

Hochsensibilität



Ich bin anders!

...hochsensibel sein...

~ erkennen und verstehen ~

Inhalt

„Hochsensibilität“

„Hörst du auch manchmal von anderen...“	S. 6
Hochsensibilität – Erklärung	S. 7-8
Hochsensibilität – 4 grundlegende Merkmale	S. 9-10
Hochsensibilität – andere Bezeichnungen	S. 11
Hochsensible Menschen gab es schon immer	S. 12
Hochsensible Menschen reagieren...	S. 13
Hochsensible Menschen werden von anderen oft bezeichnet als...	S. 14-15
„So wirke ich auf die anderen“	S. 16
„So bin ich wirklich“	S. 17-18
Verschiedene Arten von HSP	S. 19-21
Nicht-Wissen meiner hochsensiblen Art	S. 22-26
Unterschiede Nicht-HSP und HSP	S. 27-30
Selbst-Reflexion „Ich bin hochsensibel“	S. 31-42
Hochsensibilität – Gaben, Fähigkeiten, Potenzial, Stärken	S. 43-60
Was ist wichtig für mich?	S. 61-64
Welche Glaubenssätze wirken in dir?	S. 65-66
Affirmationen	S. 67
Texte	S. 68-77

Inhalt

„Empathen“

Empathische Menschen	S. 78-81
Verschiedene Empathen	S. 82-83
Herausforderungen – Schwierigkeiten	S. 84-91
Selbst-Reflexion „Bin ich ein Empath?“	S. 92-93
Selbstreflexions-Fragen „Empathen“	S. 94
Selbstreflexions-Fragen „Möchte ICH das?“	S. 95
Welche Glaubenssätze wirken in dir? „ICH – DU“	S. 96
Was hilft mir?	S. 97-99
Übung „Rückzug in den Körper – bei mir sein“	S. 100
Übung „Sich im Körper spüren“	S. 101
Texte	S. 102-105

Inhalt

„Gehirn – linke und rechte Hemisphäre“

Linke und rechte Gehirnhälfte	S 106-107
Linke Gehirnhälfte	S. 108-112
Rechte Gehirnhälfte	S. 113-120
Unterschied linke und rechte Gehirnhälfte	S. 121-122
Texte	S. 123
Geschichte „Der schwarze und der weiße Wolf“	S. 124

Inhalt

„Ganzheitliche Wahrnehmung“

Erklärung	S. 127
Menschen mit ganzheitlicher Wahrnehmung	S. 128-131
Unterschied: ganzheitliche und analytische W.	S. 132
Ganzheitlicher Wahrnehmungs- und Denkstil	S. 133-137
Analytischer Wahrnehmungs- und Denkstil	S. 138-140
Ganzheitliche Wahrnehmung „Ablenkbarkeit“	S. 141-143
Ganzheitliche Wahrnehmung „Denker“	S. 145-146
Analytische Wahrnehmung „Handler“	S. 147-148

Hörst du auch manchmal von anderen...

„Sei doch nicht so empfindlich“

„Reagier doch nicht immer so empfindlich“

„Du bist aber überempfindlich“

„Was du immer hast“

„Du bist so schwierig“

„Leg dir mal ein dickeres Fell zu“

„Nimm dir doch nicht immer alles so zu Herzen“

„Nimm doch nicht alles gleich so schwer / so ernst“

„Bei dir darf man kein falsches Wort sagen“

„Hör doch einfach nicht hin“

„Das bildest du dir nur ein“

„Du hörst ja das Gras wachsen“

„Ist dir schon wieder kalt?“

„Musst du schon wieder was essen?“

„Warum gehst du schon so bald ins Bett?“

„Du lebst ja nicht in der Realität“

„Wo bist du nur immer mit deinen Gedanken“

Hochsensibilität

„Erklärung“

- Persönlichkeitsmerkmal, Wesenszug, Veranlagung (wie z.B. auch Haarfarbe, Blutgruppe...)
- kann schwächer oder stärker ausgeprägt sein
- keine Krankheit
- kein erlerntes Verhalten
- keine Schwäche
- keine psychische Störung (nicht neurotisch, depressiv, zurückgeblieben, soziophobisch)
- kein Erziehungsfehler
- keine subjektive Befindlichkeit, keine Einbildung
- nachweisbare Veranlagung
- neurobiologische Beschaffenheit des Gehirns
- ist angeboren
- wird vererbt
- ... oder durch eine traumatisierte Erfahrung (meist in der Kindheit)
- 10 – 20% der Menschen sind hochsensibel
- auch bei Tieren
- hochsensible Menschen gab es schon immer, sie hatten nur andere Bezeichnungen: schüchtern, introvertiert

- Unterschiede der HSP:
etwa 70% sind introvertiert - etwa 30% sind extrovertiert
- bleibt oft unerkant – durch Nicht-Wissen oder Anpassung
- *Falsche Diagnosen:*
(*ADHS / ADS, Krankheit, psychische Schwäche, Labilität, Erziehungsfehler..*)



Hochsensibilität

„4 grundlegende Merkmale“

Gründliche Informationsverarbeitung

- verarbeiten Informationen tiefer
- stärkere Reflexion
- langes „Nachhallen“ von Situationen, Ereignisse...
- Nachdenklichkeit
- Hang zu Philosophie
- Sinnfragen
- tiefere Gespräche



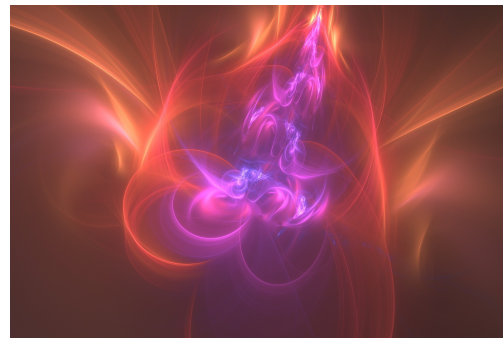
Überregung

- empfindsames vegetatives Nervensystem
- eine leichtere Überreizbarkeit des Nervensystems
- schnelle nervliche Überlastung
- leichter erregbares Nervensystem



Emotionale Intensität

- tiefe Empfindungen
- besonders empfindsam
- tiefe Gefühle
- starke Gefühlswelt
- schnell emotional berührbar



Sensorische Empfindsamkeit

- deutlich empfindlicher gegenüber Reize
- deutlich erhöhte Empfindsamkeit
- Wahrnehmung auch für subtile Reize
- Bewusstsein und Wahrnehmung von Feinheiten
- nehmen Reize schneller und intensiver wahr
- stark empfänglich auch für leichte Reize



Hochsensibilität

„andere Bezeichnungen“

- dünnhäutig
- eine Haut zu wenig
- reizoffen, Reizoffenheit
- zart besaitet
- überempfindlich
- sehr tief empfindsam
- extrem feinfühlig, hellfühlig
- leicht verletzbar
- Mimose, mimosenhaft
- nah am Wasser
- hypersensibel
- hochsensitiv

Hochsensible Menschen gab es schon immer...

Es gab schon immer Menschen mit einer besonderen Sensibilität.
Doch gab es früher nicht die Bezeichnung dazu.

Viele hochsensible Menschen findet man bei den...

- *Künstler*
- *Heiler*
- *Schamanen, Medizinmänner*
- *Heilkräuterkundige*
- *Astrologen*
- *Philosophen*
- *Erfinder, Forscher*
- *Berater in vielen Bereichen*

Künstler haben oft ein sehr gutes Gespür für Farben, Klänge, Düfte, Motive, Wörter...

Erfinder und Forscher haben den Weitblick, um neue Möglichkeiten und Lösungswege zu finden

Berater können sich oft in andere Menschen einfühlen und erkennen, was sie für ihren Weg brauchen

Heilkräuterkundige erkennen, welche Wirkung einzelne Heilkräuter haben und für was sie hilfreich sind

Philosophen finden die richtige Wörter, um die Menschen in ihrem Innersten zu erreichen

Astrologen haben den „ganzen Blick“ über die Sterne und ihre Auswirkungen auf die Menschen

So gibt es ganz viele Bereiche, in denen man hochsensible Menschen findet, ohne dass ihnen die Bezeichnung dazu bewusst ist.

Die besondere Art der Wahrnehmung findet man auch in der Tierwelt.

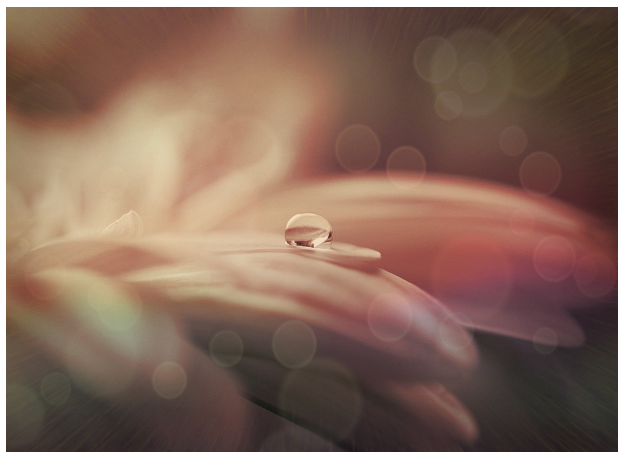
Da sind es die hochsensiblen Tiere, die ihr Rudel zu einer Wasserstelle führen oder sie vor einem Unwetter warnen.

Hochsensible Menschen

reagieren...

verhalten sich ...

- gehemmter
- schüchterner
- vorsichtiger
- zurückhaltender
- angespannter
- nervöser
- verletztter
- mimosenhafter
- „irgendwie anders“



Hochsensible Menschen werden von anderen oft bezeichnet als ...

Eigenbrötler

- weil sie gerne alleine sind
- weil sie nicht so viel Kontakt brauchen

schüchtern

- weil sie nicht gerne auf andere Menschen zugehen
- Augenkontakt vermeiden
- oft im Hintergrund sind
- wenig von sich äußern / reden
- zurückhaltend sind

faul

- weil sie langsamer sind
- mehr Pausen brauchen
- wenige Aufgaben gleichzeitig erledigen können

langweilig

- weil sie wenig reden
- keine Abenteuer brauchen
- nicht so viel erleben müssen
- gerne alleine sind

unglücklicher

- weil sie ernst wirken
- weniger lächeln
- weniger euphorisch sind
- weniger Freude zeigen können

distanziert

- weil sie wenig über sich reden
- sich weniger einbringen
- wenig Kontakte haben

seltsam

- weil man nichts über die hochsensible Persönlichkeit weiß



„So wirke ich auf die anderen“

- überempfindlich
- schnell verletzt
- „nah am Wasser gebaut“

- übertreibend

- schnell gereizt
- hat Emotionen nicht im Griff

- „Mimose“
- überängstlich
- schüchtern

- überfordert
- nicht belastbar

- kompliziert
- schwierig
- irgendwie komisch / seltsam



„So bin ich wirklich“

Erhöhte Wahrnehmung

Ich nehme einfach mehr wahr als andere. Dadurch fühle ich mich mit all den Reizen oft schnell überfordert.

Ich höre bei einem Gespräch nicht nur das Gesagte meines Gegenüber, sondern auch all die anderen Geräusche herum. Auch die Gerüche und alles was darum herum geschieht, nehme ich wahr. Dadurch kann ich mich oft nicht ganz auf das Gespräch konzentrieren.

Feinfühlig

Ich spüre mehr als andere. Ich höre bei anderen auch das, was sie nicht laut aussprechen. Ich lese auch das „zwischen den Zeilen“.

Tiefes Empfinden

Ich fühle viel tiefer als andere. Manche Gefühle gehen so tief, dass ich mich oft davon überwältigt fühle.

Ein schöner Sonnenuntergang kann mich zu Tränen rühren.

Kritik an mir kann mich so tief treffen, dass ich Tage brauche, um wieder in meiner Mitte zu sein.

Einfühlsam, empathisch

Ich kann mich gut einfühlen und spüre wie es dem anderen geht. Ich kann gut nach- / mitfühlen und spüre oft das Leid und den Schmerz der anderen (fast so, als wäre es meiner).

Tiefe Gedankengänge

Wenn mir jemand etwas sagt oder wenn ich etwas lese, mache ich mir dazu viele Gedanken. Ich sinniere noch lange darüber nach und reflektiere. Ich kann vieles nicht einfach so stehen lassen. Doch all diese „Innere Arbeit“ braucht Zeit. Daher habe ich oft das Bedürfnis mich zurückzuziehen um alles zu verarbeiten.

Starke Intuition

Ich treffe meine Entscheidungen meist nicht aus dem Verstand, sondern aus meiner Intuition/Bauchgefühl. Für viele ist das unverständlich, warum ich mich so entscheide und ich spüre das Unverständnis der anderen.

Erspüre Zusammenhänge

Ich spüre in einer Situation oder einem Projekt das GANZE, wie alles zusammenhängt. Hochsensible haben eine ganzheitliche Wahrnehmung. Dadurch erkennen wir Probleme und auch Lösungen, die andere oft so nicht nachvollziehen können.

Introvertiert

Ich bin gerne alleine. Ich brauche nicht so viel Kontakt und Freunde wie andere. Ich schöpfe meine Kraft aus der Ruhe und der Stille.

Anders wie andere

Ich habe andere „Innere Werte“, nach denen ich lebe, nach denen ich mein Leben ausrichte und Entscheidungen treffe. Für mich ist Mitmenschlichkeit wichtiger als Erfolg. Mitgefühl und Akzeptanz wichtiger als Ruhm und Geld. Was viele nicht verstehen, da wir ja in einer leistungsorientierten Welt leben.



Verschiedene Arten von HSP

Nicht alle HSP sind gleich

Die Grenzen sind teils fließend – man kann sich in verschiedenen Bereichen unterschiedlich stark wiederfinden

Sensorisch hochsensible Menschen – 5 Sinne

- besonders feine Sinneswahrnehmung
- nehmen Sinneseindrücke intensiver und detaillierter wahr

akustisch : Geräusche, Stimmen, Töne, Klänge, Lärm ...

