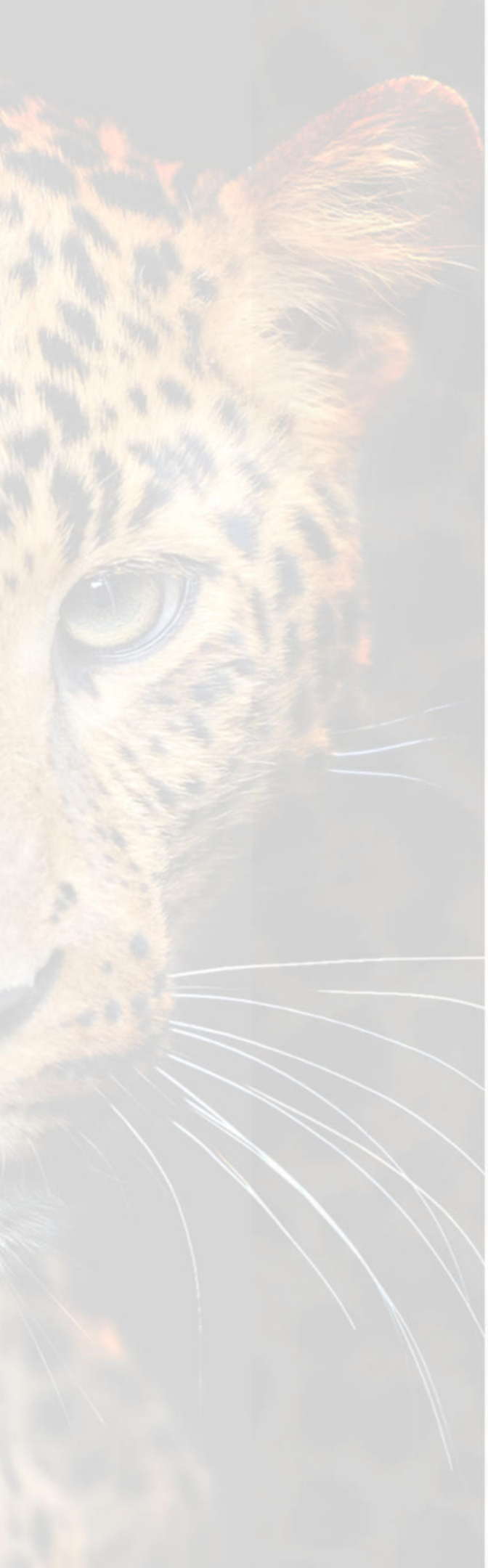


SoftPOWER

Sanft, stark, selbstsicher & sichtbar:

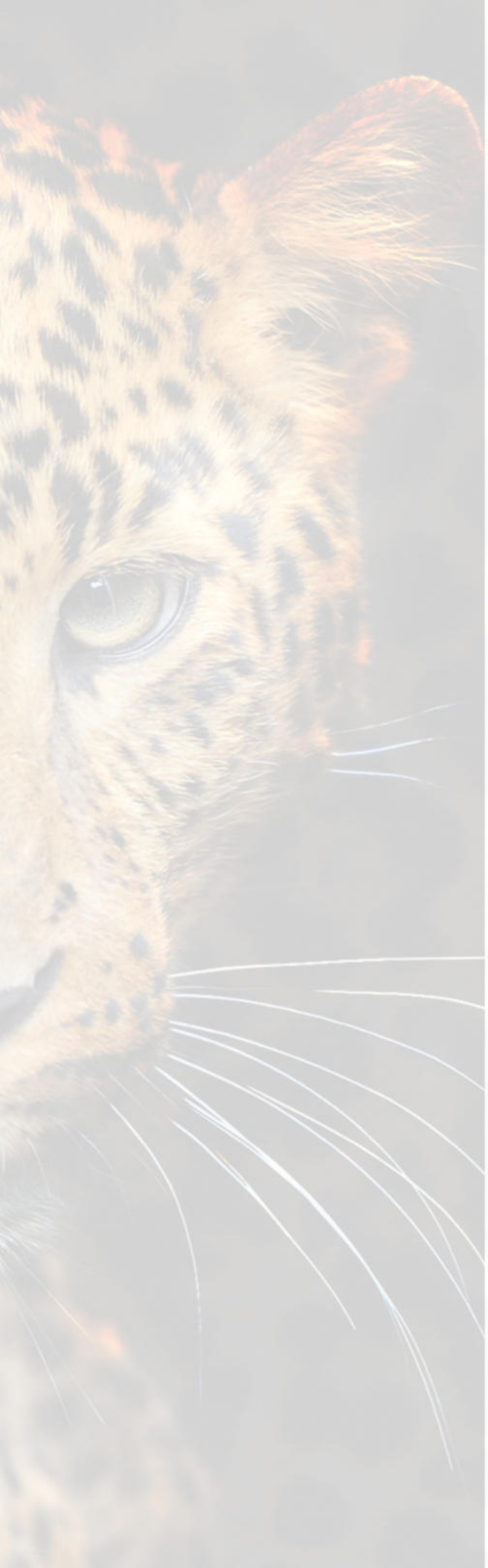
(Hoch)Sensibilität als Superpower für deine Promotion



