



Das HSP-Reiz-Management

Bereich	Die Strategie	Habe ich heute/diese Woche daran gedacht?
Physischer Schutz	Lärm-Filter: Bei Bedarf hochwertige Ohrstöpsel oder Kopfhörer (z.B. in der Bahn, im Großraumbüro) tragen.	☐
	Licht-Filter: Sonnenbrille tragen, auch wenn es nicht extrem hell ist, um die Augen zu entlasten.	☐
Akute Überlastung	Mikropausen: Bei beginnender Überwältigung sofort 5 Minuten Ruhe an einem reizarmen Ort suchen (Toilette, leeres Zimmer).	☐
	Grounding-Technik (5-4-3-2-1): Bei starken Gefühlen oder Reizflut bewusst 5 Dinge sehen, 4 fühlen, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken.	☐
Struktur & Fokus	Konsequentes Multitasking-Verbot: Nur eine Aufgabe gleichzeitig erledigen, um die tiefe Verarbeitung nicht zu überfordern.	☐
	Reizarme Umgebung schaffen: Arbeitsplatz oder Wohnbereich so gestalten, dass visuelle und akustische Ablenkungen minimiert werden.	☐
Emotionale Grenzen	Das "Nein"-Schild aufstellen: Unmissverständlich Grenzen setzen bei Anforderungen oder Situationen, die emotional oder sensorisch zu viel sind.	☐
	Abgrenzung üben: Nach emotionalen Gesprächen oder Erlebnissen bewusst hinterfragen: "Was gehört zu mir? Was gehört zum anderen?"	☐