

Blitzableiter im HR

Ein Ratgeber für hochsensible HR-Profis,
die täglich zwischen den Fronten stehen



**Konkrete Aufgaben und Impulse
mit Sofort-Effekt**

Nathalie Stöcklin

FÜR HR-PROFIS, DIE VIEL MEHR HALTEN, ALS SICHTBAR IST

Im HR arbeitest du nah am und mit Menschen.

Und genau deshalb landen dort viele Dinge, die keinen offiziellen Platz haben.

- Emotionen, die sonst nirgends ausgesprochen werden
- Spannungen zwischen Mitarbeitenden und Führung
- Loyalitätskonflikte, die nicht lösbar sind, sondern ausgehalten werden müssen
- Nach aussen bleibst du professionell, ruhig und lösungsorientiert
- Nach innen fühlt es sich oft schwerer an, als es „eigentlich“ sein dürfte

Dieser Ratgeber ist für dich, wenn du im HR arbeitest und spürst, dass du viel mehr hältst, als sichtbar ist. Nicht, weil du zu sensibel bist, sondern weil du viel wahrnimmst.

In den folgenden Seiten bekommst du:

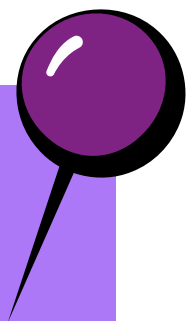
- eine klare Einordnung, warum sich HR emotional so fordernd anfühlen kann
- ein Verständnis für Hochsensibilität im HR-Kontext
- alltagstaugliche Impulse, um deine Wahrnehmung bewusster zu führen
- erste Schritte zu mehr innerer Klarheit und Selbstrespekt

Extratipp:

Du musst nichts verändern

Du darfst zuerst verstehen

Dann schaffst du Bewusstsein



WAS DU MIT DIESEM RATGEBER ERREICHST

DEIN BENEFIT - DEIN BENEFIT - DEIN BENEFIT



ZUR SUPERPOWER

VOM BLITZABLEITER

Dieser Ratgeber unterstützt dich zu

- mehr innerer Ordnung
- mehr Verständnis
- einen bewussteren Umgang mit dir selbst
- und dadurch mehr Selbstrespekt im anspruchsvollen HR-Alltag

Du wirst erkennen, dass deine Hochsensibilität deine Superpower ist, wenn du lernst, diese richtig anzuwenden.

Legen wir los!

WAS HR MIT DIR MACHT - MEINE EIGENE ERFAHRUNG AUS ÜBER 20 JAHREN HR

Schön, dass du da bist und danke für dein Vertrauen 

Ich bin Nathalie. HR-Fachfrau und Bewusstseins-Coach.

Über 20 Jahre habe ich im HR gearbeitet und kenne die Verantwortung, die Loyalitätskonflikte, die Sandwichposition, das Dazwischenstehen zwischen Mensch und Organisation. Nicht nur aus der Theorie, sondern aus dem HR-Alltag.

Was ich lange nicht einordnen konnte: Ich bin hochsensibel. Nicht im Sinne von „zu empfindlich“, sondern mit einer feinen Wahrnehmung für Stimmungen, Spannungen und Zwischentöne.

Ich habe viel ausgehalten, viel getragen, viel erklärt. Und erst spät verstanden: Nicht mehr Abgrenzung war die Lösung, sondern bewusste Selbstführung.

Es gab viele Situationen im HR-Alltag, in denen mir erst im Nachhinein bewusst wurde, wie viel ich tatsächlich getragen habe.

Gespräche, in denen Mitarbeitende ihre Sorgen, ihren Ärger oder ihre Enttäuschung bei mir abgeladen haben und danach erleichtert weitergingen, während ich innerlich noch lange damit beschäftigt war.

Lange habe ich versucht, diesen inneren Druck mit noch mehr Professionalität, noch mehr Verantwortung und noch mehr Durchhalten auszugleichen. Erst als ich begann, mich selbst bewusster wahrzunehmen, meinen Körper, meine Reaktionen, mein Nervensystem, entstand Entlastung.

Heute verbinde ich meine HR-Erfahrung mit meiner Arbeit als Coach und Mentorin.

