



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

unsere Berufswelt ist eine Leistungsgesellschaft: Sachlichkeit und Struktur sind das A und O, Entscheidungen fußen nicht auf Bauchgefühl oder Intuition, sondern auf Vernunft und Expertise. Und trotzdem: Wir alle sind Menschen, mit einer mehr oder weniger intensiven Gefühlswelt. Daher lässt sich diese Anforderung wie so oft, nicht auf alle Menschen ausweiten.

Besonders sensible Menschen tun sich mit den Strukturen der Arbeitswelt schwer - und stehen dann meist alleine da. Denn wohin mit all den Gefühlen und Eindrücken, wenn sie am Arbeitsplatz - nun ja - keinen Platz haben? In diesem Newsletter möchten wir dem Thema Emotionen am Arbeitsplatz deshalb Raum geben. Wir legen dabei zusätzlich den Fokus auf das Konzept der sogenannten *Hochsensibilität* und gehen auf das Potential sensibler Menschen für die Arbeitswelt ein. Darüber hinaus erfahren Sie, wie sich Stress und Reizüberflutung akut meistern lassen.

Herzliche Grüße

Ihr Career Service-Team

AKTUELLES

Veranstaltungsprogramm

Unser [Veranstaltungsprogramm](#) für das Sommersemester ist fertig: am 31.03. (12:00 Uhr) startet die Einschreibung für Workshops und Vorträge im TOOL.

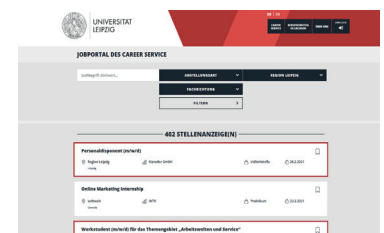


Umzug

Der Career Service ist umgezogen und befindet sich jetzt in der Goethestraße 3-5, neben dem Krochhochhaus. Hoffentlich können wir Sie dort bald persönlich begrüßen.

Jobportal

Das [Jobportal](#) des Career Service wurde überarbeitet: im modernen Design der Universität Leipzig und mit Hervorhebung regionaler Stellenangebote.



INHALT

Aktuelles	1
Emotionen am Arbeitsplatz	2
Was ist Hochsensibilität?	2
Den richtigen Beruf finden	3
Stress & Reizüberflutung meistern	3
Kommende Veranstaltungen	3
Interview	4-5
Tipps Quellen	6



Mentoringprogramm 2. Staffel

Profitieren Sie von fachlichem Rat und mentaler Unterstützung der Berufserfahrenen: Der Bewerbungszeitraum für die zweite Staffel läuft vom 1.-18. Mai. Alle Informationen zum Programm finden Sie [hier](#).

www.uni-leipzig.de/careerservice
www.jobportal.uni-leipzig.de
www.facebook.com/universität.leipzig.career.service



EMOTIONEN AM ARBEITSPLATZ

Viele sind davon überzeugt: Emotionen haben keinen Platz im Berufsalltag und gehören ins Privatleben oder in die Freizeit!

Dabei ist eine bestimmte Emotion tagtäglicher Begleiter unseres Berufslebens: der **Stress**. Eine aktuelle Studie des [DAK Gesundheitsreports](#) ergab, dass durch die Digitalisierung und das Homeoffice das tägliche Stresserleben vieler Erwerbstätiger um 29 % zurückgegangen ist. Die Mehrheit der Befragten arbeite nach eigenen Angaben sogar produktiver als am bisherigen Arbeitsplatz. Was sagt das über die Büros, Studios

und Unternehmen aus, die wir an bis zu fünf Tagen die Woche besuchen? Trägt dieses Umfeld dazu bei, dass wir gestresst sind? Früher oder später werden viele aber an ihre gewohnten Arbeitsplätze zurückkehren.

