

Bulb Your Mind

SYSTEMISCHES COACHING & CONSULTING



- HOCHSENSIBLE FÜHRUNG -
“WIDERSPRUCH ODER CHANCE?”

IMPULSVORTRAG @ 15. DFK-KARRIEREDINNER, HAMBURG

90 Sekunden „Stille & Spüren“

- Nicht sprechen
- Kein Handy
- Keine Ablenkung

Aufgabe:

.... was können Sie wahrnehmen?

45 Sekunden „Lautstark Erwünscht!“

„Berichten Sie Ihrem Sitznachbarn - gern ausdrucksstark - von irgendeinem Ereignis heute, was Sie erfreut oder geärgert hat.“

Aufgabe:

- ... alle erzählen gleichzeitig!
- ... seien Sie 45 Sekunden mal „unhöflich“, hören Sie Ihrem Nachbarn nicht zu!
- ... konzentrieren Sie sich bitte bewusst nur auf sich und Ihre Geschichte.



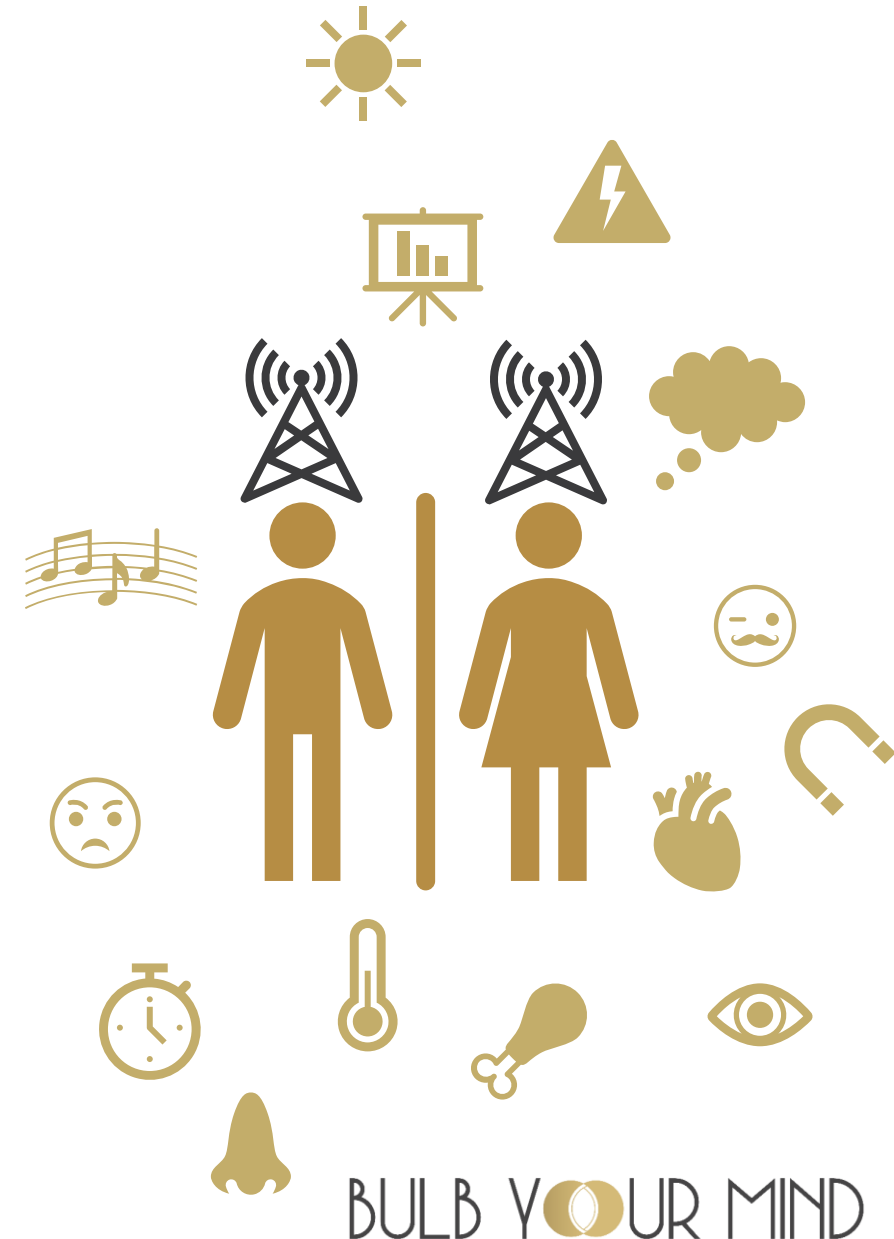
SinnesWahrnehmung

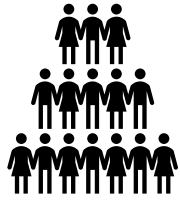
*Wir alle nehmen über Sinneskanäle uns selbst und unsere Umwelt wahr.
Durch unsere Aufmerksamkeit. Bewusst, halbbewusst, unter- oder unbewusst.*