Ich arbeite mit Methoden, die Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und feine energetische Prozesse verbinden. Diese helfen, innere Klarheit zu finden, Spannungen früh zu erkennen und wieder bei sich anzukommen, mitten im beruflichen Alltag.

Ich begleite hochsensible HR-Profis dabei,

- ihre Wahrnehmung ernst zu nehmen
- innere Klarheit zu entwickeln
- ihre Rolle bewusst zu führen
- und ihre Sensibilität als stärkste Ressource zu nutzen

Alles Liebe ♥

Nathalie



01

Hochsensibilität im HR

Die Bedeutung von Hochsensibilität und warum du Reize, Stimmungen und Zwischentöne intensiver wahrnimmst

02

Der Blitzableiter-Effekt im HR

Warum emotionale Themen im HR häufig bei dir ankommen und weshalb das ein systemisches Phänomen ist, nicht deine persönliche Schwäche

03

Die Sandwich-Position im HR

Was die Sandwich-Position im HR ist und warum sie für Menschen mit feiner Wahrnehmung besonders herausfordernd ist

04

Unerkannte Stressfaktoren im HR

Stressfaktoren, die leise wirken und gerade deshalb im HR-Alltag besonders viel Energie kosten

05

Selbstführung statt Funktionieren

Wie bewusste Selbstführung dir hilft, deine Rolle im HR klar und präsent auszufüllen. Ohne dich selbst dabei zu verlieren

Inhalt

01 Kapitel



HOCHSENSIBILITÄT IM HR

Warum du mehr wahrnimmst, als andere

**In diesem Kapitel bekommst du eine klare Einordnung,
was Hochsensibilität bedeutet und warum du Reize,
Stimmungen und Zwischentöne intensiver wahrnimmst**

Hochsensibilität im HR

Hochsensibilität beschreibt eine feinere Verarbeitung von Reizen, Emotionen und Informationen. Betroffene nehmen ihre Umgebung intensiver wahr. Emotional, sensorisch und zwischenmenschlich. Die Hochsensibilität zeigt sich selten laut. Sie wirkt leise und tief.

Sie bedeutet:

- feine Wahrnehmung von Stimmungen
- Gespür für Zwischentöne
- Wahrnehmen von Spannungen, bevor sie ausgesprochen werden
- gleichzeitiges Erfassen mehrerer Ebenen

Der HR-Alltag ist selten ruhig:

- Gespräche auf dem Gang
- spontane Unterbrechungen
- Meetings
- Telefone, Bildschirme, Neonlicht, Klimaanlage, Geräusche

Für hochsensible Menschen bedeutet das:

Das Nervensystem ist dauerhaft aktiv. Nicht, weil etwas „nicht stimmt“, sondern weil mehr Informationen verarbeitet werden.

Wenn emotionale Themen, systemische Spannungen und sensorische Reize zusammenkommen, entsteht eine besondere Form von Erschöpfung.

Wichtig ist dieser Perspektivwechsel: Hochsensibilität ist keine Schwäche. Sie ist eine Ressource und wirkt im HR wie ein Verstärker.

Wenn du weißt, wie du diese Ressource nutzen kannst, wird sie zu deiner Superpower. Es ist so wertvoll, wenn du das Gespür hast für das Ungesagte, wenn du Stimmungen spürst, die Bedürfnisse von Mitarbeitenden erkennst, ohne dass sie sich äussern.



02

Kapitel



DER BLITZABLEITER-EFFEKT IM HR

Warum so vieles bei dir landet

In diesem Kapitel lernst du, warum emotionale Themen im HR häufig bei dir ankommen und weshalb das ein systemisches Phänomen ist, nicht deine persönliche Schwäche.

Der Blitzableiter-Effekt im HR

Du hast nun erfahren, was Hochsensibilität bedeutet und warum du Reize, Stimmungen und Spannungen intensiver wahrnimmst. Vielleicht erklärt das bereits, warum dich dein HR-Alltag oft mehr fordert, als es von aussen sichtbar ist.

Im nächsten Schritt schauen wir darauf, warum so vieles bei dir landet. Nicht persönlich, sondern systemisch.

Hier zeigt sich der sogenannte Blitzableiter-Effekt im HR. Im HR gibt es eine besondere Dynamik, über die selten gesprochen wird.

