

BOOKLET

zu Podcast - Folge 8 und 9



reto zbinden



Andrea Berreth



christooh



reto zbinden



Andrea Berreth

 Institut
Dr. Röckelein



christooh

Im November 2021 trafen sich Andrea Berreth, Reto Zbinden und Christoph Röckelein, um sich über erkenntnistheoretische Konzepte und die innere Haltung im systemisch-konstruktivistischen und im phänomenologischen Kontext zu unterhalten. Einem Spannungsfeld, in dem wir uns immer wieder selbst und neu zu definieren haben – nicht nur in dieser aktuellen Zeit. Es entstand ein fünfundvierzigminütiger Podcast (Folge 8).

Inspiziert von diesem ersten Podcast trafen sich die drei Kollegen nochmals in einem weiteren Podcast um über das Thema Sensibilität in Führung und Beratung zu sprechen. Es entstand ein zweiundvierzigminütiger Podcast (Folge 9).

Für alle, die ergänzend zum Podcast auch eine schriftliche Variante bevorzugen, haben wir hier ein Kurzportrait und einen Text zusammengestellt.

Podcast Folge 8

Podcast Folge 9

Dr. Andrea Berreth

Andrea Berreth ist promovierte Wirtschaftswissenschaftlerin, systemische Beraterin / Coach sowie Aufstellungsleiterin. Seit Jahren bildet sie an Hochschulen und systemischen Instituten in Berlin und Potsdam Menschen in Systemischen Aufstellungen aus. Im Rahmen ihrer Weiterbildungen und ihrer Beratungstätigkeit trifft sie regelmäßig auf Menschen mit einer erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit.

Zudem ist sie seit einigen Jahren Ambassador und Unterstützerin des Netzwerks UniQate ([Link](#)), einer Plattform für hochbegabte Frauen. Dass das Thema der Hochbegabung häufig auch mit einer erhöhten Neurosensibilität/ Hochsensibilität einhergeht, ist gut erforscht. Die Autorin Andrea Brackmann berichtet hierzu in ihrem Buch *Jenseits der Norm – hochbegabt und hochsensibel?* Stuttgart, 2007. ([Link zum Buch](#))

Andrea Berreth weiß, dass häufig eine klare innere Stimme Hochsensible und Hochbegabte wissen lässt, wo sie richtig sind und

zu welchen Themen, Menschen oder Herausforderungen sie sich hingezogen fühlen. Diese Orientierung von innen ist ein wertvoller Kompass für den beruflichen Lebensweg. In Phasen der Unklarheit unterstützt sie in ihren Coachings gerne mit Methoden der Visualisierung, wie z.B. systemische Aufstellungen, um so der inneren Stimme Raum zu geben und kraftvolle Bilder für das Voranschreiten auf dem ganz eigenen (beruflichen) Lebensweg zu finden.

Als hilfreich erlebt sie aktuell auch den ressourcenorientierten Blick auf die erhöhte Sensibilität. So unterscheidet der promovierte Schweizer Ökonom Patrice Wyrich in seiner Doktorarbeit vier Sensitivitätstypen:

- geringe Sensitivität,
- generelle Sensitivität,
- Vulnerabilität und
- Vantage-Sensitivität – ein Neologismus, der sich vom dem englischen Advantage (Vorteil) ableitet

Patrice Wyrsh macht damit darauf aufmerksam, dass es „den“ oder „die“ Hochsensitive so nicht gibt und dass Hochsensitivität/Hochsensibilität neben den vermuteten Schattenseiten auch viele Sonnenseiten hat. Basierend auf einer Meta-Analyse stellt er dar, dass hochsensitive Kinder, welche in den ersten Lebensjahren eine förderliche Elternschaft erlebt haben (d.h. Wärme und konstruktive Kontrolle), im Schulalter überdurchschnittliche gute Ergebnisse aufwiesen. Hochsensitive Kindern, die in den ersten Lebensjahren eine hinderliche Elternschaft erlebten (d.h. Kälte und destruktive Kontrolle), zeigten dagegen unterdurchschnittliche Ergebnisse. Er schlussfolgert daraus, dass das Umfeld in der Kindheit für hochsensitive Kinder einen ganz besonders prägenden Einfluss hat (vgl. Wyrsh, Patrice: Wahrnehmungsfähig-

keit. Neurosensitivität. Die Kraft der Hochsensitiven. Düsseldorf 2020.) <https://www.neurosensitivitaet.com>

Auch die englische Psychotherapeutin Imo Lo setzt sich in ihrem Buch Sensibilität und emotionale Intensität. Wie man als hochsensibler Mensch mit intensiven Gefühlen umgeht dafür ein, Hochsensibilität mit Begabung zusammen zu denken. Sie möchte den*die Leser*in nicht nur lehren, mit emotionaler Überwältigung oder Übererregung besser umgehen zu können, sondern schlägt auch eine grundlegende Änderung des Selbstbildes vor und damit als hochsensibler Mensch das eigene persönliche Wachstum zu fördern. ([Link](#))

Mehr zu Andrea Berreth und ihrer Arbeit unter <https://andreaberreth.de>





Dr. Reto Zbinden

Reto Zbinden lebt und wirkt in der Schweiz und ist seit 12 Jahren selbständiger Organisationsberater. Sein Schwerpunkt liegt in der Begleitung von Managementteams in Strategie- und Changeprozessen, der Führungsentwicklung und in der Einzelberatung.

