

DER REIZFILTER



Ein möglicher Weg zu mehr
innerer Ruhe und seelischer Stärke

MILAN LINDEN



DER REIZFILTER



Ein möglicher Weg zu mehr
innerer Ruhe und seelischer Stärke



MILAN LINDEN



Der Reizfilter

Milan Linden

Der Reizfilter

Der Reizfilter

Impressum & Copyright

Ein Hinweis zu diesem Buch

Vorwort

Inhaltsverzeichnis

Jeder erlebt die Welt auf seine Weise

Wenn Energie unterschiedlich entsteht

Die leisen Signale

Wenn wir uns selbst überhören

Dem eigenen Tempo vertrauen

Es muss nicht immer alles gleichzeitig sein

Vergleiche, die wir nie gewinnen können

Es ist in Ordnung, nicht immer stark zu sein

Manchmal genügt es, verstanden zu werden

Wenn Ruhe kein Luxus ist

Manchmal dürfen Fragen einfach bleiben

Es ist nicht egoistisch, auf sich zu achten

Es gibt kein richtiges Tempo für das Leben

Manche Tage brauchen weniger von uns

Nicht alles muss heute entschieden werden

Manchmal genügt es, einfach da zu sein

Es ist in Ordnung, nicht immer etwas leisten zu müssen

Nicht jeder Gedanke braucht sofort eine Antwort

Es ist schön, nicht alles erklären zu müssen

Es muss nicht jeder Tag besonders sein

Manchmal genügt ein kleiner Lichtblick

Es ist schön, wenn nichts von uns erwartet wird
Manchmal ist ein Umweg genau der richtige Weg
Manchmal darf etwas unvollendet bleiben
Vielleicht muss nicht alles einen Sinn haben
Es muss nicht jeder Tag etwas hinterlassen
Vielleicht beginnt Ruhe dort, wo wir nichts mehr
beweisen müssen
Manchmal dürfen wir uns selbst überraschen
Vielleicht dürfen wir uns Zeit lassen
Vielleicht darf nicht jeder Tag beantwortet werden
Vielleicht darf Vertrautes neu entdeckt werden
Was in der Stille wachsen darf
Vielleicht ist nicht alles für immer
Heute freundlich mit sich sein
Gemeinsam einfach da sein
Vielleicht trägt uns manchmal ein Gedanke
Vielleicht darf etwas einfach gut tun
Der nächste Schritt
Die eigene Sprache der Ruhe
Vielleicht beginnt Verstehen nicht mit einer
Antwort
Vielleicht müssen wir nicht alles verstehen
Vielleicht verändert sich nicht nur die Welt
Vielleicht beginnt manches mit einem Moment des
Innehaltens
Was zwischen den Worten bleibt
Wenn Gedanken Zeit bekommen
Gedanken wieder besuchen
Wenn ein Gedanke einem anderen begegnet
Vielleicht trägt uns das, was wir miteinander teilen
Vielleicht beginnt Vertrauen ganz leise
Vielleicht beginnt Vertrauen dort, wo Fehler bleiben
dürfen
Wie wir mit uns selbst sprechen
Das eigene Tempo
Vielleicht müssen wir einander nicht verändern

Vielleicht dürfen wir unvollendet bleiben
Bei sich selbst bleiben
Vielleicht musst du deinen Weg nicht allein
erkennen
Dein eigener Weg
Hinter der nächsten Kurve
Vielleicht darf nicht alles planbar sein
Vielleicht ist eine Möglichkeit manchmal genug
Vielleicht wächst Gelassenheit mit den Jahren
Vielleicht bleibt manches einfach bei uns
Vielleicht beginnt manches mit einem kleinen Wort
Vielleicht darfst du deine eigene Antwort finden
Wo Neugier beginnt
Was Zuhören verändern kann
Nicht so allein, wie du dachtest
Der Weg geht weiter
Literaturverzeichnis

Der Reizfilter

DER REIZFILTER

*Ein möglicher Weg zu mehr innerer Ruhe und seelischer
Stärke*

Milan Linden

Impressum & Copyright

Der Reizfilter

Ein möglicher Weg zu mehr innerer Ruhe und seelischer Stärke

Autor: Milan Linden

Milan Linden ist ein Pseudonym.

1. Auflage 2026

© 2026 Milan Linden

ISBN 978-3-69568-872-2

Verantwortlich für den Inhalt:

Marcus Fiebig
Silberloch 17
07973 Greiz
Deutschland

Kontakt:

thequietmindcontact@gmail.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlichen

Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen Zustimmung des Rechteinhabers.