„**Wahrnehmung** [...] ist der Prozess und das Ergebnis der Informationsgewinnung und -verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und dem Körperinnern des Lebewesens.

Das geschieht durch un**bewusstes** (und [...] manchmal bewusstes) Filtern und Zusammenführen von Teilinformationen zu subjektiv **sinnvollen** Gesamteindrücken.“*

#Die sensorische Sensibilität ist unser aller **Fenster zur Welt**.





FremdWahrnehmung

Kulturelle „oberhalb des Wasserspiegels“
Merkmale des anderen.

Beurteilung der „unterhalb des Wasserspiegels“
liegenden Merkmalen der eigenen Kultur.

Wir tendieren dazu den Anderen darauf zu
reduzieren, was wir unmittelbar von ihm
wahrnehmen.

Die eigene Wahrnehmung erscheint als einzig
Gültige, da natürlich und selbstverständlich.

A large, thin-lined diamond shape on a black background. Inside the diamond, the word "Normal" is written in a large, bold, white sans-serif font.

Normal

Hochsensibilität?!

Was ist das?

HSP: Eine sensorisch-emotional-kognitive **wahrnehmungshochbegabte Person**.
Der/Die HSP sieht, fühlt, spürt, denkt und nimmt tiefer wahr als die breite Norm.

Offenheit der Sinne

Einige HSPs nehmen stärker & sensorisch feinste Impulse wahr. Sei es z.B.: Geräusche, Gerüche, auch Hektik, visuelle Details, etc.

Feinste Stimmungsantennen

Einige HSPs haben die natürliche Begabung für das feine Erspüren von Stimmungen in Menschen, Situationen & Systemen.

Kognitive Agilität

Einige HSPs verarbeiten Impulse kognitiv-neuronal tiefer. Sie denken & spüren asynchron, setzen Gedanken holistischer, intuitiver und agiler um.

Intrinsische Motivation

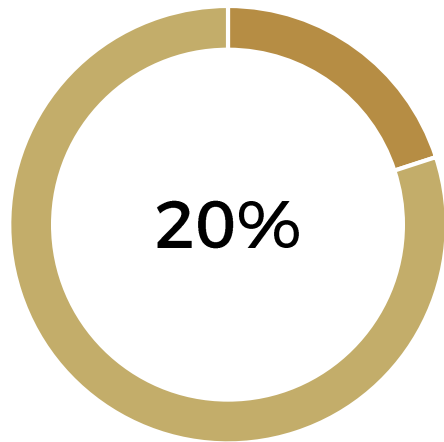
Einige HSPs zeigen hohen Zugang zu intrinsischer Eigenmotivation und werden meist „dysfunktional“ in starr hierarchischen Systemen.



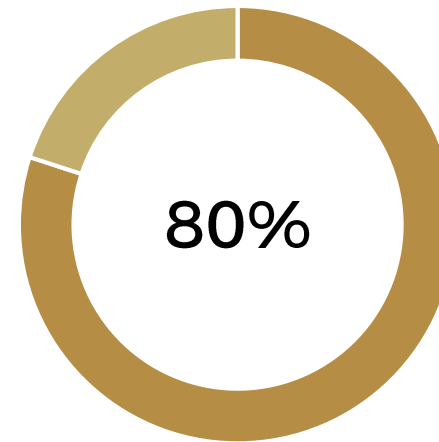
Hochsensibilität Bevölkerungsdichte

HSPs sind keine kleine, launenhafte Ab-Sonderheit!

In neurowissenschaftlichen Studien fand man heraus, daß sich quer durch **alle natürlichen Populationen** (z.B. auch: Säugetiere, Pflanzen, etc.) ein konstanter Anteil von 15-20% HSP zeigt.