SOFT POWER

WAS EUCH HEUTE ERWARTET:

- Was "Soft Power" für mich bedeutet
- Hochsensibilität - Hintergrundwissen
- (Hoch-)Sensibilität als Stärke & Herausforderung in der Wissenschaft
- 10 Entwicklungsschritte zur vollen Entfaltung unserer Soft Power
- Austausch & Reflexion



SOFT POWER *WARUM IST DAS THEMA WICHTIG?*

(Hoch-)Sensible/Feinfühlige Frauen in der Wissenschaft:

Große Stärke & große Herausforderung gleichermaßen

WAS IST SOFT POWER?

SANFTHEIT & (HOCH-)SENSIBILITÄT ≠ SCHWACH.

- Präsenz statt Push
- Klarheit statt Härte: "Weiche Schale, klarer Kern"
- Authentizität statt Performance
- Echte Beziehung statt Oberfläche & Narzissmus
- Regulierte Energie statt Dauerstress
- Impact durch Qualität, Tiefe & Intuition

Soft Power ist die Superkraft für deine Promotion und dein Leben generell, die entsteht, wenn Sanftheit und innere Stärke zusammenfinden.

HOCHSENSIBILITÄT – WISSENSCHAFTLICH BETRACHTET *SENSORY PROCESSING SENSITIVITY (SPS)*

- **Depth of Processing:** tiefere Verarbeitung von Informationen und Erlebnissen (komplexer, vernetzter, gründlicher)
- **Emotional Reactivity:** Stärkere emotionale Reaktionen und intensivere Emotionsverarbeitung – starkes, facettenreiches inneres Erleben
- **Niedrige Wahrnehmungsschwelle (Low Sensory Threshold, LST):** Eine verstärkte Empfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen wie Licht oder Lärm.
- **Sensing the Subtle:** Gehirn nimmt subtilere Details wahr – Zwischentöne, Stimmungen, Emotionen...
- **Overstimulation:** höhere Reizempfindlichkeit, schnelle Erschöpfung
- **Intensives Wahrnehmen sozialer Dynamiken**
- **Ästhetische Empfindsamkeit (Aesthetic Sensitivity, AES):** Eine besondere Ansprechbarkeit auf Kunst, Natur und Schönheit.



15-20% aller Menschen
sind hochsensibel

Umfeld extrem wichtig

HOCHSENSIBILITÄT – WISSENSCHAFTLICH BETRACHTET *WAS PASSIERT IN KOPF & KÖRPER?*

Gehirn: Informationen werden tiefer verarbeitet und stärker vernetzt als bei weniger sensiblen Personen

Risiko "Overthinking", Intellektualisieren/Lösungen nur über den Kopf finden
starke Emotionen
hohe Gedankentiefe
hervorragende Erfassung und Schaffung von Komplexität
kreative Querverbindungen

*Hochsensible Menschen haben eine stärkere Aktivität u. a. im Insula-Kortex (Selbstwahrnehmung),
im präfrontalen Cortex (analytisches Denken)
und im Empathienetzwerk*

HOCHSENSIBILITÄT – WISSENSCHAFTLICH BETRACHTET *WAS PASSIERT IN KOPF & KÖRPER?*

Körper: Das Nervensystem reagiert empfindlicher auf Reize

Wirkt sich aus auf:

- Erregbarkeit (Arousal)
- Stressreaktionen
- Regenerationsbedarf
- Reizüberflutung

Hochsensible Menschen schalten schneller in Aktivierung (Fight/Flight/Freeze), brauchen mehr Regulation, um wieder in Sicherheit/Entspannung zu kommen, und oft auch mehr Regeneration.