Veröffentlichung: Selfpublishing

Hinweis zu diesem Buch

Dieses Buch dient der persönlichen Information und Reflexion. Es ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei psychischen oder gesundheitlichen Beschwerden sollte fachkundige Unterstützung in Anspruch genommen werden.

Hinweis zur Verwendung künstlicher Intelligenz

Bei der Entwicklung, Formulierung und redaktionellen Bearbeitung dieses Buches wurde ChatGPT von OpenAI eingesetzt. Sämtliche Inhalte wurden im Rahmen der Buchentwicklung ausgewählt, geprüft, überarbeitet und vom Autor final freigegeben.

Das Cover wurde mit OpenAI Image Generation erstellt und anschließend für diese Veröffentlichung gestalterisch bearbeitet.

Ein Hinweis zu diesem Buch

Dieses Buch lädt zur persönlichen Reflexion ein. Es erzählt von Wahrnehmung, Überforderung, Ruhe, Beziehungen und davon, wie unterschiedlich Menschen ihren Alltag erleben können.

Die Gedanken, Geschichten und wissenschaftlichen Einordnungen in diesem Buch dienen der Information und persönlichen Auseinandersetzung. Sie stellen keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung dar und ersetzen keine individuelle Beratung oder Behandlung durch entsprechend qualifizierte Fachpersonen.

Wenn dich psychische oder körperliche Beschwerden belasten, anhalten oder sich verstärken, kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Anna ist eine fiktive Figur. Ihre Erfahrungen zeigen mögliche Perspektiven - keine allgemeingültigen Lösungen.

Du musst dich in ihren Gedanken nicht wiederfinden. Du musst nichts übernehmen und nichts verändern.

Du darfst aus diesem Buch mitnehmen, was sich für dich stimmig anfühlt - und anderes einfach stehen lassen.

Vorwort

Vielleicht bist du gerade müde vom vielen Nachdenken.

Vielleicht liegt ein anstrengender Tag hinter dir.

Vielleicht war er voller Gespräche, Entscheidungen oder Eindrücke.

Vielleicht hast du dieses Buch aber auch einfach aus Neugier aufgeschlagen.

Ganz gleich, was dich hierher geführt hat – ich freue mich, dass du da bist.

Dieses Buch möchte dir nicht sagen, wer du bist.

Es möchte dir auch nicht erklären, wie du leben solltest.

Und es möchte dich nicht verändern.

Vielleicht schenkt es dir stattdessen etwas, das im Alltag manchmal verloren geht: einen Moment der Ruhe.

Einen Moment, in dem du deinen Gedanken begegnen kannst, ohne sie sofort bewerten zu müssen.

Im Laufe unseres Lebens begegnen wir vielen Gedanken darüber, wie ein gutes Leben aussehen könnte.

Manche davon können hilfreich sein.

Andere passen vielleicht weniger zu uns.

Und manchmal entsteht dabei das Gefühl, ständig jemand anderes werden zu müssen.

Dieses Buch geht einen anderen Weg.

Es lädt dich ein, dich selbst kennenzulernen – ohne Eile, ohne Druck und ohne den Anspruch, am Ende ein anderer Mensch sein zu müssen.

Vielleicht entdeckst du Gedanken, die dich begleiten.

Vielleicht findest du Fragen, auf die du erst später eine Antwort hast.

Vielleicht legst du das Buch zwischendurch zur Seite und nimmst es Wochen oder Monate später wieder in die Hand.

Auch das gehört dazu.

Es gibt hier kein Tempo, das eingehalten werden muss.

Kein Ziel, das erreicht werden soll.

Nur deinen eigenen Weg.

Manche Menschen finden sich in Begriffen wie Hochsensibilität oder Introversion wieder.

Andere tun das nicht.

Für dieses Buch ist das nicht entscheidend.

Viel wichtiger ist die Frage:

Wie geht es dir?

Und was brauchst du, damit dein Alltag sich ein wenig leichter anfühlt?

Wenn dieses Buch dich ein Stück auf deinem Weg begleiten darf, dann freue ich mich darüber.

