als negatives oder herausforderndes Umfeld können beispielsweise auch eine andauernde ungünstige Arbeitsplatzsituation (z.B. Großraumbüro), große Menschenmengen (z.B. Großstadt) oder viele gleichzeitige Reize und Eindrücke (z.B. Supermarkt) betrachtet werden. Aufgrund der starken Beanspruchung auf nervlicher, körperlicher, mentaler wie emotionaler Ebene ist es für HSP entscheidend, robuste Kompetenzen zur Selbstregulation und speziell zur Emotionsregulation zu entwickeln. Insbesondere fehlende Strategien zur Emotionsregulation sowie eine fehlende Akzeptanz der eigenen (negativen) Gefühle können für HSP vermehrt zu Symptomen von Depression, Angstzuständen und Stress führen (Brindle et al., 2015).

Selbstregulierung ist ein sehr weit gefasstes Konzept, mit dem sich zahlreiche Forschende beschäftigt haben. Insbesondere für die soziale Anpassung spielt die Selbstregulationsfähigkeit eine große Rolle. Selbstregulation bezieht sich auf die Verhaltensweisen, die eine Person einsetzt, um ihr Verhalten und ihre emotionalen Reaktionen auf positive und negative Stimuli zu kontrollieren (Posner & Rothbart, 2000 zit. nach Acevedo, 2020, S. 80). Bandura (1986) beschreibt, dass Selbstregulierung über eine Reihe von psychologischen Teilfunktionen wirkt, die für selbstgesteuerte Veränderungen entwickelt und mobilisiert werden müssen. Weder die Absicht noch der Wunsch allein haben einen großen Effekt, wenn Menschen nicht in der Lage sind, Einfluss auf ihre eigene Motivation und ihr Verhalten zu nehmen (Bandura & Simon, 1977, zit. nach Bandura, 1991, S. 249).

Eine effektive Möglichkeit zur positiven Einflussnahme auf die Selbstregulationsfähigkeiten stellt das Praktizieren von Achtsamkeit dar (Ostafin et al., 2015). Auf der Grundlage von Neuroimaging-Daten legten Acevedo et al. (2016) in ihrem Übersichtsartikel dar, dass achtsamkeitsbasierte Trainings, und zwar verschiedene Meditationsarten (einerseits aufmerksamkeitsbasierte meditative Praktiken sowie andererseits körperbasierte meditative Praktiken, z.B. Yoga), mit einer Deaktivierung der Amygdala verbunden sind und somit für eine Verbesserung der Selbstkontrolle und eine Verringerung der emotionalen Reaktivität von Personen mit hoher SPS sorgen können (zit. nach Greven et al., 2019, S. 300). Siehe dazu auch die Erkenntnisse von Yano und Oishi (2018) zu regelmäßiger Bewegung und SPS.

### 3.1 Bedeutung von Achtsamkeit

Wenn auch die Studienlage zur Wirkungsweise von Achtsamkeit auf SPS derzeit noch dünn ist, ist sie dennoch vielversprechend. Als erste Untersuchung dazu beschrieben Soons et al. (2010) in einer experimentellen Studie die Auswirkungen eines achtsamkeitsbasierten, achtwöchigen Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) Kurses auf 47 belgische Teilnehmende (72% weiblich). Bakker und Moulding (2012) stellten die Bedeutung von Achtsamkeit und akzeptanzbasierten Interventionen bei negativen psychischen Symptomen (wie Angstzuständen) von 111 Personen (davon 89% geboren in Australien oder Neuseeland, 88% weiblich) mit hoher SPS fest. Takahashi et al. (2020) erfassten die Verbesserung von psychischen und psychosomatischen Problemen von 563 unter 30-jährigen, in Japan lebenden HSP durch Achtsamkeit. In einer aktuellen Publikation von Gulla und Golonka (2021) wurden die Schutzfaktoren für das Wohlbefinden von 273 jungen, durchschnittlich 24-jährigen, vorwiegend weiblichen (87,5%) HSP vor dem Übertritt auf den Arbeitsmarkt – einer besonders herausfordernden Zeit – erforscht. Erneut wurde festgestellt, dass Achtsamkeit die Fähigkeit negative Affekte zu tolerieren verstärkt. Darüber hinaus verweisen zahlreiche Sensitivitätsforschende gerade in jüngeren Publikationen auf die Bedeutung von achtsamkeitsbasierten Interventionen für HSP (Acevedo et al., 2016; Wyller et al., 2017; Wyrsh, 2020a; Yano et al., 2019).

*Achtsamkeit* hat allgemein in den vergangenen Jahren für die Forschung, die klinische Anwendung sowie auch die Anwendung im Alltag aufgrund von verschiedenen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Entwicklungen zunehmend an Popularität gewonnen (Hölzel & Brähler, 2015, S. 7). Der Begriff der Achtsamkeit (vom Englischen *mindfulness*) wird in der Literatur unterschiedlich definiert und verwendet.

In dieser Arbeit wird der Begriff Achtsamkeit in Hinblick auf die buddhistische Tradition der Geistesschulung gebraucht, die die Grundlage für eine Reihe von sogenannten Achtsamkeitsbasierten Interventionen (Mindfulness-Based Interventions; MBI) bzw. von Mitgeföhlsbasierten Interventionen (Compassion-Based Interventions; CBI) bildet. Die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs Achtsamkeit stammt von dem Pali-Wort „*sati*“, das „sich erinnern“ bedeutet und sich auf das „Gewahrsein des Augenblicks“ und das „reine Beobachten“ bezieht (Hölzel & Brähler, 2015, S. 23).

Der Amerikaner Jon Kabat-Zinn ermöglichte mit der Entwicklung seines achtwöchigen achtsamkeitsbasierten Programms „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) einen säkularen Zugang zu achtsamkeitsbasierten Techniken. Sein ursprünglich für die Bewältigung von Schmerzen, Stress und chronischen Erkrankungen konzipiertes Programm kann als Ursprung für achtsamkeitsbasierte Interventionen in der westlichen Welt betrachtet werden (Bents, 2020, S. 26; Shapiro et al., 2018, S. 32).

Kabat-Zinn (2003) definierte Achtsamkeit (als eine Arbeitsdefinition) als „the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgementally to the unfolding of experience moment by moment.“ (S.°145) Somit kann Achtsamkeit als nicht urteilendes Gewahrsein verstanden werden, das durch bewusste Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Moment entsteht und dabei die Entfaltung der Erfahrung von Augenblick zu Augenblick betrachtet. Im Grunde kann Achtsamkeit als natürlicher menschlicher Zustand gesehen werden, in dem ein Individuum den gegenwärtigen Moment erlebt und ihm Aufmerksamkeit schenkt (Shapiro et al., 2018, S. 32). Kabat-Zinn (2011) beschreibt Achtsamkeit auch als eine „Fähigkeit, die wie jede andere Fähigkeit durch Übung entwickelt werden kann“ (S.°27). Er sieht sie als eine praktische Methode mit sich selbst in Kontakt zu kommen, durch „einen systematischen Prozess der Selbstbeobachtung, der Selbsterforschung und des achtsamen Handelns [...].“ (Kabat-Zinn, 2015, S. 22)

Kabat-Zinn (2011, S. 88–99) charakterisiert sieben innere Einstellungen oder Haltungen als Grundlage der Achtsamkeitspraxis: (1) Nicht-Urteilen, (2) Geduld, (3) den Geist des Anfängers bewahren, (4) Vertrauen, (5) Nicht-Erzwingen, (6) Akzeptanz und (7) Loslassen. Er betont auch, dass mit Achtsamkeit (mindfulness)

*„nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern auch immer die des Herzens (heartfulness). Wenn wir uns daher, sooft von Achtsamkeit die Rede ist, nicht auch in unserem Herzen angesprochen fühlen, werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit das Wesentliche verfehlen“ (Kabat-Zinn, 2011, S. 29).*

Die gängigsten Achtsamkeitsmeditationen sind (1) Methoden, die eine fokussierte Aufmerksamkeit erfordern (focused attention), (2) die das offene Gewahrsein, also eine offene Beobachtung der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks fördern (open monitoring), (3) Mantra-Rezitation und (4) Mitgefühlsmeditationen (compassion) bzw. Liebende Güte Meditation (loving kindness) (Fox et al., 2016).

### **3.2 Komponenten der Achtsamkeit**

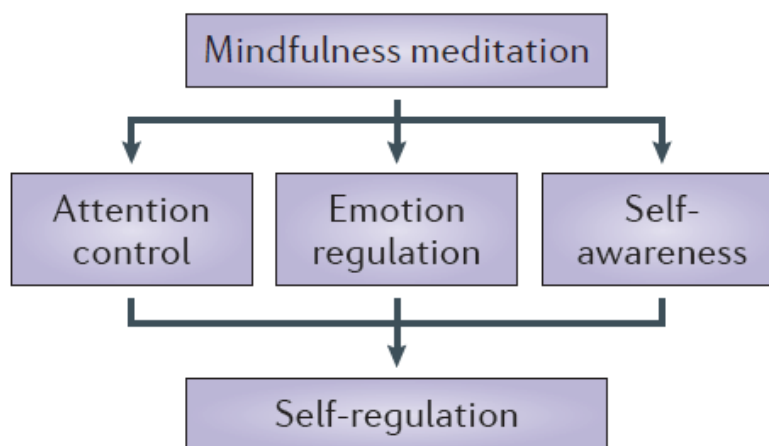
Die Definition von Achtsamkeit nach Kabat-Zinn (2003) umfasst die buddhistischen Konzepte der Achtsamkeit und des Gleichmuts und beschreibt Praktiken, die sowohl die Aufmerksamkeitsregulation (zur Aufrechterhaltung des Fokus auf unmittelbare Erfahrungen wie Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen) als auch die Fähigkeit, den Erfahrungen mit Offenheit und Akzeptanz zu begegnen, erfordern.

Basierend auf verschiedenen neurowissenschaftlichen Studien zur Wirkungsweise achtsamkeitsbasierter Methoden und Techniken haben Tang et al. (2015) ein Drei-Komponenten Modell entwickelt, das die Wirkung von Achtsamkeit erklärt durch:

- Stärkung der Aufmerksamkeitsregulation (Attention control)
- Verbesserung der Emotionsregulation (Emotion regulation)
- Veränderung der Selbstwahrnehmung (Self-awareness)

Diese drei Komponenten wirken eng zusammen, beeinflussen einander wechselseitig und verbessern die Fähigkeit zur Selbstregulation (Hölzel & Brähler, 2015, S. 43). Abbildung 10 veranschaulicht die drei Komponenten, ihre Wechselbeziehung und ihre Auswirkung auf die Selbstregulation.

**Abbildung 10: Drei-Komponenten Modell der Achtsamkeit**



Quelle: Tang et al., 2015, S. 214

### 3.3 Überblick von Forschungsergebnissen zu Achtsamkeit

Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte hat sich die Anzahl an Forschungen zu Meditation und Achtsamkeit vervielfacht (Web of Science). Neben der Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation als Methode zur Stressbewältigung bei gesunden Menschen und dem am besten erforschten standardisierten Achtsamkeitsprogramm zur Stressbewältigung (MBSR) belegen zahlreiche Forschungsergebnisse die positiven Effekte von Achtsamkeit und Meditation auf die psychische und physische Gesundheit und Möglichkeiten der Gesundheit (vgl. Dobos et al., 2019, S. 42). Neurowissenschaftliche Forschungen demonstrieren zudem, dass sich Hirnregionen als Folge von Achtsamkeitsmeditation sowohl in deren Aktivierung und Deaktivierung als auch strukturell verändern können (Fox et al., 2014; Fox et al., 2016).

Im Folgenden wird auf die in Kap. 3.2 genannten Komponenten eingegangen, durch die Achtsamkeit ihre Wirkung entfaltet.

### 3.3.1 Aufmerksamkeitsregulation

Die Schulung der Aufmerksamkeit ist ein zentraler Bestandteil von achtsamkeitsbasierten Interventionen. Es wird dabei die Fähigkeit trainiert, die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten und trotz Ablenkung durch Gedanken immer wieder neu auszurichten, anstatt sich in Tagträumen oder Grübeleien zu verlieren. Als Objekt der Aufmerksamkeit wird dabei beispielsweise der eigene Atem oder eine bestimmte Tätigkeit im Alltag gewählt (Hölzel & Brähler, 2015, S. 44). Es kann dabei sowohl „formal“ in Form einer für eine gewisse Zeit gewählten, regelmäßigen Meditationssitzung als auch „informal“ (z.B. Tätigkeit im Alltag) geübt werden, wobei davon ausgegangen wird, dass eine regelmäßige formale Übungspraxis auch die Aufmerksamkeit bei der Verrichtung alltäglicher Tätigkeiten erhöht (Kabat-Zinn, 2011, S. 84).

Neurowissenschaftliche Studien zeigen auf, welche Wirkung das Üben von Achtsamkeitsmeditation auf die Aktivität verschiedener Hirnregionen und die Gehirnstruktur, also strukturelle Langzeiteffekte, haben (Fox et al., 2016, Fox et al., 2014). Dabei wurde belegt, dass das Gehirn im Ruhezustand keineswegs inaktiv ist, sondern einige Regionen deutlich aktiviert sind. Dieses Netzwerk an Hirnregionen wird als „Ruhezustandsnetzwerk“ (default mode network, DMN) bezeichnet. Das DMN ist u.a. beim „Tagträumen“ aktiviert, wenn also keine Konzentration oder Fokussierung der Gedanken erforderlich ist. Es ist somit auch für den sogenannten „Autopilot Modus“ zuständig (Vatansever et al., 2017), der alltägliche, routinierte Aufgaben ohne größere Anstrengung durchführen lässt. Es wird angenommen, dass Achtsamkeitsmeditation die Aktivierung in diesen Regionen verändert und die „urteilende, selbstbezogene Verarbeitung abnimmt, während das Gewahrsein der gegenwärtigen Erfahrungen sich verstärkt“ (Hölzel & Brähler, 2015, S. 70). In Achtsamkeit geübte Personen sind also weniger mit Gedanken an vergangene oder künftige Ereignisse oder deren Bedeutung für sie selbst beschäftigt, sondern sind besser dazu in der Lage, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein (Hölzel & Brähler, 2015, S. 68–70).

Verschiedene Achtsamkeitsmeditationen haben unterschiedliche Effekte auf die Hirnaktivität. Methoden, die die fokussierte Aufmerksamkeit (focused attention) trainieren, ermöglichen u.a. weniger Gedankenwanderung (mind-wandering), wohingegen Methoden, die das offene Gewahrsein trainieren (open monitoring) vornehmlich Grübeleien reduzieren können. Mitgefühl-basierte Meditationen (compassion/loving-kindness) unterstützen den Körper dabei vertieft zu spüren (felt sense), z.B. Wut im Bauch, Freude im Herzen (Fox et al., 2016, S. 208–228).

Neben der Daueraufmerksamkeit (Vigilanz) beeinflusst Achtsamkeitstraining auch zwei weitere Aufmerksamkeitskomponenten: Die selektive Aufmerksamkeit und die exekutive Aufmerksamkeit (Hölzel & Brähler, 2015, S. 46–49). Die bewusste Lenkung und Ausrichtung der

Aufmerksamkeit (selektive Aufmerksamkeit) und die Fähigkeit sich einem bestimmten Stimulus zuzuwenden und dabei ablenkende Reize mitunter auszublenden (exekutive Aufmerksamkeit) sind für HSP gerade hinsichtlich der raschen Überstimulation von großer Bedeutung. Eine bewusste, nicht urteilende Wahrnehmung für den eigenen Zustand und das Vermögen in einem Zustand der Überstimulation funktionale Regulationsstrategien anzuwenden sind dabei wesentlich. Achtsamkeitstraining kann eine wesentliche Regulierungsstrategie sein, mit Überstimulation und den Folgen hoher emotionaler Reaktivität umzugehen (Gulla & Golonka, 2021, S. 8).

### 3.3.2 Emotionsregulation

In der wissenschaftlichen Psychologie existieren unterschiedliche Bezeichnungen für affektive Erfahrungen, beispielsweise Affekt, Stimmung, Gefühl oder Emotion<sup>5</sup>. Affekt wird dabei im englischen Sprachgebrauch zumeist als Oberbegriff verwendet. Stimmungen werden im Vergleich zu Emotionen als länger andauernde Perioden gesehen, die sich langsamer verändern und vorwiegend nicht auf bestimmte auslösende Situationen beziehen. Emotionen sind meist von relativ kurzer Dauer und wechselhafter, sie können kommen und gehen, sich verstärken oder abschwächen oder in andere Emotionen verwandeln (Hauke, 2012, S. 42–43). Hauke (2012) beschreibt emotionale Reaktionen „als Stürme und Stimmungen eher wie saisonale Klimaschwankungen [...]“ (S. 42). Emotionen haben adaptive Funktionen, Wahrnehmungen zu bewerten und auf dieser Grundlage eine Verhaltensanpassung zu ermöglichen. Sie dienen also als Bewertungsfunktion, zur Handlungsvorbereitung und Motivation sowie als kommunikative Funktion (Hauke, 2012, S. 42). Entgegen früherer Annahmen wird nicht mehr nur die kognitive Komponente von Emotionen als zentral für ihre Regulation gesehen, sondern vielmehr neuronale Grundlagen wie das limbische System. Dieser stammesgeschichtlich ältere Teil des menschlichen Gehirns sorgt für die rasche Steuerung lebenswichtiger, grundlegender, automatischer Funktionen, die dann in einer jüngeren Gehirnstruktur (Neocortex) bewusst erfasst und bewertet werden (vgl. Konzept vom alten und neuen Gehirn Kap. 4.1.1). Von einer scharfen Trennung von Kognition und Emotion wird heute jedoch abgesehen. Vielmehr werden Körper und Geist als nicht getrennt betrachtet (Damasio, 1994, 2004). Damasio geht davon aus, dass bestimmte Strukturen im Gehirn, während sie Emotionen erzeugen und regulieren, emotionsgebundene Signale, sogenannte somatische Marker, auslösen, also automatische physische Prozesse, die emotionale Erfahrungen widerspiegeln (Hauke, 2012, S. 43; Schreyögg, 2015, S. 36–37). Es werden primäre und sekundäre Emotionen unterschieden. Primäre Emotionen oder Basisemotionen können als grundlegend gesehen werden, da sie

---

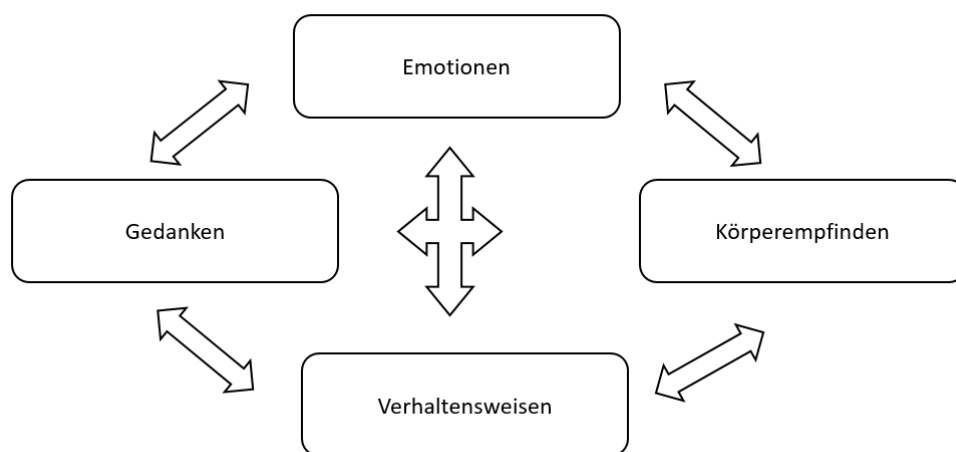
<sup>5</sup> Anm.: Begriffe Emotion und Gefühl werden in dieser Arbeit synonym gebraucht.



meist schnell und stark als erste Reaktion auf Erlebtes auftreten. Sekundäre Emotionen hingegen sind emotionale Reaktionen auf primäre Emotionen und auf das Selbst einer Person bezogen, z.B. Scham, Schuld (Hauke, 2012, S. 49–50).

Durch fehlende oder maladaptive Bewältigungsstrategien können sich emotionale Erlebnisse ungünstig auf Gedanken und Handlungsweisen auswirken. Abbildung 11 veranschaulicht wie Emotionen Gedanken und Verhaltensweisen beeinflussen und umgekehrt. Denken, Fühlen, körperliche Reaktionen (somatische Marker) und Verhalten stehen in engem Zusammenhang miteinander und wirken sich auf das gesamte Wohlbefinden von Menschen aus. Um diese wechselseitigen Vorgänge aktiv und konstruktiv nutzen zu können und mit primären und sekundären Emotionen vorteilhaft umgehen zu können, ist eine bewusste Steuerung der eigenen Emotionen erforderlich.

**Abbildung 11: Wechselseitige Beeinflussung mentaler, emotionaler & körperlicher Vorgänge in Anlehnung an das Grundkonzept der kognitiven Verhaltenstherapie**



Quelle: eigene Abbildung

Die Regulation von Emotionen umfasst Prozesse und Strategien, die bewusst oder unbewusst ablaufen und beeinflussen, welche Emotionen Menschen empfinden, wann sie diese empfinden und auf welche Weise sie diese erfahren und ausdrücken (Gross, 1998 zit. nach Brindle et al., 2015, S. 215).