Gerüche: Düfte, ...

optisch: Licht, Farben, Formen, Muster, feine Details, Ästhetik ...

Tastsinn: Berührungen, Beschaffungen der Oberfläche, Haut ...

Künstler jeder Art (Modedesigner, Musiker, Fotograf...)...

Körpertherapeuten, Sporttherapeut, Masseur, Physiotherapeut, Tänzer

Aromatherapeut, Parfümeur, Parfümhersteller

Bäcker, Konditor, Koch

Sänger, Musiker, Klangtherapeut, Komponist

Dichter, Poet



Emotional hochsensible Menschen - Gefühlsebene

- feinfühlig im zwischenmenschlichen Bereich
- sehr empathisch
- mitfühlend, hilfsbereit
- gute Zuhörer
- spüren die Untertöne des Gesprächspartners
- verstehen non-verbale Kommunikation

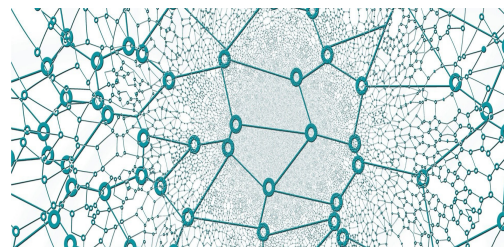
Therapeuten, Seelsorger, Berater, Psychologe, Lehrer, Mediator, helfende Berufe



Kognitiv hochsensible Menschen – verstehen

- gute Logik, verstehen schnell
- denken in komplexen Zusammenhängen
- besonders begabt im wissenschaftlichen und technischen Bereich
- vielschichtige Gedanken

Wissenschaftler, Erfinder, Forscher, Tüftler



Sensitiv hochsensible Menschen – 6./ 7. Sinn

- meist spirituell veranlagt
- höheres Bewusstsein, höheres Wissen, Metaebene
- helle Sinne - (*hellsehen, hellfühlen, hellhören, hellriechen, hellschmecken*)
- Verständigung auf Seelenebene - (*Telepathie*) z.B. Tierkommunikation, ...
- Verbindung mit der eigenen Seele
- Wahrnehmung anderer Wesenheiten
- Wahrnehmung verschiedener Energien (Kraftplätze, Wasseradern,...)
- außersinnliche Wahrnehmung – erweiterte Wahrnehmung (lässt sich nicht immer logisch und rational erklären)
- Vorahnungen - Vorausträumen

Philosophen, Fragen nach dem Sinn, Tierkommunikation, Intuition



Nicht-Wissen meiner hochsensiblen Art

Viele Menschen wissen nicht, dass sie zu den hochsensiblen Menschen gehören.

Und wenn man das für sich erkannt hat, fragt man sich: „Wo sind die anderen, die genauso sensibel und so feinfühlig sind, wie ich?“

Man erkennt sie oft nicht, auch wenn sie im direktem Umfeld sind.

Es wird nicht erkannt, durch...

- Nichtwissen über das Thema „Hochsensibilität“
- Anpassung an andere
- versuchen, die Empfindsamkeit zu unterdrücken und abzulegen
- versuchen, die Empfindsamkeit nicht zu zeigen
- die Empfindsamkeit zu betäuben und zu dämpfen
(z.B. mit Alkohol, Drogen, Psychopharmaka, Frust-Essen, Ablenkung, viel arbeiten...)

Ich wusste lange Zeit auch nicht, warum ich mich in manchen Dingen so schwer tat. Erst als mich meine Freundin auf das Thema brachte und ich anfang, mich darüber zu informieren und mich selber zu reflektieren, wurde mir vieles klar.

Hätte ich es früher gewusst, wäre mir sehr viel Leid erspart geblieben.

Mit diesem Skript möchte ich anderen Menschen helfen, sich darin wiederzufinden.
Zu erkennen:

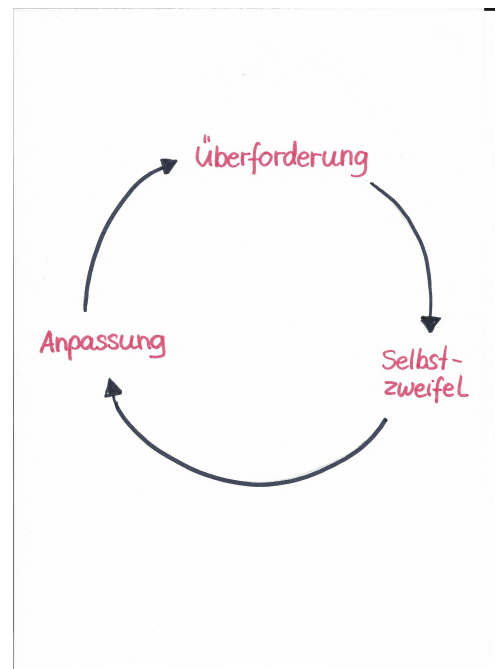
„Ich bin richtig so wie ich bin – ich bin nur anders!“

Die Folgen des Nichtwissens meiner hochsensiblen Art

Überforderung – weil ich nicht um meine sensible Art weiß

Selbstzweifel – weil ich so anders bin, wie andere

Anpassung – weil ich mit anderen mithalten will



Folgen durch Nicht-Wissen

„Überforderung“

Stress - „Das Leben ist eine einzige Herausforderung!“

Burnout - „Ich kann nicht mehr!“

Körperliche Stress-Symptome:

- Magenkrämpfe
- Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Schwindel,
- Verdauungsstörungen
- Allergien
- ...

Psychische Stress-Symptome

- emotionale Instabilität
- Unsicherheit
- sozialer Rückzug (Menschenscheu)
- depressive Phasen
- Ängste
- ...

Müdigkeit - trotz Ruhepausen

Kraftlosigkeit – kein Antrieb, keine Motivation

Keine Lebensfreude / keine Lebenslust

- das Leben ist sinnlos
- man hat keinen Lebenssinn

Folgen durch Nicht-Wissen

„Selbst-Zweifel“

Selbst-Zweifel

- ...durch Vergleich mit anderen

Gefühl der Andersartigkeit

- „Ich bin so anders wie andere“
- „Mit mir stimmt was nicht“

Selbst-Kritik

- „Ich bin nicht normal“
- „Ich bin nicht gut genug“
- „Ich bin falsch“
- „Ich bin nicht in Ordnung – du bist in Ordnung“

Opfer-Bewusstsein

- sich klein machen

Unsicherheit

- unsicher durchs Leben gehen
- orientierungslos durchs Leben gehen
- haltlos, nicht seinen Platz im Leben finden

Psychische Erkrankungen

Folgen durch Nicht-Wissen

„Anpassung“

Selbstaufgabe

- durch die ständig Anpassung an andere, gibt man sich selber auf
- man hat keine eigene Meinung
- man hat keine eigenen Ziele
- man geht nicht seinen eigenen Weg
- man hat keine eigene Selbstentwicklung /Selbstentfaltung
- man steht nicht für seine eigenen Bedürfnisse ein
- man kümmert sich erst um andere
- man gibt sich selber auf
...man verliert sich

Kein Selbstbewusstsein

- man traut sich selber nichts zu
- man fragt immer andere um Rat

Kein ICH-Bewusstsein

- keine persönliche Kraft
- keine Integrität
- keine Selbstentfaltung / Selbstentwicklung
- keine Authentizität
- kein eigener Wille

Kein Selbstwert

- kein Selbstwertgefühl
- Minderwertigkeitsgefühl

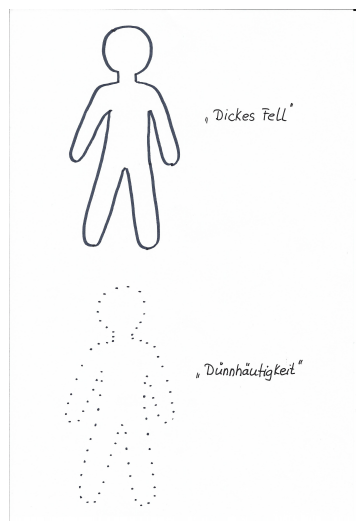
Co-Abhängigkeit

- „Ohne dich kann ich nicht leben“
- „Ich brauche dich!“

Unterschied...

Nicht-HSP

„dickes Fell“



HSP

„dünne Haut“

„Macher“

sofort handeln

aktiv nach außen

eher extrovertiert

äußere Reaktionen

äußere Welt

offen gegenüber der Umwelt

gesellig, kontaktfreudig

„Denker“

erst denken

passiv nach außen

eher introvertiert

innere Reaktionen

innere Welt

zurückhaltend gegenüber der Umwelt

gerne allein, scheu

brauchen Abwechslung,

mögen Routine

stürzen sich ins Leben

wollen das Leben verstehen

männliches Prinzip

weibliches Prinzip

linke Gehirnhälfte

rechte Gehirnhälfte

Logik, Formeln

Intuition, Weisheit

Verstand

Gefühle

rationales Denken

ganzheitliches Denken

klare Trennung: wichtig-unwichtig

alles ist gleich-wichtig

analytischer Wahrnehmungsstil

holistischer Wahrnehmungsstil

Fokus auf das Objekt gerichtet

möchte die Gesamtsituation erfassen

Fokus auf hervortretende Objekte gerichtet

Aufmerksamkeit ist mehr auf die Umgebung gerichtet

schenken der Umgebung keine Aufmerksamkeit

wichtiger als die Objekte ist die Beziehung zwischen den Dingen

sehen das „Ding“

sehen, wie das „Ding“ funktioniert

Gefühle spielen eine untergeordnete Rolle

intensives Gefühlserleben

„robuste Natur“

anfällig für psychische Störungen

westliche Philosophie / Kultur

östliche Philosophie / Kultur

„Löwenzahn“

...wächst und blüht überall

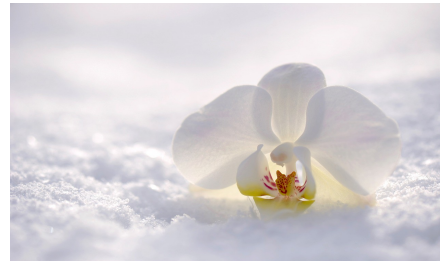


„Ich bin stark! Ich lass mich so schnell nicht klein machen. Hier bin ich! „

„Orchidee“

... braucht spezielles Licht
... braucht angenehme Wärme
... braucht richtige Nahrung
... braucht liebevolle Aufmerksamkeit

...um zu blühen



„Ich bin zart und sanft! Ich brauche keine Kraft um mich zu beweisen. Ich öffne die Herzen der Menschen für die Schönheit.“

„Krieger“ „Könige“

... aktiv
...draufgängerisch



„Ich kämpfe! Ich handle!“

„Königliche Ratgeber“

... vorsichtig, bedächtig
... rücksichtsvoll
... einfühlsam
... vorausschauend



„Ich bin vorsichtig! Ich schaue erst, was die beste Lösung, der beste Weg für alle ist.“

„Tanker“

...kann mit den starken
„Wellen des Lebens“ umgehen

...hat ein Ziel vor Augen und
lässt sich nicht davon abhalten

...lässt sich nicht so schnell
verunsichern und vom Weg
abhalten



*„Ich gehe meinen Weg – egal was
kommt!“*

„Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“

„Segelboot“

... „Wind und Wellen“ - und das
Segelboot wird erschüttert

...muss ständig aufpassen, dass
es nicht kentert

... spüren jede Welle
... spüren jedes Lüftchen



*„Ich spüre und fühle genau, wie
ich am besten durch die „Wellen
des Lebens“ durchsegeln muss, um
ans Ziel zu kommen.“*

„Vorsicht ist die Mutter der Porzellanliste“

Selbst-Reflexion

„Ich bin hochsensibel“

Überempfindlich

Ich reagiere auf viele Dinge überempfindlich

Ich fühle mich von den Reizen in meinem Umfeld schnell überfordert

Ich fühle mich Situationen oft hilflos ausgeliefert

Wenn viel um mich herum los ist (z.B. viele Menschen auf einmal), reagiere ich schnell gereizt oder fühle mich überfordert

Der Kontakt mit anderen Menschen laugt mich manchmal aus

Große Menschenansammlungen meide ich

Ein Einkaufsbummel in der Stadt ist für mich extrem anstrengend

Reize

Helles Licht ist unangenehm für meine Augen

Ich reagiere sehr empfindsam auf unangenehme Gerüche

Laute Geräusche / Lärm empfinde ich oft als körperlichen Schmerz

Ich bin stark schmerzempfindlich

Ich mag keine kratzigen Stoffe, Etiketten, Nähte, Falten... an meiner Haut

Ich reagiere sehr stark auf viele Lebensmittel / Genussmittel (Alkohol, Koffein, Menthol...)