Seine Dissertation hat er an der Universität Basel im Bereich Changemanagement geschrieben und später als Leiter Human Resources und Leiter Management Development in Versicherungskonzernen gearbeitet.

Reto ist schon früh seinen persönlichen Visionen gefolgt. Fasziniert von Gruppendynamik und Prozessorientierung ist er über die Aufstellungsarbeit in die Welt der Phänomene und des impliziten Wissens eingetaucht. Er setzt sich intensiv mit Intuition, unbewusstem Wissen und Spiritualität auseinander und hat über sechs Jahre am Buch „Führen aus eigener Kraft“ geschrieben.

Der Zufall wollte es, dass Reto kurz vor der Aufnahme des Podcasts einen Artikel zu Führen mit Sensibilität publiziert hat.

Hier ein zusammenfassender Ausschnitt aus seinem Artikel als Ergänzung zum Podcast:

Menschen mit einer hohen Sensibilität haben oft leichten Zugang zu visionären Ideen, Projekten und neuartigen Geschäftsmodellen. Sie sind innerlich mit einer sich entwickelnden Zukunft verbunden und können Projekte oder Visionen entwerfen, die gesellschaftlich und organisational Sinn generieren und allen Beteiligten viel Energie geben. Sie können Menschen und Teamdynamiken schnell wahrnehmen und gut einschätzen. Prof. Otto Scharmer bezeichnet diese Fähigkeit als «Führen von der Zukunft her» und nennt die sich entwickelnde Zukunft treffend «emerging future».

Führen mit Sensibilität beinhaltet ein riesiges Führungspotential! Reto Zbinden, wie auch wir im Podcast, ist überzeugt, dass, im Kontext der unsicheren und ambivalenten gesellschaftlichen Entwicklung, Sensibilität zu einem Markenzeichen guter Führung werden wird. Sein Anliegen ist, daran zu erinnern, dass das Erlernen von Sensibilität oft mit einem hohen Preis bezahlt wird. Damit sensible Menschen in ihre Kraft kommen, ist es wichtig, zur eigenen Verletzlichkeit, herausfordernden Familien- und Lebensthemen und hindernden Verhaltensmustern zu stehen, sie zu erforschen und emotional wie seelisch zu lösen. Gerade das Heilen führt sie zu innerer Stärke und Kraft – privat und beruflich.

Aus Zbindens Sicht haben sensible Menschen einen tieferen Zugang zu einer besonderen Qualität von Wissen gefunden.

Sie spüren Vieles intuitiv und können sich diesen Prozess oft selbst nicht wirklich erklären. Dieses enorme Potenzial, der Zugang zu diesem schöpferischen Wissen, das manchmal auch Angst machen kann, ist in Zukunft im Führen viel bewusster und aktiver zu nutzen.

Sensible Führungspersonen können oftmals andere Menschen „spüren“. Sie wissen genau, wie es anderen geht, egal, ob sie darüber sprechen oder nicht. Diese besondere Fähigkeit, das In-Verbindung-sein, ist ein wichtiger Aspekt für die Gestaltung tragfähiger Beziehungen.

Sie ist aber Fluch und Segen zugleich. Denn sensible Menschen reagieren selbst sehr empfindsam auf Kritik und haben entsprechend Angst davor, ihre wertvollen Entwicklungsimpulse klar anzubringen. Sie

spüren bereits im Voraus, wie ihr Impuls die andere Person herausfordern wird. Sie nehmen Kritik meistens viel zu persönlich und suchen den Fehler bei sich. Sensible Führungspersonen hinterfragen sich, ziehen sich zurück und machen sich klein. In diesem Moment verpassen sie klare Führung, denn sowohl auf sachlicher, gruppendynamischer als auch auf persönlicher Ebene werden dadurch wichtige Lern- und Entwicklungsprozesse verhindert. Sensible Menschen haben im Sinne der Selbstführung die Aufgabe, gut für sich, für ihre Kraft und positive Energie zu sorgen. So bleiben sie in ihren vielfältigen, wertvollen Rollen für die Organisation präsent.

Zudem haben sensible Menschen die Tendenz, zu viel Verantwortung für andere zu übernehmen und sie zu schützen – oft unbewusst. Sie brauchen Zeit, um zu lernen,

dass sie ihrem Umfeld die eigene Entwicklung nicht nur zumuten, sondern auch zutrauen dürfen. So können sie in ihrer Entwicklung zu wahren MeisterInnen der Authentizität und zu wichtigen Rollenmodellen für andere werden.

Den vollständigen Artikel von Reto Zbinden finden Sie auf seiner Homepage:

<https://www.retozbinden.ch/aktuelles/aktuelles-8.html>



Booklet zu Podcast Folge 8 und 9 - November 2021

Herausgeber:

Dr. Christoph Röckelein

E-Mail: cr@institut-roeckelein.de
www.institut-roeckelein.de