ABGRENZUNG

HOCHSENSIBELITÄT IST NICHT:

- Introversion ($\approx 30\%$ der Hochsensiblen sind extravertiert)
- Neurotizismus
- Autismus/ADHS
- eine Krankheit/Diagnose
- eine „Überempfindlichkeit“
- eine Störung

HOCHSENSIBILITÄT

DAS ERKLÄRT EINIGES

"Ich müsste das doch aushalten..."

"Andere kriegen das doch auch hin"

"Warum trifft mich das so?"

"Warum fällt es mir so schwer, Grenzen zu ziehen?"

"Warum bin ich so schnell müde/überfordert?"

"Warum finde ich Konferenzen so anstrengend?"

"Warum fällt es mir so schwer, Entscheidungen zu treffen?"

Dein Gehirn (ver)arbeitet anders

Dein Nervensystem reagiert anders

Mehr Wahrnehmung & mehr Tiefe = mehr Belastung & Energieverbrauch

Sensibilität ist kein Defizit- es ist eine Superpower, für die du nur die Bedienungsanleitung finden musst.

HOCHSENSIBILITÄT *DEINE STÄRKEN*

Reflexion: Was sind deine Stärken aufgrund von (Hoch-)Sensibilität (& Soft Power)

- bei der Promotion/in der Wissenschaft?
- in deinem Job
- in deinem Privatleben

Stärken, die du schon lebst, genauso wie Potenziale, die du gerade siehst!

5 Min. individuell, 10 Min. Austausch

HOCHSENSIBILITÄT

DEINE HERAUSFORDERUNGEN

Reflexion: Was sind deine Herausforderungen aufgrund von (Hoch-)Sensibilität

- bei der Promotion/in der Wissenschaft?
- in deinem Job
- in deinem Privatleben

Sammlung auf Mural



10 Schlüssel zur Entfaltung deiner

Soft POWER

SCHLÜSSEL 1:

OVERTHINKING → *KLARHEIT*

„Overthinking“ ist kein Fehler — es ist eine Form tiefer Verarbeitung, die entgleist
.Folge: Unklarheit, Entscheidungsprobleme, Stress, Ängste

Was du brauchst: Nervensystemregulation + Struktur

Overthinking ist ein Regulationsversuch, der dysreguliert —
Klarheit kommt, wenn ich mich wirksam reguliere!

SCHLÜSSEL 1:

OVERTHINKING → *KLARHEIT*

Nervensystem regulieren > für körperliche Sicherheit sorgen > präfrontaler Kortex wird wieder aktiv:
Atmen, Grounding, bilaterale Stimulation (siehe Masterclass "Embodied Productivity")

Brain Dump – sortieren: Wichtig/Unwichtig? Relevant/Irrelevant? Priorität? Emotionen? Nächster, wichtigster Schritt?

Gegenwarts-Fokus: Welche Handlung bringt mich JETZT ein Stück weiter?

Perfektionismus identifizieren und loslassen – gut genug für jetzt! Lernen! Pragmatisch! Nächster Schritt! Selbstwirksamkeit!

Gedankenspiralen: Truth check! Glaubenssätze...

Time-Boxing fürs Denken – dann TUN

Reality-Check & Co-Regulation: **Austausch**

Emotion > Bedürfnis > Handlung

SCHLÜSSEL 2:

SELBSTKRITIK → SELBSTMITGEFÜHL

Forschung von Kristin Neff:

Selbstkritik hemmt Leistung. **Selbstmitgefühl steigert Leistung, Kreativität und Motivation.**

Menschen mit Selbstmitgefühl bleiben länger bei schwierigen Aufgaben sie erholen sich schneller sie treffen bessere Entscheidungen sie haben weniger Angst vor Fehlern sie werden mutiger und sichtbarer

SCHLÜSSEL 2:

SELBSTKRITIK → SELBSTMITGEFÜHL

Selbstkritik-Modus identifizieren – kurze Pausen & Gedanken-Check-ins

Nervensystem-Regulation

Dein **Selbstmitgefühls-Anker-Satz**, z. B.: „Das ist schwer – und ich darf freundlich mit mir sein.“

Wie würdest du mit einer **Freundin** sprechen?