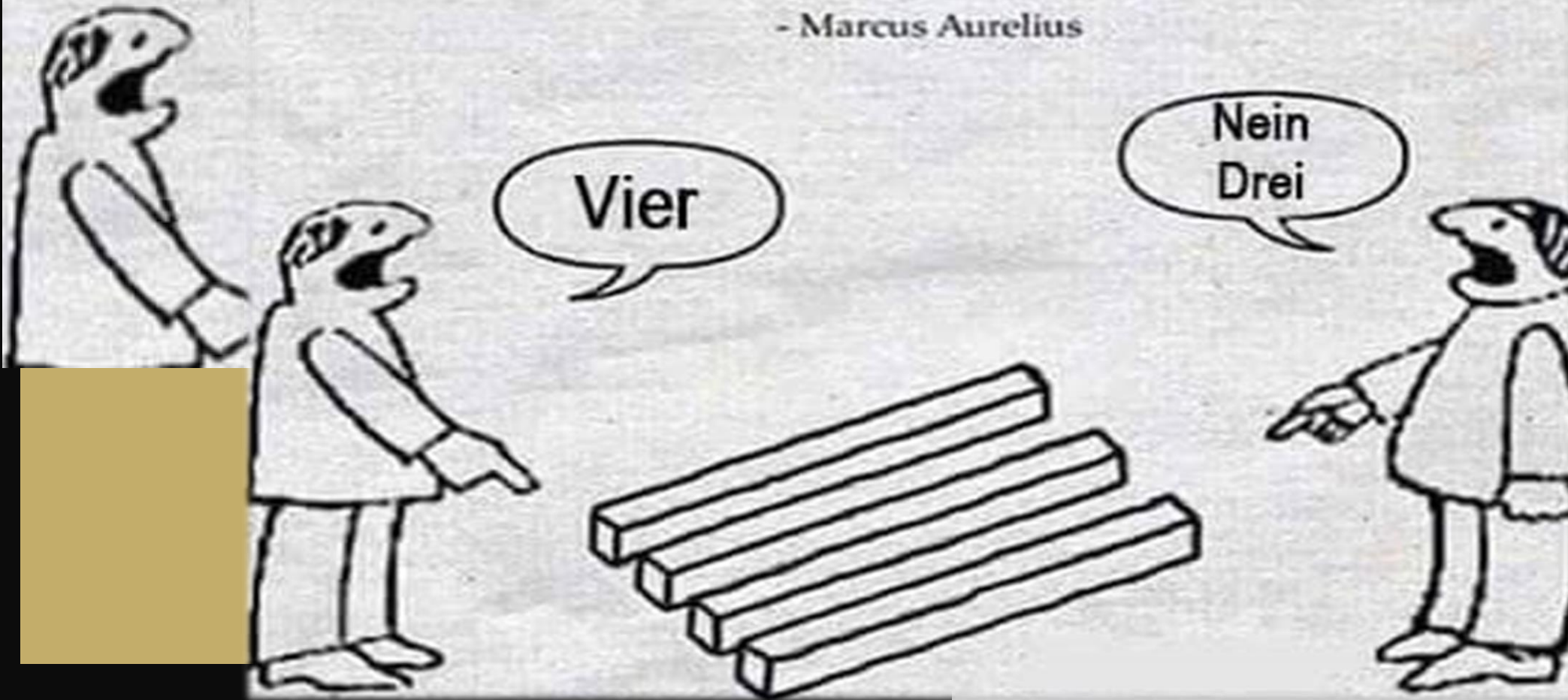
**Sensitive bis
Hochsensitive**



**„Normal“
Sensitive**

**“Alles was wir hören ist eine
Meinung, nicht ein Faktum.
Alles was wir sehen ist eine
Perspektive, nicht die Wahrheit.”**

- Marcus Aurelius



Nerd
farblos

Störenfried

... mit dem/der stimmt doch was nicht?!

Weichei

--- für wen hält der/die sich eigentlich?

zu anstrengend!!

nervig!

Zu kompliziert

Hobby-Hippie

hysterische Ziege

Möchtegern-Anarchist

schüchtern

Warmduscher

kriegt den Mund nicht auf

Besserwisser

Weirdo

launisch

Traumtänzerin

Spinner

viel zu langsam! – viel zu schnell!

Mimose

unrealistisch



Viel zu spüren/denken/wahrzunehmen ist vielleicht eine noch wenig erforschte Abweichung von einer kulturell hochvariablen Norm, doch es ist sicher **kein Defekt!**



Es ist in jeder Facette der Ausprägung eine **Gabe** des **Scharf-Sinns**, die zu jeder Form von Entwicklung für sich und andere beitragen kann! Ein enormes Potential also!