Schön, dass du hier bist.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Jeder erlebt die Welt auf seine Weise
2. Wenn Energie unterschiedlich entsteht
3. Die leisen Signale
4. Wenn wir uns selbst überhören
5. Dem eigenen Tempo vertrauen
6. Es muss nicht immer alles gleichzeitig sein
7. Vergleiche, die wir nie gewinnen können
8. Es ist in Ordnung, nicht immer stark zu sein
9. Manchmal genügt es, verstanden zu werden
10. Wenn Ruhe kein Luxus ist
11. Manchmal dürfen Fragen einfach bleiben
12. Es ist nicht egoistisch, auf sich zu achten
13. Es gibt kein richtiges Tempo für das Leben
14. Manche Tage brauchen weniger von uns

15. Nicht alles muss heute entschieden werden
16. Manchmal genügt es, einfach da zu sein
17. Es ist in Ordnung, nicht immer etwas leisten zu müssen
18. Nicht jeder Gedanke braucht sofort eine Antwort
19. Es ist schön, nicht alles erklären zu müssen
20. Es muss nicht jeder Tag besonders sein
21. Manchmal genügt ein kleiner Lichtblick
22. Es ist schön, wenn nichts von uns erwartet wird
23. Manchmal ist ein Umweg genau der richtige Weg
24. Manchmal darf etwas unvollendet bleiben
25. Vielleicht muss nicht alles einen Sinn haben
26. Es muss nicht jeder Tag etwas hinterlassen
27. Vielleicht beginnt Ruhe dort, wo wir nichts mehr beweisen müssen
28. Manchmal dürfen wir uns selbst überraschen
29. Vielleicht dürfen wir uns Zeit lassen
30. Vielleicht darf nicht jeder Tag beantwortet werden
31. Vielleicht darf Vertrautes neu entdeckt werden
32. Was in der Stille wachsen darf
33. Vielleicht ist nicht alles für immer

- 34. Heute freundlich mit sich sein
- 35. Gemeinsam einfach da sein
- 36. Vielleicht trägt uns manchmal ein Gedanke
- 37. Vielleicht darf etwas einfach gut tun
- 38. Der nächste Schritt
- 39. Die eigene Sprache der Ruhe
- 40. Vielleicht beginnt Verstehen nicht mit einer Antwort
- 41. Vielleicht müssen wir nicht alles verstehen
- 42. Vielleicht verändert sich nicht nur die Welt
- 43. Vielleicht beginnt manches mit einem Moment des Innehaltens
- 44. Was zwischen den Worten bleibt
- 45. Wenn Gedanken Zeit bekommen
- 46. Gedanken wieder besuchen
- 47. Wenn ein Gedanke einem anderen begegnet
- 48. Vielleicht trägt uns das, was wir miteinander teilen
- 49. Vielleicht beginnt Vertrauen ganz leise
- 50. Vielleicht beginnt Vertrauen dort, wo Fehler bleiben dürfen
- 51. Wie wir mit uns selbst sprechen
- 52. Das eigene Tempo

- 53. Vielleicht müssen wir einander nicht verändern
- 54. Vielleicht dürfen wir unvollendet bleiben
- 55. Bei sich selbst bleiben
- 56. Vielleicht musst du deinen Weg nicht allein erkennen
- 57. Dein eigener Weg
- 58. Hinter der nächsten Kurve
- 59. Vielleicht darf nicht alles planbar sein
- 60. Vielleicht ist eine Möglichkeit manchmal genug
- 61. Vielleicht wächst Gelassenheit mit den Jahren
- 62. Vielleicht bleibt manches einfach bei uns
- 63. Vielleicht beginnt manches mit einem kleinen Wort
- 64. Vielleicht darfst du deine eigene Antwort finden
- 65. Wo Neugier beginnt
- 66. Was Zuhören verändern kann
- 67. Nicht so allein, wie du dachtest
- 68. Der Weg geht weiter

Literaturverzeichnis

KAPITEL 1

Jeder erlebt die Welt auf seine Weise

Vielleicht hast du schon einmal erlebt, dass zwei Menschen denselben Tag ganz unterschiedlich beschreiben.

Sie waren am selben Ort.

Haben dieselben Gespräche geführt.

Sind denselben Geräuschen begegnet.

Und trotzdem geht die eine Person am Abend zufrieden nach Hause, während die andere das Gefühl hat, erst einmal Ruhe zu brauchen.

Solche Unterschiede gehören zum Menschsein.

Jeder von uns nimmt seine Umwelt auf eine ganz eigene Weise wahr. Manche Eindrücke ziehen schnell vorüber. Andere bleiben länger. Manche Menschen fühlen sich in einer lebhaften Umgebung wohl. Andere schöpfen ihre Kraft eher in ruhigen Momenten.

Keines davon ist besser oder schlechter.

Es ist einfach unterschiedlich.

Vielleicht hast du dich schon gefragt, warum dir manche Situationen mehr Energie abverlangen als anderen Menschen.