Bedürfnis-Check statt Druck

Ritualisiertes Fortschritte feiern/würdigen (stärkt Selbstwert, verändert Selbstbild, fördert Motivation, ermöglicht “Undoing“-Effekt)

SCHLÜSSEL 3:

PEOPLE PLEASING → GESUNDE GRENZEN

People Pleasing

- Verschwimmen der Grenzen zwischen Selbst & anderen;
- Verlust von Zeit, Energie & Präsenz
- "Sicherheit = Harmonie"
- Fawn-Response

Gesunde Grenzen

- Selbstwahrnehmung
- Selbstfürsorge
- Bewusstes Energiemanagement
- Selbstwirksamkeit
- "Sicherheit = Selbstfürsorge"

SCHLÜSSEL 3:

PEOPLE PLEASING → GESUNDE GRENZEN

Nervensystem-Check: Treffe ich diese Entscheidung aus innerer Ruhe oder Anspannung?
> Erst atmen, Pause machen, dann entscheiden

Boundary Scaling: Mit "kleinen Neins" starten

- "Ich gebe dir morgen Bescheid"
- "Heute passt es mir nicht, aber morgen geht"
- "Damit kann ich dir nicht helfen, aber mit XY"

Reflexion: Wofür bin ich wirklich verantwortlich? (mein Bereich, unser Bereich, nicht mein Bereich; Gefühle)

Authentizität üben – "Ich brauche mehr Zeit", "Mir fällt das schwer", "Ich brauche...", "Ich würde es gern anders machen"

A close-up, high-resolution photograph of a tiger's face, showing its eyes, stripes, and whiskers. The image is overlaid with a semi-transparent orange-red filter. The text "Soft POWER Stand" is centered over the tiger's face.

Soft POWER
Stand

SCHLÜSSEL 4:

ZURÜCKHALTUNG → SICHTBARKEIT

Zurückhaltung: Erlernter Schutzmechanismus & Reaktion auf feine Wahrnehmung (Reize, Overthinking, emotionale Schwingungen...)

Sichtbarkeit ≠ Lautstärke & Performance

Definiere Sichtbarkeit für dich neu!

- Präsent sein
- Impact ermöglichen
- Authentisch sein
- In Beziehung gehen

SCHLÜSSEL 4:

ZURÜCKHALTUNG → SICHTBARKEIT

Presence-Reset vor jeder Sichtbarkeitssituation:
Nervensystem-Regulation; "Ich bin HIER. Ich bin SICHER"

1 Satz – 1 Botschaft: Weniger ist mehr und schafft Klarheit, Wirkung, Präsenz

Low-Risk-Reps: Sichtbarkeit ist ein Muskel. Setz dir kleine Challenges und nutze Safe Spaces: Eine Frage im Kolloquium. Eine Erkenntnis oder einen Erfolg in der Telegram-Gruppe teilen. Im Gruppencoaching dein Anliegen einbringen.

SCHLÜSSEL 5:

ÜBERFORDERUNG → STRUKTUREN & SYSTEME

Strukturen, Systeme, Routinen = Nervensystementlastung. Non-negotiable für sensible Menschen.

- Vorhersagbarkeit
- Entlastung
- Klarheit
- Grenzen
- Fokus

Wenn du dich sicher fühlst und Kapazität hast, ist Produktivität und Kreativität die logische Folge

Planung, Projektmanagement-System, gepflegter Kalender, Routinen für Arbeit, Gesundheit, Selbstreflexion, Tages-, Wochen- und Monatsstruktur...

SCHLÜSSEL 6:

DRUCK → REGULATION

Soft Power entsteht nur in einem regulierten Nervensystem.

Umlernen: Regulation & Alignment statt Druck & Anstrengung

Wie will ich mich fühlen? Kompass!

Ich-Sein ist sicher.

I do it MY WAY.