Ein bewusster Umgang mit Gefühlen bringt deshalb gleich einige Eigenschaften mit sich, die für Arbeitgebende wertvoll sind. Besonders sensible Menschen mit einer schnellen Reizaufnahme oder einer schlechteren Reizverarbeitung können ein wichtiger **Indikator** dafür sein, dass etwas nicht stimmt. So können **Misstände** frühzeitig erkannt und behoben werden – und davon profitieren langfristig alle Kolleg_innen.

WAS IST „HOCHSENSIBILITÄT“?

Die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron entwickelte 1996 das Konzept der Hochsensibilität: HSP steht für Highly Sensitive Person, das zu Deutsch häufig mit „hochsensible Person“ übersetzt wird – daher der Begriff Hochsensibilität. Es handelt sich hierbei nicht um eine Krankheit oder Diagnose, sondern um eine **Charaktereigenschaft** und **Selbstzuschreibung**.

Hochsensibilität ist also ein Persönlichkeitsmerkmal und beschreibt eine besonders starke Sensibilität gegenüber Reizen. Hochsensible Menschen haben sehr feine Antennen, mit denen sie mehr und **intensiver wahrnehmen** als andere Menschen. Aufgrund ihrer vielfältigen Begabungen sind sie in zahlreichen Einsatzgebieten daher äußerst kompetente, produktive und wertvolle Mitarbeiter_innen.



(HOCH-)SENSIBLE MENSCHEN

- ... haben ein großes Maß an **Empathie**
- ... verfügen über **Qualitätsbewusstsein**.
- ... sind **empfänglich** für Missstimmungen und emotionale Schwingungen.
- ... zeichnet oft große Akribie und großer **Perfektionismus** aus.

- ... haben einen sehr guten **Überblick**.
- ... weisen gerngesehene Eigenschaften wie **Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit** und **Fleiß** auf.
- ... haben eine sehr **differenzierte** Wahrnehmung.
- ... sind **lösungsorientiert**.



DEN RICHTIGEN BERUF FINDEN

Wichtig ist, Rahmenbedingungen festzustecken!

Suchen Sie sich ein Arbeitsumfeld, in dem Sie sich wohlfühlen können. Zum Beispiel in kleineren Büros mit geregelten Pausenzeiten. Prinzipiell sind (hoch-)sensible Menschen vielfältig begabt und können daher quasi jeden Beruf ausüben, solange eben das Arbeitsumfeld stimmt. Sie sind insbesondere für Tätigkeitsfelder geeignet, die mit **Gründlichkeit** und **differenzierter Wahrnehmung** zu tun haben. Das können im technischen Bereich Aufgaben mit Kontrollfunktion sein. Aber auch in der Qualitätssicherung, im Marketing oder in der

Kommunikation finden (Hoch-)Sensible passende Aufgaben. Viele werden im sozialen oder kreativen Bereich tätig oder machen sich selbständig, da sie so die Arbeitsbedingungen an ihre **persönlichen Bedürfnisse** anpassen können. Grundsätzlich ist es aber auch wichtig, dass Vorgesetzte und Teams lernen, mit Gefühlen im Job umzugehen. Die dafür in vielen Unternehmen nötige Veränderung muss jedoch auch von Geschäftsführung und Leitungsebene ausgehen.

STRESS UND REIZÜBERFLUTUNG - WAS TUN?

Atemübungen

Langsam ein- und ausatmen wirkt Wunder. Besonders, wenn man sich dabei Zeit nimmt und abschalten kann.

Bewegung & Sport

Machen Sie sich einen Tee in der Teeküche oder gehen Sie ein paar Minuten an der frischen Luft spazieren.

Blickrichtung

Manchmal hilft schon der Blick nach draußen, um die Gedanken zu sortieren oder Sie schließen für einen Moment die Augen ganz.

Geräuschquellen

Wer unter Lärm von außen leidet, kann ruhig mal die Bürotür schließen. Um sich konzentrieren zu können, brauchen schließen viele: Ruhe.