Natur-fühlig

Ich bin wetterfühlig

Meine Stimmungen und Launen sind oft abhängig vom Wetter

Ich reagiere auf Mondphasen

Feinheiten wahrnehmen

Ich nehme mehr Feinheiten um mich herum wahr

Ich habe eine sehr detaillierte Wahrnehmung

Ich nehme von meiner Umgebung zu viel wahr – und fühle mich schnell überfordert

Wenn Konflikte und Spannungen „in der Luft liegen“, spüre ich das beinahe körperlich, auch wenn ich an den Konflikten gar nicht beteiligt bin

Ich fühle mich oft missverstanden, weil ich mehr Dinge wahrnehme

Rückzug / allein sein

Ich brauche viel Rückzug für mich

Ich bin gerne allein

Ich brauche viel Zeit für mich allein

Ich brauche Ruhe, Stille, abgedunkelten Raum

Druck

Ich kann mit Druck nicht umgehen (Zeit, Hektik, Leistung, Erwartungen anderer Menschen)

Empathie

Ich bin sehr empathisch

Die Stimmungen anderen Menschen beeinflussen mich

Ich nehme die Stimmungen und Launen der anderen ständig wahr

Ich spüre genau, wie es dem anderen geht

Ich spüre genau, was der andere braucht

Ich nehme bei anderen Menschen auch das wahr, was sie nicht aussprechen

Ich spüre manchmal fast körperlich, wie es dem anderen geht

Ich spüre die Konflikte und Spannungen zwischen anderen Menschen

Manchmal habe ich das Gefühl, als wüsste ich, was andere über mich denken

Manchmal habe ich das Gefühl, als würde ich hören, was andere nicht aussprechen

Abgrenzung / „Nein“ sagen

Ich kann nicht „Nein“ sagen

Ich kann keine Grenzen setzen

Durch meine Dünnhäutigkeit kann ich mich nur schlecht oder gar nicht abgrenzen – und fühle mich dadurch oft schutzlos

Ich kann mich nicht von anderen abgrenzen und nehme die Stimmungen der anderen ständig wahr

Ich fühle mich manchen Situationen schutzlos ausgeliefert

Ich fühle mich schutzlos

Tiefe Verletzbarkeit

Ich bin leicht und tief verletzbar – fühle mich oft tief verletzt

Ich spüre die Verletzung sehr tief in mir

Auch kleine Dinge, die andere gesagt haben, gehen mir sehr ans Herz

Kritik und Ablehnung treffen mich tief

Gewalt, Unmenschlichkeit, Respektlosigkeit spüre ich oft als Schmerz in meinem Körper

Intensive Gefühle

Ich habe sehr tiefe und intensive Gefühle

Ich bin schnell und tief emotional berührbar

Musik oder Kunst kann mich sehr stark emotional berühren

Ich kann keine traurigen oder aufregenden Filme anschauen, weil sie mich zu sehr „mitnehmen“

Kein Selbstwertgefühl

Ich habe ein mangelndes Selbstwertgefühl / mangelndes Selbstbewusstsein

Ich zweifel oft an mir selber

Ich kritisiere mich oft selber

Ich kann mich nicht durchsetzen

Ich kann nicht für meine Bedürfnisse eintreten

Ich kann meine Bedürfnisse oft nicht mitteilen

Starkes Verantwortungsbewusstsein

Ich habe ein hohes Verantwortungsbewusstsein

Ich fühle mich für alles und jeden verantwortlich

Du bist wichtiger

Es anderen Recht machen fällt mir leichter als für mich

Es ist einfacher für mich für die Rechte anderer einzutreten als für meine eigenen

Du bist wichtiger als ich

Erwartungen

Ich spüre die Erwartungen anderer an mich (...auch unausgesprochen)

Ich erfülle oft die Erwartungen anderer Menschen an mich, ohne dass sie es aussprechen müssen

Anpassung

Ich passe mich oft anderen Menschen an – wie es von mir erwartet wird

Harmonie

Ich habe ein starkes Harmoniebedürfnis – möchte immer Harmonie um mich haben

Ich habe eine starke Sehnsucht nach einer liebevollen Welt

Ich habe einen ausgeprägten Wunsch Konflikte ruhig und freundlich zu klären

Gewalt

Ich kann keine Filme mit Gewaltszenen anschauen

Ich verabscheue körperliche Gewalt

Mit Streit und Konflikte kann ich nicht umgehen

Unmenschlichkeit und Unfreundlichkeit kann ich nicht aushalten

„Nachhallen“ / „Echo“

Gefühle klingen noch lange in mir nach

Erlebnisse, Situationen, Begegnungen, Erinnerungen oder Filme beschäftigen mich noch lange und „hallen“ noch lange in mir nach

Selbst kleine Fehler gehen mir noch lange nach

Mentale Verarbeitung

Ich brauche viel Zeit um Erlebnisse und Situationen zu verarbeiten

Leide unter Einschlafschwierigkeiten, da ich so viele Gedanken im Kopf habe (vom Tag, alle Erlebnisse, alle Begegnungen...)

Unsicherheit

Ich bin emotional sehr labil

Ich fühle mich oft unsicher

Ich fühle mich oft haltlos

Ängste

Ich habe viele Ängste

Ich leide unter meiner Ängstlichkeit

Ich spüre manchmal diffuse Ängste (unerklärliche Ängste)

Schreckhaftigkeit

Ich bin sehr schreckhaft

Stimmungsschwankungen

Ich leide unter starke Stimmungsschwankungen

Ich-Bezogenheit

Ich beziehe immer alles auf mich – („Ich-Bezogenheit“)

Ich habe oft Schuldgefühle - „Ich bin schuld, dass...“

Ich denke oft: „Was denken die andere über mich?“

Perfektionismus

Ich leide unter meinem Perfektionismus

Alles muss perfekt sein

Alles muss „in Ordnung“ sein / am „richtigen Platz“ sein

Ich kann nichts unaufgeräumtes liegen lassen

Ich muss alles perfekt machen (Ich darf keinen Fehler machen)

Ich darf nichts vergessen

Entscheidungen

Ich habe Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen

Ich kann keine schnellen Entscheidungen treffen

Prioritäten

Ich kann keine Prioritäten setzen (alles ist für mich gleich-wichtig)

Veränderungen

Ich kann nicht oder nur schwer mit Veränderungen umgehen

Neue und unbekannte Situationen in meinem Leben sind für mich Stress

Veränderungen bringen mich durcheinander

Ich mag keine plötzlichen Überraschungen

Ungerechtigkeit

Ich leide unter Ungerechtigkeit

Bei Ungerechtigkeit leide ich oft mit (auch wenn ich nicht davon betroffen bin)

Kontrolle

Ich habe das Gefühl ständig die Kontrolle behalten zu müssen

Ich kann mit Kontrollverlust nicht umgehen

Ich kann Verantwortung nicht abgeben

Ich bin ständig auf „Hab-acht-Stellung“

Ich fühle mich ständig angespannt

Ich kann nicht loslassen

Gewissenhaft / pflichtbewusst

Ich bin sehr gewissenhaft

Ich habe ein hohes Pflichtbewusstsein

Ich arbeite sorgfältig und genau

Ich bin zuverlässig und ordentlich

Ablenkbarkeit

In meinem Alltag bin ich leicht ablenkbar

Ich bin oft strukturlos und zerstreut

Ich kann nicht zielgerichtet arbeiten (schweife oft ab)

Ich kann mich nicht auf eine Sache konzentrieren, wenn viel um mich herum los ist

Wenn viel um mich herum los ist (z.b. viele Menschen auf einmal), reagiere ich schnell gereizt, fahrig, mit Stress, überfordert oder sogar mit körperlichen Symptomen

„verträumt“

Ich bin oft gedanklich abwesend (Gedanken-verloren)

Ich fühle mich oft, als wäre ich nicht wirklich da

Ich bin oft „verträumt“

Ich bekomme manchmal nicht mit, wenn ich direkt angesprochen werde

Gedankenkreiseln

Ich habe ständig Gedankenkreiseln

Ich kann mein Denken nicht abstellen

Ich habe sehr vielschichtige Gedankengänge

Ich habe ein reiches,vielschichtiges und komplexes Innenleben

Unruhe

Ich spüre oft eine innere Unruhe in mir

Ich fühle mich ständig innerlich getrieben und gehetzt

Ich kann nicht untätig sein

Ich fühle mich ständig unter Druck

Ich kann nicht mit Druck umgehen (Zeit, Hektik, Leistung, Erwartungen...)

Aufschieberitis

Ich habe für vieles keine Motivation / Antrieb

Ich leide unter Aufschieberitis (Prokastination)

Mir fehlt oft die nötige Disziplin

kann nicht...

Ich kann nicht mit Ironie und Sarkasmus umgehen

Ich kann mit Lügen nicht umgehen

Ich kann nicht mehrere Dinge gleichzeitig tun

Ich kann kein Multi-Tasking

Ich kann Hungergefühle nicht aushalten
(Hungergefühle stören meine Konzentration)

Ich kann nicht lange unter Menschen sein (...das laugt mich aus)

Anders sein – fremd sein

Ich spüre oft den „Welt-Schmerz“

Ich bin oft verzweifelt an / in dieser Welt

Ich möchte oft nicht „hier sein“

Ich habe oft starkes Heimweh nach einer „besseren Welt“

Ich bin zu gutgläubig

Ich werde oft für naiv gehalten

Ich mag keinen smalltalk

Ich mag keine langen Telefongespräche

Spiritualität

Ich bin sehr tief-sinnig

Ich bin ein „tiefer Denker“

Ich habe spirituelle Interessen

Ich bin stark interessiert an Selbsterfahrung

Ich bin offen für die „spirituelle Welt“

Ich fühle mich in der „spirituellen Welt“ zuhause

Suche

Ich bin ständig auf der „Suche“

Hochsensibilität

„Gaben – Fähigkeiten – Potenzial - Stärken“

Wahrnehmung – 5 Sinne

- erhöhte / sehr gute Wahrnehmung
- nehmen mehr Feinheiten / Nuancen / Details wahr
- *Farben / Dekorationen / Mode / Kunst / Floristik ...*
- feiner Geschmackssinn *(Bäcker, Konditor, Koch..)*
- feiner Geruchssinn – Düfte *(Aromatherapie, Parfümerie...)*
- feines Gehör *(Klänge, Musik, Kompositionen, Stimmen, Chor...)*
- feiner Tastsinn – Haut *(Berührungen, Massagen, Physiotherapie...)*



Gutes Gespür für mich

- was mir gut tut
- was mir nicht gut tut

- welche Ernährung ich brauche
- welche Heilmittel ich brauche

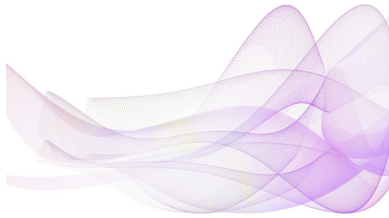
- wie Medikamente bei mir wirken

- meine Seele
- mein Seelenweg, Seelenaufgabe

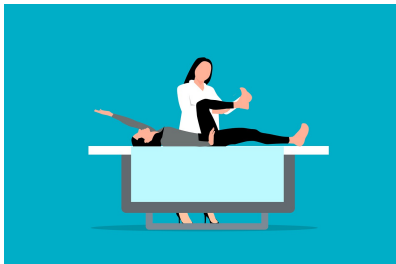


Wahrnehmung – Energien

- feines Gespür für Energien



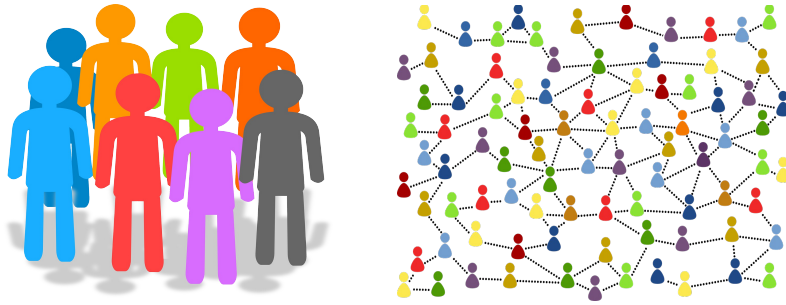
- feines Gespür für Blockaden im Körper / Energiekörper



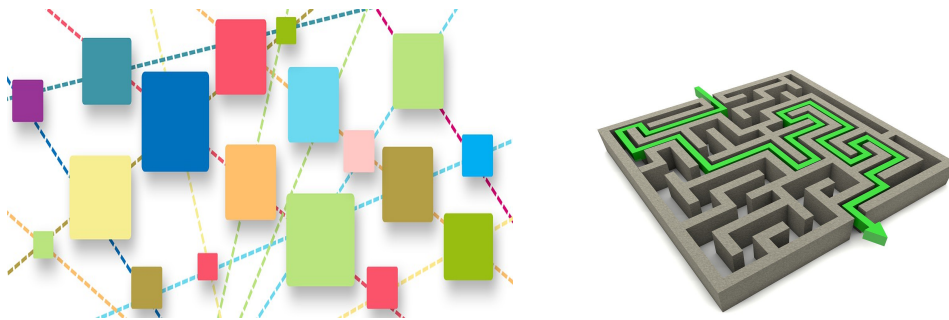
- feines Gespür für die Beziehung zwischen zwei Menschen
- Energien im zwischenmenschlichen Bereich



- feines Gespür für Gruppendynamik



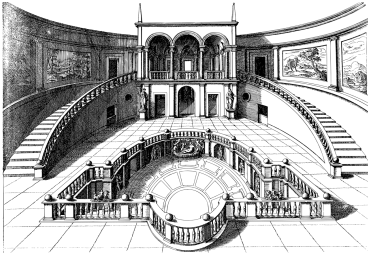
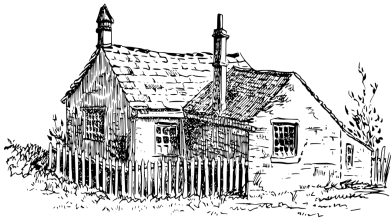
- feines Gespür für Systeme, Abläufe bei Projekten



- feines Gespür für Stimmungen im Raum



– feines Gespür für Räume, Gebäude

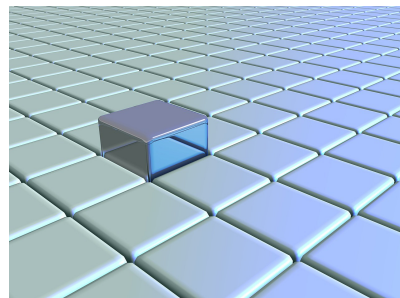
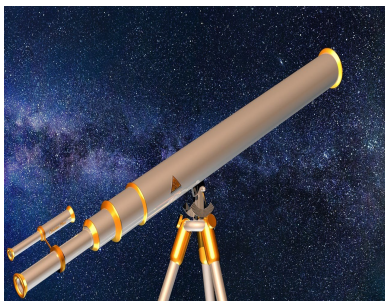