Wenn man ihr selbst ausreichend und wertschätzenden **Raum** zur Entwicklung **geben kann...**



#Bulb 1_

„Kognitiv Hochsensible haben eine natürlich Begabung komplexe Muster, Strukturen sowie **Lösungen** auf **agile, intuitive Art** zu entwickeln.“

Diese Freigeister **blühen im Kontext wertschätzender Zusammenarbeit.**“

In welchem sich aktuell schnell wandelnden Kontext wird das dringend gebraucht?

Komplex & kompliziert mal anders....



BULB YOUR MIND

Unsere Welt ist VUCA

Das Informationszeitalter

Im beschleunigten Wandel.... beweglich, hoch-agil, unvorhersagbar...

VOLATILITÄT

Dynamik & Tempo von Wandel erhöht sich kontinuierlich.

UNSICHERHEIT

Empirische Unvorhersagbarkeit von Ereignissen und deren Auswirkungen. Digitalisierung, Flüchtlingswelle, Donald Trump.

KOMPLEXITÄT

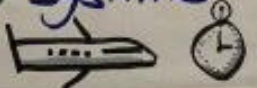
Viele, teilweise unbekannte Variablen in unterschiedlichen Abhängigkeiten. Zunehmende Komplexität von Prozessen, Märkten, Gesellschaften.

AMBIGUITÄT

Mehrdeutigkeit von Situationen und Informationen. Verwechslung von Ursache & Wirkung, sich widersprechende Ziele nehmen zu.



Merkmale komplizierter Systeme

- klar strukturiert
 - logisch aufgebaut
 - vorher sagbar
 - planbar
 - steuerbar, kontrollierbar
 - nicht dynamisch
 - lineare Ursache-Wirkungs-Beziehung
 - Management wurde erfunden
- z.B. schwarze Uhrenwerk, Boeing
sind komplizierte Systeme
- 

Kompliziert ist nicht gleich **Komplex**.

Beides sind simultane Zustände eines
Organisationssystems.

Kompliziert kann durch Wissen reduziert
werden.

Komplex kann weder gemanaged noch reduziert
werden. Es braucht menschliches Können und
#Agilität.

Merkmale komplexer Systeme

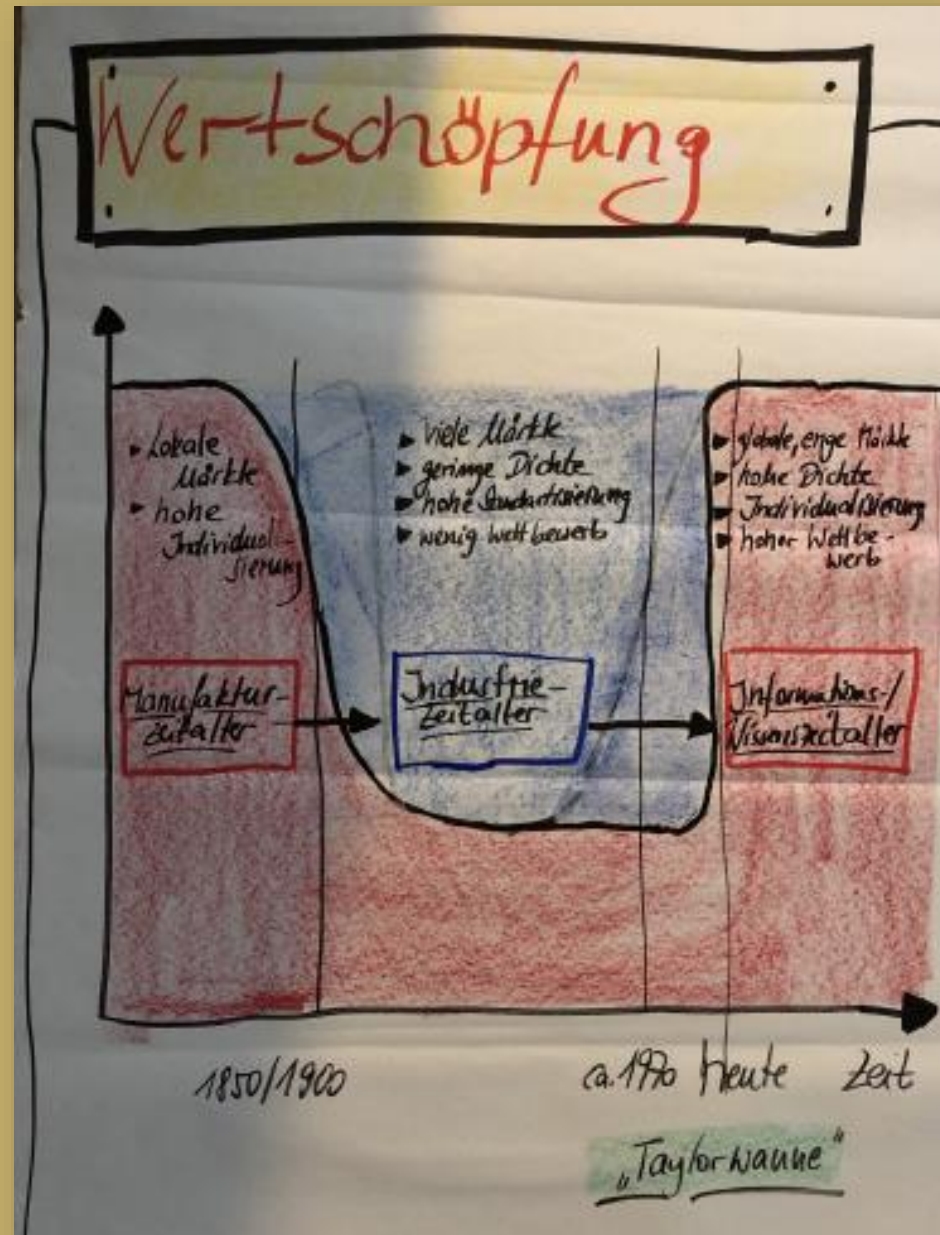
- vernetzt
 - variantenreich
 - überraschend
 - nicht vorher sagbar
 - stabil ↔ instabil
 - intransparent
 - selbst organisiert
 - nicht linear in Bezug auf Ursache-Wirkung
 - Wechselwirkung, abhängig
- z.B. Ein Teller Spaghetti ist ein
komplexes System
- 