AUSGEWÄHLTE TERMINE IM SOMMERSEMESTER*

Datum	Format	Veranstaltung	Zeit	Ort
20.04.	Workshop	Wer X und Y sagt, kann auch Z sagen: Rundgespräch zum Thema Generationen in der Arbeitswelt	09:0-12:00	Online
27.04.	Austausch	Chat up: Komm ins Gespräch mit Unternehmen aus der Region	17:00-18:30	Online
29.04.	Workshop	Job trifft Sinn - Wie Du auch in ungewissen Zeiten Deinen Weg gestalten kannst	13:00-15:00	Online
18.06.	Podium	Careers for chemistry students	16:00-17:30	Online

*Bitte finden Sie unser komplettes Veranstaltungsprogramm unter www.uni-leipzig.de/careerservice.

Für unsere Workshops, Exkursionen und Praxisgespräche melden Sie sich bitte über das [TOOL](#) an. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, lassen Sie sich einfach auf die Warteliste setzen (anmeldung.careerservice@uni-leipzig.de).



INTERVIEW

MIT JAMILA VIDAS



©Jamila Vidas

Geschäftsführerin bei
Jamila Vidas UG & Tatis Talents
(haftungsbeschränkt)
Coaching° Training° Recruiting für
Hochbegabte & Hochsensible

Kontakt:

www.tatis-talents.de

buntbegabt@tatis-talents.de

[Jamila Vidas auf youtube](#)

„HOCHSENSIBILITÄT IST
EINE GABE UND EINE
BEREICHERUNG FÜR
JEDES UNTERNEHMEN.“

Jamila Vidas ist Geschäftsführerin bei TatisTalents, der ersten Personalberatung Deutschlands, die sich ausschließlich auf die Vermittlung von Hochbegabten und Hochsensiblen spezialisiert hat.

>>INWIEFERN SPIELT DAS THEMA HSP IN IHREM ARBEITSALLTAG/IN IHREN BERATUNGEN EINE ROLLE?

Die Hochsensibilität begleitet mich, da sie ein Teil von mir ist - ich habe durch meine feinen Antennen oft ein sehr gutes Gespür für das Nicht-Gesagte - sei es bei meinen Klienten im Coaching oder bei den Bewerbern / Kunden im Recruiting. Da ich sehr offen mit der HS umgehe und dies ja auch als Schwerpunkt bewusst in meiner Arbeit einsetze, ergeben sich oft sehr schöne Gespräche. Meistens ist Faszination dabei, Neugierde und Offenheit von Seiten der Fragenden. Ich glaube tief und fest daran, dass, wenn wir mit unserer HS in Frieden und Balance sind (nicht immer 100%, aber grundlegend) ein schönes Charisma und eine Würde ausstrahlen, die andere Menschen anzieht - wenn wir dann über Hochsensibilität als Gabe reden und diese auch so verstehen, nehmen die anderen Menschen sie auch so wahr.

>>WIE WICHTIG IST ES, SICH – INSBESONDERE BEIM BERUFSEINSTIEG – MIT SICH SELBST, SEINEN PERSÖNLICHKEITSMERKMALEN AUSEINANDERZUSETZEN?

Bewusstheit und Reflektionsfähigkeit ist, gerade im Berufseinstieg, das A und O. Wenn wir um unsere Gaben und schwächeren Momente wissen, wenn wir uns dessen BEWUSST sind, dann verunsichern mich auch meine Kollegen, Vorgesetzte oder Situationen nicht. Gerade auch bei der Hochsensibilität enorm wichtig. Und ich kann meine Stärken gezielt einsetzen und mich auf die passenden Jobs bewerben.

Wenn ich z.B. weiss: ich bin sehr geräuschempfindlich. Dann sollte ich mich nicht in einem Call-Center im Großraum-Büro bewerben, sondern eher ein kleines Team in einer ruhigen Umgebung. Oder: Wenn ich weiss, dass ich Schwingungen sehr gut spüre und extrem gut mit Menschen oder Tieren kann, ist für mich ein Job in einem Einzelbüro in der Bilanzbuchhaltung vielleicht nicht das richtige, sondern in der Natur und im Team. Es gibt viele solcher Beispiele.