- Du wirst zur Anlaufstelle
- Zum Puffer
- Zum Ort, an dem sich Spannungen entladen dürfen

Nicht, weil du schwach bist. Sondern weil du präsent bist.

Der Blitzableiter-Effekt beschreibt, dass Emotionen, Konflikte und Spannungen aus der Organisation bei dir landen, oft ungefragt, oft unbewusst.

Dein täglicher Wahnsinn:

- Du nimmst Spannungen wahr, bevor sie ausgesprochen werden
- Ein Konflikt wird an dich weitergereicht statt selbst gelöst
- Emotionen werden bei dir abgeladen, statt dort geklärt, wo sie entstanden sind
- Verantwortung wird gespürt, aber nicht gleichmässig getragen

Du hältst. Du ordnest. Du stabilisierst. Und merkst oft erst später, was das mit dir gemacht hat.

Das ist kein persönliches Versagen, sondern ein systemisches Phänomen.



ÜBUNG: DER BLITZABLEITER-CHECK

Stelle dir nach einem intensiven Austausch folgende Fragen:

- Was davon gehört wirklich zu mir und was nicht?
- Was halte ich gerade für andere?

Benenne innerlich eine Sache, die du bewusst zurückgibst.

Anwendung

- nach Gesprächen
- nach Meetings
- nach Konflikten
- Immer wenn du merkst, dass du wieder zwischen die Fronten geraten bist

Nutzen

- Du spürst eine erste Entlastung nach Gesprächen durch weniger Nacharbeiten und weniger Gedankenkarussell
- Du bekommst mehr innere Klarheit, wenn du bewusst anfängst zu analysieren, was gar nicht zu dir gehört und überhaupt nicht dein Thema ist

03

Kapitel



DIE SANDWICH-POSITION

Wo sich Belastung besonders verdichtet

Dieses Kapitel beschreibt die Sandwich-Position im HR und warum sie für Menschen mit feiner Wahrnehmung besonders herausfordernd ist

Die Sandwich-Position im HR

Neben dem Blitzableiter-Effekt gibt es noch etwas, was du im HR sehr wahrscheinlich kennst, aber nicht weisst, dass es so es heisst. Die Sandwich-Position.

Der Blitzableiter-Effekt erklärt, warum emotionale Themen häufig bei dir landen. Doch es gibt einen Bereich im HR-Alltag, in dem sich diese Dynamik besonders stark zeigt.

Genau dort, wo du zwischen den Fronten stehst:
in der Sandwich-Position zwischen Mitarbeitenden und Führung.

Hier wird deutlich, wie schnell Wahrnehmung, Verantwortung und Loyalität ineinander greifen.

Du erlebst das bestimmt täglich. Im HR stehst du immer wieder zwischen:

- Mitarbeitenden und Führung
- menschlichen Bedürfnissen und organisatorischen Vorgaben
- Loyalität nach unten und Verantwortung nach oben

Als hochsensibler Mensch spürst du beide Seiten, oft gleichzeitig.

Das führt zu innerem Druck:

- niemandem ganz gerecht werden zu können
- viel zu verstehen, aber wenig verändern zu dürfen
- loyal zu sein, auch gegen dich selbst

Die Herausforderung ist nicht deine Sensibilität, sondern sie ungeordnet zu tragen.



ÜBUNG: WO STEHE ICH UND WO BLEIBE ICH BEI MIR?

Stelle dir folgende Fragen:

- **Wo stehe ich aktuell zwischen den Fronten?**
- **Wo verliere ich mich dabei selbst?**
- **Was würde mich hier unterstützen?**

Anwendung

- nach intensiven Gesprächen
- am Ende des Arbeitstages
- bei innerer Schwere

Wenn du spürst, dass du in eine Stressreaktion kommst, dann nimm dir kurz Zeit. Vielleicht kannst du auch in einen Raum gehen, um dich zu sammeln. Lege eine Hand auf dein Herz und atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus.

Nutzen

Mit einer achtsamen Atmung kommst du rasch wieder in deine innere Balance.

Versuche diese Fragen in deinen HR-Alltag einzubauen. Wenn du dies regelmässig anwendest, kannst du dich zukünftig besser abgrenzen. Du nimmst aktiver wahr, in welchen Situationen du gut klarkommst und welche Konflikte dich am meisten belasten.

