

# SÆRLIGT SENSITIVE PÅ JOB

---

## SÆRLIGT SENSITIVE MENNESKER

Hos særligt sensitive mennesker er nervesystemet mere fintfølelse.

Indtryk stimuli og stemninger opleves derfor stærkere.

Man kan fejlagtigt tro, at man er forkert.

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.

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.

Fine en test til både børn og voksne på [www.moeberg.dk](http://www.moeberg.dk)

Medfødt og arveligt?

## SENSITIVE ER IKKE ENS

- Det fysiske – berøring, lys, lyd, sult, søvn.
- Det sociale – påvirkes af andre.
- Det følelsesmæssige – stærke følelser.
- Det filosofiske – mange spørgsmål.
- Det temperamentsfulde – robust og sårbar

## KENDETEGN / FÆLLESTRÆK

- Venlig, hensynsfuld og hjælpsom.
- Pligtopfyldende og samvittighedsfuld.
- Opmærksom - ser ting, der skal gøres.
- Omhyggelig – kan være god til detaljerne.
- Er måske ikke så hurtig.
- Tænder, analyserer og reflekterer mere.
- God til at fordybe sig og koncentrere sig.
- Tager ansvar for den gode stemning.
- Empatisk, fornemmer hvordan andre har det.
- Har høje forventninger til sig selv – og andre.

## UDFORDRING

- Man bliver hurtigere overstimuleret og har i højere grad tendens til at blive udmattet og stresset.
- Det bliver hurtigere for meget, for højt, for længe, for mange, for voldsomt.

Alle mennesker bliver overstimulerede og stressede. Hos særligt sensitive mennesker skal der mindre til, før det sker.

## LUKNINGSPUNKTET

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

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

Hvilke tegn viser, at du er ved at nå lukningspunktet:

- Hvad tænker du?
- Hvad føler du?
- Hvad gør du?
- Hvad mærker du?

## OVERSTIMULERING PÅ JOB

- Vanskeligt ved at sætte grænser – job og privat.
- Tendens til dårlig samvittighed og skyldfølelse.
- Behov for at blive forstået og evt. være enige.
- *For høje forventninger til sig selv.*
- Mangler tid til fordybelse – tid uden forstyrrelser.
- Påvirkes af stemninger.
- Påvirkes af andres mening og forventninger.
- Tendens til at tage ting personligt og højtideligt.
- Tolker og tillægger ting en forkert betydning.
- Dybe tanker / bekymrer sig unødigt.

## PLUS og MINUS

- Hjælpsom.
- God til at lytte – læg mærke til, hvad du signalerer.
- Tager ansvar for den gode stemning.
- Høje forventninger – vil gerne gøre sit bedste.
- Mange tanker.

## FOREBYGGE OVERSTIMULERING

Sensitive har brug for mere uforstyrret tid. Både privat og på job!

- Tid til refleksion og eftertanker.
- Tid uden forstyrrelser og uden tidspres.
- Tid til hvile – gør noget andet.
- Tid til pauser – hvad er pauser?
- Time out - 2 min. er nok.
- 

Gør noget mere af dét, der beroliger nervesystemet:

- Kærligt samvær og nærende fællesskaber.
- Motion, kost, hvile, god og nok søvn.
- Mindfulness, meditation, yoga, stilhed.
- Natur, kunst, kreativitet.

## HÅNDBTER OVERSTIMULERING

- Forlad situationen, hvis du kan.
- Gå udendørs. Gå på toilettet.
- Bed om betænkningstid.
- Luk øjnene. 20 minutter.
  - 2 minutter, når du forebygger.
  - 20 minutter, når du er overstimuleret.
- Gå tidligt i seng.
- Praktiser mindfulness – træn, når du er i balance.

## SÆRLIGT SENSITIVE MISTRIVES MED

Vær særlig opmærksom, hvis du oplever:

- Kritik.
- Mange forstyrrelser.
- Dårlige stemninger.
- Tidspres og mange informationer.
- Usikkerhed, utryghed.
- Pludselige forandringer.
- Bekymringer og negative tanker.

## SÆRLIGT SENSITIVE TRIVES MED

- Anerkendelse.
- Forståelse.
- Gode og positive stemninger.

- Struktur og forudsigelighed.
- Enkelhed og overskuelighed.
- Orden og skønhed.
- Mulighed for fordybelse / uforstyrret tid.
- At være godt forberedt.
- Tryghed og fornemmelsen af, at alt er godt.

## MERE INFO

### **Bøger af Elaine Aron**

Særligt sensitive mennesker.

Særligt sensitive børn.

Særligt sensitive og kærligheden.

Flere titler på engelsk.

Interviews på You Tube.

HSP- foreningen.

### **Bøger af Susanne Møberg**

- *Er du også særligt sensitiv? (dansk, norsk og tysk)*
- *Mindfulness for særligt sensitive mennesker (dansk, norsk)*
- *Mod til selvværd for særligt sensitive.*
- *Redskaber til særligt sensitive.*
- *Særligt sensitive – Voksne.*
- *Særligt sensitive – Børn.*

To sidst nævnte bøger er enkle og overskuelige og henvender sig også til mennesker omkring de sensitive.'

- Mere info på [www.moeberg.dk](http://www.moeberg.dk)
- Her finder du en test til både voksne og børn.
- Videoer – Se interview med Susanne Møberg om voksne og børn.
- Tilmeld nyhedsbrev.