Wichtig ist einfach, dass wir erkennen, was unser HERZ öffnet - wo es fließt. Wo meine Seele fliegt und uns alles leicht gelingt. Das ist IMMER ein Indikator dafür, dass sich Deine Buntbegabungen ganz natürlich und ohne Zwang entwickeln möchten. Das spürst Du intuitiv. Und diesen Talenten solltest Du auf jeden Fall folgen, dann wirst Du auch glücklich und den richtigen Job / Selbständigkeit finden können.

>>SPIELT DAS THEMA HOCHSENSIBILITÄT FÜR ARBEITGEBER EINE ROLLE UND FALLS JA, WELCHE?

Eher weniger, da sich wenige Arbeitgeber mit dem Thema auskennen. Das Bewusstsein ist noch nicht wirklich da, es wird immer mehr. Vor 5 Jahren als ich als Coach für Hochbegabte und Hochsensible anfang, war dies noch viel geringer. Es wächst stetig, das ist schön. Es kommt auf den Arbeitgeber an: wenn diese/r selbst HSP ist, dann „schwingt“ man unbewusst auf derselben



SERVICE I INTERVIEW

INDIVIDUELLE BERATUNG BEWERBUNGSUNTERLAGEN-CHECK

Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Beratung am Telefon oder per Video-call mit uns: careerservice@uni-leipzig.de

CAREER SERVICE FOR INTERNATIONALS

Telefonische Beratung oder per Videocall für internationale Studierende zu Bewerbung und Berufseinstieg in Deutschland
Terminvereinbarung:
cs-international@uni-leipzig.de

KONTAKT

Universität Leipzig
Career Service
Goethestraße 3-5
04109 Leipzig

Telefon: +49 341 97-30030
E-Mail: careerservice@uni-leipzig.de

www.uni-leipzig.de/careerservice
www.jobportal.uni-leipzig.de
www.facebook.com/universitaet.leipzig.career.service

Layout und Text: Career Service

Frequenz. Aber wenn nicht, ist es auch nicht tragisch, solange man selbst mit seiner HS im Reinen ist.

>>WIE KANN ICH FESTSTELLEN, OB ICH ÜBERHAUPT HOCHSENSIBEL BIN?

Das vegetative Nervensystem hochsensibler Menschen filtert weniger als bei durchschnittlich sensiblen Menschen. Es bedeutet also eine gesteigerte Sensibilität in Bezug auf die Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen. Dies kann eine überhöhte Geräusch- oder Lichtempfindsamkeit sein, aber auch eine taktile Empfindsamkeit. Sprich alles, was über die 5 Sinne geht. Manche Hochsensible sind auf jeglichen Ebenen hochsensibel, manche „nur“ geräuschempfindsam. Die meisten Hochsensiblen haben eine ausgeprägte Empathie und ein unglaublich intensives Gefühlsleben. Sie fühlen Stimmungen, Ängste, Trauer, Leid, Freude und Glück extrem intensiv - bei sich und anderen. Sie nehmen Zwischengesagtes wahr, sie sehen die Welt hinter der Welt. Sie leiden auch oft mit der Welt, mit den Tieren, der Natur, den Menschen. Sie sind auch schnell reizüberflutet, mögen keinen Small-Talk, setzen sich sehr intensiv mit der Welt und den Geheimnissen auseinander und haben oft ein brennendes Interesse an Philosophie, Physik, Astronomie, Psychologie, Geschichte, Politik etc. Sie haben eine blühende Phantasie und intensive Träume. Sie sind sehr kreativ, gehen stark über die Sinne, haben einen ausgeprägten Ästhetiksin.