Panksepp und Biven (2012) kategorisieren drei verschiedene Stufen der Emotionsverarbeitung: (1) primäre emotionale Prozesse als physiologische Reaktionen, die reflexhaft und dem Bewusstsein nicht zugänglich sind und meist im evolutionsgeschichtlich ältesten Teil des Gehirns ablaufen (vgl. Kap. 4.1.1), (2) sekundäre emotionale Prozesse v.a. als Reaktionen auf Kontakterfahrungen mit anderen und sich selbst, die ebenfalls in dem Bewusstsein nicht zu-

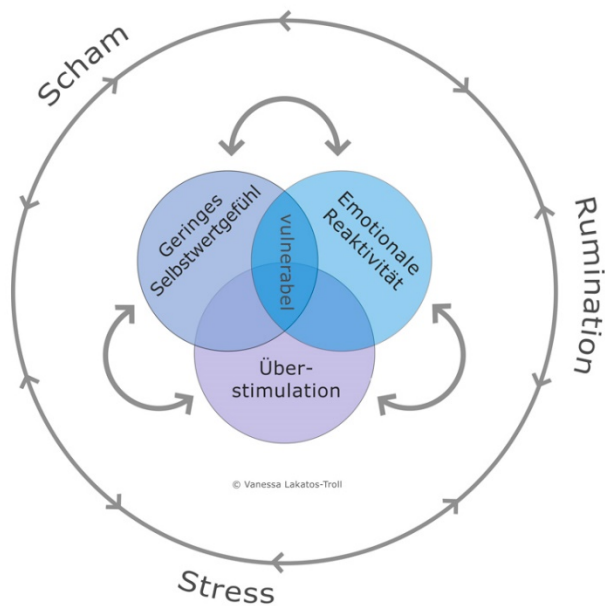
gänglichen Bereichen des Gehirns stattfinden und als eine Kombination meist diverser primärer Reaktionen in Verarbeitung der sozialen Folgen etc. entstehen und (3) „tertiärprozesshafte Konsequenzen“. Während die Reaktionen der primären und sekundären Prozesse ausschließlich über den Körper durch neuronale und hormonelle Steuerung von körperlichen Reaktionen ablaufen, wird in der tertiären Ebene durch die kognitiven Fähigkeiten das Benennen, Verstehen und Regulieren von Emotionen möglich (Panksepp & Biven, 2012 zit. nach Malzer-Gertz et al., 2020, S. 204).

HSP verarbeiten Umgebungsreize besonders detailliert und tief (depth of processing), und sie verfügen über eine ausgesprochen feine Wahrnehmung (sense of subtleties). Es wird davon ausgegangen, dass sie sich deshalb nicht nur in der Wahrnehmung emotionaler Zustände von anderen unterscheiden, sondern auch bei der Anwendung von Strategien zur Emotionsregulation (Bakker & Moulding, 2012; Brindle et al., 2015). Da HSP nicht nur mehr intensive positive Emotionen wahrnehmen und zu ihnen neigen (Aron et al., 2005; Aron & Aron, 1997), sondern auch mehr negative Emotionen registrieren und empfinden (Brindle et al., 2015), kann die Verarbeitung von emotionalen Reizen für sie besonders belastend sein (Jagiellowicz et al., 2011). HSP scheinen dabei insbesondere folgende Schwierigkeiten aufzuweisen: (1) Akzeptanz der Gefühle, (2) Scham über negative Gefühle, (3) Vertrauen in eigenen konstruktiven Umgang mit diesen Gefühlen im Vergleich zu anderen, (4) Überzeugung, dass negative Gefühle nicht lange andauern, (5) Annahme etwas gegen negative Gefühle unternehmen zu können (Acevedo, 2020, S. 152).<sup>6</sup> Es scheinen zudem Probleme für zielorientiertes Handeln zu bestehen, wenn HSP sich in emotional belastenden Situationen befinden. Es wird angenommen, dass HSP vermehrt zu einem geringen Selbstwertgefühl und zu Scham neigen (Acevedo, 2020, S. 3), was laut Orth et al. (2006) häufig zu Ruminieren führt, einer maladaptiven Art wiederholt über Probleme nachzudenken. Dieses selbstkritische Grübeln scheint wiederum das Ausmaß an Scham und Stress zu verstärken (Milia et al., 2021). Abbildung 12 verdeutlicht bildlich diesen negativen Kreislauf vulnerabler Sensitivität - bei mangelnder Selbstregulationsfähigkeit - in Zusammenhang mit den zuvor eingeführten Kernthemen von HSP (vgl. Kap. 2.7.1 und Kap. 2.7.2).

---

<sup>6</sup> Anm.: Übersetzung der Autorin

## Abbildung 12: Kreislauf vulnerabler Sensitivität



Quelle: eigene Abbildung

Es stellt sich dar, dass die Intensität von erlebten Emotionen die Nutzung adaptiver Regulationsstrategien erschweren und somit die Anwendung weniger adaptiver Strategien begünstigen könnte. Eine kompetente Anwendung adaptiver Emotionsregulationsstrategien dürfte somit für HSP besonders wichtig sein, da sie sich ihrer Gefühle zwar bewusster sind, diese aber schlechter akzeptieren können (Brindle et al., 2015). Brindle et al. (2015, S. 219) empfehlen auf Emotionsregulation ausgerichtete therapeutische Techniken für HSP die an Ängsten oder Depressionen leiden. Insbesondere sollten Interventionen darauf fokussieren, die Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997) zum Umgang mit Emotionen zu stärken. Hinsichtlich der Wichtigkeit der Akzeptanz negativer emotionaler Zustände verweisen sie wie Bakker und Moulding (2012) auf achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Interventionen.

Die Verbesserung der Emotionsregulation durch Achtsamkeit wurde mit verschiedenen wissenschaftlichen Ansätzen untersucht. Dabei wurde über die positiven Effekte von Achtsamkeitstrainings auf die emotionale Verarbeitung berichtet, wie beispielsweise eine geringere emotionale Beeinflussung durch unangenehme Reize, eine verringerte physiologische Reaktivität, eine erleichtere Rückkehr zur emotionalen Grundlinie sowie eine Verbesserung bei selbstberichteten Schwierigkeiten der Emotionsregulation. Achtsamkeit kann dabei helfen, die unbewussten Prozesse bewusst zu machen (Tang et al., 2015, S. 218). Dabei spielen sogenannte „Top-down-Prozesse“ eine Rolle, wobei durch eine aktive kognitive Regulierung die gewohnheitsmäßigen Arten der inneren Reaktion auf Emotionen überwunden werden können.

Dies geschieht beispielsweise durch eine kognitive Neubewertung, das Benennen von wahrgenommenen Emotionen oder die Loslösung von Inhalten des Denkens und erneute Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Moment (Guendelman et al., 2017, S. 232). Besonders bei Personen mit fortgeschrittener Übungserfahrung in Achtsamkeit zeigen sich als „Bottom-up“ benannte Prozesse zur Emotionsregulation, die vorrangig die Sinneswahrnehmung und die interozeptive Aufmerksamkeit, also die nach innen gerichteten Aufmerksamkeit, als Strategie benutzen. Dabei wird ausdrücklich beabsichtigt, Körperempfindungen (felt sense) zu erkunden, die allen Arten von Emotionen und Gedanken zugrunde liegen und speziell intensive Emotionen begleiten. Die Aufmerksamkeit wird also weg von der kognitiven Analyse oder dem Grübeln direkt auf die emotionale, körperliche Erfahrung gelegt (Guendelman et al., 2017, S. 233).

HSP verfügen zwar über eine verstärkte Wahrnehmungsfähigkeit interner wie externer Stimuli, neigen gleichzeitig aber in Zusammenhang mit Ängsten, Depressionen und Stress auch zu maladaptiven Strategien wie Rumination und Unterdrückung z.B. von negativen Emotionen in sozialen Situationen, um z.B. auf andere Rücksicht zu nehmen (Leopoldsberger, 2017, S. 106). Eine verbesserte Aufmerksamkeit auf die unmittelbare emotionale, körperliche Erfahrung erscheint daher besonders relevant. Hölzel et al. (2011, S. 541) beschreiben ein verbessertes **Körpergewahrsein** als eine weitere Komponente durch die Achtsamkeit ihre Wirkung entfaltet. Da Emotionen nur über den Körper spürbar sind, spielt das Körpergewahrsein auch eine wichtige Rolle für die Emotionsregulation. Sie führen dies folgendermaßen aus:

*„Ein gutes Gewahrsein für die Empfindungen im Körper zu haben ist [...] eine wichtige Voraussetzung, um die eigenen Gefühle klar erkennen und deuten zu können. Ein klares Verständnis der eigenen Gefühle wiederum ist eine entscheidende Voraussetzung dafür, angemessen auf sie zu reagieren bzw. sie regulieren zu können. Die Förderung des Körpergewahrseins kann daher auch ein wichtiges Element für die Behandlung psychischer Erkrankungen sein.“ (Hölzel & Brähler, 2015, S. 63)*

Im Gegensatz zu vorangegangenen Forschungen (Bakker & Moulding, 2012; Brindle et al., 2015) kam Leopoldsberger (2017, S. 102) zu dem Ergebnis, dass HSP auch häufiger adaptive Emotionsregulationsstrategien anwenden, wie die Neubewertung bzw. Umbewertung negativer Emotionen sowie die Akzeptanz negativer Emotionen. Eine Unterscheidung der Sensivitätstypen (vgl. Kap. 2.5) wurde in keiner dieser Untersuchungen vorgenommen.

### **3.3.3 Selbstwahrnehmung**

Nach der buddhistischen Sichtweise verursacht die Identifikation mit einem statischen Konzept des „Selbst“ psychische Probleme. Die Loslösung davon ermöglicht die Freiheit, eine authentischere Art des Seins zu erleben (Tang et al., 2015, S. 219).

Als dritte, zentrale Komponente der Achtsamkeit wird somit die Veränderung in der Selbstwahrnehmung bzw. im Selbsterleben angesehen (Tang et al., 2015). Dieser Wirkmechanismus kennzeichnet sich durch die Entwicklung eines Meta-Bewusstseins (die Bewusstheit selbst wird zum Objekt der Aufmerksamkeit gemacht). Es wird auch als Beobachter-Perspektive bezeichnet, die das eigene Erleben sowie Gedanken und Gefühle erfasst, bei gleichzeitiger Abnahme von Bewertungen dieser. Eine bewusstere Wahrnehmung der Körperempfindungen, der Emotionen und auch der Gedanken und eine Loslösung von einem starren Selbstbild und einer starren Identifikation (z.B. mit Besitztümern, Erscheinungsbild, Gewohnheiten, Eigenheiten, aber auch mit Gedanken, Gefühlen und der eigenen Persönlichkeit) werden möglich (Hölzel & Brähler, 2015, S. 60; Tang et al., 2015, S. 219). Brindle et al. (2015, S. 219) vermuten, dass die Erfahrung der Empfindlichkeit von HSP gegenüber internen und externen Reizen zu einem Grad an erlernter Hilflosigkeit gegenüber dem wiederholten und unvermeidlichen Erleben negativer interner Zustände führt. Gerade vor diesem Hintergrund erscheint die Möglichkeit der Loslösung von einem starren, vulnerablen Selbstbild und einem damit verbundenen „fixed mindset“ (Dweck, 2017) vorteilhaft.

Durch das Üben von Achtsamkeitsmeditation können HSP lernen, sich ihrer Emotionen und damit verbundenen Körperempfindungen deutlicher bewusst zu sein, deren Dauer und Intensität zu regulieren, sich davon zu distanzieren und die erlebte Situation in einer breiteren Perspektive darzustellen. Sie können dadurch in die Lage kommen, die emotional und körperlich negativen Auswirkungen von starker emotionaler Reaktivität, geringem Selbstwertgefühl und Stress (z.B. durch Überstimulation) besser abzufedern und einen Zustand von größerer Ruhe und Ausgeglichenheit herbeizuführen (Bakker & Moulding, 2012). Durch die Hinzunahme einer selbstmitfühlenden Haltung könnte das Wirkungsspektrum von Achtsamkeit für HSP noch erweitert und vertieft werden, wie in den folgenden Kapiteln erläutert wird.

### **3.4 Bedeutung von Selbstmitgefühl**

In Hinblick auf die besonderen Herausforderungen von HSP (vgl. Kap. 2.7.2) erscheint eine Erweiterung der Strategie der inneren Wahrnehmung um die Komponente des achtsamen Selbstmitgefühls wesentlich. Das Konzept der Achtsamkeit wird dabei durch die Komponente einer liebevollen Selbstzuwendung ergänzt. Diese ermöglicht es, nicht nur im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die augenblickliche Erfahrung anzunehmen, sondern sich auch dem eigenen Leiden zuzuwenden und aktiv die Verantwortung für die eigene Selbstfürsorge zu übernehmen. Für alle drei Kernthemen (geringes Selbstwertgefühl, starke emotionale Reaktivität, Überstimulation) erscheint der Zugang der Selbstmitgefühlspraxis eine Möglichkeit zu bieten, das autonome Nervensystem gezielt zu beruhigen und sich selbst – gerade in

schwierigen Situationen – mitfühlend und umsorgend zuzuwenden, wie in Kap. 4 näher dargestellt.

Alle Menschen besitzen eine natürliche, angeborene, menschliche Neigung mitfühlend anderen Personen gegenüber zu sein. Wobei eine Unterscheidung zwischen Empathie, die per se nur die Fähigkeit mitzuschwingen bezeichnet und noch nicht unbedingt zu einer hilfsbereiten Handlung und dem entsprechenden Verhalten führen muss, und Mitgefühl getroffen wird (Singer & Klimecki, 2014, R875). Mitgefühl beinhaltet Sensibilität, also Empathie, für die Erfahrung des Leidens, kombiniert mit einem tiefen Wunsch, dieses Leiden zu lindern (Goetz et al., 2010, S. 356). Singer und Klimecki (2014, R876-877) stellten heraus, dass bei der Empfindung von Mitgefühl andere Hirnregionen aktiviert werden („Mitgefühlsnetzwerk“), die stärker mit positiven Emotionen verbunden sind und prosoziale Motivation und prosoziales Verhalten in Gang setzen. Beim Empfinden von Empathie hingegen sind dieselben Hirnregionen stimuliert wie bei der Verarbeitung von Schmerzen. Empathie kann – im Gegensatz zu Mitgefühl – zu Empathiestress führen.

*Selbstmitgefühl* bedeutet, Mitgefühl nach innen zu richten, sich selbst als das Objekt der Fürsorge und Zuwendung zu betrachten, insbesondere wenn man mit der Erfahrung von Leiden konfrontiert wird (Neff, 2003a). In der Definition wird dabei eine klare Unterscheidung zu Selbstwertgefühl und anderen Aspekten psychologischer Funktionsweisen (Neff, 2003a) wie Selbstmitleid (Neff & Dahm, 2014, S. 5) und Selbstachtung (Neff & Dahm, 2014, S. 10) getroffen. Selbstmitgefühl wird von Neff als eine Erfahrung liebevoller, verbundener Präsenz verstanden, wenn Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und die Erfahrung von Verbundenheit miteinander interagieren (siehe Kap. 3.5).

Forschungsdaten weisen darauf hin, dass die Mehrheit der Bevölkerung mit sich selbst weniger mitfühlend umgeht als mit Mitmenschen (Knox et al., 2016, zit. nach Germer & Neff, 2019, S. 163). Offenbar fällt es vielen Menschen schwer den eigenen inneren Schmerz anzuerkennen, insbesondere wenn dieser aus eigener, innerer Selbstkritik resultiert. Um sich selbst liebevoll und mitfühlend zu begegnen, ist die Bereitschaft nötig, sich schmerzhaften Gedanken und Emotionen zuzuwenden und sie zu erleben.

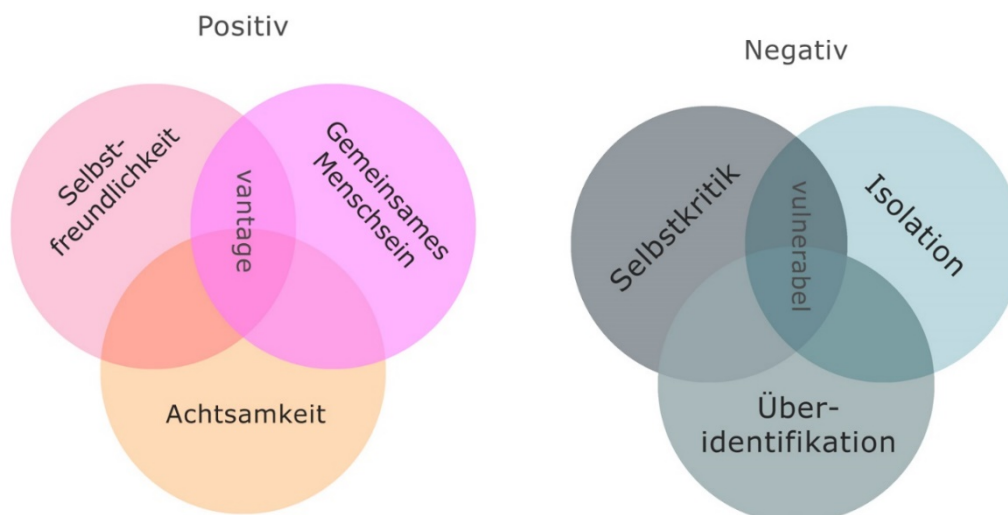
### **3.5 Komponenten des Selbstmitgefühls**

Kristin Neff, Pionierin im Bereich der wissenschaftlichen Erforschung des Selbstmitgefühls, schlägt vor, sich mit Selbstmitgefühl die gleiche Güte und Fürsorge zu schenken, die man auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würde (Neff & Dahm, 2014, S. 4). Ihre Definition von Selbstmitgefühl umfasst drei Komponenten und ihre jeweilige Gegensätz-

lichkeit: (1) Selbstfreundlichkeit anstelle von Selbstkritik, (2) gemeinsames Menschsein anstelle von Isolation und (3) Achtsamkeit statt einer Überidentifikation oder Vermeidung (Neff, 2003a, S. 224). Eine entsprechende Skala zur Messung des Selbstmitgefühls, die diese dreifaktorielle Struktur aufweist, die sogenannte Self-Compassion-Scale, wurde entwickelt, (Neff, 2003a). In einer späteren Meta-Analyse konnte gezeigt werden, je höher der Wert des Selbstmitgefühls bemessen wurde, desto weniger traten psychopathologische Zustände auf (MacBeth & Gumley, 2012).

*Achtsamkeit* ist ein zentraler Bestandteil des Selbstmitgefühls. So hilft beispielsweise die akzeptierende Haltung der Achtsamkeit, Selbstverurteilung zu verringern. Selbstfreundlichkeit wiederum verringert die Auswirkungen negativer, emotionaler Erfahrungen und hilft, ihnen gegenüber achtsam zu bleiben (Bishop et al., 2004, zit. nach Neff & Dahm, 2014, S. 6). Die Achtsamkeitskomponente des Selbstmitgefühls bezieht sich dabei auf ein ausgewogenes Bewusstsein negativer Gedanken und Gefühle. Selbstmitgefühl als Gesamtkonstrukt hat einen breiteren Geltungsbereich als reine Achtsamkeit, da es zusätzliche Elemente wie die *Selbstfreundlichkeit* und auch die *gemeinsame Menschlichkeit* inkludiert, sich also beim Auftreten schmerzhafter Erfahrungen aktiv zu beruhigen und zu trösten und daran zu erinnern, dass solche Erfahrungen Teil des menschlichen Daseins sind (Neff & Dahm, 2014, S. 6). Wo sich die Achtsamkeit auf die innere Erfahrung richtet, auf Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, wendet sich aktives Selbstmitgefühl nicht primär der Erfahrung, sondern dem\*der Leid Erfahrenden selbst zu (Germer, 2009, S. 4). Selbstmitgefühl kann beim Praktizieren von Achtsamkeit mitentstehen, muss es jedoch nicht per se. Manches Mal bedarf es einer zusätzlichen, willkürlichen Anstrengung, sich dem eigenen Leiden zuzuwenden und mit Selbstmitgefühl zu begegnen, vor allem wenn die schmerzhaften Gedanken und Emotionen Selbstverurteilung und Gefühle der eigenen Unzulänglichkeit beinhalten (Neff & Dahm, 2014, S. 20). Van den Brink und Koster (2013) weisen darauf hin, dass es zwar sinnvoll ist, Achtsamkeit und „Herz-Achtsamkeit“ zu unterscheiden, „solange man sich nur dessen bewusst ist, dass *unterscheiden* nicht bedeutet, dass sie voneinander trennbar wären“ (2013, S. 13). Abbildung 13 veranschaulicht die drei Kernkomponenten des Selbstmitgefühls und ihre negativen Gegenpole.

**Abbildung 13: Komponenten des Selbstmitgefühls**



Quelle: eigene Abbildung in Anlehnung an Cababie und Etchezahar, 2022

### 3.6 Überblick von Forschungsergebnissen zu Selbstmitgefühl

Eine große Zahl an Forschungsergebnissen belegt die positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl auf die psychische Gesundheit von Praktizierenden (für einen Überblick siehe Barnard & Curry, 2011). Neben der Erfassung von Selbstmitgefühl durch eine Selbstbeurteilung (mittels der Self-Compassion Scale) mehren sich auch Studien z.B. der Verhaltensbeobachtung und kurzfristiger Interventionen zur Erfassung von Selbstmitgefühl auf das Wohlbefinden von Individuen (Shapira & Mongrain, 2010).

MacBeth und Gumley (2012) stellen in einer umfangreichen Meta-Analyse dar, dass sich durch die Ausübung von Selbstmitgefühl psychopathologische Zustände wie Depression, Angstzustände und Stress reduzieren lassen. Ein Hauptmerkmal von Selbstmitgefühl ist dabei die fehlende oder reduzierte Selbstkritik, die als Anzeichen für Ängste und Depressionen gilt (Blatt et al., 1982 zit. nach Neff, 2003b, S. 92). Größeres Selbstmitgefühl geht außerdem mit weniger Rumination, Perfektionismus und Versagensangst einher (Neff, 2003a; Neff et al., 2005). Forschende gehen davon aus, dass die Resilienz, die Selbstmitgefühl gegenüber negativen Gemütszuständen bietet, mit einem reduzierten Cortisol Wert und einer erhöhten Herzfrequenzvariabilität zusammenhängt. Diese entstehen durch Selbstmitgefühl und somit durch die Fähigkeit sich selbst bei Stress zu beruhigen (Rockliff et al., 2008). Eine Vertiefung dazu erfolgt in Kap. 4.1.2.

Neff und Dahm (2014, S. 9) betonen, dass das Üben von Selbstmitgefühl nicht dazu dient, negative durch positive Gefühle zu ersetzen, sondern vielmehr positive Emotionen entstehen,



indem man die negativen „umarmt“ und annimmt<sup>7</sup>. Neff (2011) hebt außerdem hervor, dass Selbstmitgefühl sich von Selbstwertgefühl unterscheidet, wobei es ähnliche Vorteile für die psychische Gesundheit bietet ohne die problematischen Aspekte, die durch ein überhöhtes Selbstwertgefühl entstehen können. Selbstmitgefühl bietet im Vergleich zum Selbstwertgefühl eine größere emotionale Widerstandsfähigkeit und Stabilität, weniger Selbstbewertung, Selbstverteidigung und Selbstaufwertung. Selbstwertgefühl beinhaltet eine positive Selbstbeurteilung und oftmals das Bedürfnis etwas Besonderes zu sein und über dem Durchschnitt zu stehen. Selbstmitgefühl hingegen geht nicht mit einer Selbstbewertung oder dem Vergleich mit anderen einher, sondern ist vielmehr eine freundliche, verbundene und klarsichtige Art und Weise mit sich selbst umzugehen, insbesondere bei Unzulänglichkeiten oder Versagen (Neff, 2011).