– feines Gespür für Plätze, Orte



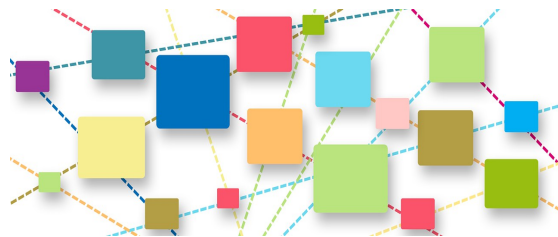
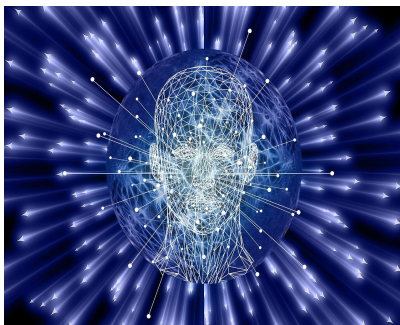
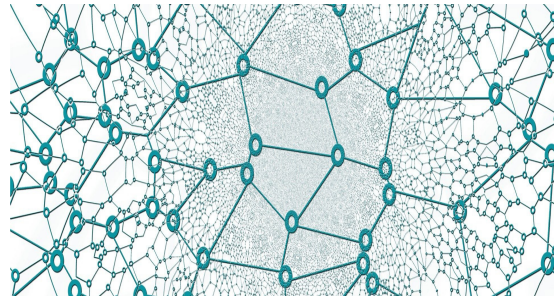
„Alarmsystem“ - „Frühwarnsystem“ (auch bei Tieren)

- erkennen Gefahren viel früher
- können Gefahren gut einschätzen
- Ausschau haltend nach Gefahr
- Ausschau haltend nach „Futter“
- Ausschau haltend nach „Wasser“
- Ausschau haltend nach Unwetter
- besser im Aufspüren von Irrtümern, Fehlern ...
- erkennt sofort, was nicht stimmt
- erkennt sofort, was anders sein muss



Überblick – Ganzheitliches Denken

- Überblick – komplexe Zusammenhänge erkennen – Blick fürs „große Ganze“
- „Weitsicht“, vorausschauend
- Verbesserungen, Optimierungen, Weiterentwicklungen
- verbesserte, optimierte Abläufe
- neue Lösungswege / Lösungsmöglichkeiten finden
- neue Ideen, neue Impulse
- Forschung
- Mentor – versteht beide Seiten, kann verbinden



Kreativität

- feines Gespür für ...
...Farben, Formen, Muster, Töne, Klänge, Düfte, Geschmack, Wörter ...
- Dekorationen
- Mode
- Floristik
- Kunst, Kunstwerke verschiedener Art
- Musik, Klänge, Kompositionen, Gesang, Chöre
- Bilder, Fotografien
- Poesie, Gedichte, Romane, Texte
- ...



Empathisch

- empathisch, einfühlsam
- verständnisvoll, mitfühlend, „großes Herz“
- gutes Gespür für den Anderen
- sicheren Instinkt, wenn es darum geht anderen zu helfen
- gutes Gespür ob etwas nicht stimmt
- spüre genau wie es dem anderen geht
- spüre die Untertöne des Gesprächspartners
- gute Zuhörer
zwischen den Worten hören
- zwischen den Zeilen lesen



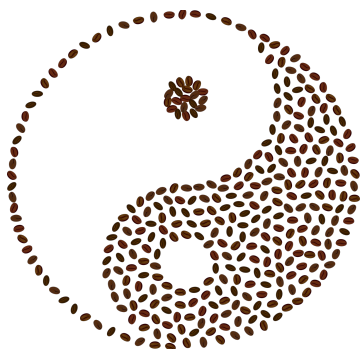
Wissen

- wissbegierig
- lernfreudig
- lernen gerne und viel
- saugen Wissen auf wie ein „trockener Schwamm“
- wollen ein Leben lang fort- und weiterbilden
- forschen gerne



Harmonie

- bringt Harmonie in Wohnräume
 - bringt Harmonie in Beziehungen
 - bringt Harmonie in Situationen
 - bringt Harmonie in Abläufe
 - bringt Harmonie – wo Chaos ist
-
- Ausbalancieren zwischen Konflikten

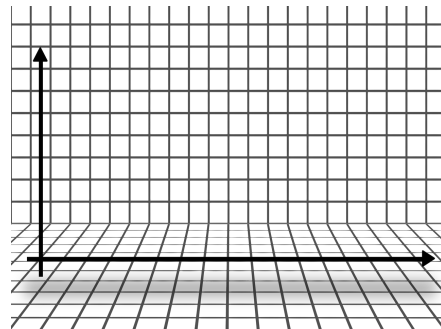
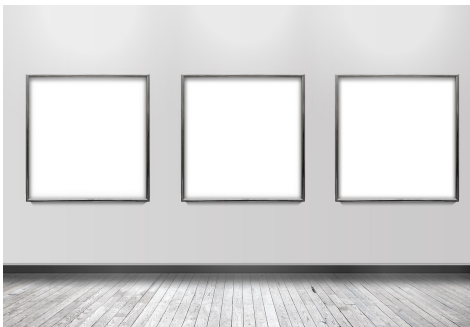


Sorgfältig

- genau
- perfekt
- 1000 %
- gründlich

- pünktlich

- besonders gut bei Aufgaben, die Umsicht, Sorgfalt und das Aufspüren von feinen Unterschieden erfordert



Gewissenhaft

- zuverlässig
- pflichtbewusst
- ehrlich
- auf HSP ist Verlass



Achtsam

- vorsichtiges Verhalten
- leise
- sanft
- gefühlvoll
- Langsamkeit
- ruhig
- harmonisch



Gute Intuition

- intuitives erfassen der Gesamtsituation
- intuitiv Entscheidungen fällen
- gutes Gespür was richtig / falsch ist



„Fels in der Brandung“

„Pol der Ruhe“

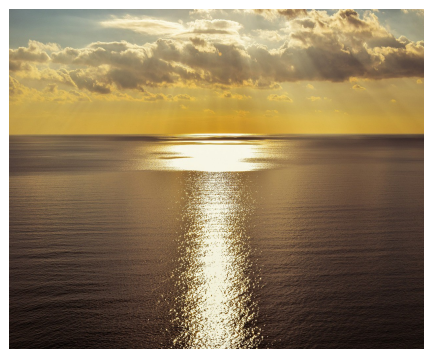
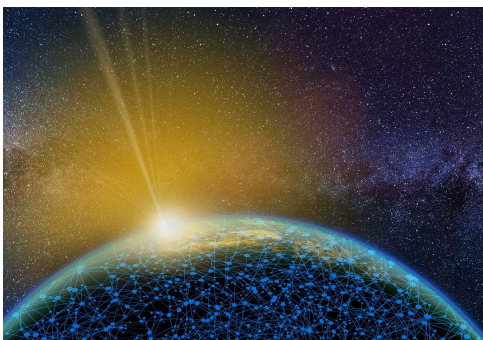
- Festigkeit in Krisen
- emotionslose Klarheit

„Leuchtturm“ für andere



Pioniere

- zeigen neue Wege auf
- neue Ideen
- neue Lebensphilosophien
- neue Heilmethoden



Tiefe Denker

- halten erst inne und denken nach
- denken über eine Idee erst nach bevor sie zu schnell handeln
- vorsichtig, bedacht
- wägen erste vieles ab, um dann die „richtige“ Entscheidung zu treffen
- hinterfragen viel, ob es nicht noch anders/besser geht
- reflektieren viel
- tiefe Selbstreflexion
- halten andere von vorschnellen Handlungen ab
- „Berater“ warnen voreilige „Krieger“



Tiefgründig

- in der Tiefe verstehen wollen
- auf den Grund kommen
- Suche nach dem Sinn / sinnvolle Verbesserung



Gewaltlosigkeit

- friedlich
- freundlich
- hilfsbereit
- bringen Liebe in die Welt
- „Friedensbringer“



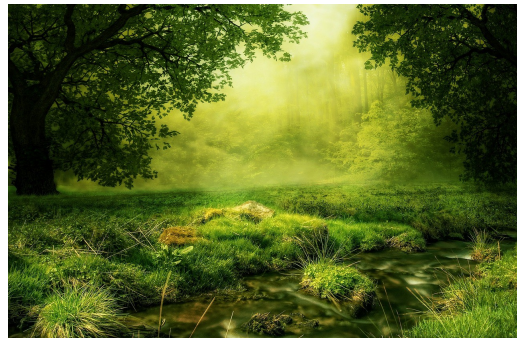
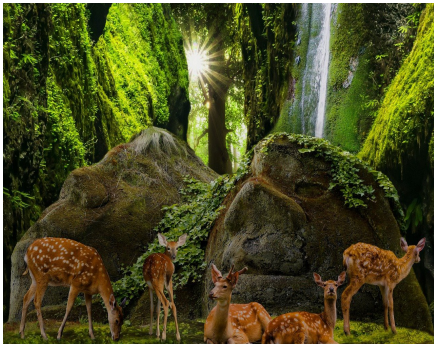
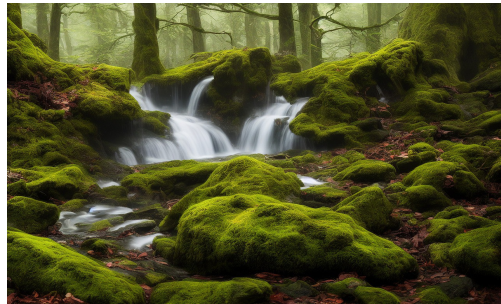
Stimme der ...

- Vernunft
- Vorsicht
- Bedächtigkeit
- Achtsamkeit
- Frieden
- Sanftheit
- Bescheidenheit
- Verständnis
- Langsamkeit



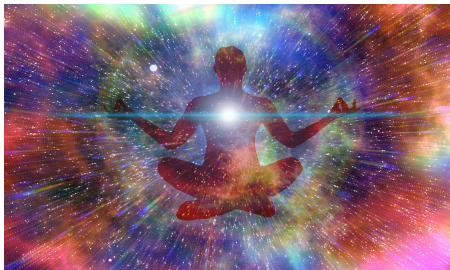
Naturverbunden

- Rücksicht auf die Natur
- respektvoller Umgang mit der Natur



Über-Sinnliche Wahrnehmung - (Höhere / helle Sinne)

- empfänglich für Über-Natürliches
- klare Verbindung zum Unterbewusstsein
- innere Stimme
- Seelen-Kommunikation
- Aura sehen
- Energiefelder wahrnehmen
- philosophisch – „Sinn des Lebens“
- hellhören
- hellsehen
- helfühlen
- hellwissen
- Aufspüren von Kraftplätze, Wasseradern...



„Zum Wohle aller“

- Miteinander
- gemeinsam

- Respekt gegenüber anderen
- Mitgefühl für andere

- „Win - Win“ Situation



Hochsensible Menschen gab es schon immer

- Schamanen, Heiler, Medizinmänner, Heilkräuterkundige
- Philosophen
- Künstler
- Berater
- Priester
- Astrologen, Sterndeuter

*Die Erde braucht nicht mehr erfolgreiche Menschen
Sie braucht statt dessen dringend mehr...*

*Friedensstifter
Heiler
Wiederhersteller
Geschichtenerzähler*

...alle Arten von Liebenden

„Was ist wichtig für mich“

erkennen *„Ich bin hochsensibel“*

akzeptieren *„Ich bin anders“*

annehmen *...dass ich anders bin*

leben *...wie es zu mir passt*

Nicht mit anderen vergleichen

- Hochsensible Menschen sind / ticken anders

nicht vergleichen...

„Vogel“ - „Fisch“

„Kaktus“ - „Seerose“

„Löwenzahn“ - „Orchidee“

„Tanker“ - „Segelboot“

„Krieger“ - „Berater“

Sich selber erkennen / verstehen

- erkennen und verstehen wie man ist
- sich selber im Alltag bewusst reflektieren / beobachten
- Verständnis für sich selber
- akzeptieren und annehmen wie man ist

Meine eigenen individuellen Bedürfnisse

- was tut mir gut – was tut mir nicht gut
- Ernährung – was vertrage ich und was nicht
- regelmäßige Mahlzeiten (keine Mahlzeit auslassen – Blutzuckerspiegel!)
- auf eigene Bedürfnisse achten
(Rückzug, Entspannung, Natur, Bewegung, Musik, Klänge, Düfte, Essen, ...)
- mehrere Pausen im Alltag - „Auszeiten“

Rückzug

- Nervensystem braucht Zeit zum herunterfahren
(Entspannung für das Nervensystem)
- Ruhe, Stille – allein sein...
- Klingel, Telefon aus, Türe zu
- Wohlfühl-Ecke / Raum
(Dunkelheit, Decke zum einkuscheln = Geborgenheit)

Ehrlich und authentisch sein

- so leben wie es mir gut tut
(...damit anderen Menschen auch die Möglichkeit geben / „Beispiel sein“)
- sich „outen“
- andere Menschen mitteilen, warum man anders ist - sich anders verhält
- Mut - zu sich zu stehen
SELBST-bewusst sein

„Ich bin mir selbst bewusst, ich weiß wer, was, warum ich so bin, wie ich bin – auch wenn andere das nicht verstehen“

Leben passend einrichten – Alltag

- Alltag einteilen (Plan, Struktur ...aufschreiben)
- Zeiteinteilung (Telefon-Zeiten, Mail-Zeiten...)
- in Kalender PAUSE eintragen (vor allem nach großen Ereignissen)

- Prioritäten setzen (evtl. aufschreiben, Merktettel...)

- Ordnung (sortieren, abheften, einteilen - brauche Ordnung und Kontrolle)
- alles an seinem Platz

Stress vermeiden

- Stress-Faktoren umgehen / vermeiden / beseitigen
im voraus planen = Stress vermeiden!

