

Rezensionen von Buchtips.net

Rolf Sellin: Wenn die Haut zu dünn ist

Buchinfos

Verlag: [Kösel-Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-466-30884-2 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 18,00 Euro (Stand: 04. Juli 2025)

Vorteile der Hochsensibilität

„Memme“, „Heulsuse“, „Weichei“, „Du Mädchen“, nur einige der wenig wertschätzenden Bemerkungen der Umwelt, die Menschen, oft gerade in Kindheit und Jugend, zu erleiden haben, deren „Haut zu dünn ist“. Anders gesagt, hochsensible Menschen, die unvermittelt und mit wesentlich weniger Kontrolle auf Impulse reagieren und denen es unter Umständen auch im erwachsenen Leben nicht gelingt, sich eine „dicke Haut“ anzulegen.

Ständiges Infrage-Stellen seiner selbst und der konkreten Situationen, das ebenso ständige Betrachten, wie das eigene Verhalten wohl auf andere wirken mag, das innere Rechnen mit allen möglichen Pannen, die geschehen können, sich den eigenen und den Kopf der anderen zerbrechen, so stellt sich eine hohe Sensibilität im Alltag dar. Von Rolf Sellin treffend schon zu Beginn anhand eines fiktiven Beispiels und in verständlicher Weise dargestellt. Weiterhin wertet er Erkenntnisse aus seiner Praxis als Berater dahingehend aus, dass es hoch sensible Menschen gibt, die unter ihrer ständigen Empfindsamkeit leiden, durchaus aber auch andere gleichen Typs, die aus ihrer erhöhten Empfindlichkeit und Empfänglichkeit für das, was um sie herum vorgeht, konstruktive Folgerungen zu ziehen wissen.

Es ist also möglich, dass aus dem vermeintlichen Manko konstruktive Möglichkeiten erwachsen. Wie das gehen kann, das stellt Rolf Sellin allzeit in verständlicher Sprache, in seinem Buch dar, beantwortet diese Frage aber nur generell, nicht in Form eines „Trainingsprogramms“ (was der Untertitel vermuten lassen könnte). Eher liegt im Buch eine Beleuchtung des Themas aus mannigfaltigen Blickrichtungen vor.

Durchaus übrigens richtet er dabei seinen Blick auch dahingehend aus, eine gewisse Stressresistenz auszuprägen. Es geht nicht um ein unkontrolliertes „Laufen lassen“, der eigenen Sensibilität. Denn trotz aller Vorteile von erhöhter Intuition, fast schon medialen Fähigkeiten, sich ganz einbringen können in Aufgaben und diese Aufgaben in einem viel weiteren Rahmen „erahnen“, überblicken können als andere, braucht es eine gewisse Möglichkeit der inneren Abgrenzung und der Erträglichkeit von Stress, um nicht ganz im Taumel der Emotionen unter zu gehen.

Die Technik, die Sellin mit in den Raum stellt nach seinen vielfachen Darstellungen der zu vermeidenden Gefahren und der innewohnenden Möglichkeiten der Hochsensibilität bezeichnet er als „Knoten lösen“. Knoten sind eben jene Verzettelungen und jenes sich Festfahren in rasenden Gedankenkreisläufen des Grübelns, Analysierens und Interpretierens, die den tatsächlichen Weg einfach nur lähmen. Dieser Teil des Buches ist allerdings nur angerissen. Mehr als dass eine Arbeit mit „systemischen Aufstellungen“ und eine „Arbeit mit inneren Teilen“ beste Erfolge nach sich ziehen, erfährt der Leser kaum.

Das Buch ist somit kein „Do-It-Yourself“ Buch, dass man Seite für Seite abarbeitet und damit am Ende seine Hochsensibilität einerseits stressresistenter und andererseits nutzbarer gemacht hat, sondern eher ein „Mutmacher“, sich selber genauer einschätzen zu lernen, zu entdecken, dass eine gesteigerte Empfindsamkeit große Möglichkeiten ins ich trägt, auf die man vertrauen lernen kann. Mehr Mut zu sich selbst, die eigenen Persönlichkeitsteile entdecken und benennen können und dann den Weg zu einer kompetenten Beratung finden, dass ist allerdings durchaus als Gewinn aus dem Buch heraus zu ziehen.

Ebenso, wie eine genauere Einschätzung dessen, was Hochsensibilität eigentlich ist durch die Lektüre ermöglicht wird und dass es nicht notwendig ist, dies beständig als Manko der eigenen Person zu empfinden. Ein Buch mit viel Raum für die eigenen Erkenntnis und damit ein durchaus wertvoller Impuls für das genannte Thema.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[02. Mai 2011]