Hinsichtlich des Umgangs mit schwierigen Emotionen scheint Selbstmitgefühl durch die ergänzenden Komponenten der Selbstfreundlichkeit und der gemeinsamen Menschlichkeit einen zusätzlichen Beitrag zur psychischen Gesundheit zu leisten. So kann Schamempfinden beispielsweise durch Selbstmitgefühl reduziert werden, nicht aber durch Achtsamkeit (Woods & Proeve, 2014 zit. nach Germer & Neff, 2019, S. 38–39).

### **3.7 Resümee**

Bei der Betrachtung von Achtsamkeit und ihrer Komponenten (Stärkung der Aufmerksamkeitsregulation, Verbesserung der Emotionsregulation, Veränderung der Selbstwahrnehmung) wird ihre Bedeutung für die erfolgreiche Selbstregulation von HSP deutlich. Achtsamkeitstraining stellt eine effektive Möglichkeit dar, den besonderen Herausforderungen (starke emotionale Reaktivität, Überstimulation, geringes Selbstwertgefühl) bewusst zu begegnen und willentlich Einfluss auf sie zu nehmen. Die selektive und die exekutive Aufmerksamkeit können durch Achtsamkeit trainiert werden und so wahrscheinlich das Stresserleben hinsichtlich rascher Überstimulation abfedern (Gulla & Golonka, 2021, S. 8).

Achtsamkeitstraining kann durch die positiven Effekte auf die emotionale Verarbeitung, wie beispielsweise eine geringere emotionale Beeinflussung durch unangenehme Reize, eine verringerte physiologische Reaktivität und eine erleichterte Rückkehr zur emotionalen Grundlinie sowie eine Verbesserung der Emotionsregulation (Tang et al., 2015, S. 218), günstige Auswirkungen für HSP im Umgang mit ihrer starken emotionalen Reaktivität haben und den maladaptiven Regulationsstrategien Rumination und Unterdrückung entgegenwirken.

---

<sup>7</sup> Anm.: Übersetzung der Autorin

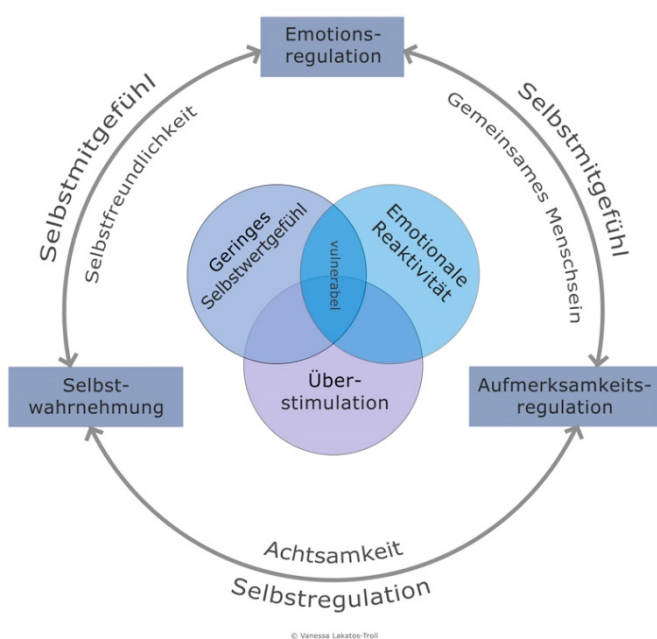
Ein verbessertes Körpergewahrsein und eine Verankerung im gegenwärtigen körperlichen Erleben in Kombination mit der selbstmitfühlenden Begegnung dieses Erfahrens stellen sich als zentral dar. Dadurch und durch eine veränderte Selbstwahrnehmung kann eine Loslösung von einem möglicherweise starren Selbstbild (z.B. geringem Zutrauen in konstruktiven Umgang mit negativen Gefühlen, Annahme nichts gegen negative Gefühle unternehmen zu können) (Acevedo, 2020, S. 152) erfolgen.

Die Komponenten des Selbstmitgefühls, sich selbst mit Freundlichkeit zu behandeln, die eigene Menschlichkeit anzuerkennen und achtsam zu sein vor allem bei der Betrachtung negativer Aspekte von sich selbst, erscheinen in besonderem Maße dazu geeignet, sich auch schwierigen Emotionen wie z.B. geringem Selbstwertgefühl und Scham zuzuwenden und somit alle Facetten von Hochsensitivität anzunehmen und möglicherweise auch vorteilhaft zu nutzen.

Den Überlegungen von Wyrsh (2020b, S. 29) folgend (vgl. Kap. 2.7.4) könnte sich durch kontinuierliches und fortwährendes Selbstmitgefühlstraining das Funktions- bzw. Energielevel von HSP innerhalb kurzer Zeit grundlegend verbessern und vulnerabel-sensitive Personen sich in Richtung Genereller Sensitivität entwickeln bzw. generell-sensitive Personen lernen ihre Vantage-Sensitivität zu leben (Wyrsh, 2020b, S. 76).

Abbildung 14 stellt diese Überlegungen zu einer positiven Auswirkung von Selbstmitgefühl und Selbstregulation auf die Kernthemen von HSP dar.

**Abbildung 14: Kreislauf Selbstmitgefühl und Selbstregulation**



Quelle: eigene Abbildung

## 4 Selbstmitgefühl als Schlüsselressource

Im vorangegangenen Kapitel wurde die Fähigkeit zur Selbstregulation durch die drei Komponenten der Achtsamkeit (Aufmerksamkeitsregulation, Emotionsregulation, Selbstwahrnehmung) und die drei Komponenten des Selbstmitgefühls (Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit, gemeinsames Menschsein) betrachtet sowie die besondere Bedeutung von Selbstmitgefühl für HSP.

In diesem Kapitel werden zum besseren Verständnis der Wirkungsweise von Selbstmitgefühl zunächst neurophysiologische Grundlagen mittels der drei emotionalen Regulationssysteme nach Paul Gilbert (2009) erklärt. Anhand dieser Leitgedanken wird erörtert, warum Selbstmitgefühl zum Ausbalancieren dieser Systeme beitragen und somit als Schlüsselressource für HSP angesehen werden kann. Im Anschluss daran wird darauf eingegangen, dass Selbstmitgefühl auch beim Umgang mit schwierigen Emotionen, insbesondere bei Scham, eine Möglichkeit zur Selbstregulation bietet. Die gängigsten Mitgefühlsinterventionen werden kurz vorgestellt und einige Übungsbeispiele in Hinblick auf die auszubildenden selbstmitfühlenden Fertigkeiten genannt.

### 4.1 Drei emotionale Regulationssysteme

Nach Gilbert (2009) legen Untersuchungen nahe, dass ein spezielles Affektregulationssystem Gefühle der Beruhigung, Sicherheit und des Wohlbefindens stärkt. Es wird angenommen, dass Menschen mit einer hohen Scham und Selbstkritik kaum Zugang zu diesem Besänftigungs- und Verbundenheitssystem zur Regulation von Affekten und Emotionen haben, wohingegen das Bedrohungs- und Schutzsystem in ihrer inneren und äußeren Welt dominiert (Gilbert, 2009). Moderne Gesellschaften stimulieren auf unterschiedlichste Art das Bedrohungs- und auch unser Antriebssystem von Menschen, beispielsweise durch unsichere Arbeitsverhältnisse, gesellschaftliche Konventionen und sozialen Vergleich (Gilbert, 2013, S. 65).

In diesem Abschnitt wird auf die drei Affektregulationssysteme sowie auf das ihnen zugrundeliegende evolutionsbiologische Erklärungsmodell von altem und neuem Gehirn eingegangen.

#### 4.1.1 Konzept von altem und neuem Gehirn

Neurobiologische und evolutionsbiologische Erklärungsmodelle können für den Umgang mit dem eigenen Geist und das Verständnis für das Auftreten von körperlichen Reaktionen, Emotionen und Gedanken hilfreich sein und zu einem besseren Verständnis der Sinnhaftigkeit der (Selbst-) Mitgefühlspraxis beitragen. Ein häufig verwendetes Modell, das eine gewisse Orientierung und ein Verständnis der Funktionsweise des Gehirns bietet, ist das Modell des *entwickelten Gehirns* (MacLean 1990 zit. nach van den Brink & Koster, 2013, S. 48). Dabei sind

drei unterschiedliche Bereiche des Gehirns nach evolutionsgeschichtlichen Entwicklungsstufen an verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten und Lernprozessen beteiligt: (1) das Reptiliengehirn, (2) das alte Säugetiergehirn und (3) das neue Säugetiergehirn.

Der älteste Teil des menschlichen Gehirns, der Hirnstamm oder *das Reptiliengehirn*, mit etwa 500 Millionen Jahren Entwicklungsgeschichte, steuert wichtige instinktive Funktionen wie Flucht, Verteidigung des Territoriums, Verdauung von Nahrung und Fortpflanzung. Alle körperlichen Funktionen, die außerhalb des Bewusstseins ablaufen, wie beispielsweise Atmung, Verdauung, Puls und Blutkreislauf, werden von diesem Gehirnteil autonom reguliert. Es sichert das Überleben des Individuums und der Art (Stocker et al., 2020; van den Brink & Koster, 2013, S. 48).

Das *alte Säugetiergehirn*, auch „limbisches System“ oder „emotionales Gehirn“ genannt, hat sich bei Säugetieren vor etwa 200 Millionen Jahren entwickelt. Es ermöglicht emotionale Prozesse, die für die soziale Bindung und das Zusammenleben in Gruppen wesentlich sind. Es zeigen sich entsprechende Verhaltensmuster rund um Rivalität, Rang und Status, Zusammenhalt und Fürsorge (Stocker et al., 2020; van den Brink & Koster, 2013, S. 48).

Das *neue Säugetiergehirn*, auch als „Neocortex“ bezeichnet, ist „erst“ 2 Millionen Jahren alt. Es stellt den jüngsten und flexibelsten Teil des Gehirns dar. Auch in diesem Teil des Gehirns können Reaktionen automatisch ablaufen. Es ermöglicht aber auch über Gefühle und Verhalten nachzudenken und somit neue Umgangsweisen zu entwickeln. Viele Probleme können dadurch besser gelöst werden. Ein Nachteil davon ist, dass Grübeln und endloses sich Sorgen machen (Rumination) in diesem Bereich aber auch viele neue Probleme schaffen können. Es kann außerdem gravierende Folgen haben, wenn die neuen Gehirnfunktionen von alten Gehirnpulsen gesteuert werden (Gewalttaten, Kriege, Gier, etc.). Fälschlicherweise wird gemeinhin angenommen, dass der Verstand Leidenschaften und Emotionen beherrscht, aber oft ist das Gegenteil der Fall (van den Brink & Koster, 2013, S. 49–50).

Reptiliengehirn und altes Säugetiergehirn gelten zusammen als *altes Gehirn*, das über schnelle neuronale Schaltkreise verfügt und rasch auf Sinneseindrücke reagiert. Reaktionen, die von diesem Teil des Gehirns ausgelöst werden, nehmen eine sogenannte *kurze oder niedrige Route*. Das neue Gehirn arbeitet hingegen wesentlich langsamer, da sensorische Informationen, Emotionen und Reflexionen erst verarbeitet werden müssen. Dieser Weg der Informationsverarbeitung wird daher auch *lange oder hohe Route* genannt (Stocker et al., 2020, S. 21).

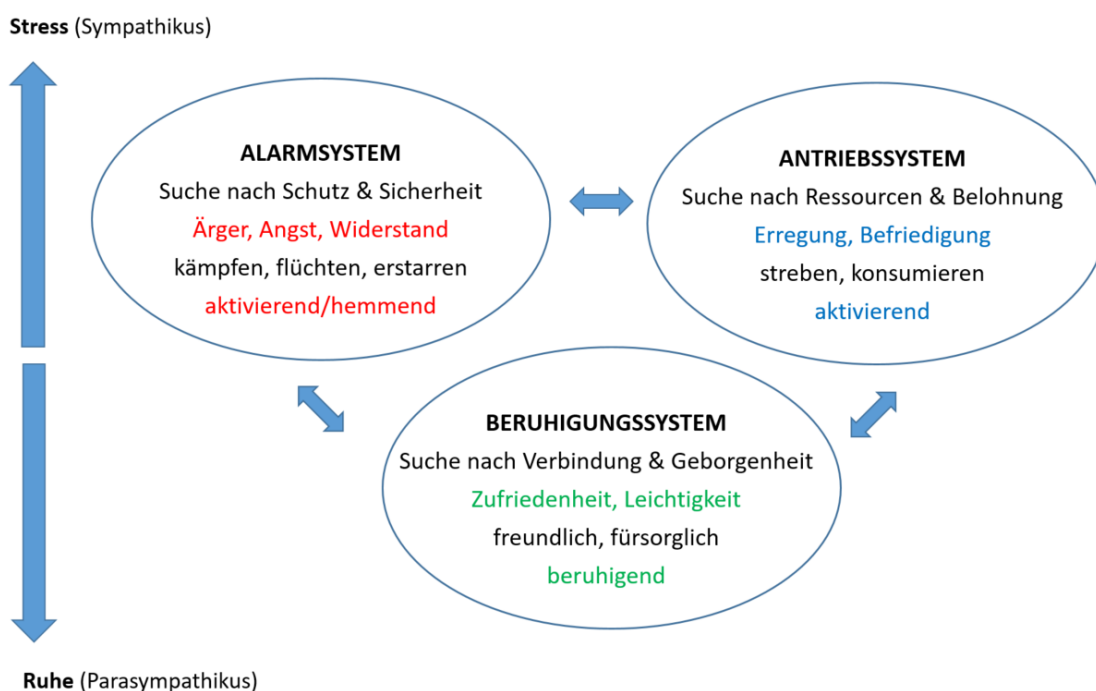
Ebenso wie van den Brink und Koster (2013) weisen Stocker et al. (2020) darauf hin, dass es durch das Zusammenwirken von *altem und neuem Gehirn* zu psychisch schwierigen Zuständen und Problemen kommen kann, die in der Natur des Gehirns als kompliziertes und nicht

perfektes Organ liegen. Wie Stocker et al. (2020) anmerken, „mag das Design unseres Gehirns nicht unsere Schuld sein, und doch sind wir dafür verantwortlich weise mit ihm umzugehen“ (S. 22). Dies wird möglich durch den neuesten Teil des Gehirns, den medialen Präfrontalcortex, der sich vermutlich vor 10.000 Jahren entwickelt hat. Diesem Bereich entstammt die Fähigkeit zur Einsicht und zur Beobachtung innerer Prozesse und er birgt ein enormes Potenzial, weshalb er auch das *achtsame Gehirn* genannt wird (Siegel, 2007). Durch diese biologische Möglichkeit und das Kultivieren der entsprechenden Fähigkeiten kann der Mensch, wie kein anderes Lebewesen, zu einem achtsamen, mitfühlenden, menschlichen Wesen heranreifen (Stocker et al., 2020, S. 23).

#### 4.1.2 Alarm-, Antriebs- und Beruhigungssystem

Neben der Unterscheidung und Funktionsweise der Gehirnbereiche nach evolutionärem Alter dienen drei emotionale Regulationssysteme zum grundlegenden Verständnis der Wirkungsweise von mitgeföhlsbasierten Interventionen (Compassion-Based Interventions; CBI). Abbildung 15 zeigt diese emotionalen Regulationssysteme im Gleichgewicht. Zu den Regulationssystemen siehe auch Hanson (2013).

**Abbildung 15: Die drei emotionalen Regulationssysteme nach Gilbert**



Quelle: eigene Abbildung in Anlehnung an Stocker et al., 2020, S. 28

Das Alarmsystem (Bedrohungs-Schutz-System) schützt vor Bedrohungen und Gefahren und lässt diese priorisiert wahrnehmen und rasch auf sie reagieren. Es dient dem Selbstschutz und als zentrale Instanz, die das unmittelbare Überleben sichert, und es stattet den Körper mit

Fähigkeiten aus, die Maßnahmen wie Kampf oder Flucht ermöglichen. Das sympathische Nervensystem ist aktiv, der Stresspegel hoch (Aktivierung der Amygdala). Die Aufmerksamkeit wird verengt und konzentriert sich auf das Bedrohliche. Die Emotionen sind alarmierend, dazu gehören Angst, Panik, Unruhe, Aggression, Ekel und Widerstand. Es soll vor Schmerzen schützen und dennoch ist der Schmerz selbst Teil dieses Systems, da er vor weiteren Schädigungen warnt (Gilbert & Choden, 2014, S. 96–97). Als entsprechendes Verhalten zeigen sich (aktiv) Kampf oder Flucht oder (gehemmt) Erstarrung (Versteifen, in Ohnmacht fallen), wenn kämpfen oder flüchten zu riskant erscheinen.

Obwohl evolutionär betrachtet das Alarmsystem zum Schutz und zur Sicherung des eigenen Überlebens dienen soll, ist es auch der Ursprung verschiedener psychischer Probleme bis hin zur Gewalttätigkeit. Es ist nicht auf ruhiges Überlegen oder Abwägen ausgelegt, sondern auf schnelles Reagieren, da es sich im Laufe der Millionen von Jahren unter Bedingungen entwickelt hat, unter denen Bedrohungen wie beispielsweise von Raubtieren ständig gegenwärtig waren. Gefahren werden so auch überschätzt. Der „Angstmodus“ spiegelt nicht zwingend das Ausmaß der tatsächlichen Gefahr wider. Er richtet die Aufmerksamkeit auf Gefahren und auf Negatives und schaltet das Interesse an allen anderen Dingen, auch Positivem, unmittelbar aus. Rückkopplungen zwischen altem und neuem Gehirn befeuern eine Negativspirale, in der auch noch nach längst überstandener Gefahr die damit einhergehenden negativen Gefühle kultiviert werden, indem Grübeln, andauerndes Kopfzerbrechen oder aggressive Gedanken weiter gepflegt werden (Gilbert & Choden, 2014, S. 102–107). Auch können die neuen Gehirnfunktionen dazu veranlassen, überall Gefahren zu sehen (van den Brink & Koster, 2013, S. 54).

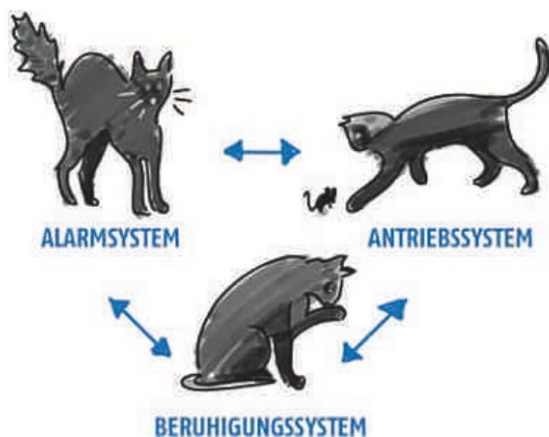
Das (anreizbezogene) *Antriebssystem* folgt dem evolutionären Zweck sich alles anzueignen oder anzuschaffen, was dem Überleben und der Fortpflanzung dient. Wie auch beim Alarmsystem ist die Aufmerksamkeit stark darauf fokussiert, was eine Person haben oder erreichen möchte, beispielsweise Nahrung, Sex, Besitz, Erfolg, Status und Macht. Die damit einhergehenden Emotionen von Verlangen, Erregung, Vitalität und Genuss sind angenehmer als beim Alarmsystem, jedoch kurzlebig. Das damit einhergehende Verhalten ist ein aktives, ruheloses, auf Streben, Leistung, Konkurrieren und Konsum ausgerichtete (van den Brink & Koster, 2013, S. 51), das besonders in der westlichen Welt sehr stark ausgeprägt ist. Das Streben, Haben- und Besitzen-Wollen überstimuliert das sympathische Nervensystem, ähnlich wie bei einer Sucht durch die Konsumation von Drogen, indem es die Ausschüttung von körpereigenem Dopamin anregt (Gilbert & Choden, 2014, S. 107).

Das *Beruhigungs- und (bindungsorientierte) Fürsorgesystem* wird aktiviert, wenn Gefahren gebannt und Bedürfnisse erfüllt sind. Es stellen sich Zufriedenheit, Gelassenheit, Geborgen-

heit und Wohlbefinden ein, die länger anhaltend sind. Van den Brink und Koster (2013) beschreiben, dass „die Aufmerksamkeit [dabei] offen und gleichmäßig verteilt ist zwischen Innen- und Außenwelt und Selbst und anderen“ (2013, S. 51). Das entsprechende Verhalten ist achtsam, freundlich, friedlich, spielerisch und entspannt. Auch wenn dieses System nicht unmittelbar das Überleben sichert, können Säugetiere langfristig nur überleben, wenn sie Fürsorge empfangen und geben und soziale Bindungen aufbauen und sich anpassen können. Im Sinne von Darwin haben nicht die Tüchtigsten die besten Überlebenschancen (Survival of the fittest), sondern diejenigen, die sich am besten anpassen können (van den Brink & Koster, 2013, S. 82–83). Dazu ist es erforderlich, die Gefühle und das eigene Verhalten besser und gezielter regulieren zu können. Die Vermittlung von Wärme und Mitgefühl in der Kindheit zur Förderung einer adaptiveren Selbstregulation sind so möglicherweise wesentlichere Funktionen von Bindung als die Herstellung von Sicherheit und Versorgung (Diedrich, 2016). Das Beruhigungssystem wird durch Achtsamkeit, Wärme und Mitgefühl gestärkt. Das parasympathische Nervensystem (PNS) wird aktiviert, Oxytocin und Endorphine ausgeschüttet (van den Brink & Koster, 2013, S. 52). Gefühle von Vertrauen und Bindung werden aktiviert, Stressgefühle reduziert. Der Botenstoff Endorphin wirkt zudem schmerzlindernd und Motivation stärkend.