- vermeiden – viele Dinge gleichzeitig tun
- vermeiden – zu viele Termine am Tag / Woche
- vermeiden – große Menschenmenge

- vermeiden – zu viel PC / TV / ...
- vermeiden – Elektrosmog

Abgrenzung

- Abgrenzung / Grenzen setzen

- „Nein“ sagen, wenn ein „Ja“ zur Überlastung wird

- „Nein“ sagen lernen

akut ! – bei Reizüberflutung / Stress

- aus Situation raus
- tief durchatmen
- viel stilles Wasser trinken
- Körperbewusstsein (Übungen) – „im Körper präsent sein“
- persönliche Strategie

Welche Glaubenssätze wirken in dir?

*...die falsch sind
...die dir nicht hilfreich sind*

„Hochsensibilität“

„Ich bin falsch.“

„Mit mir stimmt was nicht.“

„Ich bin nicht in Ordnung.“

„Ich bin schwach.“

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich bin nichts wert.“

„Ich bin nicht wichtig.“

„Ich bin zu empfindlich und sollte mich nicht so anstellen.“

„Mit mir kann man nichts anfangen.“

„Alle anderen sind alle besser als ich.“

„Ich darf nicht so sein wie ich bin.“

„Ich darf nicht so sein wie ich will.“

„Ich muss mich verbiegen um dazuzugehören.“

„Ich muss mich anpassen.“

„Ich muss anderen gefallen.“

„Ich muss so sein, wie du mich willst.“

„Ich muss mich unterordnen.“

„Ich muss perfekt sein.“

„Ich darf keine Fehler machen.“

„Ich muss funktionieren.“

„Ich muss immer stark sein.“

„Ich darf nicht zeigen wie es mir geht.“

„Ich darf nicht aus der Reihe tanzen.“

„Ich darf meine Sensibilität nicht zeigen.“

„Ich bin schuld.“

„Du bist wichtiger als ich.“

„Ich muss die Bedürfnisse anderer erfüllen, nur dann geht es mir gut.“

„Ich muss die Bedürfnisse anderer erfüllen, nur dann bin ich etwas wert.“

„Ich muss die Bedürfnisse anderer erfüllen, nur dann werde ich akzeptiert.“

„Es ist meine Aufgabe zu wissen, was du brauchst.“

„Es ist meine Aufgabe zu wissen, was für dich am besten ist.“

„Es ist meine Aufgabe, dass es dir gut geht.“

„Es ist meine Aufgabe dich glücklich zu machen.“

„Ich bin für dich verantwortlich.“

„Ich bin für andere verantwortlich.“

„Ich darf nicht NEIN sagen.“

„Ich darf mich nicht abgrenzen.“

Affirmationen

„Ich bin gut so – nur anders“

„Ich bin richtig – so wie ich bin.“

„Ich bin gut so, wie ich bin – ich bin nur anders.“

„Ich bin gut so – wie ich bin.“

„Ich vergleiche mich nicht mehr mit anderen.“

„Ich bin einfach nur anders wie du.“

„Ich richte mir mein Leben so ein, wie es zu mir passt.“

„Der sensible Mensch“

Eines Tages bemerkt der Hochsensible, dem das bis dato noch nicht bewusst gewesen war, dass das Leben ihm mehr zu tun aufgibt als den meisten Menschen in seiner Umgebung. Der Hochsensible versteht es nun: Er leidet permanent unter Müdigkeit, trotz verschiedener Ruhepausen;

Anspannung führt zu Erschöpfung und / oder Reizbarkeit, und seine Gedankenwelt und sein Gefühlsleben stehen dauernd im Vordergrund.

Er ist geistig und körperlich schnell verausgabt und fühlt sich oft nervös und aufgeregt.

In seinem Innersten ist regelmäßig ein Chaos von Gedanken und Sehnsüchten, die häufig in Diskrepanz zur Realität und den eigenen Möglichkeiten stehen.

Der hochsensible Mensch ist nicht so verwurzelt, er ist feinfühlig, schneller müde, weniger in der Lage mitzukommen als andere und treibt dahin in einem Zustand chronischer Überstimulation, aus dem er sich nur schwer befreien kann.

Der Hochsensible leidet unter sich selbst und findet nirgendwo Verständnis.

Gut gemeinter Rat, Ratschläge von anderen, nicht alles zu verkomplizieren und das Leben nicht so schwer zu nehmen, helfen gar nicht.

Der hochsensible Mann oder die Frau können sich einfach nicht dazu entschließen, nicht länger kompliziert zu sein.

„Wir Hochsensiblen sind ein Gesamtpaket. Unsere Sensibilität bedeutet auch, dass wir vorsichtig sind und mehr Zeit allein brauchen. Weil Menschen ohne diese Eigenschaft (also die Mehrheit) das nicht verstehen, sehen sie uns als ängstlich, schüchtern, schwach oder - das schlimmste von allem - ungesellig. Aus Angst vor diesen Stempeln versuchen wir, wie die anderen zu sein. Doch das führt nur dazu, dass wir noch überforderter und gestresster sind. Und dann bekommen wir noch einen Stempel: Wir seien neurotisch oder verrückt...erst sagen es die anderen, und dann glauben wir es vielleicht selbst.“

Elain N. Aron



„Hochsensible Menschen werden viel zu oft als schwach oder „beschädigt“ gesehen. Aber intensiv zu fühlen ist kein Zeichen von Schwäche, es ist das Markenzeichen großer Lebendigkeit und großen Mitgefühls. Nicht der empathische Mensch ist kaputt, sondern unsere emotional behinderte Gesellschaft. Es ist nichts Beschämendes daran, Gefühle authentisch auszudrücken ... denn das hält den Traum am Leben von einer menschlicheren Welt.“

Anthon St. Maarten

Die Botschaft deines Körpers

Bitte mute mir nicht mehr zu als ich verkraften kann. Ich bin hilflos, wenn du das machst und alles tut mir weh. Bitte beschütze mich.

Ich wurde so geboren und kann es nicht ändern. Ich weiß, dass du manchmal denkst, ich wäre durch ein schreckliches Ereignis so geworden oder zumindest hätte sich mein Zustand dadurch verschlimmert.

Das sollte aber bei dir umso mehr Mitgefühl für mich auslösen. Es ist einfach so, wie es ist, und egal, wie es ist, bitte gib mir nicht die Schuld dafür, dass ich bin, wie ich bin.

Es ist wundervoll, wie ich bin - ich lasse dich so viel mehr wahrnehmen und tiefer empfinden. Ich gehöre eigentlich zu den besten Dingen deiner Persönlichkeit.

Kontrolliere häufig meine Bedürfnisse, und wenn ich dich rufe, kümmere dich um mich so gut es geht. Wenn es dir nicht möglich ist, vertraue ich darauf, dass du es zumindest versuchst und mich nicht lange warten lässt.

Wenn du mich auf meine verdiente Ruhe warten lassen musst, frag mich bitte freundlich, ob ich einverstanden bin. Ich fühle mich so elend und mache dir nur noch mehr Ärger, wenn du böse auf mich bist und versuchst, mich zu zwingen.

Hör nicht auf die Leute die sagen, du würdest mich verhätscheln. Du kennst mich ja. Du entscheidest. Manchmal geht es mir vielleicht besser, wenn du mich in Ruhe lässt und ich mich in den Schlaf weine, aber verlass dich bitte auf deine Intuition. Du weißt, dass ich manchmal so aufgebracht bin, dass du mich nicht alleine lassen solltest. Ich brauche unbedingt eine freundliche, fürsorgliche, ganz normale Routine, dadurch verziehst du mich nicht.

Wenn ich erschöpft bin, brauche ich Schlaf, selbst wenn ich hellwach erscheine. Ein regelmäßiger Ritus und eine ausgewogene Routine sind für mich vor dem Schlafengehen wichtig. Ansonsten werde ich wach im Bett

liegen und mich stundenlang überreizt fühlen. Ich muss viel Zeit im Bett verbringen, selbst wenn ich wach da liege. Ich brauche das sogar mitten am Tag. Bitte ermögliche mir das.

Lerne mich noch besser kennen. Laute Restaurants sind mir zum Beispiel sehr unangenehm - wie kann jemand sich dort beim Essen wohl fühlen? Ich habe starke Empfindungen gegenüber solchen Dingen.

Achte darauf, dass mein Leben unkompliziert ist. Nimm mich nicht auf mehr als eine Party pro Woche mit.

Nach einer gewissen Zeit gewöhne ich mich an fast alles, aber mit vielen plötzlichen Veränderungen tue ich mich sehr schwer. Kalkuliere das ein, selbst wenn andere von derartigen Veränderungen nicht beeinträchtigt werden und du kein Hemmschuh sein möchtest. Bitte, lass es mich langsam angehen.

Ich möchte aber auch nicht, dass du mich verzärtelst. Vor allem möchte ich nicht, dass du mich für krank oder schwach hältst. Auf meine Weise bin ich nämlich stark und pfiffig. Ich möchte auf keinen Fall, dass du wie eine Glucke über mir hängst und dir tagein, tagaus Sorgen machst. Entschuldige dich auch nicht ständig für mich - ich möchte weder von dir noch von anderen als lästig empfunden werden. Vor allen Dingen verlasse ich mich auf dich, den Erwachsenen, der alles regelt.

Bitte ignoriere mich nicht, sondern hab mich lieb!

Und schätze mich so, wie ich bin.

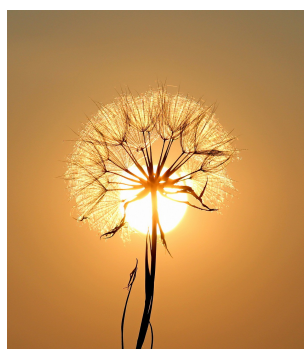


„Ich habe in meinem Leben vieles verloren,
das mir wichtig war,
vieles falsch gemacht,
das ich heute bereue,
vieles gelernt,
das nicht nötig gewesen wäre.

Alles was ich erlebt und getan habe,
hat mich zu dem Menschen gemacht,
der ich heute bin.

Denkt über mich,
was ihr wollt.
Zieht euch meine Schuhe an und geht den Weg,
den ich gegangen bin -
nur ein Stück,
und ihr werdet sehen,
warum ich so bin, wie ich bin.

Urteilt über mich, wie ihr wollt,
aber lasst mich mein Leben leben,
wie ich es für richtig halte.



„Ich nehme mir das Recht,
das zu tun, was mir gut tut,
um mich zurückzuziehen,
wenn mir danach ist.
Denn es ist meine Zeit
und mein Leben,
für das ich verantwortlich bin.“



Ich bin ich selbst.

Es gibt auf der ganzen Welt keinen, der mir vollkommen gleich ist. Es gibt Menschen, die in manchem sind wie ich, aber niemand ist in allem wie ich. Deshalb ist alles, was von mir kommt, original mein; ich habe es gewählt. Alles, was Teil meines Selbst ist, gehört mir - mein Körper und alles, was er tut, mein Geist und meine Seele mit allen dazugehörigen Gedanken und Ideen, meine Augen und alle Bilder, die sie aufnehmen, meine Gefühle, gleich welcher Art: Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung; mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, liebevoll oder barsch, richtig oder falsch, meine Stimme, laut oder sanft, und alles, was ich tue in Beziehung zu anderen und zu mir selbst.

Mir gehören meine Fantasien, meine Träume, meine Hoffnungen und meine Ängste.
Mir gehören alle meine Siege und Erfolge, all mein Versagen und meine Fehler.

Weil alles, was zu mir gehört, mein Besitz ist, kann ich mit allem zutiefst vertraut werden. Wenn ich das werde, kann ich mich liebhaben und kann mit allem, was zu mir gehört, freundlich umgehen. Und dann kann ich möglich machen, dass alle Teile meiner selbst zu meinem Besten zusammenarbeiten.

Ich weiß, dass es manches an mir gibt, was mich verwirrt, und manches, was mir gar nicht bewusst ist. Aber solange ich liebevoll und freundlich mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung darangehen, Wege durch die Wirrnis zu finden und Neues an mir selbst zu entdecken...

Wie immer ich in einem Augenblick aussehe und mich anhöre, was ich sage und tue, das bin ich. Es ist original (authentisch) und zeigt, wo ich in diesem einen Augenblick stehe.

Wenn ich später überdenke, wie ich aussah und mich anhörte, was ich sagte und tat, und wie ich gedacht und gefühlt habe, werde ich vielleicht bei manchem feststellen, dass es nicht ganz passte. Ich kann dann das aufgeben, was nicht passend ist, und behalten, was sich als passend erwies, und ich erfinde etwas Neues für das, was ich aufgegeben habe.

Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, reden und handeln. Ich habe damit das Werkzeug, das mir hilft zu überlegen; anderen Menschen nahe zu sein, produktiv zu sein und die Welt mit ihren Menschen und Dingen um mich herum begreifen und zu ordnen.

Ich gehöre mir, und deshalb kann ich mich lenken und bestimmen.

Ich bin ich, und ich bin o.k.

„Du bist einzigartig“

Du bist einzigartig!

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie Du!

Seit Anbeginn der Welt hat es noch nie eine Person gegeben, die ist wie Du!

Niemand sonst lächelt so wie Du, niemand hat Deine Augen, Deine Nase, Dein Haar, Deine Hände, Deine Stimme - Du bist etwas Besonderes!

Niemand sieht die Dinge so wie Du!

Seit Anbeginn der Welt hat noch niemand so gelacht wie Du, so geweint wie Du!

Und nichts, was Dich zum Lachen oder Weinen gebracht hat, wird bei jemand anderem dasselbe Lachen oder dieselben Tränen hervorrufen!

Du bist die einzige Person im gesamten Universum, die über Deine speziellen Begabungen verfügt!

Es wird immer jemanden geben, der besser ist in einem der Dinge, in denen Du gut bist, doch niemand im ganzen Universum kann die Qualität des Zusammenspiels von Deinen Begabungen, Ideen und spirituellen Fähigkeiten erreichen!