Vielleicht ist es auch immer der selbe Mitarbeitende, die selbe Kollegin, der selbe Vorgesetzte.

Kapitel 04



UNERKANNTEN STRESSFAKTOREN IM HR

Was dich zusätzlich Energie kostet, ohne laut zu sein

In diesem Kapitel wirst du Stressfaktoren erkennen, die leise wirken und gerade deshalb im HR-Alltag besonders viel Energie kosten

Unerkannte Stressfaktoren im HR

Du hast nun gesehen, wie viel du im HR hältst und wie stark sich diese Dynamik in der Sandwich-Position zeigt. Doch nicht alles, was dich im HR erschöpft, ist offensichtlich.

Neben Gesprächen, Verantwortung und Loyalitätskonflikten wirken oft leise Stressfaktoren, die kaum benannt werden und gerade deshalb viel Energie kosten.

In diesem Abschnitt richten wir den Blick auf diese unerkannten Belastungen und darauf, warum sie sich besonders stark auf Menschen mit feiner Wahrnehmung auswirken.

Im HR wirken Stressfaktoren oft leise:

- unausgesprochene Erwartungen
- systemischer Druck
- ständige Unterbrechungen
- Geräusche, Licht, Ventilatoren, Reizüberflutung

Das Nervensystem kommt kaum zur Ruhe.

Manche Belastungen im HR sind offensichtlich. Andere wirken leise und dauerhaft. Nicht alles, was belastet, ist sichtbar.

Gerade hochsensible HR-Profis tragen oft Stress, der nach aussen kaum sichtbar ist:

- weil er emotional ist
- weil er systemisch ist
- weil er „dazugehört“

Gewisse Menschen nehmen nicht wahr, dass ein Ventilator läuft und sind nur dankbar für die Abkühlung. Dich bringt es vielleicht aber fast um den Verstand. Du konzentrierst dich nur noch auf das Rauschen und kannst nicht mehr konzentriert arbeiten.



ÜBUNG: DER STRESS-SCAN

Beantworte folgende Fragen:

- Welche Situationen kosten mich besonders viel Energie?
- Welche Reize erschöpfen mich?
- Wo habe ich mir angewöhnt, das zu ignorieren?
- Wo darf ich mich abgrenzen? Ansprechen, dass mich etwas stört?

Anwendung

Achte dich bewusst an einem Arbeitstag, was du im Büro oder in der Kantine alles wahrnimmst.

Hier gilt es, dich abzugrenzen und auch offen zu kommunizieren.

Nutzen

- Wenn du diese Situationen richtig durchleuchtest, schaffst du Bewusstsein statt Selbstkritik
- Du wirst lernen was dir gut tut und was dich erschöpft
- Dieser Teil lädt dich ein, hinzuschauen, ohne dich zu optimieren. Auch hier geht es wieder um eine bewusste Wahrnehmung und Achtsamkeit dir selbst gegenüber.

Wichtig für dich: du darfst ansprechen, wenn dich etwas stört und wenn dadurch deine Konzentration und deine Leistung eingeschränkt ist.



05

Kapitel



SELBSTFÜHRUNG STATT FUNKTIONIEREN

Wie du bei dir bleibst, ohne dich zurückzuziehen

Hier geht es darum, wie bewusste Selbstführung dir hilft, deine Rolle im HR klar und präsent auszufüllen.

Ohne dich selbst dabei zu verlieren

Selbstführung statt Funktionieren

Du hast nun gesehen, wie viele Ebenen im HR gleichzeitig auf dich wirken. Emotionale Themen, systemische Dynamiken und unerkannte Stressfaktoren greifen ineinander und fordern dein inneres Gleichgewicht oft stärker, als von aussen sichtbar ist. An diesem Punkt geht es nicht darum, noch mehr zu leisten oder dich weiter anzupassen.

Der nächste Schritt ist ein anderer: bewusste Selbstführung. Selbstführung hilft dir, bei dir zu bleiben, während du deine Rolle im HR verantwortungsvoll ausführst, ohne dich selbst dabei zu verlieren. Selbstführung bedeutet: innere Klarheit und bewusste Präsenz.

Gerade für hochsensible HR-Profis ist Selbstführung kein Luxus, sondern eine Voraussetzung, um langfristig gesund, präsent und wirksam zu bleiben.