Zur besseren Veranschaulichung beschreiben van den Brink und Koster (2013) sowie Stocker et al. (2020), dass das Verhalten von Katzen die drei Regulationssysteme gut widerspiegelt, wie in Abbildung 16 gezeigt.

**Abbildung 16: Die drei Systeme bei einer Katze**



Quelle: Stocker et al., 2020, S. 25

## 4.2 Selbstmitgefühl zum Ausbalancieren der Emotionsregulationssysteme

Alle drei Emotionsregulationssysteme (vgl. Kap. 4.1.2) sind gleichermaßen wichtig, und im Idealfall herrscht ein gesundes Gleichgewicht zwischen den drei Systemen (Stocker et al., 2020, S. 29–30). Die Beschaffenheit des modernen Lebens (z.B. Konsum, Wettbewerb, Digitalisierung) kann jedoch zu einer Überstimulation des Alarm- und Antriebssystems und zu einem erschwerten Zugang zum Beruhigungssystem führen (van den Brink & Koster, 2013, S. 59–60). Auch ständiges Nachdenken, sich um die Zukunft sorgen, starke Begierden oder Ängste vor Bewertung durch andere nähren das Alarm- und Antriebssystem. Durch (scheinbare) psychische Bedrohungen werden oft vergleichbare Stressreaktionen ausgelöst wie bei (tatsächlicher) physischer Bedrohung (van den Brink & Koster, 2013, S. 71), aber auch eine selbstkritische Mentalität kann sich als eine Sonderform des Alarmmodus entwickeln (Gilbert & Irons 2005; Gilbert 2011, 2013 zit. nach van den Brink & Koster, 2013, S. 106–107). Sie wird vor allem durch Scham und Schuld genährt. Die „Jagd nach Selbstwertgefühl“ kann nach van den Brink und Koster (2013, S. 105) als eine „Sonderform des Wettbewerbsmodus“ gesehen werden.

Die Tendenz Bedrohungen und Negativem mehr Aufmerksamkeit zu schenken als Positivem (negativity bias) und somit eine Dominanz des Alarmsystems entsprechen der Arbeitsweise des alten Gehirns (Fokus auf den Umgang mit Gefahren und die Beschaffung von Ressourcen). Diese Dominanz wird auch als „Werkseinstellung“ (default mode) des alten Gehirns verstanden und kann die drei emotionalen Systeme aus dem Gleichgewicht bringen (Stocker et al., 2020, S. 30–31). Zum „default mode network“ siehe auch Kap. 3.3.1.

Durch ein langfristiges Ungleichgewicht der drei Systeme kann es „zur Entstehung intra- und interpersoneller Probleme sowie psychischer Erkrankungen kommen“ (Diedrich, 2016, S. 22). Das Beruhigungssystem jedoch wirkt regulierend auf die beiden anderen Systeme und ermöglicht eine Anpassung an wechselnde Umweltbedingungen.

Durch Achtsamkeit und Mitgefühlsübungen kann das Beruhigungs- und Fürsorgesystem aktiviert und gestärkt werden. Im Körper wird das „Bindungshormon“ Oxytocin ausgeschüttet, und Gefühle von Entspannung, Vertrauen, Sicherheit und Verbundenheit mit anderen entstehen. Das Bedrohungsleben, Ängste, Stress und Unsicherheiten werden reduziert. Die Aktivität des limbischen Systems wird herabgesetzt und das sympathische und parasympathische Nervensystem werden ausgeglichen (Diedrich, 2016, S. 26). Ein Gleichgewicht der drei emotionalen Systeme wird somit ermöglicht (vgl. Abbildung 15).



Die vorangegangenen Betrachtungen von SPS zeigen, dass die Emotionsregulation ein wichtiger Wirkfaktor ist, um maladaptive Strategien (z.B. Rumination, Unterdrückung) zu umgehen und Wohlbefinden zu erhalten (vgl. Kap. 3.3.2). Da HSP zu starker emotionaler Reaktivität, aber auch zu Unterdrückung von negativen Emotionen neigen, z.B. in sozialen Situationen, um auf andere Rücksicht zu nehmen (Leopoldsberger, 2017, S. 106), erscheint achtsames Selbstmitgefühl in besonderem Maße dazu geeignet, Emotionen bewusst zu erleben und mit ihnen konstruktiv umzugehen. Es sorgt dabei für eine hohe Herzfrequenzvariabilität (d.h. die Fähigkeit des Organismus, die Frequenz des Herzrhythmus zu verändern), die durch den Vagus Nerv vermittelt wird, also über den Vagus Nerv einen verstärkten parasympathischen Einfluss auf das Herz ausübt (Svendsen et al., 2016 zit. nach Inwood & Ferrari, 2018, S. 219). Diese beruhigende Wirkung des zentralen Nervensystems hat nicht nur Einfluss auf körperliche Prozesse (siehe oben), sondern kann gerade in Hinblick auf die rasche nervliche Überstimulation und starke emotionale Reaktivität bei SPS auch zur Erhaltung der psychischen Gesundheit beitragen.

Selbstmitgefühl kann einerseits als eine für sich stehende Emotionsregulationsstrategie gesehen werden, andererseits erleichtert es auch die Anwendung weiterer adaptiver Emotionsregulationsstrategien, insbesondere dann, wenn es zu Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation kommt (Berking & Whitley, 2014 zit. nach Diedrich, 2016, S. 27). Langjähriges Praktizieren von Mitgefühl scheint zudem Veränderungen in Gehirnregionen zu bewirken, die für die Emotionsregulation zuständig sind (Lutz et al., 2008 zit. nach Diedrich, 2016, S. 31). Ungünstige Bedrohungsschutzreaktionen wie Gedankenunterdrückung, Selbstkritik, Grübeln und Vermeidung werden durch Selbstmitgefühl langfristig überflüssig (Neff et al., 2005; Neff et al., 2007; Neff & Vonk, 2009; Raes, 2020; Thompson & Waltz, 2008 zit. nach. Diedrich, 2016, S. 31).

Da das emotionale neue Gehirn und auch der Körper nicht unterscheiden können, ob ein Reiz von außen oder von innen kommt, wird diese Tatsache beim Üben von Selbstmitgefühl absichtlich genutzt, in dem das Vorstellungsvermögen und auch das Sprachvermögen mittels verschiedener Übungen verwendet werden (van den Brink & Koster, 2013, S. 91). Auch Körperübungen werden dafür gezielt eingesetzt.

Durch einen beruhigenden Atemrhythmus wird der Vagus Nerv aktiviert und sorgt für eine gesunde Herzfrequenzvariabilität (siehe oben), die das emotionale Gehirn beruhigt. Eine freundliche Berührung (z.B. Hand auf dem Herzbereich) kann beispielsweise die Freisetzung von Oxytocin und Gefühle von Entspannung, Offenheit und Verbundenheit fördern. Das Beruhigungssystem in dieser Art zu nähren, festigt die „kurze oder niedrige Route zum Mitgefühl“ und bringt das alte Gehirn und den Körper in Balance, um Freundlichkeit anzunehmen und zu geben (Goleman, 2006 zit. nach Stocker et al., 2020, S. 31). Die „lange oder hohe Route“ wird

durch das Üben von Achtsamkeit und mit mitfühlenden Bildern (Vorstellungsvermögen) gestärkt, das neue Gehirn entsprechend geschult, und somit werden bessere Bedingungen für das Beruhigungssystem hergestellt. Das Trainieren des alten und des neuen Gehirns ermöglichen damit „positive Verknüpfungen und Aufwärtsspiralen für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und somit mehr Widerstandsfähigkeit gegen Stress [...]“ (Kok et al., 2013 zit. nach Stocker et al., 2020, S. 32). Wie durch körperliches Üben Muskeln gestärkt werden können, kann durch das Üben von Achtsamkeit und Mitgefühl das Gehirn trainiert und mehr mentales Gleichgewicht entwickelt werden (Stocker et al., 2020, S. 32). Wie förderlich das Kultivieren positiver Emotionen sein kann und die dadurch entstehende positive Dynamik und Aufwärtsspirale zeigt auch die Broaden-and-Build Theorie von Fredrickson (2004).

Die Komponenten des Selbstmitgefühls (Selbstfreundlichkeit, gemeinsames Menschsein, Achtsamkeit) können somit als „wohltuende Medizin“ zum Ausbalancieren der üblichen Stressreaktionen aus dem Alarmsystem (Kampf, Flucht, Erstarrung) gesehen werden, sowohl bei äußeren Bedrohungen als auch auf die psychischen Reaktionen des neuen Gehirns, wenn die Bedrohung von innen kommt (Selbstkritik, Selbstisolation, Überidentifikation - vgl. Gegenpole des Selbstmitgefühls, Abbildung 13 in Kap. 3.5). Abbildung 17 stellt die Stressreaktionen auf äußere und innere Bedrohungen und die jeweilige „heilsame Antwort“ des Selbstmitgefühls dar (Stocker et al., 2020, S. 47–48). Die bereits benannten Verhaltensweisen werden in der Darstellung um eine weitere vierte Stressreaktion ergänzt. Die „tend and befriend“ (sich kümmern, behilflich sein) genannte Reaktion kennzeichnet sich durch die instinktive Fürsorge und beschützende Haltung gegenüber dem Nachwuchs oder schwächeren Gruppenmitgliedern (tend) und durch die Notwendigkeit Freunde und Unterstützer bei Gefahren zu finden (befriend) (Stocker et al., 2020, S. 51).

**Abbildung 17: Selbstmitgefühl zum Ausbalancieren der Stressreaktionen**



Quelle: Stocker et al., 2020, S. 48

### 4.3 Selbstmitgefühl im Umgang mit schwierigen Emotionen

Wie vorangegangen thematisiert, wird angenommen, dass HSP vermehrt zu einem geringen Selbstwertgefühl und zu Scham neigen (Acevedo, 2020, S. 3) und auch in Hinblick auf ihre Emotionsregulation Scham über ihre negativen Gefühle empfinden (Acevedo, 2020, S. 152).

Scham wird als eine komplexe Kombination von Emotionen, physiologischen Reaktionen und inneren Bildern verstanden, die mit dem tatsächlichen oder vermeintlichen Abbruch von Beziehungen verbunden ist (Hahn, 2000 zit. nach Germer & Neff, 2019, S. 300). Scham ist (1) eine selbstbewusste Emotion mit (2) negativer Selbstbewertung und bezieht sich auf eine stellvertretende Erfahrung der Verachtung des anderen. Das „Selbst-in-den-Augen-des-anderen“ ist der Fokus des Gewahrseins der Scham (Lewis, 1987 zit. nach Germer & Thürmann, 2022), die vielleicht als schwierigste Emotion überhaupt betrachtet werden kann (Germer & Neff, 2019, S. 300). Scham ist ein besonders negativer und schmerzhafter Zustand, in dem das Individuum das gesamte Selbst als fehlerhaft empfindet (Lewis, 2000 zit. nach Germer & Thürmann, 2022). Im Gegensatz zur Schuld, die sich darauf bezieht, etwas Falsches getan zu haben, bedeutet Scham sich dafür schlecht zu fühlen wie man ist (Tangney & Dearing, 2003 zit. nach Germer & Thürmann, 2022). Ein häufiges schamauslösendes Ereignis ist die Übertretung von sozialen Normen (vgl. „anders“ sein und Minderheit von HSP). Scham stellt eine Bedrohung für das Selbstwertgefühl (Akzeptanz und Zugehörigkeit), für die Kompetenz (Leistung) und für die Identität (sozialer Status) dar (Germer, 2022, S. 14). Van den Brink und Koster (2013, S. 108) schreiben, dass beschämende Erinnerungen ebenso belastende Auswirkungen (Stressreaktionen, physische Symptome) haben können wie traumatische Erinnerungen. Für weiterführende Informationen zum Thema Scham und Selbstmitgefühl siehe Germer (2022), Gilbert (2013) Germer und Neff (2019) sowie Literatur der Schamforscherin Brené Brown.

Selbstmitgefühl ist in besonderem Maße für den Umgang mit Scham geeignet (Gilbert & Procter, 2006; Johnson & O'Brien, 2013 zit. nach Germer & Neff, 2019, S. 300). Im Kontext des Selbstmitgefühls betrachtet zeigt Scham drei Paradoxien, die auch den drei Komponenten des Selbstmitgefühls entsprechen: (1) Scham fühlt sich „schuldig“ an, ist aber ein unschuldiges Gefühl, das Wohlwollen erfordert (Selbstfreundlichkeit), (2) Scham fühlt sich isolierend an, verbindet uns aber mit dem Rest der Menschheit (gemeinsames Menschsein), (3) Scham fühlt sich dauerhaft an, ist aber ein vorübergehender Zustand, der nur einen Teil dessen betrifft, wer wir sind (Achtsamkeit) (Germer & Neff, 2019, S. 300–301). Auch die Erinnerung daran, dass Scham und der Wunsch geliebt zu werden „zwei Seiten derselben Münze“ sind, eröffnet Möglichkeiten zur Selbsterforschung und Bewältigung von Scham (Germer & Neff, 2019, S. 301). Germer (2009) beschreibt dabei die schrittweise Akzeptanz schwieriger Emotionen in

fünf Phasen: (1) Abwehr – Widerstand, Vermeidung, Grübeleien, (2) Neugier – sich dem Unbehagen oder Problem mit Interesse zuwenden, (3) Toleranz – den Schmerz aushalten, (4) Zulassen – Gefühle kommen und gehen lassen, (5) Anfreunden – die Erfahrung annehmen und den verborgenen Wert darin erkennen (Germer, 2009, S. 28). Gerade in der Auseinandersetzung mit schwierigen Gefühlen wie Scham kann insbesondere für HSP eine professionelle Unterstützung und Begleitung z.B. in Form von Coaching sinnvoll sein, um einem Kreislauf vulnerabler Sensitivität (vgl. Abbildung 12) aktiv entgegenzuwirken und mehr und mehr die „Sonnenseite“ der Sensitivität zu entdecken und zu leben. Mehr dazu in Kapitel 5.

#### **4.4 Yin & Yang des Selbstmitgefühls**

Selbstmitgefühl wird von scheinbar gegensätzlichen Qualitäten charakterisiert, die sich wie im Konzept von Yin und Yang in der traditionellen chinesischen Philosophie ergänzen und auch voneinander abhängen. Die Yin-Seite des Selbstmitgefühls beinhaltet Eigenschaften mit sich selbstmitfühlend zu „sein“, wohingegen die Yang-Seite sich auf Attribute des „Tuns“ und Handelns in der Welt bezieht, also das Selbstmitgefühl in entschlossenes Handeln umzusetzen. Tabelle 2 zeigt einige Yin- und Yang-Qualitäten des Selbstmitgefühls.

Bei achtsamkeitsbasierten Übungen zu Selbstmitgefühl wird unterschieden, ob diese vornehmlich die Yin-Qualitäten oder die Yang-Qualitäten von Selbstmitgefühl kultivieren (Germer & Neff, 2019, S. 102). In einer Studie von Black und Kern (2019) gaben die hochsensitiven Teilnehmenden an, dass die Fähigkeit „Nein“ zu sagen zu Anfragen, die ihre Zeit in Anspruch nehmen, ein häufiges Problem für ihr Wohlbefinden darstellt. Für Menschen mit SPS, die sich generell schwer gegenüber äußeren Einflüssen abgrenzen können und die zudem eine hohe Empathie und eine starke Rücksichtnahme in sozialen Situationen zeigen (vgl. Kap. 2), könnte das Erlernen der Yang-Qualitäten und deren gezielte Anwendung ihr Wohlbefinden bestärken.

**Tabelle 2: Yin & Yang des Selbstmitgefühls**



**Yin**

Trösten	Unterstützung für emotionale Bedürfnisse geben
Beruhigen / Umsorgen	Unterstützung sich besser und ruhiger zu fühlen
Bestätigen / Anerkennen	Anerkennen der Erfahrung und freundliche, sanfte Sprache



**Yang**

Beschützen	Nein sagen (zu anderen sowie zu den Verletzungen, die man sich selbst vielfältig zufügt)
Versorgen / Unterstützten	mit dem Versorgen, was man wirklich braucht (wissen was das ist)
Motivieren	liebevolles Motivieren, wie ein guter Coach, unnütze Verhaltensweisen loszulassen oder Ziele zu erreichen (nicht harsche Selbstkritik)

Quelle: eigene Abbildung in Anlehnung an Germer & Neff, 2019, S. 22

## 4.5 (Selbst-)Mitgefühlsbasierte Interventionen

In den vergangenen Jahren wurden eine Reihe von Trainingsprogrammen entwickelt, die ihren Fokus auf das Üben und Kultivieren von Mitgefühl legen und als mitgefühlsbasierte Interventionen bezeichnet werden (Compassion-Based Interventions; CBI). Für eine Einführung in die Konzepte und Denkmodelle von CBI und für einen Überblick der derzeit bekanntesten CBI sei auf Zika (2020, 86ff) und Diedrich (2016, 106ff) verwiesen.

Ebenso wie Achtsamkeit als Komponente und wesentliche Grundlage von Selbstmitgefühl verstanden wird (vgl. Kap. 3.5), kann auch Selbstmitgefühl als Fundament und Schlüsselkompetenz für das Ausbilden von Mitgefühl für andere verstanden werden (Jinpa, 2016, S. 67; Stocker et al., 2020, S. 53–54), weshalb dem Üben von Selbstmitgefühl in allen CBI eine große Bedeutung beigemessen wird. Die jeweiligen (Gruppen-)Programme unterscheiden sich z.T. in ihrer Ausrichtung auf spezifische Zielgruppen, sind einander in vielen Bereichen ähnlich, in anderen Bereichen wiederum unterscheiden sie sich deutlich, was eine Vergleichbarkeit der unterschiedlichen CBI als komplex erweist. Eine genaue Differenzierung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede von CBI würde daher ein weiteres aufschlussreiches Forschungsgebiet darstellen. Ebenso wie die Unterscheidung wann, wie und bei wem CBI wirken.

Die etabliertesten Formate sind Mindful Self-Compassion (MSC), Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) und - auf dem Modell der Compassion Focused Therapy (CFT)

basierend - das Compassionate Mind Training (CMT). Alle beinhalten zahlreiche Übungen zum Erlernen und Üben von Mitgefühl und Selbstmitgefühl.

Als 8-wöchiges Trainingsprogramm, das das Etablieren von Selbstmitgefühl im Zentrum sieht und das auf zahlreiche positive Befunde seiner Wirkungsforschung zurückgreifen kann, ist das von Kristin Neff und Christopher Germer (Germer & Neff, 2013) entwickelte *MSC-Programm (Mindful Self-Compassion)* zu nennen. Es gilt als bekannteste CBI zur Kultivierung von Selbstmitgefühl. MSC wird im Kursformat für Kleingruppen angeboten und wurde mittlerweile auch für zielgruppenspezifische MSC-Angebote adaptiert (z.B. Mindful Compassionate Parenting).

Für Menschen, die bereits mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind, haben Erik van den Brink und Frits Koster das *MBCL-Programm (Mindfulness-Based Compassionate Living)* entwickelt, das auf einem wissenschaftlichen Verständnis der Bedeutung des (Selbst-)Mitgefühls basiert und von Arbeiten von Paul Gilbert, Christopher Germer, Tara Brach und Rick Hanson inspiriert ist (Zika, 2020, S. 99). Auch MBCL ist besonders zur Entwicklung einer selbstfreundlichen und selbstmitfühlenden Haltung im Alltag geeignet und wird 8 Wochen im Gruppenkontext geübt.

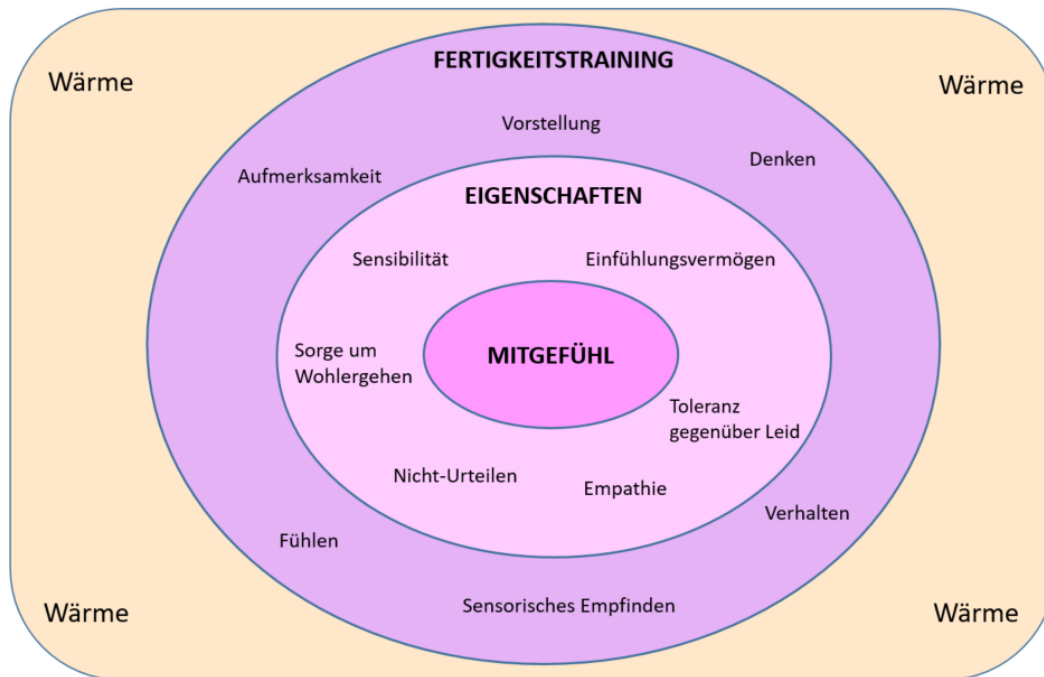
Eine weitere mitgefühlsbasierte Intervention stellt das Compassionate Mind Training (CMT) als Teil der *Compassion Focused Therapy (CFT)* dar, das von Paul Gilbert und Sue Procter speziell für Menschen mit hoher Scham und Selbstkritik entwickelt wurde, deren Probleme eher chronisch sind und die geringe Selbstwärme und Selbstakzeptanz empfinden und/oder Angst davor haben (Gilbert & Procter, 2006). Das CMT ist als 8-wöchiger Kurs konzipiert und für die Allgemeinheit zugänglich, wohingegen die CFT als eine Form der Kognitiven Verhaltenstherapie bei psychischen Problemen und Störungen Anwendung findet.