Der Sprung in die digitale Wertschöpfung 4.0 ist VUCA.

#komplex?

vs.

#kompliziert?



* Quelle: „Coaching in agilen Kontexten“
Agreenfield Akademie/ Christine Ramb



#Bulb 2_

„HSPs besitzen oft natürlichen Zugang zu ihrem Reservoir an **intrinsischer Motivation**, oft in multiplen Themenkomplexen.“

—
Wie funktionieren viele heutige Organisations**milieus** systemisch in dieser Hinsicht?

Ein kurzer Blick hinter die Kulissen...

YOU SAY
I DREAM TOO BIG.

I SAY
YOU THINK TOO SMALL.

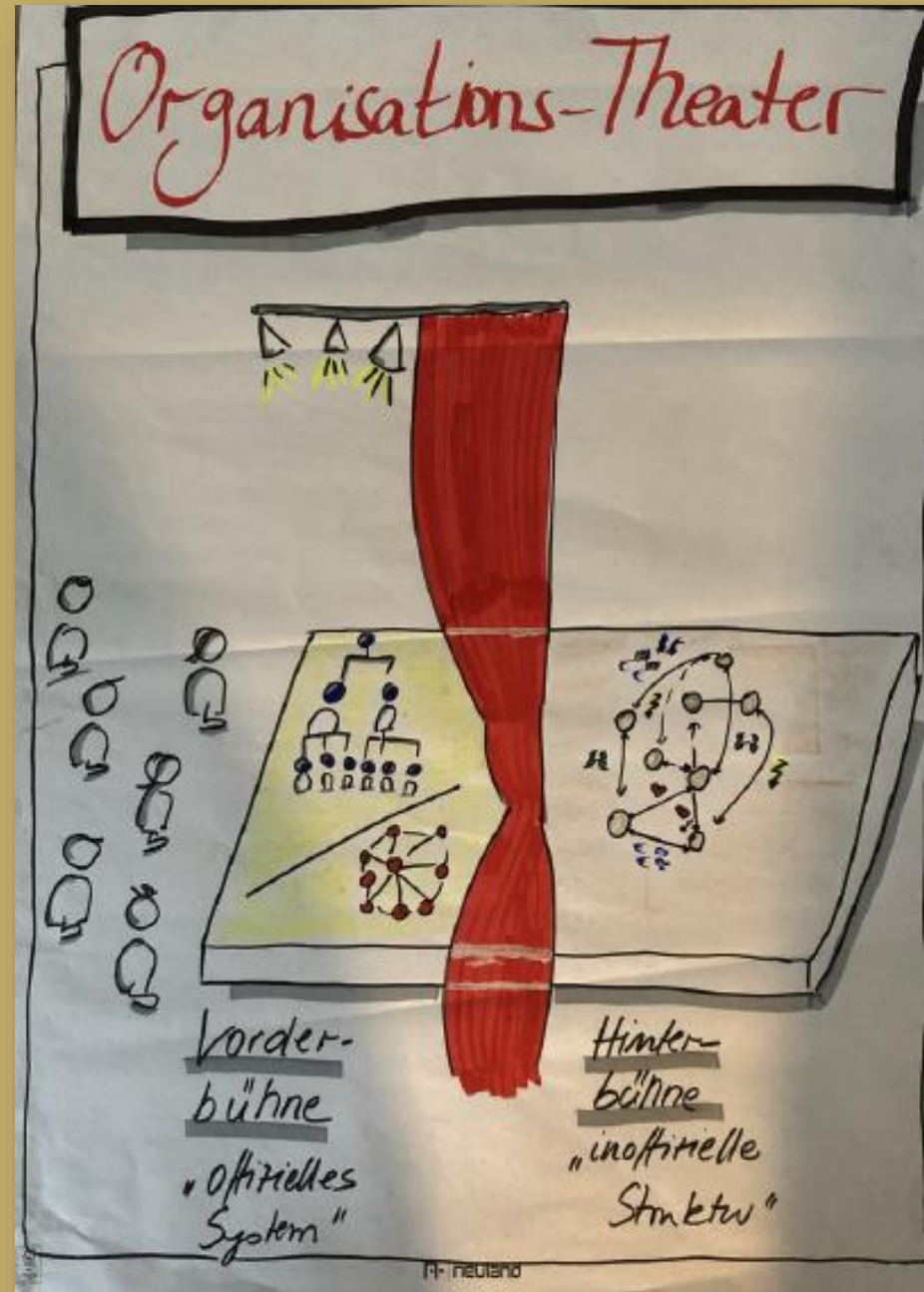
BULB YOUR MIND

Wo typische
Konflikte
systemisch
entstehen ...

#Vorderbühne

vs.

#Hinterbühne



* Quelle: „Coaching in agilen Kontexten“
Agreenfield Akademie/ Christine Ramb

Menschenbild

Theorie - 

- Menschen müssen angereizt werden, damit sie sich engagieren.
- Menschen mögen Arbeit nicht, finden sie langweilig.
- Menschen werden am liebsten angeleitet und vermeiden Verantwortung.
- Menschen sind durch Geld getrieben.
- Nur wenige Menschen sind zu Kreativität fähig.

Organisationskultur & MenschenLeitbild?!

“Grundsätzlich ist jeder Mensch von Geburt an intrinsisch motiviert.”

Menschenbild

Theorie - 

- Menschen wollen sich für Arbeit interessieren. Arbeit macht Spaß!
- Unter den richtigen Umständen übernehmen Menschen Verantwortung.
- Menschen sind in der Lage sich selbst zu führen in Richtung eines charakterisierten Ziels.
- Unter den richtigen Bedingungen sind Menschen durch den Wunsch motiviert, eigenes Potential zu entfalten.
- Kreativität und Einfallsreichtum sind weit verbreitet, werden aber nur selten genutzt.

R. neuland



#Bulb 3_

„**Kognitiv begabte** HSPs besitzen die **natürliche Gabe** zur kreativen **Lösung** von aktuellen **Problemstellungen**.

Sie sind **intrinsisch motiviert**, wenn sie denn auch **frei-geistig-agil** wirken & **lenken können**.“

Und was bedeutet das für den Einzelnen?

Selbst-Bewusstsein &
Haltung, Haltung, Haltung...

YOU SAY
I DREAM TOO BIG.

I SAY
YOU THINK TOO SMALL.