Selbstführung heisst:

- die eigene Wahrnehmung ernst nehmen
- Verantwortung für das eigene Nervensystem übernehmen
- bewusst entscheiden, was du hältst und was nicht

Nicht jede Spannung muss gelöst werden. Aber sie muss nicht ungeprüft in dir bleiben.

Meist ist es selbstverständlich, dass man die Mittagspause mit dem Team verbringt. Oft wird auch „verlangt“, dass Teamanlässe in der Freizeit stattfinden, wo man natürlich nicht fehlen darf. Networktreffen oder After-Work-Partys, um sich zu vernetzen sind gerade im HR ein grosses Thema. Viele Menschen mögen das und nutzen es gerne. Möglicherweise hast Du richtigen Stress, wenn wieder ein Anlass vor der Tür steht. Vielleicht liegt es gar nicht daran, dass du keine Lust hast, sondern dass es dir einfach zu viel ist.



ÜBUNG: MINI-ROUTINE FÜR DEN HR-ALLTAG

Nehme dir für diese Fragen bewusst Zeit:

- Was brauche ich, um innerlich stabil zu bleiben. Heute, nicht irgendwann?
- Wo darf ich langsamer werden, ohne weniger wirksam zu sein?
- Was verändert sich, wenn ich mir selbst die gleiche Loyalität schenke wie anderen?

Anwendung

Führe gerne ein Journal und nimm wahr, was sich bei dir und in dir verändert. Wenn du dir bewusst wirst, wer und was dich täglich stresst, kannst du das auch gezielt angehen.

Nutzen

- Mit dieser kleinen Routine lernst du besser auf dich und deine Bedürfnisse zu achten und dich mehr abzugrenzen. Dadurch entsteht eine bessere Regeneration
- Diese Fragen wirken nicht sofort. Aber sie wirken nachhaltig

Du wirst bald erkennen, dass deine Hochsensibilität deine stärkste Ressource ist. Wieviele Stärken du mitbringst, was du für Schätze in dir trägst. Du bist für das HR, die Mitarbeitenden und das Unternehmen so wertvoll. Ein unfassbarer Wert, den du für dich nutzen darfst.



Dein nächster bewusster Schritt zu deiner Superpower

Wenn du in diesem Ratgeber einige Aha-Momente hattest, dann nicht, weil du „zu sensibel“ bist. Sondern weil du viel wahrnimmst und weil du Verantwortung trägst. Du hast gelernt viel zu halten. Oft viel mehr, als sichtbar ist.

Bewusstsein bedeutet nicht, alles sofort zu verändern. Es bedeutet, dich selbst mitzunehmen in dem, was du täglich leistest.

Vielleicht spürst du nach dem Lesen dieses Ratgebers:

- mehr Verständnis für dich selbst
- mehr Klarheit über deine Rolle
- den grossen Schatz, den du in dir trägst
- oder einfach den Wunsch, bewusster mit dir umzugehen

Veränderung beginnt nicht mit einem grossen Schritt, sondern mit innerer Ausrichtung.

🌸 Kleiner Impuls

Sage dir am Ende des Arbeitstages:
Ich darf jetzt ablegen,
was nicht zu mir gehört.
Ich habe genug getan.



📁 Wenn du deinen Weg im HR nicht länger allein gehen möchtest, lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen, unverbindlichen Beratungsgespräch ein.

In diesem Gespräch:

- schauen wir gemeinsam auf deine aktuelle Situation
- klären wir, wo du besonders viel hältst
- was deine stärkste Ressource ist
- und ob meine Begleitung für dich stimmig ist

Sensibel. Stark. HR.

ist ein geschützter 1:1-Raum für hochsensible HR-Profis, die ihre Rolle bewusst führen möchten, ohne sich selbst zu verlieren.

🕒 Dauer des Beratungsgesprächs ca. 30 Minuten

📅 Online | vertraulich | ohne Verpflichtung

👉 Hier kannst du dein kostenloses Beratungsgespräch buchen:

<https://calendly.com/kianatherapien-info/persoennesliches-beratungsgespraech>

Nimm dir gerne diese Zeit für dich und lerne deine Superpower kennen.

Ich freue mich auf dich.

Alles Liebe 💜

Nathalie