Diese CBI sind darauf ausgerichtet, anhand vielfältiger Übungen die speziellen Gehirnareale und somit das Beruhigungs- und Fürsorgesystem beim Üben von Mitgefühl zu aktivieren. „Nur durch Übung kann ein ungeübtes Fürsorgesystem stark werden und auf Dauer eigenständig arbeiten.“ (van den Brink & Koster, 2013, S. 137) Dafür werden unterschiedliche Zugänge genutzt (siehe nachfolgend) um selbstmitfühlendes Denken, Fühlen und Handeln zu erlernen. Positive Emotionen sollen kultiviert, der Negativitätstendenz des Gehirns entgegengewirkt und die Verbundenheit mit anderen gefördert werden. Die Übungen zielen vorwiegend auf eine möglichst körperlich erfahrbare emotionale Ebene ab. Sowohl bei achtsamkeitsbasierten wie auch bei mitgefühlsbasierten Interventionen wird zwischen „formellen“ und „informellen“ Übungen unterschieden, die entweder speziell zum Zweck der Meditation ungestört und regelmäßig ausgeführt oder häufig im normalen Tagesablauf integriert werden.

Gilbert (2013, S. 141) beschreibt die „nährende Zuwendung“ als einen zentralen Aspekt des Mitgefühls. Er benennt unterschiedliche und wechselseitig abhängige Fähigkeiten und Eigenschaften des Mitgefühls, die miteinander verbunden sind und sich gegenseitig verstärken. Wie

in Abbildung 18 dargestellt, bezeichnet er zentrale Eigenschaften und Aspekte des Mitgeföhls (innerer Kreis) sowie die für ihre Entwicklung notwendigen Prozesse (äußerer Kreis).

**Abbildung 18: Mitgeföhlskreis nach Gilbert**



Quelle: eigene Abbildung in Anlehnung an Gilbert, 2013, S. 142

Generell können mitgeföhlsfokussierte Übungen vier Hauptausrichtungen haben: (1) Entwicklung eines mitföhhlenden (inneren) Selbst, (2) Mitgeföhlgabe (Mitgeföhlgabe, das aus der Person heraus zu anderen fließt), (3) Mitgeföhlempfang (Mitgeföhlgabe, das in die Person hineinfließt), (4) Mitgeföhlgabe gegenüber sich selbst (Gilbert, 2013, S. 167–168).

Germer (2009, S. 102–112) unterscheidet fünf Hauptwege zur Entwicklung und Ausübung von Selbstmitgeföhlgabe. Zur Nutzung dieser Zugänge kann in unterschiedlicher Art und Weise angeleitet und geübt werden (Malzer-Gertz et al., 2020, 148ff; Stocker et al., 2020, 53ff). Als eine übereinstimmende Eigenschaft all dieser Wege wird dabei die „Berührung und Öffnung des emotional föhhlenden Herzens“ betrachtet, das durch Körperempfindungen, Gedanken, Emotionen, Kontakt mit Mitmenschen oder durch die Ausrichtung an sinnstiftenden Werten entsteht (Stocker et al., 2020, S. 55). Stocker et al. (2020) beschreiben dies folgendermaßen:

*„Wenn wir gestresst sind und bekämpfen, was wir nicht haben wollen, verschließt sich unser Herz. Es öffnet sich hingegen, wenn wir uns entspannen und positiv mitschwingen, mit dem, was geschieht, während das Leben sich entfaltet. Und genau wie wir Achtsamkeit (mindfulness) kultivieren können, können wir auch Herzenswärme (heartfulness) entwickeln und den Qualitäten des Herzens Raum in unserem Leben geben.“ (ebd S. 55)*

Siehe dazu auch die Bewegungsübungen um das Herz zu öffnen von van den Brink und Koster (2013, 235ff).

Bislang ist noch wenig darüber bekannt, was HSP hilft ihr Wohlbefinden aufzubauen und zu erhalten. Black und Kern (2019) konnten in ihrer Studie zu SPS und Wohlbefinden unter australischen Erwachsenen mit hoher SPS, die auch ein hohes Maß an Wohlbefinden erleben, drei wesentliche Hauptthemen für Wohlbefinden benennen: (1) Wahrnehmung des Wohlbefindens, (2) Förderer des Wohlbefindens und (3) Barrieren des Wohlbefindens. Wie in Kap. 4.4 erwähnt, zählt z.B. „Nein sagen“ zu einer häufigen Herausforderung für das Wohlbefinden von HSP, ebenso wie das Gefühl „Zuviel um die Ohren zu haben“. Die Befragten gaben an, dass Wohlbefinden für sie mehrere Dimensionen hat, z.B. emotionale, geistige, körperliche, spirituelle und soziale/beziehungsbezogene. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass einige Praktiken Menschen mit SPS unterstützen Wohlbefinden aufzubauen und zu erhalten. Dazu zählen regelmäßige Zeit für sich selbst, die Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz, Selbstmitgefühl, die emotionale Selbstregulierung sowie regelmäßige kontemplative Praktiken, die Verbindung mit der Natur und ein Gefühl für den Sinn des eigenen Lebens.

Die fünf Wege zur Entwicklung von Selbstmitgefühl nach Germer scheinen umfassende Möglichkeiten für die o.g. Aspekte zum Aufbau und Erhalt von Wohlbefinden für HSP zu bieten. Tabelle 3 stellt die fünf Zugänge zur Entwicklung von Selbstmitgefühl dar und schlägt in Ergänzung dazu Übungsbeispiele aus MSC, MBCL und CMT bzw. CFT vor, die aufgrund der vorangegangenen Ausführungen besonders dazu geeignet scheinen die Herausforderungen von HSP abzufedern (z.B. Überstimulation, emotionale Reaktivität, geringes Selbstwertgefühl). Sie können eine Möglichkeit zur Selbstregulation (v.a. bei Stress, Rumination und Scham) und somit zur effektiven Selbsthilfe bieten um der Entwicklung einer Vulnerablen Sensitivität entgegenzuwirken.

Die einzelnen Zugänge (über Körper, Gedanken, Emotionen, Beziehungen, Spiritualität) sind dabei gleichwertig, sind nicht voneinander abzutrennen oder gesondert zu betrachten, ebenso wenig wie die jeweiligen Übungen nicht exakt zuzuordnen und nicht „besser oder schlechter“ sind. Diese Tabelle soll lediglich einen Bezug herstellen zwischen den besprochenen Herausforderungen von HSP sowie konkreten Möglichkeiten und praktischen Kernübungen ihnen mit Selbstmitgefühl zu begegnen. Die in der Tabelle genannten Übungen stammen aus den nachfolgenden Werken, detaillierte Beschreibungen und Anleitungen sind dort zu entnehmen: Teaching the mindful self-compassion program (Germer & Neff, 2019), Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch (Neff & Germer, 2019), Mitfühlend leben (van den Brink & Koster, 2013) und Compassion Focused Therapy (Gilbert, 2013). Detaillierte Anleitungen für von Mitgefühl und Selbstmitgefühl getragene therapeutische Prozesse (im Einzelsetting) finden sich auch bei Diedrich (2016) und Malzer-Gertz et al. (2020).



**Tabelle 3: Fünf Wege zum Selbstmitgefühl**

<b>Weg</b>	<b>Kennzeichen / Eigenschaften</b>	<b>Möglichkeiten / Fertigkeitstraining</b> (Aufmerksamkeit, Vorstellung, Denken, Fühlen, Sensorisches Empfinden, Verhalten)	<b>Übungsbeispiele</b> (aus MSC, MBCL, CMT/CFT) mit Blick auf die Kernthemen von HSP
<b>Körper</b> - den Körper weich werden lassen	Entspannen, Weichheit, Zärtlichkeit, Loslassen	Körperliche Entspannung, sich ausruhen, ein warmes Bad, Sauna, Yoga, spazieren gehen, nährende Sinneseindrücke zulassen (durch Farbe, Klang, Geruch, Geschmack, Berührung)	*Liebevolles Atmen *Mitgefühl mit dem Körper / mitfühlender Body-Scan *Sicher und geerdet stehen *Essen achtsam genießen *Sinnesgenuss-Spaziergang *Beruhigende Berührung
<b>Gedanken</b> - Aufregung reduzieren	Zulassen / Nicht-Werten	Eine erkennende Haltung den vielen Gedanken gegenüber einnehmen, die täglich erlebt werden. Sie nicht zu bekämpfen und ihnen nicht immer folgen müssen.	*Selbstakzeptanz (innere/r Helfer/in statt Kritiker/in) *Selbstmitgefühlsmantra *Mitgefühlsmodus MBCL *Eigene mitfühlende Stimme entdecken
<b>Emotionen</b> - sich selbst beruhigen und trösten	Umarmen / Sympathie	Freundschaft schließen mit diesen inneren Boten, auch wenn sie sich manchmal schmerzhaft anfühlen. Ihnen mit einer liebevollen Haltung begegnen, als ob man ein trauriges Kind trösten würde.	*Sicherer Ort / Ort der Geborgenheit *Liebende Güte *Mitgefühl empfangen (Leiden umarmen) *Weicher werden-umsorgen-zulassen *Mitfühlender Brief /Tagebuch *Selbstmitgefühlspause
<b>Beziehungen</b> - sich mit anderen verbinden	Intimität, Verbundenheit und Großzügigkeit entwickeln / Sorge für Wohlbefinden	Das respektvolle Teilen von Freude und Leid. Andere so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte. Nicht "Ich-zuerst" oder "Du-zuerst", sondern "Wir-zusammen".	*Mitgefühl geben (Leiden umarmen) *Beherztes Mitgefühl *Mitfühlender Brief (an schwierige Person) *Mitfreude entwickeln *Liebende Güte für andere *Mitfühlende/r Freund/Freundin *Unerfüllte Bedürfnisse erfüllen
<b>Spiritualität</b> - sich eigenen Werten verschreiben	Sich selbstübersteigenden Werten zuwenden, spirituelle Selbstfürsorge	Auf das hören, was das Herz sagt; sich damit verbinden, was für sich selbst und andere wertvoll ist und die Harmonie fördert.	*Freude kultivieren *Dankbarkeit *Grundwerte entdecken *Gelöbnis leben *Herz atmung

Quelle: eigene Abbildung in Anlehnung an Stocker et al., 2020, S.°54

## 4.6 Resümee

Die Betrachtung der Funktionsweise des menschlichen Gehirns und Nervensystems anhand der drei emotionalen Regulationssysteme verdeutlicht die Wichtigkeit einer Ausgeglichenheit zwischen ihnen. Es konnte aufgezeigt werden, dass Selbstmitgefühl durch die Beruhigung des Alarmsystems und die Aktivierung des Beruhigungssystems in besonderem Maße zum Ausbalancieren der drei Systeme geeignet ist. Die rasche Überstimulation, die starke emotionale Reaktivität und das geringe Selbstwertgefühl von HSP können durch das Praktizieren von Selbstmitgefühl positiv beeinflusst werden. Das Nervensystem kann beruhigt, die emotionale Selbstregulation besser gesteuert und eine positive Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge erlernt werden. Die Befähigung selbst schwierige Emotionen, wie beispielsweise Scham, besser regulieren zu lernen ermöglicht den persönlichen Handlungsspielraum zu erweitern. Aus den etabliertesten Mitgefühlsinterventionen wurden einige Kernübungen herausgegriffen (siehe Tabelle 3), die auf einer möglichst körperlich erfahrbaren emotionalen Ebene wirken und dazu dienen sollen, positive Emotionen zu kultivieren, der Negativitätstendenz des Gehirns entgegenzuwirken und die Verbundenheit mit anderen zu fördern. Die verschiedenen Übungswege zielen dabei auf die Entwicklung von selbstmitfühlendem Denken, Fühlen und Handeln und ein auf Dauer starkes Beruhigungs- und Fürsorgesystem ab. Ein detaillierter Vergleich mitgefühlsbasierter Interventionen und/oder Übungen sowie eine differenzierte Betrachtung der Wirkungsweise für HSP würde dabei weitere qualitative und quantitative Forschung benötigen.

Nach Brindle et al. (2015, S. 219) sollten Interventionen für Personen mit SPS, die unter psychischen Belastungen leiden, auf den Umgang mit Emotionen und dabei insbesondere auf die Steigerung der Selbstwirksamkeit im Umgang mit Emotionen (Bandura, 1997) abzielen. Selbstmitgefühl ist dafür außergewöhnlich gut geeignet, wie eine Meta-Analyse von Liao et al. (2021) zu Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit (von klinischen Interventionen) unterstreicht.

Im nachfolgenden Kapitel 5 soll ein praxisorientierter Ausblick von Selbstmitgefühl im Coaching gegeben werden, bei dem die Möglichkeiten von MSC, MBCL und CFT/CMT ins Einzelcoaching von hochsensitiven Erwachsenen übertragen werden. Eine mögliche Ausgestaltung eines Coaching Prozesses wird vorgeschlagen, ohne detaillierte Prozessbeschreibung und ohne die beiden unterschiedlichen Formate (Gruppenkurs / Einzelsetting) explizit miteinander zu vergleichen. Einige CBI werden herausgegriffen, die für die Herausforderungen von HSP besonders geeignet erscheinen.

## **5. Praxisorientierter Ausblick von Selbstmitgefühl im Coaching**

Der fachkundigen Unterstützung und Begleitung von HSP (in herausfordernden Lebenssituationen) kommt eine besondere Bedeutung zu, wie zu Ende des Kapitels 4.3 bereits angedeutet. Aron (2010, S. 6) spricht davon, dass viele HSP den Wunsch nach einer Unterstützung oder Therapie haben, da sie hinsichtlich ihrer Andersartigkeit oftmals irrtümlich an eine Störung glauben und u.a. Antworten für ihre Verschiedenheit suchen. Der Untertitel ihres Buches „Psychotherapy and the Highly Sensitive Person“ lautet „Improving Outcomes for that Minority of People who are the Majority of Clients“ und deutet damit an, dass ein hoher Prozentsatz an hochsensitiven Klient\*innen/Patient\*innen in Therapie wie auch in anderen Beratungsformen vermutet wird. Auch der Wunsch nach einem Leben in Balance dürfte viele HSP – ob sie nun von ihrem Temperamentsmerkmal wissen oder nicht – dazu veranlassen, für ihre Herausforderungen auf psychischer wie physischer Ebene Unterstützung zu suchen (siehe dazu auch Wyrsh, 2020b, S. 125).

### **5.1. Bedeutung von Coaching („Prävention statt Operation“)**

Eine Möglichkeit zur zielorientierten Bearbeitung von privaten wie beruflichen Anliegen für gesunde, nicht therapiebedürftige Menschen stellt eine professionelle Begleitung in Form von Coaching dar. Berufliche Herausforderungen, Konflikte am Arbeitsplatz, Stressbewältigung, Burnout-Prävention und weitere können Themen sein, für deren Bearbeitung sich ein Coaching-Setting anbietet. Der intime Rahmen eines Einzelsettings scheint für HSP einige Vorteile zu bieten (z.B. geringere Reize, Erregungsniveau durch den\*die Coach besser beobachtbar/steuerbar, kein sozialer Vergleich). Auch für die konstruktive, selbstmitfühlende Beschäftigung mit den Kernthemen von HSP (schnelle Reizüberflutung, starke emotionale Reaktivität, geringes Selbstwertgefühl) und den daraus resultierenden Herausforderungen eignet sich ein Coaching Setting. Konzepte von altem und neuem Gehirn und den emotionalen Regulationssystemen (vgl. Kap. 4.1.1 und 4.1.2) können dabei vermittelt und passgenaue Wege zum Selbstmitgefühl erschlossen werden. Dabei könnte ein positiver Kreislauf von Selbstmitgefühl und Selbstregulation (vgl. Abbildung 14) angestoßen und potenziell eine Entwicklung und/oder Festigung des Sensitivitätstyps erreicht werden (vgl. auch Kap. 2.6 und 2.7.3). Insbesondere der Ansatz von Boyatzis et al. (2019) „Coaching with Compassion“ erscheint in Hinblick auf eine mögliche Erreichung und/oder Stabilisierung einer Vantage-Sensitivität vielversprechend und soll u.a. in diesen Kapiteln Erwähnung finden.

*Coaching* gewann in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung für Fragen und Problemstellungen, die sich vornehmlich auf die Arbeitswelt beziehen (Rauen, 2021). Coaching ist

kein geschützter Begriff und wird zum Teil unterschiedlich definiert und verwendet. Es wird hauptsächlich ressourcen- und lösungsorientiert gearbeitet. Der Deutsche Verband für Coaching & Training (DVCT, o.J.) erklärt Coaching wie folgt:

*„Professionelles Coaching setzt ganz auf die Entwicklung individueller Lösungskompetenz bei der Klientel. Die Klientel bestimmt das Ziel des Coachings. Der [die] Coach verantwortet den Prozess, bei dem die Klientel neue Erkenntnisse gewinnt und Handlungsalternativen entwickelt. Dabei wird der Klientel die Wechselwirkung ihres Handelns in und mit ihrem Umfeld deutlich. Coaching ist als strukturierter Dialog zeitlich begrenzt und auf die Ziele und Bedürfnisse der Klientel zugeschnitten. Der Erfolg von Coaching ist messbar und überprüfbar, da zu Beginn des Prozesses gemeinsam die Kriterien der Zielerreichung festgelegt werden.“*

Die International Coaching Federation (ICF) beschreibt Coaching als „die Zusammenarbeit mit einer Einzelperson oder einer Gruppe in einem gedankenregenden und kreativen Prozess, der sie dazu inspiriert, ihr persönliches und berufliches Potenzial zu maximieren<sup>8</sup>“.

Coaching wird gegen Psychotherapie, Beratung und Training abgegrenzt. Die Grenzen zwischen Psychotherapie und Coaching sind mitunter fließend und schwer zu ziehen. In beiden Fällen fungieren der\*die Therapeut\*in bzw. der\*die Coach als Gesprächspartner\*innen außerhalb des eigenen Umfeldes. Die Begleitung sieht die Anwendung psychologischer Methoden und Interventionen vor, die der Reflexion und Bewusstwerdung des\*der Coachee (Person, die gecoacht wird) sowie seiner\*ihrer Verhaltensänderung dienen. Auch wenn Therapie und Coaching viele Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten in ihrem Setting aufweisen, so unterscheiden sie sich vor allem dadurch grundlegend, dass der\*die Coachee ausreichend in der Lage sein muss, auf seine\*ihre Fähigkeiten des Selbstmanagements im Alltag und der Selbstreflexion zuzugreifen. Der\*die Coachee behält die volle Verantwortung für sein\*ihr Handeln. Sollte dies nicht der Fall sein und schwerwiegende psychische Probleme oder Traumatisierungen vorhanden sein, ist Coaching ungeeignet und das Aufsuchen eines\*einer entsprechenden Spezialist\*in für die diagnostische Abklärung anzuraten. Die eingehende Betrachtung der Lebensgeschichte sowie die Behandlung von psychischen und psychosomatischen Krankheiten gehören nicht in das Aufgabenfeld eines\*einer Coach und dürfen nur von entsprechend ausgebildeten Psychiater\*innen und Psychotherapeut\*innen (oder Heilpraktiker\*innen Psychotherapie) durchgeführt werden. Jeder\*jede Coach sollte mit den wichtigsten Krankheitsbildern aus dem Bereich psychischer Erkrankungen (wie Angststörungen und Depressionen) zumindest ansatzweise vertraut sein, nicht um diese zuverlässig erkennen zu können, sondern um ein sicheres Gefühl für die Grenzen eines Coachings zu bekommen (Hensel, 2015, S. 125–131). Für die Begleitung von HSP im Coaching empfiehlt sich neben dem o.g. Standardwerk von Aron (2010) das Fachbuch von Böttcher (2018) sowie von Hensel (2015) „Hochsensible Men-

---

<sup>8</sup> Anm.: Übersetzung der Autorin

schen im Coaching“, wobei Hensel auch einen Blick auf Hochsensitivität und psychische Störungen in der Begleitung von HSP wirft. Für weiterführende Literatur für den therapeutischen Kontext sei u.a. auf Compassion Focused Therapy (Gilbert, 2013), Self-compassion in Psychotherapy (Desmond, 2016), Acceptance and Commitment Therapy for the Emotionally Sensitive (Zurita Ona, 2018) und den traumasensitiven Ansatz von Treleaven et al. (2018) verwiesen sowie die deutschsprachigen Werke zu Selbstmitgefühl in der Therapie von Diedrich (2016) und Malzer-Gertz et al. (2020). Merkmale zum Erkennen bzw. zur Unterscheidung von Hochsensibilität und Trauma bietet auch eine Übersicht in Böttcher (2018, S. 88–89).

Im Gegensatz zur Psychotherapie, die bereits bestehende Gesundheitsprobleme behandelt, zielt ein Coaching auf die Erhaltung und Verbesserung des Wohlbefindens ab. Gemäß der Sichtweise der Prävention, dass Vorbeugen besser ist als Heilen, sollen in Hinblick auf psychische und psychosomatische Erkrankungen Risikofaktoren minimiert und schützende Faktoren entdeckt und/oder entwickelt werden (vgl. Kap. 2.6 zur Bedeutung von Umwelteinflüssen). Für vulnerabel sensitive Personen kann unter Umständen in gewissen Lebensphasen ein Coaching parallel zu oder nach einer Therapie eine sinnvolle Ergänzung darstellen.

## **5.2. Wirkfaktoren und Chancen von Coaching**

Die Wirksamkeit von Coaching wurde mehrfach untersucht und die positiven Effekte konnten durch wissenschaftliche Studien und einige Meta-Analysen hinreichend belegt werden. Für eine weiterführende Beschäftigung damit siehe Lindart (2016). Zu den möglichen Risiken und Nebenwirkungen mehr in Kap. 5.4.