Vielleicht hast du dich aber auch gefragt, warum du manche Dinge intensiver wahrnimmst oder länger über ein Gespräch nachdenkst, während andere längst beim nächsten Thema sind.

Solche Fragen haben viele Menschen.

Und oft beginnt genau dort der Wunsch, sich selbst besser zu verstehen.

Im Laufe der Zeit sind Begriffe entstanden, die versuchen, solche Unterschiede zu beschreiben.

Vielleicht bist du schon einmal auf Wörter wie Introversion oder Hochsensibilität gestoßen.

Manche Menschen finden sich darin wieder.

Andere nicht.

Und das ist vollkommen in Ordnung.

Kein Begriff kann einen Menschen vollständig beschreiben.

Er kann höchstens dabei helfen, bestimmte Erfahrungen ein wenig besser einzuordnen.

Vielleicht erkennst du dich in manchen Gedanken dieses Buches wieder.

Vielleicht auch nicht.

Beides darf sein.

Viel wichtiger als jede Bezeichnung ist eine andere Frage:

Wie erlebst du deinen Alltag?

Wann fühlst du dich wohl?

Welche Situationen geben dir Kraft?

Und welche kosten dich Energie?

Die Antworten darauf können sich im Laufe des Lebens verändern.

Deshalb geht es in diesem Buch nicht darum, eine Schublade zu finden.

Es geht darum, neugierig auf sich selbst zu bleiben.

Eine kleine Beobachtung

Vielleicht magst du in den nächsten Tagen einmal darauf achten, wann du dich besonders wohlfühlst.

Nicht, um etwas zu verändern.

Nur, um dich besser kennenzulernen.

Vielleicht entdeckst du kleine Muster.

Vielleicht überrascht dich aber auch etwas.

Beides kann wertvoll sein.

Ein Blick in die Forschung

In der Persönlichkeitspsychologie gelten Introversion und Extraversion als Dimensionen, auf denen Menschen unterschiedlich ausgeprägt sein können. Sie sind nicht dasselbe wie Schüchternheit oder mangelnde soziale Fähigkeiten und beschreiben einen Menschen nie vollständig.

Auch Unterschiede in der Sensitivität gegenüber Umweltreizen werden wissenschaftlich untersucht. Ein Forschungsbegriff dafür ist Sensory Processing Sensitivity (SPS). Dabei geht es um individuelle Unterschiede darin, wie sensibel und reaktiv Menschen auf innere und äußere Reize reagieren und wie intensiv sie diese verarbeiten.

Die Forschung dazu entwickelt sich weiter. Solche Modelle können Erfahrungen einordnen helfen – sie ersetzen aber nicht den Blick auf den einzelnen Menschen.

Zum Weiterdenken

Wenn du an die vergangenen Tage denkst:

Gab es einen Moment, in dem du gemerkt hast, dass dir Ruhe gutgetan hätte?

Und gab es einen anderen Moment, in dem dir etwas Energie geschenkt hat?

Vielleicht lohnt es sich, diese beiden Situationen einfach einmal nebeneinanderstehen zu lassen.

Ohne sie zu bewerten.

Nur, um sie besser kennenzulernen.

KAPITEL 2

Wenn Energie unterschiedlich entsteht

Vielleicht kennst du Menschen, die nach einem langen Arbeitstag sagen:

„Jetzt freue ich mich noch auf einen schönen Abend mit Freunden.“

Und vielleicht kennst du auch Tage, an denen dir nach der Arbeit eher der Sinn nach einem ruhigen Abend steht.

Beides ist menschlich.

Manche Menschen schöpfen Kraft aus Begegnungen.

Andere gewinnen neue Energie, wenn sie für eine Weile allein sein können.

Die meisten von uns bewegen sich irgendwo dazwischen.

Je nach Lebensphase.

Je nach Situation.

Je nach Tag.

Deshalb lohnt es sich, den eigenen Energiehaushalt kennenzulernen.

Nicht, um sich zu verändern.

Sondern um sich selbst besser zu verstehen.

Vielleicht hast du schon erlebt, dass ein ruhiger Spaziergang dir mehr gegeben hat als ein freier Nachmittag auf dem Sofa.

Oder dass ein gutes Gespräch plötzlich neue Kraft geschenkt hat, obwohl du eigentlich müde warst.

Energie entsteht nicht für jeden Menschen auf dieselbe Weise.

Deshalb gibt es auch keinen allgemeinen Plan dafür, was jedem guttut.

Vielleicht beginnt Selbstfürsorge genau dort, wo wir aufhören, uns mit anderen zu vergleichen.

Und anfangen, neugierig auf unseren eigenen Rhythmus zu werden.

