

Mehr als *es aussieht*

Was sich manchmal anstrengend anfühlt, hat oft einen guten Kern. Hier findest du Gedanken und Verhaltensweisen, von denen viele hochbegabte Menschen berichten, was dahinterstecken kann und was dir helfen kann.

WAS ICH VON MIR KENNE	WAS DAHINTERSTECKEN KANN	WAS MIR HELFEN KANN
Ich beginne viel und beende weniger	Neugier liebt den Anfang, der Reiz ist das Neue	Projektliste mit „fertig genug“-Kriterien führen, ein Projekt als Anker wählen
Ich überdenke alles, bis nichts mehr geht	Der Kopf spielt jede Variante durch	Entscheidungsfrist setzen, „gut genug“ gelten lassen, Zweifel aufschreiben
Ich zweifle an mir, obwohl andere mich schätzen	Ein sehr hoher innerer Maßstab, Erfolg wird abgetan	Anerkennung sammeln (Ordner, Notizen), Fakten statt Gefühl prüfen
Ich habe Angst, zu viel zu sein	Tempo, Tiefe und Intensität passen nicht überall	Orte mit Gleichgesinnten suchen, dosieren statt verstecken
Ich kann mich nicht entscheiden, was ich werden will	Viele Interessen sind keine Schwäche, sie lassen sich verbinden	Gemeinsame Fäden suchen: Was verbindet meine Themen?
Ich will es perfekt oder gar nicht	Hohe Ansprüche an mich selbst	Zeitbox setzen, „gut genug“ vorab definieren, früh zeigen
Ich gehöre nirgends ganz dazu	Anderes Denkt tempo, manchmal wurde die Hochbegabung erst spät erkannt	Gleichgesinnte finden (Mensa, Gruppen), Andersein einordnen
Ich laufe auf Hochtouren und brenne aus	Viel Antrieb, wenig Bremse, hohe Ansprüche	Pausen als Teil der Leistung planen, Energie prüfen, bei anhaltender Erschöpfung ärztlich abklären
Ich schiebe auf, obwohl ich es kann	Aufgaben ohne Reiz oder Sinn, bei manchen auch die Angst vor dem Urteil	Startpunkt von 10 Minuten festlegen, Reiz erhöhen (Zeitdruck, Partner)
Ich kann schlecht abschalten	Der Kopf arbeitet weiter, auch abends	Fünf Minuten vor dem Schlafen die To-dos der nächsten Tage aufschreiben, feste Abschalttriale pflegen

WOHER KOMMT DAS?

Viele Menschen haben als Kind oft Wörter wie „zu viel“, „anstrengend“ oder „Besserwisser“ gehört, oder sie sind von Natur aus sehr selbstkritisch. Solche Zuschreibungen bleiben leicht hängen. Du kannst anders damit umgehen: sie loslassen, durch ein passenderes Wort ersetzen oder besser verstehen, was dahintersteckt.

FÜR DIESE WOCHE

Such dir eine Zeile aus, die zu dir passt, und probier eine Idee aus der rechten Spalte eine Woche lang aus.

Gut zu wissen: Dieses Blatt ersetzt keine Diagnostik. Die mittlere Spalte nennt Möglichkeiten, keine Diagnosen. Bei anhaltender Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Schlafproblemen oder Gedanken, nicht mehr leben zu wollen, hol dir Hilfe (Ärztin oder Arzt, Psychotherapie, Telefonseelsorge 0800 111 0 111, im Notfall 112).