Coaching-Ergebnisse sind nicht vollständig durch Wirkfaktoren und Interaktionsprozesse vorhersagbar oder erklärbar, da sie immer auch vom Umfeld eines\*einer Coachee, seiner\*ihrer Individualität und persönlichen Ziele abhängen sowie durch die individuelle Flexibilität und Kompetenz eines\*einer Coachs ein Coaching entsprechend diesen Voraussetzungen anzupassen bedingt sind. Im Wesentlichen können die fünf Wirkfaktoren (der Psychotherapie) nach Grawe zu einem Coaching-Erfolg beitragen: (1) Ressourcenaktivierung: Bereits vorhandene Ressourcen oder Eigenarten werden gestärkt und ausgebaut. (2) Problemaktualisierung: Probleme, die verändert werden sollen, werden zum besseren Verständnis unmittelbar erfahrbar gemacht. (3) Motivationale Klärung: Die Verständnisklärung des problematischen Erlebens und Verhaltens wird gefördert (Ursprünge, Hintergründe, aufrechterhaltende Faktoren). (4) Problembewältigung: Die selbstständige Lösung von Problemen für positive Bewältigungserfahrungen wird unterstützt. (5) Therapeutische Beziehung: Die Beziehungsqualität bestimmt maßgeblich den Erfolg einer Therapie/eines Coachings (Grawe et al., 1994). Acevedo (2020, S. 142) betont in diesem Zusammenhang Freundlichkeit als wichtigste Eigenschaft, die man in der Arbeit mit HSP mitbringen sollte. Sie betrachtet Freundlichkeit als Grundlage dafür,

dem\*der Klient\*in zu helfen, das Merkmal der Hochsensitivität als einen grundsätzlich positiven Aspekt seines\*ihres Wesens zu akzeptieren, oder auch ein für ihn\*sie angenehmes Erregungsniveau während der Sitzung aufrechtzuerhalten. Sie gibt zu bedenken, dass HSP alles Gesagte tiefgreifend verarbeiten und aufgrund ihres typischerweise geringen Selbstwertgefühls es eher negativ verarbeiten könnten (ebd S.°143). Aufgrund der unterschiedlichen Empfänglichkeit für Umwelteinflüsse (vgl. Kap. 2.6), die wiederum eine hohe Empfänglichkeit für positive und negative Interaktionen beinhaltet, hat das, was HSP als wirklich positiv wahrnehmen, besonders tiefgreifende Auswirkungen (vgl. Kap. 2.7.3 Vantage-Sensitivität). Auch wenn bisher keine Daten zur Einzelbegleitung vorliegen, konnte belegt werden, dass Menschen mit den höchsten Werten auf der HSP-Skala auch am meisten von psychosozialer Unterstützung z.B. zur Verringerung von Depressionen und Mobbing profitieren (Nocentini et al., 2018; Pluess & Boniwell, 2015). Das heißt, dass insbesondere hochsensitive Menschen vermehrt von Hilfe und einem unterstützenden Umfeld profitieren, wodurch Coaching als eine besondere Möglichkeit zur Weiterentwicklung und zur Begleitung in Veränderungsprozessen betrachtet werden kann. Villiers et al. (2018, S. 551) gehen davon aus, dass es möglich sein könnte, die Empfänglichkeit für positive Erfahrungen zu erhöhen und z.B. Gehirnstrukturen und –funktionen zu beeinflussen, wenn Interventionen speziell auf die übergeordneten Merkmale der Vantage-Sensitivität abzielen. Dafür erscheint insbesondere der Coaching-Ansatz „Coaching with Compassion“ und das Modell der „Intentional Change Theory (ICT)“ geeignet (Boyatzis et al., 2019), das in Kap. 5.3 vorgestellt wird. Als ebenso zentral könnte das Instrument der „dialogbasierten Achtsamkeitsmeditation“ (DBM) gesehen werden, das prozessorientiert Meditationen zu Selbstmitgefühl und Achtsamkeit einbindet (Desmond, 2016 zit. nach Malzer-Gertz et al., 2020, S.°107-108).

Boyatzis et al. zeigen auf, wie sich die psychologischen, emotionalen und physiologischen Folgen von *Coaching with Compassion* nachhaltig auf die individuelle Gesundheit und Entwicklung auswirken. In der Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Kolleg\*innen hat Boyatzis viele Jahre lang 39 Längsschnittstudien durchgeführt, die in 16 peer-reviewed Artikeln und Buchbeiträgen erschienen sind (Boyatzis et al., 2019, S. 19). Speziell die zahlreichen Verhaltens-, Hormon- und Neuroimaging-Studien unterstreichen die Wirksamkeit von *Coaching with Compassion*, wobei der Fokus auf einem explizit dyadischen Coaching-Prozess und der Ausrichtung auf die Träume und Visionen des\*der Klient\*in liegt. Diese innere Motivation sorgt – im Gegensatz zu von außen definierten Zielen – für die gewünschten, nachhaltigen Veränderungen.

### 5.3. Förderung von Vantage-Sensitivität

Ob oder wie tatsächlich eine Vantage-Sensitivität im Erwachsenenalter entwickelt werden kann, ist derzeit wissenschaftlich noch nicht geklärt. Es gibt allerdings erste Indikatoren die darauf hindeuten. Nach Pluess und Belsky (2013, S. 912) müsste es möglich sein, die Vantage-Sensitivität durch Interventionen direkt zu beeinflussen und so die Wirksamkeit bestehender psychologischer Interventionen und Dienstleistungen drastisch zu erhöhen, wenn diese Interventionen auf die Förderung der Vantage-Sensitivität abzielen.

Dafür könnte eine Vielzahl von Methoden Anwendung finden, beispielsweise auch das von Dr. Rick Hanson entwickelte Positive Neuroplastizität-Training (PNT), das die bewusste Beeinflussung zur Entstehung neuronaler Netzwerke im Gehirn und somit die Festigung von vorübergehenden günstigen Zuständen in bleibende Eigenschaften ermöglicht (Hanson, 2013; Hanson et al., 2021). Für den klinischen Bereich weisen Villiers et al. (2018) darauf hin, dass die Anwendung der Vantage-Sensitivitäts-Theorie im Bereich der psychiatrischen und psychologischen Forschung Aufschluss darüber geben kann, wann, wie und bei wem Interventionen wirken. Eine detaillierte Betrachtung von Interventionen zur Förderung einer Vantage-Sensitivität (auch im nicht-klinischen Bereich) und somit eine Differenzierung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede würde ein weiteres wichtiges Forschungsgebiet darstellen.

Im Rahmen dieser Arbeit wird neben mitgeföhlbasierten Interventionen der Coaching-Ansatz von Boyatzis *Coaching with Compassion* für die Unterstützung von HSP vorgeschlagen (Boyatzis et al., 2013; Boyatzis et al., 2019). Dieser bietet evidenzbasierte Belege für eine nachhaltige Wirkung (vgl. auch Wirkfaktoren nach Grawe Kap. 5.2), deren neurowissenschaftliche Grundlage sich gut in das Grundverständnis der emotionalen Regulationssysteme fügt und mit seiner mitgeföhlorientierten Ausrichtung eine gute Ergänzung zu der Begleitung mittels dialogbasierter Meditation bietet.

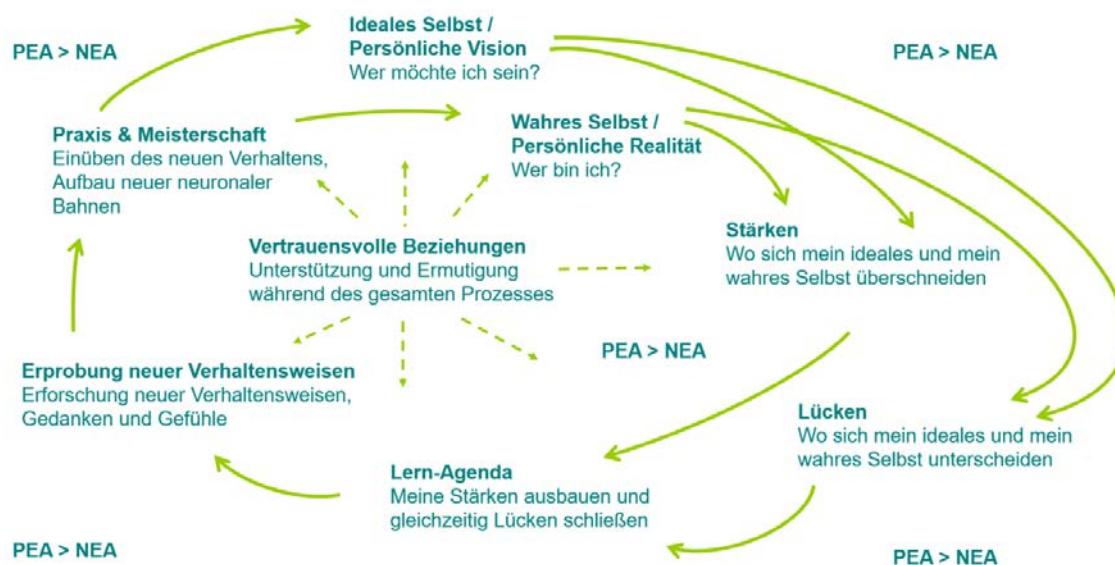
*Coaching with Compassion* konzentriert sich zunächst darauf, dem\*der Coachee dabei zu helfen herauszufinden, was in seinem\*ihrem Leben möglich oder erwünscht sein könnte (Visionen, Träume) und dies klar zu formulieren. Er\*sie wird schließlich dabei unterstützt, dieser inneren Motivation zu folgen und diese Ziele zu erreichen, sich also vom Wunsch zum Ziel hin zu entwickeln (vgl. auch Zürcher Ressourcen Modell). Eine bewährte Methode dabei ist die „Intentional Change Theory (ICT)“, die auf dem Verständnis basiert, dass bedeutende Verhaltensänderungen nicht linear verlaufen, sondern in un stetigen „Ausbrüchen oder Schüben“ auftreten. Die ursprünglich als „Self-Directed Learning Theory“ benannte und zur Führungskräfteentwicklung gedachte Methode wurde von Richard Boyatzis und Daniel Goleman in 2002 entwickelt (Goleman et al., 2002). Wie in Abbildung 19 abgebildet, umfasst die ICT was Boyatzis fünf „Entdeckungen“ nennt, die eine Person machen muss, damit sich ihr Verhalten

nachhaltig ändern kann: (1) Entdeckung des idealen Selbst, (2) Entdeckung des wahren (realen) Selbst, (3) Entwicklung einer Lern-Agenda, (4) Ausprobieren und Einüben neuer Verhaltensweisen, (5) Entwicklung vertrauensvoller Beziehungen (Boyatzis et al., 2019, S. 34–44).

Bei der Entdeckung des idealen Selbst soll der\*die Coachee damit in Berührung kommen und „anzapfen“, wer er\*sie *wirklich* sein möchte und was er\*sie *wirklich* tun möchte. Boyatzis et al. (2019) sprechen von einer „emotionalen Erfahrung, als ob eine Flamme für seine\*ihre Leidenschaft entfacht würde“<sup>9</sup> (S. 36). Die Entdeckung des wahren Selbst umfasst die Unterstützung des\*der Coachee ein genaues Bild von seinem\*ihrem wahren Selbst zu erhalten und zwar ganzheitlich und authentisch zu erkennen, wer er\*sie ist und wer er\*sie gemäß seiner\*ihrer Vision sein möchte (weniger eine bloße Bewertung von Stärken und Schwächen). Die Lernagenda, Erprobung neuer Verhaltensweisen und vertrauensvolle Beziehungen sollen dabei helfen, das neue Verhalten zu etablieren.

Diese fünf Entdeckungen beinhalten neben den Wirkfaktoren nach Grawe die gezielte Arbeit mit stark motivierenden, positiven Emotionen als Triebfeder (ideales Selbst) und begünstigen dadurch die Aktivierung und Wirkkraft des „default mode network“.

**Abbildung 19: Intentional Change Theorie nach Boyatzis**



Quelle: eigene Abbildung in Anlehnung an Boyatzis und MacKee & (Boyatzis et al., S. 34; 2005, S. 92)

<sup>9</sup> Anm.: Übersetzung der Autorin



Durch eine entsprechende Anleitung oder Erfahrung (z.B. positive Fragen nach dem idealen Selbst, Visionen und Träumen) kann der sogenannte „positive emotional attractor“ (PEA) erweckt werden, der für die Aktivierung des „default mode network“ oder „empathic network“ (EN) sorgt. Eine Hormonausschüttung im parasympathischen Nervensystem (PNS) wird auslöst. Wenn hingegen der „negative emotional attractor“ (NEA) erweckt wird, beispielsweise durch negatives Feedback, entmutigende Erfahrungen oder Fragen die eine Abwehrreaktion hervorrufen, wird das „analytic network“ (AN) aktiviert (auch gebräuchlich „task positive network“), das Hormone im sympathischen Nervensystem (SNS) ausschüttet und somit Stress auslöst. Boyatzis et al. (2019, S. 83) veranschaulichen dies mit nachfolgenden Gleichungen. In Hinblick auf die Sensivitätstypen könnten die in Klammern gesetzten Ergänzungen angeführt werden:

$$\text{PEA} = \text{EN} + \text{PNS} + \text{positive feelings (vantage)}$$

$$\text{NEA} = \text{AN} + \text{SNS} + \text{negative feelings (vulnerable)}$$

Für Veränderungs- oder Lernprozesse sollte eine Person regelmäßig zwei- bis fünfmal öfter den PEA als den NEA erwecken und häufige, kleine Übungsepisoden längeren, weniger häufigeren vorziehen (Boyatzis et al., 2019, S. 77–100).

Wie bei den emotionalen Regulationssystemen nach Gilbert (vgl. Kap. 4.1) sind beide Systeme gleichermaßen wichtig und werden für unterschiedliche Aufgaben benötigt. Das AN sorgt für Fokus, hilft Probleme zu lösen, Dinge zu analysieren und Entscheidungen zu treffen. Das EN wird u.a. dafür gebraucht, offen für neue Ideen oder auch andere Personen und deren Gefühle sowie für moralische Bedenken zu sein. Da die beiden Systeme antagonistisch sind und sich gegenseitig unterdrücken, sollte im Idealfall ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihnen herrschen. Boyatzis und Jack konnten zeigen, dass bereits ein 30-minütiges PEA-basiertes *Coaching with Compassion* Gehirnbereiche aktiviert, die für eine größere Offenheit gegenüber neuen Ideen, Veränderungen und Lernen sorgen (Boyatzis et al., 2019, S. 77–100).

Die Arbeit mit der ICT und dem Fokus auf das „ideale Selbst“ sowie das wiederholte Hervorrufen des PEA erscheinen in besonderem Maße dazu geeignet, die „Schattenseite“ der Neurosensitivität in den Hintergrund des Erlebens treten zu lassen und auf die Förderung von Vantage-Sensitivität abzielen.

Für die Beschäftigung mit dem „wahren Selbst“ (siehe fünf Entdeckungen nach Boyatzis) und speziell der damit auch vorhandenen Schwächen empfiehlt sich, wie in den vorangegangenen Kapiteln dargelegt, insbesondere für neurosensitive Klient\*innen ein mitgeföhlsbasierter Ansatz. Die Interventionen sollten darauf abzielen, die Entwicklung von (selbst-)mitgeföhlsbezogenen Eigenschaften zu fördern und die dafür erforderlichen Prozesse anzustoßen. Die Me-

thoden sollten den Aufbau von mitgeföhlsfokussierter Vorstellung, die Entwicklung von mitgeföhlsfokussiertem Denken und den Aufbau von mitgeföhlsfokussiertem Verhalten und Handeln unterstützen (vgl. Abbildung 18 Mitgeföhlskreis nach Gilbert). Dafür können maßgeschneiderte Interventionen (aus MSC, MBCL, CFT) in Form von *dialogbasierter Meditation* Anwendung finden, um Prozesse individuell zu begleiten (vgl. Dialogue-based Mindfulness, Desmond, 2016). Es handelt sich dabei um eine Technik zur Vermittlung von Achtsamkeit und Selbstmitgeföhlsgefühl, bei der der\*die Klient\*in durch eine Meditation geführt wird, während er\*sie dem\*der Coach in Echtzeit Rückmeldungen über seine\*ihre Erfahrungen gibt. Der\*die Coach nutzt dieses Feedback, um die Meditationsanleitung entsprechend anzupassen und individuell zu gestalten, damit der\*die Klient\*in die Technik möglichst effektiv erlernen kann. Mehr dazu inklusive in dialogischer Form notierte Meditationen finden sich in „Therapie-Tools Selbstmitgeföhlsgefühl“ von Malzer-Gertz et al. (2020).

Es gibt keine Übung, die besser oder schlechter geeignet ist um Selbstmitgeföhlsgefühl zu entwickeln. Für jeden\*jede Klient\*in kann ein individueller Weg zum Selbstmitgeföhlsgefühl gefunden werden. Eine Möglichkeit bietet z.B. auch die „Schatzkarte“, die Malzer-Gertz et al. in Anlehnung an Desmonds (2017) „Wegkarte zum Selbstmitgeföhlsgefühl“ entworfen haben (Malzer-Gertz et al., 2020, S. 60).

In Hinblick auf die Kernthemen von HSP (vgl. Kap. 2.7.2) und die damit verbundenen Herausforderungen, erscheinen folgende drei Übungen und deren regelmäßige Anwendung besonders nützlich:

**(1) Beruhigende Berührung** (Körper/Stress), z.B. bei Überstimulation: Eine Möglichkeit im Alltag Selbstmitgeföhlsgefühl hervorzurufen ist eine beruhigende oder unterstützende Berührung des Körpers. Dabei wird durch diese spürbare Zuwendung das Beruhigungssystem aktiviert (vgl. Kap. 4.1.2) und Oxytocin im Körper ausgeschüttet und somit Geföhle von Wärme und Sicherheit erzeugt. Welche Gesten und Berührungen als beruhigend und besänftigend empfunden werden, ist individuell zu erkunden. Dabei kann der\*die Coach in der dialogbasierten Begleitung Anregungen geben. Zu Vorschlägen dafür siehe auch Malzer-Gertz et al. (2020, S. 145). Die Übung kann gut mit liebevollem Atmen begleitet werden. Für eine selbstmitgeföhlsfühlende Begegnung mit den eigenen körperlichen Bedürfnissen ist zudem ein achtsamer Body-Scan gut geeignet.

**(2) Selbstmitgeföhlsmantra** (Gedanken/Rumination), z.B. zur Beruhigung bei starker emotionaler Reaktivität: Diese drei Mitgeföhlsätze sprechen alle drei Aspekte des Selbstmitgeföhls gleichzeitig an (Achtsamkeit, gemeinsames Menschsein, Selbstfreundlichkeit) und können helfen herauszufinden, was im Moment des Leidens gebraucht wird. Diedrich (2016, S. 85) hat die Sätze nach Neff (2011) wie folgt modifiziert:

„ ... (Das Gefühl), das ich gerade erlebe, belastet mich (Achtsamkeit).

Alle Menschen leiden von Zeit zu Zeit unter ... (Gefühl) (Gemeinsames Menschsein).

Wie kann ich mir helfen, damit es mir jetzt besser geht (Selbstfreundlichkeit)?“ (S.°85)

Dabei sollten individuell passende Sätze entwickelt werden, die eine freundliche und verständnisvolle Haltung sich selbst gegenüber unterstützen.

**(3) Liebende Güte Meditation / Metta** (Emotionen/Scham), z.B. bei schwierigen Gefühlen: die deutsche Übersetzung des Pali-Begriffs „metta“ bedeutet so viel wie Liebe, Güte oder liebende Güte und beschreibt eine tiefe Form der bedingungslosen Liebe (Salzberg, 2003, S. 30). Metta-Meditation wird geübt, indem Sätze der guten Wünsche und Hoffnungen kontemplativ wiederholt werden. Diese werden zunächst für sich selbst und in Folge auch für andere formuliert. Es sollten eigene, individuell passende Formulierungen und Wörter gefunden werden. Einige Orientierungshilfen dafür finden sich bei Neff und Germer (2019, S. 120–122) oder Zika (2020, S. 11). Gemäß Gilbert und Choden (2014, S. 193) kann eine mitfühlende, wohlwollende innere Haltung, die liebende Güte, Fürsorglichkeit und Verbundenheit nährt, auch als Heilmittel für Scham gesehen werden (vgl. Kap. 4.3). Für Details zur Wirkungsweise der Metta-Meditation siehe Zika (2020) und für Übungsanleitungen Malzer-Gertz et al. (2020, S. 172–202).

Um schwierige Emotionen allmählich zuzulassen und im Körper verarbeiten zu können, eignet sich auch die Übung „Weicher werden-umsorgen-zulassen“ (Anleitung bei Malzer-Gertz et al. (2020, S. 210–213).

Mit Blick auf die Besonderheiten von HSP sind zudem für die Zusammenarbeit mit ihnen (im therapeutischen Kontext) laut Acevedo (2020, S. 146–147) folgende fünf Ziele wichtig: (1) Gewissheit, dass das Temperamentsmerkmal real ist und auch Vorteile offenbart, (2) Neugestaltung des Lebens im Lichte der Neurosensitivität (Neubewertung vergangener Ereignisse und vermeintlicher Misserfolge auch in Hinblick auf geringes Selbstwertgefühl), (3) Heilung von vergangenen Traumata, Misserfolgen in Beziehungen oder bei der Arbeit, (4) Entwicklung eines für HSP geeigneten Lifestyle und (5) Kennenlernen anderer Personen mit diesem Merkmal.

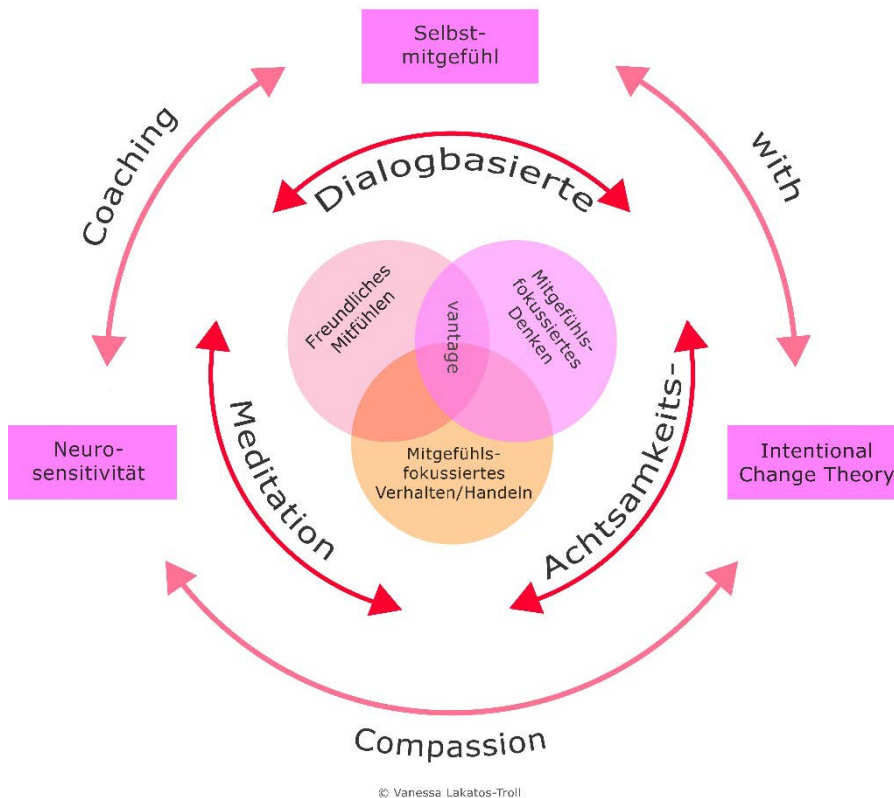
Die Anpassung des Lebensstils an das Persönlichkeitsmerkmal und das Vorhandensein oder die Entwicklung von Akutmaßnahmen bei Überstimulation sollten in einem Coaching angesprochen und/oder erarbeitet werden. Ebenso sollte die Unterscheidung von Empathie und Mitgefühl vermittelt und ggf. geübt werden. Eine liebevolle Selbstfürsorge kann dabei auch eine Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen beinhalten, deren Erkennen und Einhalten in einem Coaching-Setting trainiert werden kann (vgl. Kap. 4.4 Yang des Selbstmitgefühls).