Eine kleine Beobachtung

Wenn du heute Abend an deinen Tag zurückdenkst, frage dich einmal:

Welche Situation hat mir heute Energie gegeben?

Und welche hat mich Kraft gekostet?

Vielleicht fällt dir die Antwort sofort ein.

Vielleicht erst morgen.

Beides ist in Ordnung.

Ein Blick in die Forschung

Menschen unterscheiden sich darin, wie sie soziale Situationen, Aktivität und äußere Stimulation erleben. Auch Persönlichkeitsmerkmale wie Extraversion und Introversion stehen mit solchen Unterschieden in Zusammenhang.

Dabei gibt es keine einfache Regel, nach der soziale Begegnungen dem einen Menschen Energie geben und dem anderen grundsätzlich Energie nehmen. Situation, Dauer, Vertrautheit, Stimmung und persönliche Vorlieben spielen ebenfalls eine Rolle.

Gerade deshalb kann es hilfreich sein, den eigenen Rhythmus zu beobachten, statt aus einem Persönlichkeitsmerkmal eine feste Gebrauchsanweisung abzuleiten.

Zum Weiterdenken

Vielleicht gibt es keinen Menschen, der immer gleich viel Energie hat.

Vielleicht geht es deshalb weniger darum, ständig leistungsfähig zu sein.

Sondern den eigenen Rhythmus immer besser kennenzulernen.

KAPITEL 3

Die leisen Signale

Manchmal kündigt sich Erschöpfung nicht laut an.

Sie schleicht sich langsam in den Tag.

Vielleicht merkst du, dass du ungeduldiger wirst.

Oder dass dich ein Geräusch stört, das dir morgens noch gar nicht aufgefallen ist.

Vielleicht fällt es dir schwerer, dich auf ein Gespräch zu konzentrieren.

Oder du hast das Gefühl, dass selbst kleine Entscheidungen plötzlich viel Kraft kosten.

Oft sind es keine großen Warnzeichen.

Es sind kleine Veränderungen, die leicht übersehen werden.

Gerade dann, wenn wir beschäftigt sind.

Viele von uns haben gelernt, weiterzumachen.

Den Einkauf noch zu erledigen.

Die Nachricht noch zu beantworten.

Den Termin noch wahrzunehmen.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>

de Lange, F. P., Heilbron, M., & Kok, P. (2018). How do expectations shape perception? *Trends in Cognitive Sciences*, 22(9), 764–779. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.06.002>

Epton, T., Currie, S., & Armitage, C. J. (2017). Unique effects of setting goals on behavior change: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(12), 1182–1198. <https://doi.org/10.1037/ccp0000260>

Eyal, T., Steffel, M., & Epley, N. (2018). Perspective mistaking: Accurately understanding the mind of another requires getting perspective, not taking perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(4), 547–571. <https://doi.org/10.1037/pspa0000115>

Gill, L.-N., Renault, R., Campbell, E., Rainville, P., & Khoury, B. (2020). Mindfulness induction and cognition: A systematic review and meta-analysis. *Consciousness and Cognition*, 84, 102991. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.102991>

Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 211–222. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.211>

Greven, C. U., Trupp, M. D., Homberg, J. R., & Slagter, H. A. (2026). Sensory processing sensitivity: Theory, evidence, and directions. *Trends in Cognitive Sciences*, 30(6), 530–545. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2025.10.007>

Guo, L. (2023). The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 272–297. <https://doi.org/10.1111/bjc.12408>

Hall, J. A., Horgan, T. G., & Murphy, N. A. (2019). Nonverbal communication. *Annual Review of Psychology*, 70, 271–294. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103145>

Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14, 1553–1581. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>

Haubrich, J., & Nader, K. (2018). Memory reconsolidation. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 37, 151–176. https://doi.org/10.1007/7854_2016_463

Headrick, L., Newman, D. A., Park, Y. A., & Liang, Y. (2023). Recovery experiences for work and health outcomes: A meta-analysis and recovery-engagement-exhaustion model. *Journal of Business and Psychology*, 38, 821–864. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09821-3>

Itzchakov, G., & Reis, H. T. (2023). Listening and perceived responsiveness: Unveiling the significance and exploring crucial research endeavors. *Current Opinion in Psychology*, 53, 101662. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101662>

Kensinger, E. A., Garoff-Eaton, R. J., & Schacter, D. L. (2007). Effects of emotion on memory specificity: Memory trade-offs elicited by negative visually arousing stimuli. *Journal of Memory and Language*, 56(4), 575–591. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2006.05.004>