In aller Ewigkeit wird niemals jemand genauso wie Du aussehen, sprechen, gehen, denken oder Dinge tun!

Du bist einzigartig - Du bist!

Und wie bei allen seltenen Dingen liegt darin ein großer Wert:

Weil Du so rar und wertvoll bist, hast Du es nicht nötig zu versuchen andere zu imitieren. Nimm Deine Einzigartigkeit einfach an und erfreue Dich daran - einschließlich der Wesenszüge, die Dir nicht gefallen!

Du bist etwas Besonderes.

Erkenne, dass es kein Zufall ist, dass Du die Person bist, die Du bist!

Ebenso wie jede Schneeflocke die zur Erde fällt, ein vollkommenes, ebenmäßiges Gebilde ist, das es nur einmal gibt, gibt es keine zwei Menschen, die gleich sind!

Erkenne, dass Du auf die Welt gekommen bist, um eine ganz besondere Bestimmung zu erfüllen!

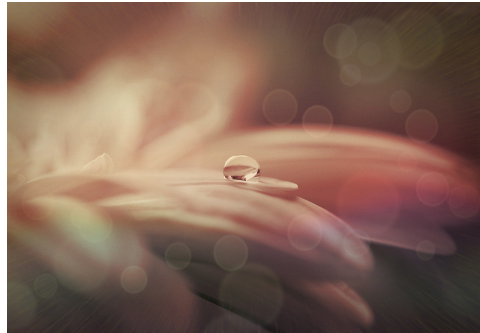
Es gab Milliarden von Bewerbern für diese Bestimmung, aber nur Du bist dazu geeignet. Du bist die Person mit der optimalen Kombination von Eigenschaften für diese Bestimmung!

Bitte darum, bei der Erfüllung Deines göttlichen Plans auch weiterhin geführt zu werden!

Vertraue dem Prozess und lasse ihn sich entfalten in Folgerichtigkeit und vollkommener Harmonie!

Sei dankbar und genieße es!

Von Colin C. Tipping - Radikale Vergebung



Aussage eines hochsensiblen Menschen

„Manchmal fühle ich mich, als hätte ich keine Haut, die mich sanft umhüllt und mir Geborgenheit gibt. Dafür aber habe ich die Fähigkeit mehr zu fühlen, mehr wahrzunehmen, als andere. Würde ich mir ein „dickes Fell“ überziehen? Nein! Ich möchte nicht darauf verzichten, die feinen Facetten des Lebens zu spüren. Mein Leben ist viel bunter und facettenreicher. Ich spüre mehr, ich erlebe tiefer...“

„MUT“

Habe den Mut - anders zu sein

Habe den Mut - du selbst zu sein

Habe den Mut - deine „Natur“ zu leben

Habe den Mut - deine „Anders-Artigkeit“ zu zeigen

Habe den Mut - tief zu fühlen

Habe den Mut - Gefühle auszuhalten



Empathen

„Ich fühle was du fühlst“



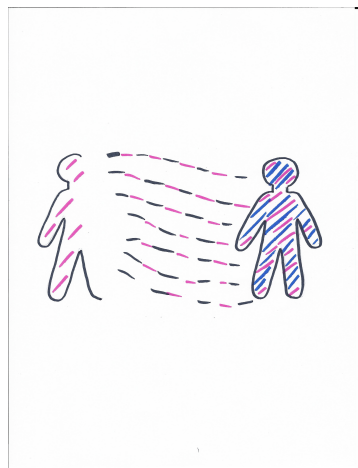
*„Ein genaues Verständnis der inneren Welt des anderen.
Die Welt des anderen so zu empfinden, als ob es die eigene wäre“*

Carl Rogers (amerik. Psychologe / Psychotherapeut

Empathische Menschen

Empathie / sich einfühlen

- starke empathische Veranlagung / Einfühlungsvermögen
- ausgeprägte Fähigkeit sich in andere einzufühlen
- fühle genau wie es dem anderen geht
- spüre genau, was der andere braucht
- alles im zwischenmenschlichen Bereich wird wahrgenommen
- man kann andere lesen wie ein Buch
- sauge Stimmungen anderer Menschen auf wie ein Schwamm
- man scannt das „Innere“ des anderen
(Körpersprache, Stimmungen, Energieausstrahlung, Wahrheit/Ehrlichkeit...)
- fühle die Energie hinter den gesprochenen und ungesprochenen Worten



Tiefe Verbindung / sich tief einfühlen und wahrnehmen

- verbinden sich auf höchster / tiefster Ebene mit anderen Menschen
- spüren, was andere unter ihrer tiefsten Schicht verbergen
(negative Erfahrungen, Unerlöstes, alter Schmerz, Verletzungen...)

Verantwortung für andere

- fühlen sich für das Wohlergehen anderer Menschen verantwortlich

Hilfsbereitschaft / Mitgefühl / Verständnis

- haben das starke Bedürfnis anderen zu helfen
- verspüren den Wunsch, dass es seinen Mitmenschen gut geht
- sehr mitfühlend
- hilfsbereit
- vermitteln Harmonie
- möchten bei Streit und Konflikten schlichten
- es fällt ihnen leicht, sich in unterschiedliche Standpunkte der jeweiligen Konfliktpartner hineinzusetzen und zu verstehen

mit - „erleben“ des anderen

- es fällt leichter mit Dingen außerhalb ihrer Selbst in Resonanz / Kontakt zu treten, als mit sich selber
- vielen Empathen reicht es völlig aus, das Leben anderer Menschen mitzufühlen - denn es fühlt sich für sie an, als würden die es selbst erleben
- es reicht für manche empathische Kinder nur zuzuschauen

- smalltalk ist langweilig, sinnlos, ermüdend und anstrengend
- spüren den „Weltschmerz“
- trotz tiefer Gefühle behalten sie in Gefahrensituationen den Überblick und handeln souverän

...brauchen aber danach viel Zeit zum regenerieren



*Man kann Empathie nicht ausschalten und spürt alles um sich herum – positiv wie negativ
– 24 Stunden am Tag*

*Hochsensible Menschen sind mit großer Empathie auf die Welt gekommen
und durch stetiges anwenden wird das Einfühlungsvermögen immer stärker und verfeinert*



Verschiedene Empathen

Es gibt verschiedene Empathen, die je auf einer anderen Ebene sehr einführend / wahrnehmend sind

Körperlicher Empath

- spürt die physischen Symptome des anderen am eigenen Körper
- spürt die körperlichen Befindlichkeiten des anderen



Emotionaler Empath

- fühlt die Emotionen / Gefühle des anderen bei sich selbst – wie die eigenen
- fühlt die seelische Befindlichkeit des anderen
(wie es ihm geht, was er braucht ...)



Intuitiver Empath

- starke Intuition
- nimmt Energien von Orten, Plätzen, Gebäuden...wahr
- Telepathie
- Kommunikation auf Seelenebene
- Tierkommunikation
- Pflanzenkommunikation
- reagiert stark auf Vollmond / Neumond
- reagiert stark auf das Wetter (Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, ...)
- Winterblues
- Kollektiv – spürt den „Weltschmerz“



Herausforderungen - Schwierigkeiten

Meins? - Deins?

- „Was sind meine Gefühle? - „Was sind deine Gefühle?“
- Übernahme fremder Gefühle
- man nimmt fremde Gefühle oft stärker wahr, als die eigenen
- spüren alle Gefühle anderer Menschen – auch die schweren, negativen...



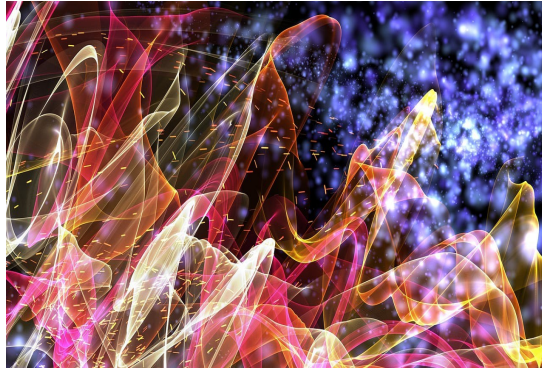
Überflutung von „fremden“ Gefühlen

- man fühlt sich von fremden Gefühlen überflutet
- man leidet mit anderen mit



Überforderung

- unter vielen Menschen verliert man sich
- in großen Menschenmengen spüre ich zu viel fremde Energien, Gefühle, Stimmungen...



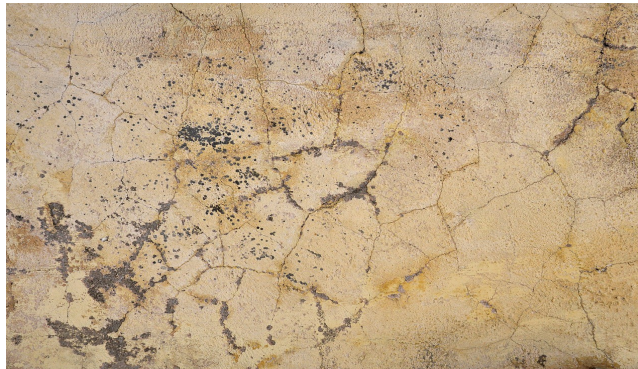
„Emotionaler Kater“

- „emotionaler Kater“ nach anstrengenden Begegnungen und Situationen
- wenn ich unter vielen Menschen war
- wenn ich intensiven Gefühlen ausgesetzt war (wütende, aggressive, laute ... Menschen)



Emotionaler Burnout

- man gibt mehr als man kann
- man übernimmt mehr, als man verkraften kann
- man hört mehr zu, als man verarbeiten kann
- man fühlt mehr mit, als man damit umgehen kann



Erst Du – dann Ich

- man fragt lieber: „Was willst du?“ statt „Was will ich?“



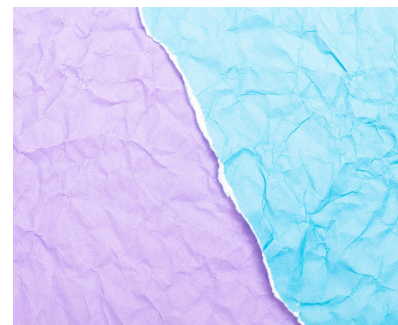
Keine Abgrenzungsfähigkeit

- kann sich energetisch nicht abgrenzen
- kann sich nicht von „fremden“ Gefühlen abgrenzen
- kann nicht „Nein“ sagen

keine Abgrenzung



Abgrenzung



Kein „ICH-Bewusstsein“ – kein ICH-Gefühl

- ICH und der andere verschmelzen, verschwimmen, verfließen...
- ICH und Du = „eins“



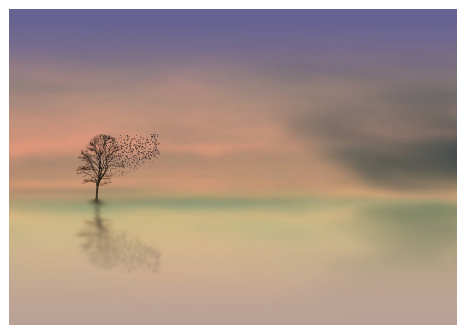
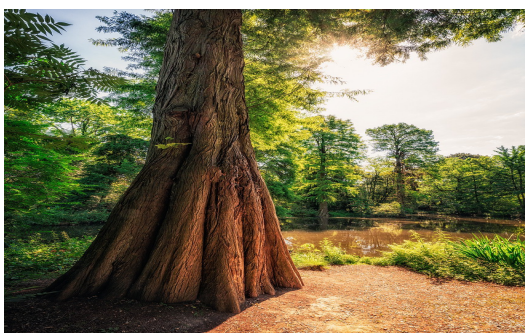
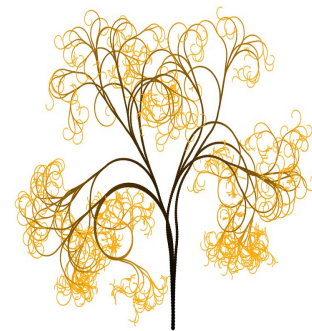
Nicht präsent im eigenen Körper

- kein Körperbewusstsein
- nicht richtig im eigenen Körper verankert

*ICH-Zentrierung
Körperbewusstsein
im Körper präsent*



*Verschmelzung mit dem Umfeld /Du
nicht im Körper „verankert“
nicht präsent im eigenen Körper*





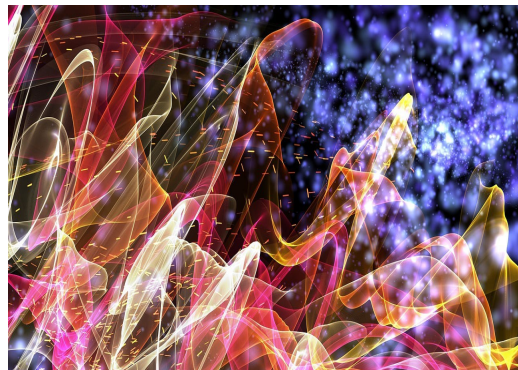
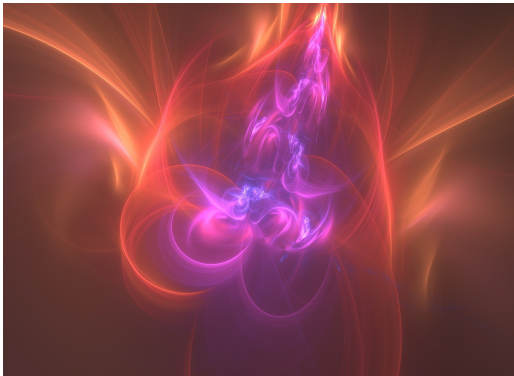
Körperbewusstsein
„Im Körper sein“



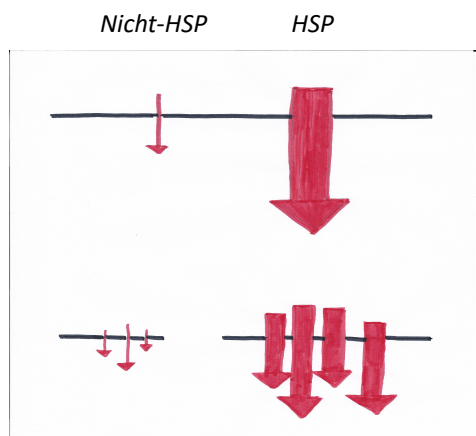
Kein Körperbewusstsein
„Nicht im Körper“

Tiefe Gefühle

- intensives Empfinden – sehr empfindsam
- extrem feinfühlig
- tief berührbar – emotional berührbar
(durch Kunst, Musik, Klänge, Natur, Hochzeiten, Filmszenen, ...)
- tiefe Verletzbarkeit
(durch Ablehnung, Kritik, ...)
- sehr tiefer Schmerz im Körper
(bei Gewalt gegenüber Mensch oder Tier, Streit, Konflikte, Respektlosigkeit, Diskussionen, Ungerechtigkeit, Unmenschlichkeit,...)