BULB YOUR MIND

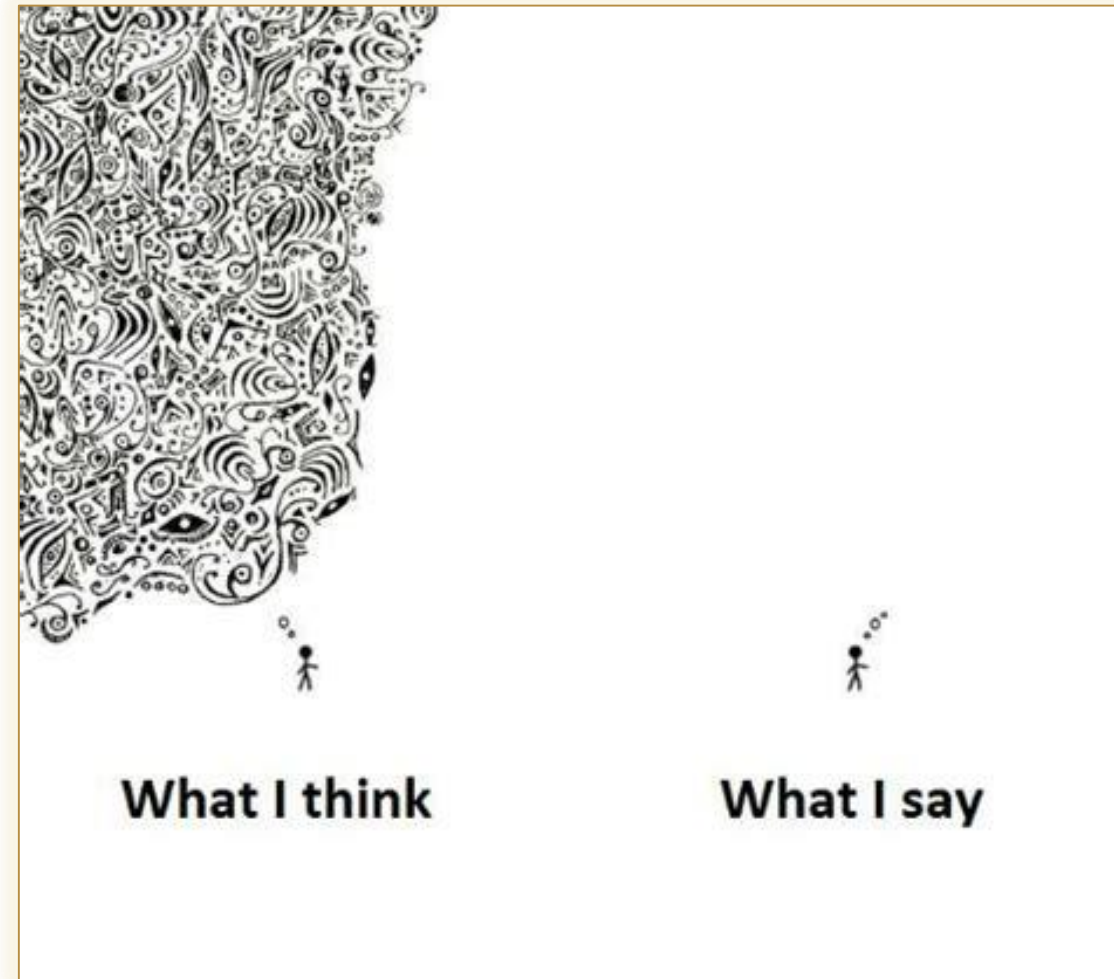
HSP Reflex 1

“Stau” & Nicht-Ausdruck

*Untrainiert ist es oft nicht einfach die eigene, manchmal **hochkomplexe Wahrnehmung** in Worte oder einen verständlichen Ausdruck an andere zu kommunizieren. Das führt zu meist zu Schweigen. Das frustriert & macht ärgerlich. Und auf Dauer krank.*

Den ganz eigenen, **gesünderen Ausdruck** & damit **ein Ventil** der eigenen bunten Gedanken- oder Gefühlswelt kann man sehr wohl durch konstruktive Selbstreflektion in sich finden & **trainieren**....