Die Begleitung durch dialogische Meditationen ermöglicht dabei eine erfahrungsbasierte Reflexion und Besprechung des Erlebten.

Der in diesem Kapitel beschriebene Ansatz von *Coaching with Compassion* stellt eine bewährte Methode dar, eine nachhaltige gewünschte Veränderung herbeizuführen, indem der\*die Coachee durch den Prozess der ICT geführt und in den einzelnen Prozessschritten begleitet wird. Mit der Kombination der dialogbasierten Vermittlung selbstmitgeföhlbasierter Fertigkeiten und einer regelmäßigen Übung durch den\*die Coachee wird gezielt die Förderung von Vantage-Sensitivität angestrebt. Durch diese Komponenten könnte wie Abbildung 20 zeigt ein positiver Kreislauf zur Stärkung der „Sonnenseite“ der Sensitivität in Gang gesetzt werden (vgl. auch Abbildung 14 Kreislauf Selbstmitgeföhl und Selbstregulation) und eine Entwicklung des jeweiligen Sensitivitätstyps hin zu einer Vantage-Sensitivität unterstützt werden.

Das Modell (Abbildung 20) beschreibt Vantage-Sensitivität als ein Entwicklungsziel und stellt den\*die Coachee und seinen\*ihren Prozess in der Mitte dar, die von den dafür hilfreichen Konzepten der Neurosensitivität, des Selbstmitgeföhls und der Intentional Change Theory getragen werden. Dafür zielführende Interventionen bilden v.a. die dialogbasierte Achtsamkeitsmeditation und *Coaching with Compassion*.

**Abbildung 20: Möglicher Kreislauf Vantage-Sensitivität**



Quelle: eigene Abbildung

## 5.4. Grenzen und Risiken (Backdraft)

Neben dem vorangegangenen bisher ausschließlich positiven Blick auf Selbstmitgefühl und Coaching sollen in diesem Kapitel auch etwaige Grenzen und Risiken Erwähnung finden.

Weder Coaching noch Selbstmitgefühl sind „Allheilmittel“. Coaching als ein wirksames Instrument der Persönlichkeits- und Personalentwicklung kann wie fast jedes wirksame Mittel auch unerwünschte Nebenwirkungen haben, selbst dann, wenn das Coaching in professioneller Weise und nach aktuellen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Praxis durchgeführt wird (Hensel, 2015, S. 109). Dies gilt auch für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl insbesondere bei hochsensitiven Menschen, die ihre „Dünnhäutigkeit“ durch Meditation noch steigern können, also noch sensibler werden oder stärker auf die positiven wie auch potenziellen negativen Effekte von Meditation reagieren können (U. Ott, Persönliche Mitteilung, 20. September 2020).

Generelle Grenzen sind auch dann gesetzt, wenn beispielsweise eine Vantage-Resistenz vorliegt (siehe Abbildung 8). Oder wenn der Lebensstil HSP nicht den eigentlichen Bedürfnissen angepasst und eine kontinuierliche Reizüberflutung nicht vermieden oder ausgeglichen werden kann (vgl. Abbildung 12 Kreislauf vulnerabler Sensitivität). In einem Coaching-Prozess sollte ein angenehmes Erregungsniveau aufrechterhalten und Überstimulation vermieden werden.

**Männer**, die im Business Coaching in Deutschland ca. 45% der Klienten ausmachen (Rauen et al., 2022), scheinen besondere Schwierigkeiten mit ihrer Hochsensitivität zu haben, da Sensibilität und Empfindsamkeit keine männlichen Ideale darstellen. Sie können hohe Empfindsamkeit schwerer als positiven Teil ihrer Persönlichkeit ansehen (Hensel, 2015, S. 100–101). Auch beim Thema Selbstmitgefühl dürften Männer vor größeren Herausforderungen stehen als Frauen, die sich prinzipiell mehr um sich selbst kümmern. Bei beiden Themen, insbesondere bei einer Abwehrhaltung des Klienten, empfiehlt Hensel (2015) auf „eine unerwünschte Kategorisierung zu verzichten [und] unter Umständen nur darauf abzuheben, dass manche Strategien des Selbstmanagements von HSP auch für durchschnittlich sensible Menschen nützlich sein können.“ (2015, S. 100)

### **Selbstmitgefühl & Backdraft**

Neben Schwierigkeiten bei der Aktivierung von Mitgefühl können während des Selbstmitgefühlstrainings auch unangenehme Empfindungen, Gedanken und Gefühle auftreten. Eine Metapher für dieses Phänomen ist „Backdraft“ (Germer, 2009, S. 150–152). Backdraft ist ein Begriff, den Feuerwehrleute als die Beschreibung dafür verwenden, was passiert, wenn ein Feuer den gesamten verfügbaren Sauerstoff verbraucht hat und dann frischer Sauerstoff durch eine offene Tür oder ein offenes Fenster zugeführt wird: das Feuer verstärkt sich dadurch dramatisch. Ein ähnlicher Effekt tritt ein, wenn durch Selbstmitgefühl mehr Selbstliebe und Zuneigung

empfunden werden und gleichzeitig vermehrt emotionale Schmerzen (oft alter Wunden) auftreten. Backdraft stellt einen wichtigen Teil der emotionalen Transformation durch Selbstmitgefühl dar und das Kennen und Erkennen von Backdraft ermöglicht einen effektiven Umgang damit (Germer & Neff, 2019, S. 197–200) und sollte in der selbstmitgeföhlsbasierten Arbeit mit Klient\*innen vermittelt werden. Zudem sollte ein Frühwarnplan für potenzielle (Rückfall-)Situations aus einem mitgeföhlsorientierten Modus heraus gestaltet werden. Für mehr zu Backdraft siehe auch Malzer-Gertz et al., 2020, S. 81). Klassische Schwierigkeiten bei der Anwendung von mitgeföhlsbasierten Interventionen und mögliche Umgänge damit beschreibt Diedrich (2016, S. 94–105).

## **Coaching**

In einer Studie zu beruflichen Coachings von Schermuly et al. (2014) wurden erstmals negative Effekte von Coaching systematisch untersucht. Als „negative Effekte“ werden alle für den\*die Klient\*in unerwünschten bzw. schädlichen Folgen verstanden, die unmittelbar durch das Coaching verursacht und parallel dazu oder im Anschluss daran auftreten. Negative Effekte sind dabei nicht gleichbedeutend mit Misserfolg und werden als individuumsbezogen (nicht für den Arbeitgeber) betrachtet und überwiegend kurzfristig eingeschätzt. Es sei denn es werden durch die Aktivierung und Reflexion negativer Geföhle tiefergehende Probleme angestoßen, die nicht weiter bearbeitet werden können. Dann werden die auftretenden Effekte als langfristig bewertet.

Durch eine Befragung von 123 Coaches wurde aufgezeigt, dass pro Coaching durchschnittlich zwei negative Effekte mit niedriger Intensität auftreten. Als deren ursächliche Faktoren werden Klientenvariablen, der Umgang des\*der Coachs mit psychischen Erkrankungen der Klient\*innen sowie Zeitknappheit benannt. Als häufigste negative Effekte haben die Befragten ein unerwartetes Aufbrechen tiefer gehender Probleme (26%), eine von dem\*der Coachee nicht gewollte Abwandlung der ursprünglichen Coachingziele (ca. 17%), Erleben der Arbeit des\*der Klient\*in als weniger bedeutsam (ca. 17%) und eine Verschlechterung der Beziehungsqualität zu dem\*der Vorgesetzten (ca. 14%) genannt. Darüber hinaus wird die Häufigkeit negativer Effekte durch die Anzahl behandelter Themen erklärt. Eine Themenfokussierung (wenige, aber dafür intensiv behandelte Themen) könnte negative Effekte womöglich eindämmen. In 4,5% der Fälle, in denen ein negativer Effekt auftrat, haben Coaches angegeben, eine vorliegende psychische Störung übersehen zu haben. In 9,2% der Fälle sehen Coaches den Grund darin, dass sie versucht haben, eine psychische Störung zu behandeln und in 18,7% wurde allgemein das Vorliegen einer psychischen Störung als Auslöser angesehen. Die gravierenden Herausforderungen, die mit dem Coaching einer klinisch auffälligen Person einhergehen, werden betont. „Hohe Expertise, ausführliche Diagnostik, eine zusätzliche Abstimmung mit dem

Therapeuten sowie eine intensive Supervision für den Coach sind notwendig“ (Grant, 2007 zit. nach Schermuly et al., 2014, S. 28).

Das frühe Erkennen eines negativen Effekts ermöglicht rechtzeitig darauf zu reagieren und das geplante Vorgehen entsprechend zu adaptieren. Die Autoren empfehlen für Folgestudien eine Erhebung an Klient\*innen zur zuverlässigeren Untersuchung der Dauer und der langfristigen Konsequenzen negativer Effekte. Sie führen außerdem an, dass negative Effekte wie das Anstoßen tiefergehender Probleme in Abhängigkeit der Art des Problems von manchen Klient\*innen sogar als positiv wahrgenommen werden könnte (Schermuly et al., 2014, S. 30). Eine Einschätzung der Risiken und Nebenwirkungen von Coaching aus Sicht von Supervisorinnen und Supervisoren bietet auch die Bachelorarbeit von Aeberli (2011), in der sich die Befragten einig sind, dass Nebenwirkungen häufig sind, Coaching jedoch selten Schäden verursacht.

## 5.5. Resümee

In diesem Kapitel wurde die Bedeutung von Coaching für die Bevölkerungsgruppe hochsensitiver Personen durch die Ausbildung von Vantage-Sensitivität erörtert. Durch die gezielte Förderung von Vantage-Sensitivität hat die Empfänglichkeit gegenüber positiven Umwelteinflüssen besonders tiefgreifende positive Auswirkungen. Dafür wurde der Coaching Ansatz *Coaching with Compassion* sowie die begleitende *dialogbasierte Meditationsanleitung* von mitgefühlsbasierten Interventionen vorgestellt und drei für HSP besonders geeignet erscheinende Kernübungen herausgegriffen. Die Arbeit mit der ICT und die Entwicklung von selbstmitfühlendem Denken, Fühlen und Handeln stehen dabei im Zentrum. Ein möglicher positiver Kreislauf hin zu einer Vantage-Sensitivität könnte dadurch entstehen. Neben der Erörterung von Wirkfaktoren im Coaching, der Erwähnung weiterführender Literatur und einer Abgrenzung zur Psychotherapie wurden auch mögliche Grenzen und Risiken von Coaching und CBI besprochen. Trotz potenzieller Risiken und Nebenwirkungen scheinen die Vorteile einer Coaching-Begleitung in der vorgeschlagenen Form zu überwiegen. Ob diese auch im Vergleich mit anderen Interventionen die Förderung von Vantage-Sensitivität stärker begünstigt, müsste qualitativ und quantitativ weiter untersucht werden.

## 6. Fazit und Ausblick

Ziel dieser Masterarbeit war es, die aktuellen empirischen Erkenntnisse zu Sensitivitätstheorien und Selbstmitgefühl in Zusammenhang zu bringen und anhand dieser zu erörtern, welche Methoden (Techniken/Inhalte) der Selbstmitgefühlspraxis besonders dazu geeignet sind, die Selbstregulation von gesunden, hochsensitiven Erwachsenen zu erhalten und zu stärken. Außerdem sollte der mögliche Nutzen der Vermittlung dieser Inhalte in einem Coaching-Setting dargelegt werden. Die systematische Literaturrecherche anhand relevanter Schlagwörter führte zu folgenden zusammengefassten Erkenntnissen:

1. Die Sensitivitätsforschung stellt ein weitreichendes, interdisziplinäres Forschungsgebiet dar. Sensorische Verarbeitungssensitivität (SPS) wird als ein eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal betrachtet, das durch Vererbung aber auch durch Umweltfaktoren bestimmt wird und sich von psychischen Erkrankungen abgrenzen lässt. Synonym wird der Begriff „Neurosensitivität“ verwendet, eine Wahrnehmungsfähigkeit, die auf der Sensibilität des zentralen Nervensystems beruht und als „Fähigkeit Umweltreize zu registrieren, zu verarbeiten und auf sie zu reagieren“ beschrieben wird (Pluess, 2015). Zu den Hauptmerkmalen zählen eine tiefgreifende Reiz- und Informationsverarbeitung, eine erhöhte Anfälligkeit für Überstimulation, eine hohe emotionale und physiologische Reaktivität und Empathie sowie eine Sensibilität für bzw. verstärkte Wahrnehmung von Reizen. Es werden verschiedene Sensivitätstypen mit unterschiedlicher Empfänglichkeit für positive und für negative Einflüsse unterschieden, die sich in Abhängigkeit von vorhandenen Sensivitätsgenen und günstigem oder ungünstigem frühkindlichen Umfeld ausbilden. In diesem Zusammenhang können vantage-sensitive Personen als die gesündesten angesehen werden, bei denen die „Sonnenseite“ der Neurosensitivität überwiegt. Ob oder wie eine Vantage-Sensitivität im Erwachsenenalter entwickelt werden kann, ist noch nicht hinreichend geklärt. Erste Indizien deuten darauf hin, dass es möglich sein müsste, Gehirnstrukturen und -funktionen bewusst zu beeinflussen, um die Empfänglichkeit für positive Erfahrungen und somit eine Vantage-Sensitivität zu erhöhen. Die Wirksamkeit psychologischer Interventionen und Dienstleistungen könnte damit drastisch erhöht werden, würden diese gezielt auf die Förderung der Vantage-Sensitivität fokussiert (Villiers et al., 2018).
2. Ein Ansatz zur Förderung von Vantage-Sensitivität könnten Achtsamkeits- und achtsamkeitsbasierte Selbstmitgefühlsinterventionen sein. Erste Untersuchungen von Achtsamkeit im Zusammenhang mit Neurosensitivität zeigen, dass sie sich günstig auf die negativen Aspekte von SPS auswirkt (Bakker & Moulding, 2012; Gulla & Golonka, 2021; Soons et al., 2010; Takahashi et al., 2020). Die Komponenten der Achtsamkeit



(Stärkung der Aufmerksamkeitsregulation, Verbesserung der Emotionsregulation, Veränderung der Selbstwahrnehmung) fördern die Fähigkeit zur Selbstregulation (Tang et al., 2015). Hinsichtlich der besonderen Herausforderungen von HSP (Überstimulation, geringes Selbstwertgefühl, starke emotionale Reaktivität) erscheint eine erweiterte Strategie der inneren Wahrnehmung um die Komponente des achtsamen Selbstmitgefühls zentral. Selbstmitgefühl bietet eine Möglichkeit, das autonome Nervensystem gezielt zu beruhigen und gerade in schwierigen Situationen Verantwortung für die eigene Selbstfürsorge zu übernehmen. Durch seine drei Elemente Selbstfreundlichkeit, Achtsamkeit und gemeinsames Menschsein ist Selbstmitgefühl auch für den Umgang mit schwierigen Emotionen geeignet und vermag – im Vergleich zu Achtsamkeit – Schamempfinden zu reduzieren. Die kompetente Anwendung adaptiver Emotionsregulationsstrategien dürfte für HSP besonders wichtig sein. Interventionen sollten (besonders hinsichtlich psychischer Belastungen) auf die Emotionsregulation ausgerichtet sein und v.a. darauf abzielen, die Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997) zum Umgang mit Emotionen zu stärken (Brindle et al., 2015), S.°219. Selbstmitgefühl ist dazu außergewöhnlich gut geeignet (Liao et al., 2021). Selbstmitgefühl kann als eine für sich stehende Emotionsregulationsstrategie betrachtet werden und erleichtert auch die Anwendung weiterer adaptiver Emotionsregulationsstrategien, insbesondere wenn es zu Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation kommt (Berking & Whitley, 2014 zit. nach Diedrich, 2016, S. 27). Durch langjähriges Praktizieren von Mitgefühl scheint es zudem zu Veränderungen in den Hirnregionen zu kommen, die für die Emotionsregulation zuständig sind (Lutz et al., 2008 zit. nach Diedrich, 2016, S. 31).

3. Die Betrachtung der Funktionsweise des menschlichen Gehirns und Nervensystems anhand der drei emotionalen Regulationssysteme (Gilbert, 2009) und die damit einhergehende Erforschung mitgefühlsbasierter Interventionen verdeutlicht, dass Selbstmitgefühl in besonderem Maße zur Beruhigung des Alarmsystems und zur Aktivierung des Beruhigungssystems und somit zum Ausbalancieren der drei Systeme geeignet ist. Es sorgt u.a. für die Ausschüttung von Oxytocin und für eine hohe Herzfrequenzvariabilität, die über den Vagus Nerv einen verstärkten parasympathischen Einfluss auf das Herz ausübt, körperliche Prozesse positiv beeinflussen und auch zur Erhaltung der psychischen Gesundheit beitragen kann. Für die Entwicklung von selbstmitfühlendem Denken, Fühlen und Handeln ist das Erlernen zentraler Eigenschaften und Aspekte des Mitgefühls erforderlich. Dafür notwendige Prozesse können durch mitgefühlsbasierte Interventionen angestoßen werden. Die einzelnen Zugänge oder fünf Hauptwege zum Selbstmitgefühl (Germer, 2009) zielen auf eine möglichst körperlich erfahrbare emotionale Ebene ab, wobei sie nicht voneinander abzutrennen oder gesondert zu betrachten sind, ebenso wenig wie eine Übung als „besser oder schlechter“ betrachtet

wird (Malzer-Gertz et al., 2020, S. 60). Die unterschiedlichen Zugänge und Übungen erlauben es, einen individuellen Weg für verschiedene Personen oder in verschiedenen Lebensphasen zu finden. Unter Betrachtung der Kernthemen von HSP und der gängigsten mitgefühlsbasierten Interventionen (MSC, MBCL und CFT/CMT) wurden einige Übungen herausgegriffen, die besonders passend erscheinen.

4. Der fachkundigen Unterstützung von HSP kommt eine besondere Bedeutung zu, da sie hinsichtlich ihrer Andersartigkeit oftmals an eine Störung glauben und u.a. Antworten für ihre Verschiedenheit suchen. Coaching scheint – als ein wirksames Instrument der Persönlichkeits- und Personalentwicklung – für die Begleitung von HSP ausgesprochen gut geeignet. Der Rahmen eines Einzelsettings scheint dabei einige Vorteile mit sich zu bringen (geringere Reize, kein sozialer Vergleich, Erregungsniveau durch Coach besser beobachtbar/steuerbar). Der Ansatz von *Coaching with Compassion* stellt eine bewährte Methode für nachhaltige Veränderung dar und könnte in Kombination mit der dialogbasierten Vermittlung selbstmitgefühlsbasierter Fertigkeiten (dialogbasierte Meditation nach Desmond, 2016) konkret die Förderung von Vantage-Sensitivität anstreben und einen positiven Kreislauf zur Stärkung der „Sonnenseite“ der Sensitivität in Gang setzen. Für die Übertragung der Möglichkeiten von MSC, MBCL und CFT/CMT ins Einzelcoaching von hochsensitiven Erwachsenen wurden drei Kernübungen exemplarisch vorgestellt (Beruhigende Berührung, Selbstmitgefühlsmantra, Liebende Güte Meditation). Selbst wenn ein Coaching in professioneller Weise und nach aktuellen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Praxis durchgeführt wird, können unerwünschte Nebenwirkungen auftauchen (Hensel, 2015). Ein häufiger negativer Effekt kann z.B. das Aufbrechen von tiefergehenden Problemen sein. Auch bei vorhandenen Gemeinsamkeiten in ihrem Setting unterscheiden sich Therapie und Coaching vor allem darin, dass der\*die Klient\*in für ein Coaching ausreichend dazu in der Lage sein muss, Fähigkeiten des Selbstmanagements und der Selbstreflexion im Alltag anzuwenden. Wenn dies nicht der Fall ist und schwerwiegende psychische Probleme oder Traumatisierungen vorliegen, ist ein Coaching ungeeignet. Für diese Grenzen sollte der\*die Coach ein sicheres Gefühl entwickeln. Trotz potenzieller Risiken und Nebenwirkungen dürften die Vorteile einer Coaching-Begleitung in der vorgeschlagenen Form überwiegen. In Hinblick auf psychische und psychosomatische Erkrankungen könnten Risikofaktoren minimiert, schützende Faktoren entwickelt und somit ein Kreislauf vulnerabler Sensitivität möglicher Weise verhindert werden.

Für die Unterstützung und Begleitung von HSP findet eine Vielzahl an Methoden und Interventionen bereits Anwendung. Außer den erwähnten größtenteils klinischen Studien zu Achtsamkeit und hoher SPS scheinen zum aktuellen Zeitpunkt noch keine Forschungsdaten zu Selbstmitgefühl und Hochsensitivität vorzuliegen, ebenso wenig zur Wirkungsweise von *Coaching with Compassion* auf explizit hochsensitive Personen. Bei einigen Ergebnissen der Selbstmitgefühlforschung könnte angenommen werden, dass sie für HSP gleichermaßen gelten. In Hinblick auf die stärkere Reaktion von HSP auf positive wie negative Einflüsse müssten jedoch auch die potenziellen negativen Effekte von Meditation beleuchtet werden. Ob die vorgeschlagene Form der Begleitung die Förderung von Vantage-Sensitivität stärker begünstigt als andere Interventionen, müsste qualitativ und quantitativ weiter untersucht werden. Auch eine genaue Differenzierung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede von CBI würde ein aufschlussreiches Forschungsgebiet darstellen sowie die Unterscheidung wann, wie und bei wem sie wirken.