Tiefe Empfindsamkeit – Tiefe Gefühle



Eigene Bedürfnisse

- eigene Bedürfnisse nicht wahrnehmen können – da man mehr die Bedürfnisse der anderen wahrnimmt
- eigene Bedürfnisse nicht leben können – da man sich mehr um andere kümmert, dass es ihnen gut geht
- eigenen Bedürfnisse nicht aussprechen können – da man den anderen nicht verletzen möchte
- eigene Bedürfnisse nicht kennen – da man sich selber nicht wahrnimmt



Achtung!

- Extremer Rückzug - Isolation, keine Kontakte mehr, Freunde nur im Internet
- „Alles ist zu viel!“ - Betäubung mit Alkohol, Drogen, Medikamente..

Aussagen von Empathen:

„Wenn ein extrem negativ oder wütender Mensch in meinem Umfeld ist, brauche ich einen ganzen Tag, um mich davon wieder zu erholen.“

„Ich mag mein Bett mehr als die meisten Menschen.“

Selbst-Reflexion

„Bin ich ein Empath?“

Ich sehe mich als...

- überempfindlich
- sensibel
- schüchtern
- introvertiert

Ich fühle mich oft überfordert

Ich ziehe mich oft zurück

Ich kann mich in andere Menschen sehr gut „einfühlen“

Ich spüre, wie es dem anderen geht, was er braucht ...

Wenn es jemandem nicht gut geht, spüre ich das, auch ohne Worte

Ich spüre die Gefühle, Stimmungen und körperlichen Befindlichkeiten der anderen

Große Menschenmengen laugen mich aus und ich brauche hinterher viel Zeit um mich wieder zu regenerieren

Smalltalk ist anstrengend für mich (mag ich nicht)

Wenn ich mit „schwierigen Menschen“, aggressiven oder wütenden Menschen zusammen war, brauche ich lange, um mich wieder davon zu erholen

Streit, Gewalt,...kann ich nicht aushalten (wühlen mich auf)
Traurige Filme, Musik oder Kunst berühren mich sehr tief

Wenn jemand im Film weint, weine ich oft mit

Ich fühle mich verbunden mit Menschen, Tieren und der Natur

Ich bin sehr hilfsbereit und vergesse dabei oft an mich zu denken

Ich setze mich gern für Schwächere ein

Andere Menschen schätzen mich, weil ich gut zuhören kann

Wenn es anderen schlecht geht, empfinde ich starkes Mitleid

Ich habe einen starken Gerechtigkeitsinn

Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich „Nein“ sage

Es belastet mich, wenn andere schlecht über mich reden

Ich spüre, wenn man mich anlügt

Selbstreflexions-Fragen

„Empathen“

Ist das „Meins“ oder „Deins“?

Sind das „meine Gefühle“ oder „deine Gefühle“?

Ist das „meine Laune / Befindlichkeit“ oder „deine Laune / Befindlichkeit“?

Ist das „mein Wunsch, mein Ziel“ oder ist das „dein Wunsch, dein Ziel“?

Ist das „meine Last“ oder „deine Last“?

Kann ich mich selber bewusst wahrnehmen? – mit allem, was zu mir gehört?

Kann ich mich von anderen abgrenzen und ganz bei mir sein?

Selbstreflexions-Fragen

„Möchte ICH das?“

„Möchte ich das?“ - oder sind das die Erwartungen anderer an mich

„Möchte ich das?“ - oder möchtest du das

„Mache ich das für mich?“ – oder des „lieben Friedens Willen“

„Lebe und handle ich authentisch?“ – oder verbiege ich mich, weil ich Harmonie brauche

„Handle ich nach meinen Bedürfnissen?“ – oder nach den Bedürfnissen anderer

„Handle ich nach meinen Bedürfnissen?“ - oder habe ich Schuldgefühle dabei

Welche Glaubenssätze wirken in dir?

*...die falsch sind
...die dir nicht hilfreich sind*

„ICH“ - „DU“

„Ich muss deine Bedürfnisse erfüllen, nur dann bin ich etwas wert“

„Ich muss deine Bedürfnisse erfüllen, nur dann werde ich akzeptiert“

„Ich muss deine Bedürfnisse erfüllen, nur dann geht es mir gut“

„Es ist meine Aufgabe dich glücklich zu machen“

„Es ist meine Aufgabe, dass es dir gut geht“

„Es ist meine Aufgabe zu wissen, was du brauchst“

„Es ist meine Aufgabe zu wissen, was für dich am besten ist“

„Du bist wichtiger als ich selbst“

„Ich muss mich anpassen“

„Ich muss so sein, wie du mich möchtest“

„Ich muss mich verbiegen um dazuzugehören“

„Ich muss mich unterordnen“

„Ich muss mich zurückhalten“

„Ich darf nicht so sein wie ich will“

„Ich darf nicht NEIN sagen“

„Ich darf mich nicht abgrenzen“

Was hilft mir?

Rückzug

- sich immer wieder zurückziehen – Regeneration
- allein sein – Zeit ohne fremde Gefühle / Energien

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

- Wann wird mir alles zu viel?
- Wann sollte ich von der Party, Veranstaltung, Familienfeier...nach Hause?
- Wann fühle ich die Schwelle zur Überforderung?
- Was brauche ich jetzt?
- Was tut mir gut?
- Was hilft mir mich wieder zu regenerieren?

(Eigene Bedürfnisse sind z.B. mehr Raum und Zeit für mich,...)

Abgrenzung

- ICH – DU
- ICH – mein Umfeld
- Meins – Deins
- meine Gefühle – deine Gefühle
- meine Bedürfnisse – deine Bedürfnisse

Körperwahrnehmung / Körperbewusstsein

- sich selber wieder spüren / wahrnehmen
- sich selber **im eigenen Körper** spüren
- den eigenen Körper „bewohnen“
- Präsenz / Bewusstsein in den eigenen Körper bringen
- Meditation „*Body scan*“

Zentrierung

- Zentrumspunkt in sich selber spüren
- die eigene Mitte wieder spüren

Bewegung

- regelmäßige Bewegung ist lebenswichtig, weil sie körperliche Anspannung und negative Energie abbaut
(im Sitzen können sich mögliche Giftstoffe anhäufen)
- hält flexibel, so dass sich Muskeln nicht zusammenziehen und die Negativität festhält
- Spaziergang
- Fitnessstudio
- Yoga
- Tanzen
- Dehnübungen

„Emotionaler Kater“, das hilft...

- duschen
(„Wasser wäscht alle negative Energie von Körper, Geist und Seele ab“)
- Räuchern
(Salbei, Weihrauch,...)
- Aromatherapie
(Rose, Lavendel, ...)
- Geh in die Natur ...
 - umarme einen Baum
 - erde dich
 - lege dich auf den Boden
- deine eigene Strategie...
 - um dich selber wieder zu spüren
 - um dich selber wieder in die Harmonie bringen

Übung

„Rückzug in den Körper – bei mir sein“

Hochsensible Menschen sind mit ihrer Aufmerksamkeit meist nach außen gerichtet, nach außen orientiert

Die Aufmerksamkeit ist wie eine Taschenlampe – da wo sie hinstrahlt ist ...

- mein Fokus
- meine Aufmerksamkeit
- meine Wahrnehmung
- meine Energie

Stelle dir deine Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe / Laserstrahl vor

Ziehe das Licht zu dir zurück - in deinen Körper ... um wieder ganz bei dir zu sein

Ziehe deine Tentakel / Antennen von der äußeren Realität ab und richte sie auf deinen Innenraum deines Körpers

- *ziehe dich in deinen Körper zurück*
- *sei ganz bei dir*
- *sei ganz in deinem Körper*
- *bewohne deinen Körper von innen*
- *spüre den Innenraum deines Körpers*
- *fühl dich in dir zuhause*

Wenn du deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf dich selber lenkst, treten die äußeren Eindrücke auf ganz natürliche Weise in den Hintergrund

Übung

„Sich im Körper spüren“

Stelle beide Füße auf den Boden und bewege die Zehen

Kreise die Fußgelenke

Lege deine Handflächen auf die Oberschenkel und knete sie kräftig mit den Fingern

Kreuze Hand- und Fußgelenke

Verschranke Arme und Beine

Lehne dich dabei bewusst zurück und atme tief durch

Konzentriere dich auf deinen Körper – atme dich in dich hinein

Fühle, wie du in dir selbst ankommst

„Credo“

Du und ich, wir stehen in einer Beziehung zueinander,
die mir wichtig ist, und ich möchte,
dass sie auch für Dich wichtig ist.

Wir sind beide Menschen mit eigenen Bedürfnissen.
Du hast das Recht, Deine Bedürfnisse zu befriedigen,
und ich habe das gleiche Recht.

Wir haben das Recht auf eigene Wertvorstellungen und Ansichten.
Ich werde Deine Rechte respektieren,
und ich möchte, dass auch Du die meinen achtest.

Wenn ich durch Dein Handeln daran gehindert werde,
für meine Bedürfnisse zu sorgen,
werde ich es Dir sagen, sodass Du es ändern kannst,
wenn es Dir möglich ist.
Ich möchte, dass auch Du mir sagst,
wenn Dich mein Verhalten stört.
Ich werde Dir zuhören und mein Verhalten ändern, wenn ich kann.

Wenn wir unser Verhalten nicht ändern können,
dann wollen wir unseren Konflikt erkennen und ihn zusammen lösen.
Dabei möchte ich nicht verlieren, während Du gewinnst,
aber ich möchte auch nicht gewinnen, wenn Du dabei verlierst.
Ich möchte, dass wir Lösungen finden,
die für uns beide annehmbar sind,
sodass wir beide gewinnen und zufrieden sind.

Indem wir dieses Credo befolgen,
werden wir für uns selbst
und füreinander
mehr Zuneigung und Achtung empfinden,
und unsere Beziehung
wird sich vertiefen.

Ich bin ich.
Du bist du.

Ich bin nicht auf dieser Welt, um deine Erwartungen zu erfüllen.
Du bist nicht auf dieser Welt, um meine zu erfüllen.

Du bist du.
Ich bin ich.

Wenn wir uns in irgendeinem Moment oder irgendeinem Punkt treffen, wird es
wunderbar sein.

Wenn nicht, kann es nicht verhindert werden.

Mir fehlt es an Liebe mir selbst gegenüber, wenn ich mich in dem Versuch, dir zu
gefallen, betrüge.

Mir fehlt es an Liebe für dich, wenn ich versuche zu erreichen, dass du wirst, wie ich
es will, anstatt dich so zu akzeptieren, wie du wirklich bist.

Du bist du und ich bin ich.

Fritz Pearls

„ICH“ - „DU“

„ICH bin für mich selbst verantwortlich.“

„ICH entscheide für mich.“

„ICH erfülle meine Wünsche.“

„ICH gehe meinen Weg.“

„ICH weiß, was mir gut tut.“

„DU bist für dich selbst verantwortlich.“

„DU entscheidest für dich.“

„DU kannst dir deine Wünsche erfüllen.“

„DU gehst deinen Weg.“

„DU weißt, was dir gut tut.“

Sprüche - Weisheiten

„Anpassung“

Die Belohnung für Anpassung ist, dass jeder dich mag, außer du dich selbst.

Rita Mae Brown

Anpassung ist die Stärke der Schwachen.

Wolfgang Herbst

Wer sich selbst finden will, darf andere nicht nach dem Weg fragen.

Paul Watzlawick

Eines der größten Bedauern im Leben ist es, das zu sein, was andere von dir wollen, anstatt du selbst zu sein.

Shannon L. Alder

Ich wollte mich einer Norm anpassen, ich wollte Forderungen erfüllen, die gar niemand an mich stellte, ich wollte etwas sein oder spielen, was ich gar nicht war. Und so war es mir wieder einmal geschehen, dass ich mich selbst und das ganze Leben vergewaltigt hatte.

Hermann Hesse

Es ist nicht unsere Aufgabe, einander näherzukommen. Unser Ziel ist nicht, ineinander überzugehen, sondern einander zu erkennen und einer im anderen das sehen und ehren zu lernen, was er ist: des anderen Gegenstück und Ergänzung.

