

Ich bin hochoempfindlich – und nutze dies in meinem Arbeitsalltag

Lärm und Chaos können Hochoempfindlichen den Alltag zur Qual machen. Doch wenn das Umfeld stimmt, können sie besondere Leistungen vollbringen.

Nicole Kopp

11.10.2025, 21.45 Uhr ⌚ 3 min



Für viele neurodivergente Menschen, aber auch für den neurotypischen Durchschnitt der beste Freund im Büro: Ohrhörer mit Rauschunterdrückung.

Dreamstime/Imago

Die Arbeitswelt ist oft zu laut für mich. Kürzlich musste ich ein Mittagessen mit Kunden verlassen, weil der Geräuschpegel so hoch war, dass man sich kaum verstand. Ich ging raus, um mich für den zweiten Teil des Workshops zu



Solche ganztägigen Workshops, inklusive gemeinsamer Mittagessen, bringen mich an meine Grenzen. Abends dröhnen meine Ohren, als käme ich von einem Rockkonzert.

Weshalb? Ich bin hochempfindlich. Eine laute Geräuschkulisse überfordert mein Gehirn – meine Kopfhörer mit Rauschunterdrückung sind mein bester Freund. Damit bin ich nicht allein: Hochempfindlichkeit betrifft 15 bis 20 Prozent der Menschen.

Sie ist keine Störung oder Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Hochempfindliche Menschen verarbeiten Reize intensiver, da die Filter ihres Nervensystems viel durchlässiger sind. Deshalb nehmen sie Geräusche, Licht, Düfte, Gefühle und zwischenmenschliche Dynamiken besonders stark wahr.

Auch neurotypische Menschen profitieren

Wenn die Intensität eine bestimmte Schwelle überschreitet, überreizt ihr Nervensystem, und sie fühlen sich mental und körperlich erschöpft. Hochempfindlichkeit zählt zur Neurodivergenz, welche Unterschiede in der Arbeitsweise des Gehirns beschreibt.

Menschen, die neurodivergent sind, denken, fühlen oder lernen anders als der sogenannte neurotypische Durchschnitt. Dazu gehören etwa auch Autismus, ADHS oder Legasthenie.

Die Arbeitswelt stellt hochempfindliche Menschen oft vor grosse Herausforderungen. Wo Kunden, Patienten oder Mitarbeitende sind, gibt es Geräusche, Düfte, Gefühle und – je nach Arbeitsort – grelles Licht. Den vielen Reizen auszuweichen, ist im Job meist unmöglich.

Deshalb sollten Arbeitgeber ein Arbeitsumfeld gestalten, in dem sich alle einbringen und ihre Fähigkeiten optimal nutzen könnten, sagt Shino Me, stellvertretende Vorstandsvorsitzende des Verbands Neurodiversität in



Beispiele dafür sind durchdachte Lichtgestaltung, Lärmschutz, Rückzugsräume und flexiblere Arbeitszeiten. Shino Me betont, dass solche Anpassungen für neurodivergente Menschen oft auch zu Verbesserungen bei neurotypischen Menschen führten.

So sei es heute normal, im Büro geräuschkämmende Kopfhörer zu tragen – etwas, wofür neurodivergente Menschen vor wenigen Jahren noch als seltsam angeschaut wurden.

Wie Firmen die Fähigkeiten nutzen können

Die erhöhte Reizsensibilität ist jedoch nur eines von vier Merkmalen der Hochsensibilität. Gerade die anderen drei sind für die Arbeitswelt interessant. Erstens eine besondere Tiefe der Informationsverarbeitung: Hochsensible Personen denken vernetzt, reflektieren gründlich und erkennen Zusammenhänge, die anderen entgehen.

Zweitens erleben hochsensible Menschen Emotionen intensiver und reagieren stark auf emotionale Reize. Was anstrengend klingt, ist in Berufen, in denen Empathie gefragt ist, ein grosser Vorteil: Hochsensible nehmen Stimmungen und unausgesprochene Konflikte ohne Worte wahr und können darauf eingehen.