Eine Unterscheidung der Vor- und Nachteile eines Einzelsettings gegenüber Gruppeninterventionen wurde nicht getroffen (z.B. positive Erfahrungen des gemeinsamen Menschseins und Kennenlernen anderer Personen mit diesem Merkmal). Ob ein\*eine Coach selbst HSP ist oder nicht und welche Vor- und Nachteile das jeweils mit sich bringt wurde nicht differenziert. Anhaltspunkte dazu finden sich bei Acevedo (2020, S. 143–146), Aron (2010, S. 103–109) und Hensel (2015, S. 76–82). Die Wirkung und der Nutzen von Selbstmitgefühl für den\*die Coach, v.a. wenn diese\*r hochsensitiv ist, sowie die Risiken und Nebenwirkungen im Coaching für den\*die (hochsensitive) Coach wurden in dieser Arbeit nicht erörtert. Eine Betrachtung der Anforderungen an Coaches und Lehrende von CBI für HSP könnte sich als sinnvoll erweisen.

In einem ersten Schritt könnte die Wirkungsweise und der Nutzen von Selbstmitgefühl für HSP durch eine standardisierte CBI (z.B. MSC-Kurs) erfasst werden (z.B. Skala für Selbstwirksamkeitserwartung davor/danach und auch Level des Selbstmitgefühls davor/danach). Ein Vergleich zu weniger sensiblen Personen könnte gezogen und diskutiert werden, ob HSP mehr profitieren als weniger sensitive Personen.

Mit Berücksichtigung dieser vielfältigen Erkenntnisse zu den Begriffen, Konzepten und Forschungsbewegungen der Neurosensitivität sowie Bedeutungen und Wirkungsweisen von Selbstmitgefühl für HSP könnte die Verschränkung der Forschungsgebiete weiter gefördert werden. Für die aktuelle Bewegung, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl auf eine immer größere Anzahl an Zielgruppen anzuwenden und für sie zu adaptieren (Ivtzan, 2020) könnten die Ergebnisse dieser Arbeit einen grundlegenden Beitrag für die hoch(neuro)sensitive Bevölkerungsgruppe leisten.

Abschließend kann resümiert werden, dass die vorliegende Masterarbeit deshalb – trotz einiger Limitationen – einen wichtigen Beitrag zu Sensitivitätstheorien im Kontext von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sowie deren praktischer Anwendung in einem Coaching-Setting leistet.

# Danksagung

> In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer. <

Celia Layton Thaxter

Ich bin sehr dankbar für die wunderbaren Menschen und Beziehungen in meinem Leben!

Ich schätze mich sehr glücklich für all die bereichernden Begegnungen, inspirierenden Gespräche und hilfreichen Hinweise und Unterstützungen, die ich für meinen bisherigen Lebensweg erhalten habe, und ohne die mein Leben nicht so reich und erfüllt wäre. Allen Wegbegleiter\*innen, Lehrer\*innen, Mentor\*innen und Freund\*innen danke ich aus ganzem Herzen!

Mein besonderer Dank für das Entstehen und Gelingen dieser Arbeit gilt

meinem Betreuer Mag. Dennis Johnson, der mich erfolgreich durch dieses wissenschaftliche Abenteuer gecoacht hat und dessen Rückmeldungen und Unterstützung während der Zeit des Schreibens unschätzbar wichtig für mich waren. Danke für dein Zutrauen in mich und deinen Zuspruch!

meiner Betreuerin Margarete Malzer-Gertz, die bereit war, die Entdeckung dieses „Neulands“ zu begleiten und deren konstruktive Anregungen diese Arbeit bereichert haben.

dem Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V., namentlich Dr. Michael Jack, dessen Empfehlungen und v.a. Kontaktvermittlung zu Dr. Teresa Tillmann und Dr. Patrice Wyrsh mir den Mut gegeben haben, dieses Thema zu wählen und in meiner Arbeit öffentlich zu machen. Danke für Ihr/euer Vorangehen!

meinem Dozenten Prof. Dr. Ulrich Ott, für dessen persönliche Nachricht in einem sehr frühen Stadium dieser Arbeit ich sehr dankbar bin und von dessen Literaturhinweisen ich profitiert habe.

meiner Studiengangsleiterin Susanne Strobach, MSc., die mit ihrem Engagement, ihren Networking-Qualitäten und ihrer Herzlichkeit unermüdlich für eine breitere Anerkennung des Fachs – auch in Form dieses Masterlehrgangs – sorgt und allen meinen Dozent\*innen an der Pädagogischen Hochschule Wien.

meinen Studienkolleg\*innen, die mir weitere freudvolle Begegnungen und kreativen, fachlichen Austausch ermöglichen und gemeinsame meditative Stunden (Danke Kathrin, Maria-Bettina und Peter!)

allen voran unserer Peer Group, die mich durch sämtliche Höhen und Tiefen dieser Arbeit, dieses Studiums und all dessen, was sich parallel dazu in meinem Privatleben ereignet hat, begleitet und stets bestärkt hat, und für unsere wertvolle Zeit zusammen. Danke liebe Heike, Karin, Susanne und Uli, ihr seid so wundervoll!

in liebevoller Erinnerung meiner Großmutter, deren allerletzter Lebensabschnitt meine Studienzeit umrahmt hat.

meinen mich stets unterstützenden, wunderbaren Eltern, die dieses Studium für mich ermöglicht haben (Danke, Mama, für den Zeitungsausschnitt!) und die trotz eigentlichem Ruhestand gewissenhaft lektoriert haben. Danke, dass ihr mir immer den Rücken stärkt!

meinem großartigen, liebevollen und fürsorglichen Mann Wolfgang, mein strengster Lektor, bester Graphiker (danke für die Abbildungen) und allerliebster Lieblingsmensch, der in dieser intensiven Zeit unser alltägliches Leben aufrecht erhalten und mich bei Laune gehalten hat, nicht nur für beste Hirnnahrung und mein leibliches Wohl gesorgt sondern v.a. mit viel Geduld und Liebe mich auch stets bestärkt und erfüllt hat. Danke für deine Liebe & Hingabe!

## 7. Literaturverzeichnis

- Acevedo, B. P. (Hrsg.). (2020). *The Highly Sensitive Brain: Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2018-0-03130-8>
- Acevedo, B. P., Pospos, S. & Lavretsky, H. (2016). The Neural Mechanisms of Meditative Practices: Novel Approaches for Healthy Aging. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 3(4), 328–339. <https://doi.org/10.1007/s40473-016-0098-x>
- Acevedo, B. P., Santander, T., Marhenke, R., Aron, A. & Aron, E. (2021). Sensory Processing Sensitivity Predicts Individual Differences in Resting-State Functional Connectivity Associated with Depth of Processing. *Neuropsychobiology*, 80(2), 185–200. <https://doi.org/10.1159/000513527>
- Aeberli, S. (2011). *Risiken und Nebenwirkungen von Coaching aus der Sicht von Supervisorinnen und Supervisoren von Coaches : Unbedenklichkeit von Coaching* [, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften]. DataCite.
- Ahadi, B. & Basharpour, S. (2010). Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Personality Dimensions and Mental Health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570–574. <https://doi.org/10.3923/jas.2010.570.574>
- Andresen, M., Goldmann, P. & Volodina, A. (2018). Do Overwhelmed Expatriates Intend to Leave? The Effects of Sensory Processing Sensitivity, Stress, and Social Capital on Expatriates' Turnover Intention. *European Management Review*, 15(3), 315–328. <https://doi.org/10.1111/emre.12120>
- Aron, E. N. (2012b). *Author's Note - The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*.
- Aron, E. N. (1997). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you* (1. ed.). New York: Broadway Books.
- Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Routledge. <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10452642>
- Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A. & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality & social psychology bulletin*, 31(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, E. N., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012a). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and social psychology*

- review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments. [https://www.researchgate.net/publication/284697738\\_Self-compassion\\_as\\_a\\_mechanism\\_of\\_change\\_in\\_mindfulness\\_and\\_acceptance-based\\_treatments](https://www.researchgate.net/publication/284697738_Self-compassion_as_a_mechanism_of_change_in_mindfulness_and_acceptance-based_treatments)
- Bakker, K. & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341–346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*(50), 248–287.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (11. printing). Freeman. <http://worldcatlibraries.org/wcpa/oclc/36074515>
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Belsky, J. (2013). Differential Susceptibility to Environmental Influences. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 7(2), 15–31. <https://doi.org/10.1007/2288-6729-7-2-15>
- Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychological bulletin*, 135(6), 885–908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Bents, H. (2020). *Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Anwendungen in der Psychotherapeutischen Praxis*. *Psychotherapie*. Springer Berlin / Heidelberg. <https://livivo.idm.oclc.org/login?url=https://ebookcentral.proquest.com/lib/zbmed-ebooks/detail.action?docID=6031650>
- Black, B. & Kern, M. L. (2019). *A Qualitative Exploration of Individual Differences in Wellbeing for Highly Sensitive Individuals*. [https://www.researchgate.net/publication/340819400\\_A\\_Qualitative\\_Exploration\\_of\\_Individual\\_Differences\\_in\\_Wellbeing\\_for\\_Highly\\_Sensitive\\_Individuals](https://www.researchgate.net/publication/340819400_A_Qualitative_Exploration_of_Individual_Differences_in_Wellbeing_for_Highly_Sensitive_Individuals) <https://doi.org/10.31234/osf.io/dmpxn>
- Böttcher, J. (Hrsg.). (2018). *FachBuch Hochsensibilität: Worauf es in der Begleitung Hochsensibler ankommt* (1. Auflage). Fischer & Gann.
- Boyatzis, R. & MacKee, A. (2005). *Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others Through Mindfulness, Hope and Compassion*. Harvard Business Review Press. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=5182108>



- Boyatzis, R., Smith, M. L. & Beveridge, A. J. (2013). Coaching With Compassion. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 49(2), 153–178.  
<https://doi.org/10.1177/0021886312462236>
- Boyatzis, R., Smith, M. L. & van Oosten, E. (2019). *Helping People Change: Coaching with Compassion for Lifelong Learning and Growth*. Harvard Business Review Press.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=5798542>
- Boyce, W. T. & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Bridges, D. (2018). *Neurosensitivity: Implications for Cognition and Creativity: Neurosensitivity: Implications for Cognition and Creativity* [, University of Plymouth]. [pearl.plymouth.ac.uk](http://pearl.plymouth.ac.uk). <https://pearl.plymouth.ac.uk/handle/10026.1/12822>
- Bridges, D. & Schendan, H. E. (2019a). Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences*, 142, 186–195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.015>
- Bridges, D. & Schendan, H. E. (2019b). The sensitive, open creator. *Personality and Individual Differences*, 142, 179–185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.016>
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K. & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214–221.
- Craig, A. D. B. (2009). How do you feel--now? The anterior insula and human awareness. *Nature reviews. Neuroscience*, 10(1), 59–70. <https://doi.org/10.1038/nrn2555>
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. Putnam.
- Damasio, A. R. (2004). Emotions and Feelings. In A. S. R. Manstead (Hrsg.), *Studies in emotion and social interaction Series 2. Feelings and emotions: The Amsterdam Symposium* (1. Aufl., S. 49–57). Cambridge Univ. Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511806582.004>
- Desmond, T. (2016). *Self-compassion in psychotherapy: Mindfulness-based practices for healing and transformation. A Norton professional book. Psychology/psychotherapy*. W.W. Norton & Company.
- Desmond, T. (2017). *The self-compassion skills workbook: A 14-day plan to transform your relationship with yourself. A Norton professional book*. W.W. Norton & Company.
- Diedrich, A. (2016). *Mitgeföhlsfokussierte Interventionen in der Psychotherapie* (1. Auflage). Hogrefe.
- Dobos, G., Paul, A., Altner, N., Anheyer, D., Benedetti, F., Bernus, L. von, Bosmann, S. & Brähler, C. (Hrsg.). (2019). *Mind-Body-Medizin: Integrative Konzepte zur Ressourcenstärkung und Lebensstilveränderung* (2. Auflage). Elsevier. <http://shop.elsevier.de/978-3-437-57931-8>

- DVCT. (o.J.). *Definition Coaching*. <https://www.dvct.de/coaching-training/coaching/definition-coaching>
- Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential* (Updated Edition). Robinson.
- Evers, A., Rasche, J. & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189–198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>
- Fox, K. C. R., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Ellamil, M., Sedlmeier, P. & Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 65, 208–228. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.021>
- Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., Sedlmeier, P. & Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 43, 48–73. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.016>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions* (1st ed.). Guilford Press.
- Germer, C. K. (2022). *Self-compassion: An antidote to shame: The science of shame*.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. The Guilford Press.
- Germer, C. K. & Thürmann, A. (Feb. 2022). *Selbstmitgefühl: Ein Gegenmittel zu Scham*. Center for Mindful Self-Compassion.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2013). *Compassion Focused Therapy* (1. Aufl.). Junfermann. <http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1605041>
- Gilbert, P. & Choden. (2014). *Achtsames Mitgefühl: Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verändern* (C. Bendner, Übers.) (1. Auflage). Arbor Verlag.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>

- Goetz, J. L., Keltner, D. & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351–374.  
<https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Goleman, D., Boyatzis, R. E. & MacKee, A. (2002). *Primal leadership: Learning to lead with emotional intelligence*. Harvard Business School Press.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession* (5., unveränd. Aufl.). Hogrefe.
- Gray, J. A. (1981). A Critique of Eysenck's Theory of Personality. In H. J. Eysenck (Hrsg.), *A Model for Personality* (S. 246–276). Springer Berlin Heidelberg.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-642-67783-0\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-642-67783-0_8)
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B. P., Bijttebier, P. & Homberg, J. R. (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>
- Guendelman, S., Medeiros, S. & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Gulla, B. & Golonka, K. (2021). Exploring Protective Factors in Wellbeing: How Sensory Processing Sensitivity and Attention Awareness Interact With Resilience. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751679>
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring happiness: How to reshape your brain and your life*. Rider.
- Hanson, R., Shapiro, S., Hutton-Thamm, E., Hagerty, M. R. & Sullivan, K. P. (2021). Learning to learn from positive experiences. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2006759>
- Hauke, G. (2012). *Strategisch Behaviorale Therapie (SBT): Emotionale Überlebensstrategien – Werte – Embodiment*. Springer Berlin Heidelberg. <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflucht-1522295>
- Hensel, U. (2015). *Hochsensible Menschen im Coaching: Was sie ausmacht, was sie brauchen und was sie bewegt* (1st ed.). Junfermann. <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.5555/9783955714550>
- Hölzel, B. & Brähler, C. (Hrsg.). (2015). *Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. O.W. Barth. <http://www.bic-media.com/mobile/mobileWidget-jqm1.4.html?bgcolor=000000&layout=singlepage&layout-PopUp=doublepage&jumpTo=book&lang=de&isbn=9783426292365>

- Hölzel, B., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E. & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 71, 472–483. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- ICF. (2022). *Definition of Coaching*. <https://coachfederation.org/about>
- Inwood, E. & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied psychology. Health and well-being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Ivtzan, I. (2020). *Handbook of mindfulness-based programmes: Mindfulness interventions from education to health and therapy*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Jinpa, T. (2016). *Mitgefühl: Offen & empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen* (H. Kappen, Übers.). *So liest man heute*. O.W. Barth.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation: Full catastrophe living ; das vollständige Grundlagenwerk* (1. vollst. Ausg). Barth.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben* (T. Kierdorf & H. Höhr, Übers.). *Knauer Mens sana: Bd. 87713*. Knauer.
- Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. Basic Books.
- Leopoldsberger, N. (2017). *Emotionsregulation bei hochsensiblen Menschen. Eine Online-Studie* [Masterarbeit], Wien.
- Liao, K. Y.-H., Stead, G. B. & Liao, C.-Y. (2021). A Meta-Analysis of the Relation Between Self-Compassion and Self-Efficacy. *Mindfulness*, 12(8), 1878–1891. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01626-4>
- Lindart, M. (2016). *Was Coaching wirksam macht: Wirkfaktoren von Coachingprozessen im Fokus* (1. Aufl.). *Springer eBook Collection*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-11761-0>

- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational psychiatry*, 24.  
<https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Malzer-Gertz, M., Gloger, C. & Martin, C. (2020). *Therapie-Tools Selbstmitgefühl: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (1. Aufl.). Therapie-Tools.
- Mehrabian, A. (1991). Outline of a General Emotion-Based Theory of Temperament. In J. Strelau & A. Angleitner (Hrsg.), *Explorations in Temperament: International Perspectives on Theory and Measurement* (S. 75–86). Springer US.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0643-4\\_6](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0643-4_6)
- Milia, C., Kolubinski, D. C. & Spada, M. M. (2021). The effects of self-critical rumination on shame and stress: an experimental study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(3), 272–286. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000727>
- Moore, S. R. & Depue, R. A. (2016). Neurobehavioral foundation of environmental reactivity. *Psychological bulletin*, 142(2), 107–164. <https://doi.org/10.1037/bul0000028>
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2014). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Mindfulness and Self-Regulation*.
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2019). *Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch: Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst* (Deutsche Erstausgabe, 1. Auflage).
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.  
<https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Nocentini, A., Menesini, E. & Pluess, M. (2018). The Personality Trait of Environmental Sensitivity Predicts Children's Positive Response to School-Based Antibullying Intervention. *Clinical psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 6(6), 848–859. <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>

- Orth, U., Berking, M. & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality & social psychology bulletin*, 32(12), 1608–1619. <https://doi.org/10.1177/0146167206292958>
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D. & Meier, B. P. (Hrsg.). (2015). *SpringerLink Bücher. Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (1. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M. (2017). Vantage Sensitivity: Environmental Sensitivity to Positive Experiences as a Function of Genetic Differences. *Journal of Personality*, 85(1), 38–50. <https://doi.org/10.1111/jopy.12218>
- Pluess, M. & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological bulletin*, 139(4), 901–916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>
- Pluess, M. & Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Rauen, C. (2021). *Der Coaching-Markt*. <https://www.rauen.de/coaching-report/coaching-markt.html>
- Rauen, C., Barczynski, D., Ebermann, D., Plath, A. & Tanzil, I. (2022). *RAUEN Coaching-Marktanalyse 2022*. <https://www.rauen.de/verlag/coaching-marktanalyse.html>
- Redfearn, R. A., van Ittersum, K. W. & Stenmark, C. K. (2020). The impact of sensory processing sensitivity on stress and burnout in nurses. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 370–379. <https://doi.org/10.1037/str0000158>
- Rockliff, H., Gilbert, P., Mcewan, K., Lightman, S. & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary Cortisol responses to compassion-focused imagery, 5(3). <https://www.researchgate.net/publication/228642817>
- Schermuly, C. C., Schermuly-Haupt, M.-L., Schölmerich, F. & Rauterberg, H. (2014). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie ...–Negative Effekte von Coaching. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 58(1), 17–33. <https://doi.org/10.1026/0932-4089/a000129>
- Schreyögg, B. (2015). *Emotionen im Coaching: Kommunikative Muster der Beratungsinteraktion*. Springer eBook Collection. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-07994-9>

- Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., Jong, M. de & Desbordes, G. (2018). Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry. *Focus (American Psychiatric Publishing)*, 16(1), 32–39. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170039>
- Shapira, L. B. & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being* (First edition). W.W. Norton & Company.
- Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current biology : CB*, 24(18), R875-R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Slagt, M., Dubas, J. S., Deković, M. & van Aken, M. A. G. (2016). Differences in sensitivity to parenting depending on child temperament: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 142(10), 1068–1110. <https://doi.org/10.1037/bul0000061>
- Sobocko, K. & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045>
- Soons, I., Brouwers, A. & Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4), 148–169. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i4.228>
- Stocker, C., Willms, J. & Koster, F. (2020). *Mitgefühl üben: Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)* (1st ed. 2020). <https://doi.org/10.1007/978-3-658-26824-4>
- Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y. & Kumano, H. (2020). Dispositional Mindfulness Mediates the Relationship Between Sensory-Processing Sensitivity and Trait Anxiety, Well-Being, and Psychosomatic Symptoms. *Psychological reports*, 123(4), 1083–1098. <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tillmann, T. (2019). *Sensory-processing sensitivity in the context of the teaching profession and its demands* [Dissertation, Ludwig-Maximilians-Universität München, München]. DataCite.
- Treleaven, D., Stippa, A. & Britton, W. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing* (First edition). W.W Norton & Company. <https://doi.org/David>
- van den Brink, E. & Koster, F. (2013). *Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken ; Mindfulness-Based Compassionate Living - MBCL* (C. Wilhelm, Übers.). Kösel.

- Vatansever, D., Menon, D. K. & Stamatakis, E. A. (2017). Default mode contributions to automated information processing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(48), 12821–12826. <https://doi.org/10.1073/pnas.1710521114>
- Villiers, B. de, Lionetti, F. & Pluess, M. (2018). Vantage sensitivity: a framework for individual differences in response to psychological intervention. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(6), 545–554. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1471-0>
- Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., 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>
- Wyrsh, P. (2020b). *Neurosensitivität: Wahrnehmungsfähigkeit - Die Kraft der Hochsensitiven*.
- Wyrsh, P. (2020a). *Neurosensivity in Business: Vantage Sensitivity as a Competitive Advantage?* [Dissertation], Bern.
- Yano, K., Kase, T. & Oishi, K. (2019). The effects of sensory-processing sensitivity and sense of coherence on depressive symptoms in university students. *Health Psychology Open*, 6(2), 2055102919871638. <https://doi.org/10.1177/2055102919871638>
- 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>
- Zika, U. M. (2020). *Die Bedeutung und Wirkweise der Metta-Meditation in achtsamkeitsbasierten Interventionen* [Masterarbeit]. KPH Wien/Krems, Wien.
- Zurita Ona, P. (2018). *Escaping the emotional roller coaster: ACT for the emotionally sensitive*. Exisle Publishing. <https://doi.org/Zurita>