

Resumé fra foredraget

Særligt sensitive mennesker/Er du også særligt sensitiv?

Susanne Møberg www.moeberg.dk

1. Særligt sensitive mennesker er mere modtagelige over for indtryk, fordi nervesystemet er mere fintfølelse og indtryk opleves derfor stærkere.
Man kan fejlagtigt komme til at tro, at man er anderledes eller forkert.
2. Det er både positive og negative stimuli og indtryk opleves stærkere.
Man er disponeret for at skabe et empatisk, lykkeligt og meningsfyldt liv med dybe oplevelser og relationer.
Man er mere disponeret for at føle sig overstimuleret, udmattet og stresset, fordi der skal mindre til før det sker.
3. Ifølge den amerikanske forfatter og psykolog Elaine Aron er det 20 % af alle mennesker.
Det er mænd og kvinder, børn og voksne.
Kaldes også HSP – Highly Sensitive Person.
Man finder selv ud af, om man er særligt sensitiv.
Test om du er særligt sensitiv på www.moeberg.dk
Medfødt og arveligt?
4. KENDETEGN HOS BØRN
Selvregulerende.
Trives bedst med gode stemninger.
Omgængelige. Samvittighedsfulde.
Kreative. Intuitive.
Samarbejdsvillige.
Omsorgsfulde og kærlige.
Nysgerrige og spørgelystne.
Bevidste / intelligente børn.

De vil gerne se på, mens andre tumler - de vil måske gerne være med, når det hele er ved at være overstået.

Hvis de ser noget, der virker skræmmende, vil de ikke være med.

Det er ikke fordi de er generte og bange, de vil bare gerne lige se tingene an og vurdere, inden de deltager.

5. SENSITIVE MENNESKER ER FORSKELLIGE

Det fysiske – berøring, lys, lyd, sult.

Det sociale – påvirkes af andre.

Det følelsesmæssige – stærke følelser.

Det filosofiske – mange og dybe spørgsmål.

Det temperamentsfulde – robust og sårbar.

6. KENDETEGN HOS VOKSNE

Venlig.

Hensynsfuld, samvittighedsfuld.

Kreativ, intuitiv.

Pligtopfyldende.

Empatisk, indfølelse.

Tager ansvar for den gode stemning.

Mærker stemninger og fornemmer hurtigere,

hvordan andre mennesker har det.

God til at lytte.

Har dybe tanker, kan have mange ord.

Eftertænkssom – reflekterer dybt over tingene

Har brug for tid til eftertanker og refleksion.

Kan være langsom.

Overgennemsnitlig evne til at fordybe sig og koncentrere sig – kan ikke lide at blive forstyrret.

Har en sej vilje til at gøre dét, man sætter sig for.

7. UDFORDRING

Man bliver hurtigere overstimuleret og har i højere grad tendens til at blive stresset.

Det bliver hurtigere for meget, for højt, for voldsomt.

8. OVERSTIMULERING

Alle mennesker bliver overstimulerede og stressede – men hos særligt sensitive mennesker skal der bare mindre til, før det sker.

Særligt sensitive mennesker er de første til at registrere og reagere på ugunstige betingelser på arbejdspladsen og i familien.

9. LUKNINGSPUNKT

Særligt sensitive når hurtigere og oftere et lukningspunkt, hvor det bliver for meget, og man kan ikke tage mere ind.

På den ene side af lukningspunktet, er man den *gode udgave* af sig selv, på den anden side *den værste* af sig selv.

10. KILDER TIL OVERSTIMULERING

Vanskeligt ved at sætte grænser.

Tendens til dårlig samvittighed og skyldsfølelse.

Behov for at blive forstået / enige (anderledes).

Tendens til at undskylde og forklare (mange ord).

Påvirkes af dårlige stemninger / andres mening.

For høje forventninger til sig selv (perfektionist).

Dybe tanker / bekymrer sig unødigt.

Tolker og tillægger ting en forkert betydning.

Vanskeligt ved forstyrrelser.

11. PLUS/MINUS

Hjælpesom.

Interesserer dig for andre mennesker.

God til at lytte.

Tager ansvar for den gode stemning.

Dybe tanker.

God til at fordybe sig og koncentrere sig.