Es gibt noch viel mehr Merkmale, jedoch bis dato noch keine wissenschaftlich valide Testung - es gibt jedoch Merkmal-Listen und Literatur, mit der Du Dich beschäftigen kannst. Es ist sinnvoll, viel darüber zu lesen UND intuitiv reinzuspüren - Du wirst spüren, wenn es mit Dir in Resonanz geht. Du weisst das intuitiv. Alles im Aussen ist nur eine Bestätigung für das Wissen, das Du in Dir trägst. Es ist jedoch hilfreich, sich mit den Merkmalen, Ursachen, Auswirkungen auseinanderzusetzen, um Dich besser zu verstehen.

>>WIE KANN ICH ES ALS STÄRKE „VERKAUFEN“, BESONDERS EMPFINDSAM ZU SEIN?

Hochsensibilität ist eine Gabe und eine Bereicherung für jedes Unternehmen. ALLERDINGS nur, wenn die hochsensible Person dies auch als solche erkennt. Ist sie im Opfermodus („Keiner versteht mich“, „Alle sind so hart zu mir“), dann wird das Aussen auch entsprechend darauf reagieren. Wie oben geschrieben, ist es m.E. nur sinnvoll, meine Hochsensibilität offen in einem Bewerbungsgespräch darzustellen, wenn ich total klar und fein mit mir und meiner HS bin. Bin ich es nicht, würde ich es auf keinen Fall tun, denn das kann zu Irritationen führen. Es ist definitiv eine Stärke, besonders empfindsam zu sein - gerade in der Interaktion mit Menschen, im psychologischen Bereich, mit Tieren und der Natur ist es der größte Pluspunkt, solche feinen Antennen zu besitzen, um Schwingungen, Töne und Gefühle mitzubekommen. Ich erlebe das in meiner täglichen Arbeit im Coaching und Recruiting als meine größte Stärke, die natürlich auch anstrengend ist, weil das mit Müdigkeit und Abgrenzungs-Themen einhergeht. Ich muss dafür sorgen, die Verantwortung für meine HS zu übernehmen. Aber ich glaube fest daran, dass wir mit diesen Buntbegabungen dazu geboren worden sind, die Welt besser zu gestalten.

TIPPS UND LINKS

Sie wollen mehr wissen?

Emotionen am Arbeitsplatz

_ „Warum sachlich, wenn es auch persönlich geht?“ - Der Soziologe und Unternehmensberater Stefan Kühl sprach mit dem brandeins Magazin über [Gefühlsmanagement](#)

_ Weitere Informationen zu Hochsensibilität im Beruf auf [karrierebibel.de](#)

_ „[Zukunft der Arbeit](#)“: über die Bedeutung und die Rolle von hochsensiblen Menschen in Unternehmen

Hochsensibilität

_ Die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron sprach 2015 mit dem Weltspiegel über Hochsensibilität. Hier finden Sie das spannende [Interview](#).

_ Der Youtube-Kanal PSYCH2GO informiert auch regelmäßig über Hochsensibilität. Zum Beispiel im Video [„10 Strengths of a Highly Sensitive Person \(HSP\)“](#).

_ Wenn Sie Unterstützung suchen oder sich austauschen wollen, können Sie das im [Netzwerk für Hochsensibilität](#).

*QUELLEN

<https://arbeits-abc.de/hochsensibilitaet/>

<https://coaches.xing.com/magazin/emotionen-am-arbeitsplatz>

<https://www.dak.de/dak/gesundheit/gesundheitsreport-2020-stress-in-der-modernen-arbeitswelt-2365966.html#/>

<https://karrierebibel.de/hochsensibilitaet/>

<https://karrierebibel.de/gefuehle-zeigen/>

WILA Wissenschaftsladen Bonn (2020), Angst bewältigen - Selbstfürsorge, 39/2020, www.wila-arbeitsmarkt.de. Die Artikel der WILA Bonn können Sie auch bei uns im Career Service lesen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auch auf

www.uni-leipzig.de/careerservice

www.facebook.com/universitaet.leipzig.career.service

www.jobportal.uni-leipzig.de