Drittens haben Hochsensible ein ausgeprägtes Sensorium für subtile Informationen, die andere übersehen. Das können kleinste Veränderungen in Mimik, Tonfall oder Atmosphäre sein, die sie als Informationsquellen nutzen. Diese Merkmale machen Hochsensible zu wertvollen Teammitgliedern – besonders in komplexen, zwischenmenschlich geprägten Arbeitsfeldern.

Laut dem Wirtschaftsberatungsunternehmen Deloitte können Teams, zu denen neurodivergente Fachkräfte wie zum Beispiel Menschen mit Autismus gehören, bis zu 30 Prozent produktiver sein. Eine Meta-Analyse von 29 Studien zeigt, dass sich kognitiv-neuronale Vielfalt zehnmal stärker auf Innovation auswirkt als Diversitätsmerkmale wie Geschlecht, Alter oder Herkunft.



Wie gelingt in Unternehmen ein guter Umgang mit Neurodivergenz? Patrice Wyrsh, Berater und Experte für Neurodiversität, rät Führungskräften, sich der Vielfalt menschlicher Wahrnehmung bewusst zu werden. Sie sollten die besonderen Stärken neurodivergenter Mitarbeitender – etwa Kreativität oder Empathie – gezielt einsetzen und passende Aufgaben dafür finden.

Und zuletzt sollten Führungskräfte aussergewöhnliche Leistungen würdigen und diesen Mitarbeitenden ausreichend Zeit geben, bevor sie die nächste erwarten.

Es geht nicht um Sonderwünsche

Manchmal fragen mich Menschen, warum ich mir als Hochsensibler den Job als Unternehmensberaterin zumute: das viele Reisen, der hohe Geräuschpegel, die Emotionen der Kunden. Ich antworte dann, dass ich gerade aufgrund meiner Hochsensibilität schnell spüre, was Kunden brauchen, und passende Vorgehensweisen finde.

Mir hilft auch, dass ich zu den 30 Prozent Hochsensiblen gehöre, die extrovertiert sind und den Kontakt mit Menschen geniessen – zumindest, wenn es nicht allzu lärmig ist. In den letzten Jahren habe ich gelernt, mein Umfeld und meine Arbeit so zu organisieren, dass ich meine Stärken nutzen kann.

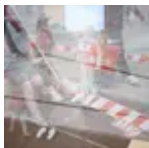
Für die Arbeitswelt wünsche ich mir, dass wir einander öfter fragen: Was brauchst du, um gute Arbeit leisten zu können? Hierbei geht es nicht um Sonderwünsche, sondern darum, dass jeder sein Potenzial entfalten kann.

Nicole Kopp ist Arbeits- und Organisationspsychologin und Mitgründerin der Beratungsfirma GoBeyond.





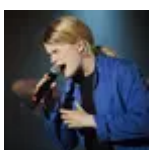
Passend zum Artikel



Hochsensibel oder doch nur wehleidig? Was Forscher und Therapeuten dazu sagen

Ein Einkaufsbummel in der Stadt kann stressig sein. Für ein sehr sensibles Kind ist er fast unerträglich. Was steckt dahinter – und ist das schon eine Störung?

Eveline Geiser 18.02.2023 ⌚ 5 min



Zaho de Sagazan heilt mit ihrer Musik die Hochsensiblen: In Frankreich empfehlen Psychologinnen ihre Musik

Französische Chansons, gepaart mit Elektrobeats: In Frankreich gilt die erst 24-jährige Zaho de Sagazan als neue Musiksensation. Auch am Paléo-Festival in Nyon vermochte sie das Publikum mitzureissen.

Eva Hirschi, Nyon 25.07.2024 ⌚ 4 min



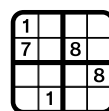
Kostenlose Onlinespiele →



Solitär



Kreuzworträtsel



Sudoku



Mahjong

[Kontakt](#)

[AGB und Datenschutz](#)

[Impressum](#)

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.