#neurodiversityrocks
#komplexundstolz



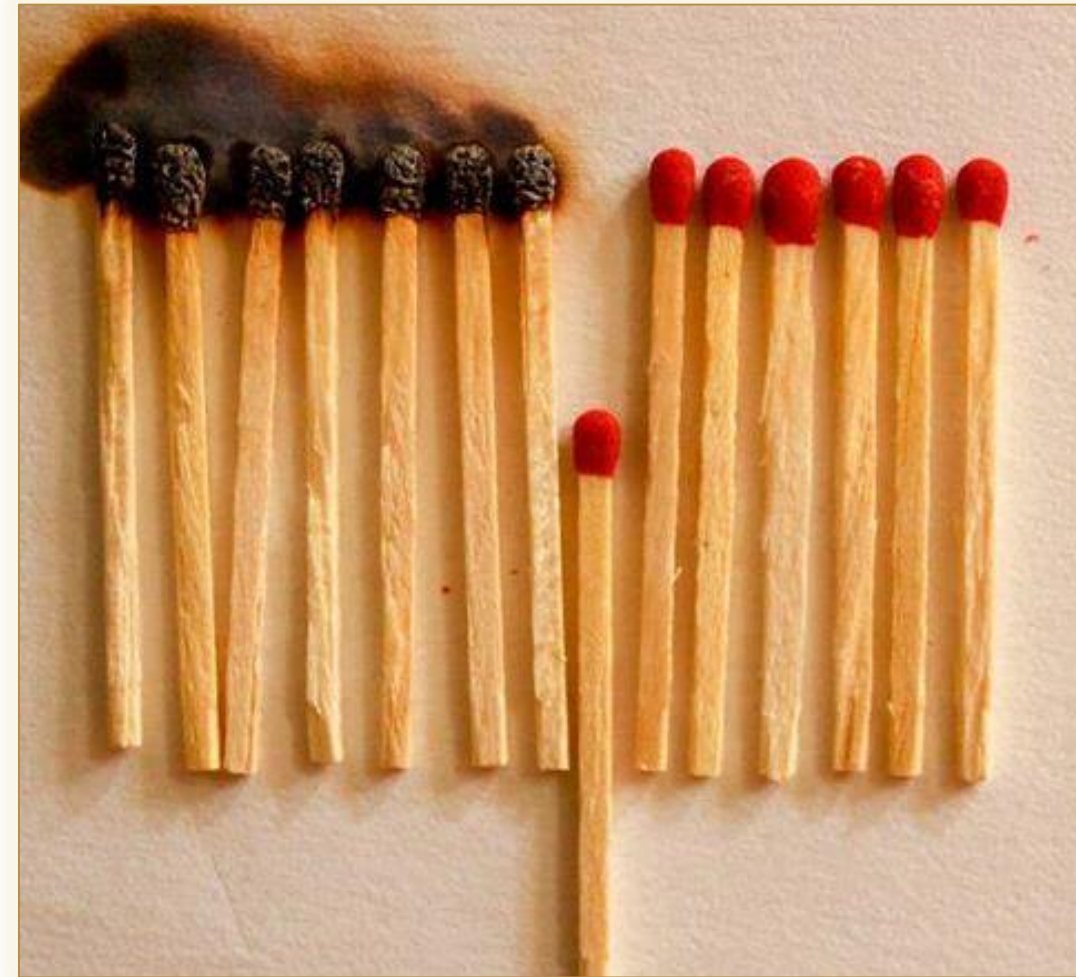
HSP Reflex 2

“Konflikt“vermeidung

*Oft halten uns die falschen, eigenen Vorstellungen von „unantastbarem“ Konsens davon ab auch einfach mal **Nein zu Wünschen anderer zu sagen**. Vielleicht aber auch gerade dort, wo es dringend nötig wäre.*

-
- Den eigenen Standpunkt & eine gesunde Abgrenzung bewusst kennen und halten.
 - Klare, achtsame Prioritäten setzen.

„Nein ist ein vollständiger Satz.“



Innere Haltung = Vorbild!

Bewusste Selbstfürsorge



Selbstwert erkennen & **Talente** wertschätzen!



Scham reduzieren, **Resilienzkraft** stärken



Ausreichende **Rückzugsräume** & **Zero-Input-Zones**



Über Hochsensibilität & Gefühle **offen sprechen** = **Akzeptanz**



Innere Haltung = Vorbild! Aktive Selbstwertschätzung

Von Frust **zu Mut.**

Von Müssen **zu Wollen.**

Von Kontrolle **zu Vertrauen.**

Von Fremdbewertung **zu Wertschätzung.**



"Everyone is a genius. But if you judge a fish on its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid."

- Albert Einstein



Nadia Oulhaj

SYSTEMISCHES COACHING & CONSULTING

“ Aus intrinsischer Leidenschaft habe ich mich auf das Thema der systemischen Hochsensibilität in Mensch und Organisationen spezialisiert.

Die professionelle Begleitung systemischer Entwicklungswünsche sind mein Steckenpferd und mein **ANGEBOT**.



www.bulbyourmind.com/de/