Ich-Sein ist sicher.

Abgrenzung!

A close-up, high-resolution photograph of a tiger's face, showing its eyes, nose, and whiskers. The image is overlaid with a semi-transparent orange-red filter. The text is centered over the tiger's face.

Soft POWER

60-Sekunden-Regulation

SCHLÜSSEL 7:

SELBSTZWEIFEL & PASSIVITÄT → SELBSTFÜHRUNG & GESTALTUNG

Werde zur Expertin deiner inneren Strukturen! > Inneres Team

Kapazität für unangenehme **Emotionen** ausbauen –
Dinge trotzdem tun, neue Erfahrungen machen, wachsen

Mindset & Glaubenssätze identifizieren (und evt. verändern)

Selbstverantwortung für die eigene Erfahrung übernehmen:

“Ich sehe die Welt nicht wie sie ist, sondern wie ich bin/denke/fühle”

SCHLÜSSEL 8:

REIZÜBERFLUTUNG → REIZMANAGEMENT

Akzeptiere deine Bedürfnisse!

Sensible Menschen brauchen mehr und bewusste:

- Pausen
- Übergangsrituale
- sensorische Entlastung
- bewusste Umgebung
- klare Erholungsfenster
- somatische Regulation

Es anders machen als andere...**radikale Selbstfürsorge**

SCHLÜSSEL 9:

ISOLATION → *VERBUNDENHEIT*

Einsamkeit ist einer der größten Stressoren

Verbundenheit reguliert
Co-Regulation stärkt
Gemeinschaft schützt

Altes Muster: Isolation

Neues Muster: Kontaktaufnahme, dich-Zeigen

Notwendig: eigene Bedürfnisse wahrnehmen, klare Grenzen, Kommunikation



Soft POWER

*Mind- & Heart-Set:
Tap Into Your Power*

SCHLÜSSEL 10:

FUNKTIONIEREN → ALIGNMENT

Alignment: **Innere Stimmigkeit** (Ziele, Werte, Bedürfnisse), keine Blockaden > Energiefluss

Priorisierung des eigenen Erlebens, deiner Bedürfnisse und Ziele: **Meine Promotion. Mein Leben!**

Altes Muster:

Anpassung und Funktionieren, Leistung für Anerkennung, Abgeschnitten sein von Körper und Intuition

Körper als Schlüssel

SCHLÜSSEL 10:

FUNKTIONIEREN → ALIGNMENT

„**Body Check-In**“ (3× täglich) & Bodyscans: Wie fühle ich mich & was brauche ich?

Enge/Weite

Zyklisches und energiesensibles Arbeiten

Intuitives Schreiben für stimmige Entscheidungen, auch beim Arbeiten:

- Das fühlt sich für mich stimmig an, weil...”
- „Das fühlt sich für mich nicht stimmig an, weil...”
- „Was mein Körper mir gerade sagen will...”

Shaking

Intuitive Movement/Dance, Breathwork-Sessions (verbundener Atem, Kohärenzatmung),

SoftPOWER

DIE 10 SCHLÜSSEL IM ÜBERBLICK

Overthinking → Klarheit

Selbstkritik → Selbstmitgefühl

People Pleasing → Gesunde Grenzen

Zurückhaltung → Sichtbarkeit

Überforderung → Strukturen & Systeme

Druck → Regulation

Selbstzweifel & Passivität → Selbstführung & Gestaltung

Reizüberflutung → Reizmanagement

Isolation → Verbundenheit

Funktionieren → Alignment



Soft POWER

Shake-It-Out

SOFT POWER & DU

REFLEXION

Welche(n) der Schlüssel setzt du für dich schon erfolgreich ein und um?

- Was genau und mit welchem Effekt?

Welcher der Schlüssel ist aktuell für dich intuitiv der größte Hebel für mehr Soft Power/am Wichtigsten? Womit hast du Lust, dich zu beschäftigen?

- Was würde dir das ermöglichen?
- Was möchtest du konkret ausprobieren?
- Welche Forschungs-Fragen nimmst du für dich mit?

Was nimmst du sonst noch Wichtiges mit?

*Soft*POWER

ZUSAMMENFASSUNG

(Hoch-)Sensibilität bringt viele Qualitäten in die Wissenschaft, die dringend notwendig sind...