Høje forventninger – vil gerne gøre sit bedste.

12. STRATEGI

Opdage at du er særligt sensitiv

Forstå og acceptere karaktertrækket

Forebygge overstimulering

Håndtere overstimulering (det vil ske)

Fokus på det positive og udfolde fordelene

13. FOREBYGGE OVERSTIMULERING

Handler om dine daglige vaner, mønstre og rutiner.

Lær dig selv at kende / stå ved dig selv.

Brug tid på selvindsigt og selvværd.

Dine tanker og vaner/rutiner.

Tid til refleksion og eftertanker.

Alene-tid uden forstyrrelser eller tidspres.

Pauser – hvad er pauser for dig?

Time out - 2 min. er nok.

14. FOREBYGGE OVERSTIMULERING

Gør noget mere af dét, der er godt for dig. Husk du tager også de nærende stimuli dybere ind: Naturoplevelser.

Kunst, farver, musik, sang, dans.

Kærligt samvær og nærende fællesskaber.

Motion, kost, hvile og søvn er vigtig for dit velbefindende.

Mindfulness, meditation, yoga, stilhed.

Tænk på, at du beroliger dit nervesystem

15. HÅNDBERE OVERSTIMULERING

Tag ansvar for at berolige dit nervesystem.

Forlad situationen. Gå udendørs. Gå på toilettet.

Bed om betænkningstid.

Gå tidligt i seng.

Praktiser mindfulness – træn når du er i balance.

Luk øjnene. 20 minutter er nok.

2 minutter er nok, når du forebygger.

20 minutter er nok, når du er overstimuleret.

16. MINDFULNESS

Mindfulness er bevidst nærvær.

Når krop og sind er det samme sted.

Når vi tænker på det, vi gør, og gør det, vi tænker på.

Mindfulness handler om at slippe tendensen til automatisk og ubevidst at forsvinde væk i tanker og følelser.

Mindfulness er evnen til at være opmærksom og nærværende lige nu, i dette øjeblik.

Åndedrættet er centralt i træningen af mindfulness – åndedrættet er det fokus vi vender tilbage til - igen og igen og igen.

17. MINDFULNESS ØVELSER

Følg din indånding hele vejen ind

og din udånding hele vejen ud.

Jeg ånder ind og beroliger min krop.

Jeg ånder ud og smiler

18. MERE INFO

Bøger af Elaine Aron www.hsperson.com

Særligt sensitive mennesker.

Særligt sensitive børn.

Særligt sensitive og kærligheden.

MERE INFO

Søg på nettet

HSP-foreningen.

You Tube

Mere info på www.moeberg.dk

Tilmeld nyhedsbrev.

Test om du eller dit barn er særligt sensitiv.

Interviews om særligt sensitive børn og voksne.



Susanne Møberg, forfatter, coach og foredragsholder

Uddannet pædagog med særligt interesse for psykologien. Har bl.a. været ansat på Psykiatrisk Børnehospital i Aarhus, inden for voksenpsykiatrien samt i børnehave og vuggestue.

Susanne har haft egen virksomhed siden 1993 og har specialiseret sig i karaktertrækket særligt sensitive mennesker. Er desuden uddannet coach og instruktør i mindfulness.

Susanne tilbyder personlige samtaler med coaching og vejledning.

Er forfatter 11 bøger, hvoraf to af titlerne er oversat og udkommet i Norge.

Mal med intuition. (Kun som e-bog, pdf-fil).

Intuition & Handlekraft. (Kun som e-bog, e-pub).

Kærlighed & Selvværd. Bestseller. (Også som e-bog, e-pub).

Glad & Tilfreds – med coaching. (Kun som e-bog, e-pub).

Mal dig glad. Bestseller.

Er du også særligt sensitiv? Bestseller. (Udkommet på norsk).

Mindfulness for særligt sensitive mennesker. (Udkommet på norsk).

Mod til selvværd – i sær for særligt sensitive mennesker.

Redskaber til særligt sensitive mennesker.

Særligt sensitive – Børn. (Lille og lettilgængelig bog).

Særligt sensitive – Voksne. (Lille og lettilgængelig bog også for mennesker omkring sensitive mennesker).