

Was tun in den langen Ferien außer Urlaub?

Beitrag von „DanielRing“ vom 7. August 2025 22:45

Zitat von CDL

Ich mag mich täuschen, finde es aber eher schwierig Reizüberflutung in Form vieler, neuer Reize mit Hochsensibilität zumindest gesund zusammenzubekommen. Ich persönlich brauche gerade weil ich so sensibel bin sehr viel Ruhe und menschenarme bis menschenfreie Natur, um mich überhaupt wieder spüren zu können nach einem langen Schultag, aber auch in den Ferien. Wie passt das für dich zusammen?

Ich verstehe auf der anderen Seite durchaus das Interesse an neuen Erfahrungen in Form von sinnvoller Beschäftigung. Wobei auch das für mich wieder direkt in die Natur führt, wo ich meinen Sport mache, zur Ruhe komme, Kraft tanke, Abenteuer erlebe (die meist kein Geld kosten, aber für mich der größte Luxus sind), nachdenken kann, aber auch den Kopf freibekomme von allen Gedanken.

Das ist eine interessante und berechtigte Frage! Da ich quasi eine Vorzeige-Koryphäe eines Hochsensiblen bin, der sich damit seit 15 Jahren beschäftigt und im Grunde alle Eigenschaften vereint und diese dann auch noch sehr stark ausgeprägt, die positiven wie auch die negativen, kann ich dir die Frage beantworten:

Es kommt auf die Art des Reizes an. Oder das Wort Reiz ist hier von mir verwirrend verwendet worden. HSP sind extrem neugierig und wissbegierig. Sie sehen ja die Welt völlig anders und hinterfragen tiefgründig und reflektiert die Welt. Daher brauchen sie Reize im Sinne von Wissensdurst befriedigen. Die negativen Reize, die man eher als Reiz verstehen würde wie Lärm, Menschenansammlungen, Gewusel usw. versucht man zu vermeiden und diese werden wenig gefiltert.

Das bedeutet also, dass ich die positiven Reize will und die negativen nicht. Daher ist es bei mir im Unterricht auch sehr still und es gibt keinerlei Störungen. Ich brauche also positive Reize, die im Urlaub durch neue Erfahrungen erfüllt werden und meine Neugierde stillt. Aber die Urlaube müssen möglichst menschenarm sein. Da hilft auch das teure und extravagante Urlaub machen, weil es z.B. in Adults Only Hotels stattfindet und gehobeneres Klientel sich auch angenehmer verhält als z.B. die ganzen Leute, die günstig in die Türkei gehen.

Ich hoffe, das war verständlich und nachvollziehbar, weil es eine sehr gute Frage war.