- für hochwertige, relevante Forschung
- für fruchtbare Forschungs-Kooperationen
- für ein menschliches Miteinander

“Soft Power” erinnert dich daran: Kein “entweder-oder”, sondern Gleichzeitigkeit:

- sensibel UND kraftvoll
- empathisch UND klar
- feinfühlig UND souverän
- reflektiert UND mutig
- sanft UND wirksam

Wertschätze deine Stärken - und entwickle Strategien für deine Herausforderungen!



Lass' deine

*Soft*POWER

zu deiner Super-Power werden –
für die Promotion und dein Leben!

Weiterführende Literatur

Grundlagen und Pionierarbeiten

Aron, Elaine N., & Aron, Arthur (1997). "Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality". *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368.

- o Die grundlegende Arbeit, die Hochsensibilität als eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal definiert und von Introversion und emotionaler Reaktivität abgrenzt.

Smolewska, Kathy A.; McCabe, Scott B.; Woody, Erik Z. (2006). "A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269–1279.

- o Untersuchung der Faktorenstruktur der HSP-Skala und ihrer psychometrischen Eigenschaften.

Neurowissenschaftliche Forschung.

Acevedo, Bianca P., Aron, Elaine N., Aron, Arthur, Sangster, Matthew-Donald, Collins, Nancy, & Brown, Lucy L. (2014). "The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions". *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594.

- o Erste fMRT-Studie, die die neurobiologischen Grundlagen von SPS untersucht.

Jagiellowicz, Jadzia, Xu, Xiaomeng, Aron, Arthur, Aron, Elaine, Cao, Guoxiang, Feng, Tingyong, & Weng, Xuchu. (2011). "The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes". *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47.

- o Untersuchung der neuronalen Aktivierung hochsensibler Menschen bei Veränderungen visueller Reize.

Entwicklung und Umwelt

Belsky, Jay, Bakermans-Kranenburg, Marian J., & Van IJzendoorn, Marinus H. (2007). "For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences". *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 300–304.

- o Einführung des Konzepts der Differential Susceptibility, das die erhöhte Reaktionsfähigkeit hochsensibler Menschen auf Umwelteinflüsse beschreibt.

Lionetti, Francesca, Pastore, Maddalena, & Pluess, Michael. (2018).

"Sensitivity to the environment and positive development: A test of vantage sensitivity in adolescence". *Developmental Psychology*, 54(3), 433–446.

- o Beleg für das Konzept der Vantage Sensitivity, das die positive Reaktion Hochsensibler auf unterstützende Interventionen beschreibt.

Genetische Forschung

Boyce, W. Thomas, & Ellis, Bruce 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.

- o Evolutionsbiologische Perspektive auf SPS als Anpassungsstrategie an Umweltbedingungen.

Pluess, Michael, & Belsky, Jay. (2013). "Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences". *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916.

- o Theoretische Grundlage für Vantage Sensitivity und deren genetische Basis.

Psychometrische Validierung

S. Konrad & P. Y. Herzberg. „Psychometric Properties and Validation of a German High Sensitive Person Scale (HSPS-G)“ European Journal of Psychological Assessment, 28(1), 21-27.

- o Überarbeitung und Ausdifferenzierung der HSP-Skala für den deutschen Sprachraum.

Lionetti, Francesca, Aron, Elaine, Aron, Arthur, Klein, Dominique N., & Pluess, Michael. (2019). "Sensitivity profiles and the interaction between genetic and environmental factors". Developmental Psychology, 55(12), 2906–2920.

- o Untersuchung der genetischen und umweltbedingten Faktoren von Sensibilität.

Praxis und Intervention

Dana, Deb. (2018). "The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation". New York: W. W. Norton & Company.

- o Anwendung der Polyvagal-Theorie auf die therapeutische Praxis, besonders relevant für hochsensible Menschen.

Aron, Elaine N. (2019). "The Highly Sensitive Parent: Be Brilliant in Your Role, Even When the World Overwhelms You". Citadel Press.

- o Erweiterung der Hochsensibilitätsforschung auf die Rolle als Elternteil.

Quelle: Stand der Forschung zum Thema Hochsensibilität