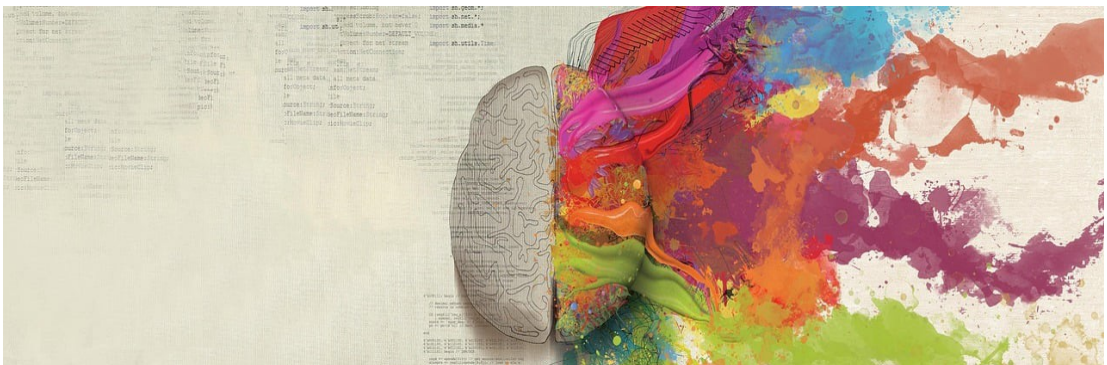
Hermann Hesse

Es ist leicht für andere zu leben, das tut jeder. Ich rufe sie auf, für sich selbst zu leben.

Ralph Waldo Emerson

Gehirn

„Linke und rechte Hemisphäre“



Bei hochsensiblen Menschen ist die rechte Gehirnhälfte aktiver als bei Nicht-HSP.

Die rechte Gehirnhälfte ist zuständig für Gefühle, Bilder, Intuition...

Die linke Gehirnhälfte ist zuständig für Fakten, Zahlen, Analyse, Sprache...

Da ich als Hochsensible mehr „rechts-hirinig“ bin, habe ich Schwierigkeiten mit trockenem, theoretischem Wissen. Ich tue mich schwer mir Wissen anhand von Texten anzueignen. Um zu lernen, muss ich mir den Text öfters durchlesen, damit ich ihn bewusst verstehe.

Ich bin „rechts-hirinig“. Das heißt, ich bin „Bilder-Denker“ und habe die „Bilder-Sprache“. Aus einem Bild, einer Skizze oder einem Symbol kann ich mehr Informationen „rauslesen“, als aus einem theoretischem Text.

Ich setze mir theoretische Informationen immer in meine eigenen „Bilder“ um. So lerne ich für mich am besten.

Jetzt verstehe ich auch, warum ich in meiner Schulzeit Mathematik-Textaufgaben nie verstanden habe. In Zeichnen aber habe ich immer sehr gute Noten bekommen.

Ich habe in den folgenden Seiten die Unterschiede der linken und rechten Gehirnhälfte aufgelistet.

Vielleicht hilft es dir, dich dabei noch besser zu verstehen...

Linke Gehirnhälfte

Verstand

- Ratio – rationaler Denker
- starre Denkmuster (Glaubenssätze)
- starrer Stundenplan

- angelerntes Wissen
- erworbenes Wissen (Erziehung)

- Gewohnheit

- *(bei Geburt leer, wie eine Festplatte eines neuen PC)*

Logik

- denkt logisch
- methodisch
- mathematisch - gut in Mathematik, Kopfrechnen, Berechnungen, Physik...

- Struktur, Ordnung (alles hat seinen Platz/gehört an seinen Platz)
- organisieren, planen
- Strategie

- Regeln, Gesetze

- kann sich gut Zahlen merken – Geheimnummer, Preise, Telefonnummern...

Analytik

- denkt analytisch
- wissenschaftlich, wirtschaftlich
- kalkuliert realistische Risiken
- kritisch

- Fakten, Zahlen, Formeln, Liste
- kategorisieren, berechnen, beschreiben

Detail

- detailliert
- Einzelheiten
- nimmt jedes kleinste Detail wahr

- zerteilt das BILD „Regenbogen“ in Wörter: rot, gelb, blau, violett...
- beschreibt den Körper: Arme, Beine, Kopf,...anatomische, physiologische und biologische Details
- verwebt Fakten und Details zu einem Ganzen

„Nimmt sich die Collage (vom Bild das die rechte Gehirnhälfte wahrnimmt) und zerteilt sie in Details. Sie kategorisiert und organisiert all die Informationen und assoziiert sie mit allem, was wir in der Vergangenheit gelernt haben und projiziert alle unsere Möglichkeiten in die Zukunft.“

Dr. Jill B. Taylor

Linear

- denkt linear (eins nach dem anderen...)
- arbeitet systematisch eine Aufgabe ab von A nach B nach C
- Schritt-für-Schritt-Vorgehen
- geradliniges Denken
- Vergangenheit, Zukunft

Entscheidungen

- treffe Entscheidungen aus den Erfahrungen die ich in der Vergangenheit gelernt habe

Zeit

- gutes Zeitverständnis / Zeitempfinden
- arbeitet Zeit-genau
- zeitlicher, linearer Ablauf (wenn dies...dann das...)

„Ich“- Ego

- „Ego-Zentrum“
- hier ist das „Ich“ zuhause
- Individualität, Einzigartigkeit
- beurteilt (richtig/falsch, gut/schlecht/, ...)
- beurteilt (schlecht über andere reden)
- vergleicht uns mit anderen – sucht Unterschiede
- kann klare Grenzen ziehen / Abgrenzung
- die dominierende linke Gehirnhälfte möchte ihre Macht behalten

„Ständiges Gehirngeplapper das dauernd sagt: „Ich bin. Ich bin“. Durch dieses Ich bin, werden wir getrennt, werden ein einzelnes Individuum, getrennt vom Energiefluss um uns herum, getrennt von anderen Menschen“

„Meine linke Hirnhälfte hält mich für ein zerbrechliches Individuum, das sein Leben verlieren könnte, aber meine rechte Hirnhälfte weiß, dass die Essenz meines Seins ewig lebt.“

Dr. Jill B. Taylor

Trennung

- Abgrenzung – Grenze
- „wir sind getrennte Wesen“

Sprache

- denkt in Sprache
- lesen
- schreiben, Schrift
- Werkzeug, durch das ich mit der Außenwelt kommuniziere
- Sprachzentrum

Gedankenspirale

- „Gedankengeplapper“ - „Geschichtenerzähler“
- spricht ständig mit mir
- Gedanken, die nicht mehr aus dem Kopf gehen
- sich ständig Sorgen machen
- an negative Gedankenmuster festkrallen

Gedächtnis

- Gedächtniszentrum (...für Zahlen, Wörter, Regeln)

Kann große Mengen an Informationen schnell verarbeiten

- schnelles Tempo

Erfolg

- erfolgsorientiert
- immer beschäftigt und misst ihren Wert, wie viele Dinge sie täglich von ihrer Aufgabenliste streichen kann
- Perfektion
- konsequent
- Zähne zusammen beißen

- Finanzen

„...dass in unserer westlichen Gesellschaft das „Tun“ der linken Hirnhälfte mehr gilt als das „Sein“ der rechten.“

Dr. Jill B. Taylor

Fokus

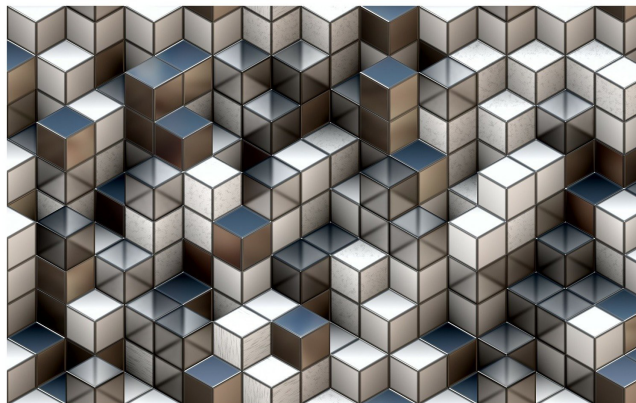
- bündelt alle Energien
- zielstrebig...den Weg folgen

Emotionen / Gefühle

- fühlt sich irritiert mit emotionalen Botschaften



3. 141592653589793238462643383279502
 88419716939937510582097494459230781
 64062862089986280348253421170679821
 48086513282306647093844609550582231
 72535940812848111745028410270193852
 11055596446229489549303819644288109
 75665933446128475648233786783165271
 20190914564856692346034861045432664
 82133936072602491412737245870066063
 15588174881520920962829254091715364
 36789259036001133053054882046652138
 41469519415116094330572703657595919
 53092186117381932611793105118548074
 46237996274956735188575272489122793



Rechte Gehirnhälfte

Ganzheitlichkeit

- die rechte Gehirnhälfte nimmt das „große Bild“ auf. Man sieht das Bild als ein Ganzes, in dem alles relativ ist, und konzentriert sich nicht auf Details
- nimmt das große Gesamtbild wahr, erkennt, wie alles miteinander zusammenhängt, um ein Ganzes zu ergeben
- ganzheitliche Wahrnehmung
- ganzheitliches / holistisches Denken
- Gesamtheit – Gesamtkonzept - Zusammenhänge
- hat das „Große Ganze“ im Blick
- Überblick über eine Situation / Projekt / Weg ...
- „über den Tellerrand schauen“

- Höheres Bewusstsein
- Metaebene

„Ihre rechte Hirnhälfte nimmt das „große Bild“ auf. Sie sieht das Bild als ein Ganzes, in dem alles relativ ist, und konzentriert sich nicht auf Details. Ihre linke Hirnhälfte hingegen richtet ihre Aufmerksamkeit auf die Umrisse individueller Objekte und spezifischer Gebilde.“

„Wenn ich auf einem Berggipfel stehe und meine Augen entspanne, nimmt meine rechte Hirnhälfte die großartige Weite der Aussicht wahr. Physiologisch empfinde ich die Majestät des Panoramas tief in meinem Sein und stehe demütig vor der Schönheit unserer Erde. Ich kann mir diesen Moment ins Gedächtnis rufen, indem ich entweder den Ausblick rekonstruiere oder mich an das Gefühl erinnere, das er hervorgerufen hat. Meine linke Hirnhälfte geht ganz anders vor. Sie lenkt meine Aufmerksamkeit auf die besonderen Baumarten, auf die Farben am Himmel und auf das Gezwitscher der Vögel. Sie bestimmt die Wolkentypen, erkennt die Bäume und registriert die Temperatur.“

Bildsprache – Symbole

- denkt in Bildern
- braucht visuelle / bildliche Darstellung eines Sachverhalts (Diagramme, Farben, Bilder, Formen, Muster...)
- „Bildcollage“

- hat Schwierigkeiten mit Zahlen / Mathematik
- kann sich Zahlen nur schwer merken

- hat Schwierigkeiten mit Texten
- kann nur sehr schwer einen Text verstehen

Intuition

- inneres Wissen (endogen)
- Weisheit – weise
- intuitive Weisheit

Geruch

- riechen

„Herzbewusstsein“

- mitfühlend
- tolerant
- verständnisvoll
- liebevoll – Liebe
- friedlich – Innerer Friede
- empathisch
- kennt keine Beurteilung nimmt die Dinge so, wie sie sind
- Freude

„...einen Streit zu beginnen (linke Hirnhälfte) oder empathisch zu reagieren und Ihnen voller Mitgefühl entgegenzutreten (rechte Hirnhälfte).“

„Ohne die kritisch-negative Beurteilung meiner linken Hirnhälfte nahm ich mich als perfekt, vollständig und schön wahr“

Dankbarkeit / Glück / Freude / Mitgefühl

- Reichtum des Augenblicks

„Aus biologischer Sicht ist Glück der natürliche Zustand meiner rechten Hirnhälfte, und daher läuft dieser Schaltkreis ständig, und ich brauche mich nur einzuklinken. Mein „Wutschaltkreis“ hingegen läuft nicht ständig, kann aber durch bestimmte Ereignisse ausgelöst werden“

„Das Gefühl, das ich tief in meiner rechten Hirnhälfte empfinde, würde ich als FREUDE bezeichnen. Meine rechte Hirnhälfte freut sich, am Leben zu sein. Ich empfinde Freude, wenn ich darüber nachdenke, dass ich eins mit dem Universum sein kann, zugleich aber eine individuelle Identität habe, mit der ich in die Welt trete und positive Veränderungen bewirke.“

„Sollte ich einen Schlüsselbegriff für meine rechte Hirnhälfte benennen, so würde ich MITGEFÜHL wählen.“

Dr. Jill B. Taylor

Kreativität

- künstlerisch - musikalisch
- tiefes Empfinden für Formen, Farben, Kunst, Musik, Klänge...
- phantasievoll

Strukturlos

- planlos
- schätzt ab

Zeit-los

- anderes Zeitempfinden
- Schwierigkeiten mit der Zeit – kann nur schwer die Zeit einschätzen
- kein lineares Zeitempfinden
- „Ewigkeit“

„Raum“

- räumliche Vorstellung

Ordnung

- eine von außen nicht erkennbare „Ordnung“

Frieden

- tiefer innerer Frieden

„Friedliche Ruhe, die ich während der „Abwesenheit“ meiner linken Hirnhälfte gefunden hatte“

„Frieden ist nur einen Pulsschlag von uns entfernt, und jeder Mensch hat Zugang dazu, wenn er die Stimme der dominanten linken Hirnhälfte zum Schweigen bringt“

„Ohne die analytische Kontrolle meiner linken Hirnhälfte war ich eingehüllt in Gefühle der Ruhe, Sicherheit, Euphorie und Allwissenheit“

Dr. Jill B. Taylor

Einssein

- sieht die Einheit zwischen allen Lebewesen
- keine künstliche Grenzen wie Rassen, Religion...
- sucht Gemeinsamkeiten

„Wir sind alle gleichwertige Mitglieder der menschlichen Familie“

„Im Bewusstsein meiner rechten Hirnhälfte sind wir in einem universellen Netzwerk menschlichen Potenzials miteinander verwoben, das leben ist gut, und wir sind alle schön – so, wie wir sind“

„Ich bin ein Teil von allem. Wir sind Brüder und Schwestern auf diesem Planeten und wollen diese Welt friedlicher und freundlicher gestalten“

Dr.Jill.B. Taylor

Eins mit dem Universum

- die rechte Gehirnhälfte ist offen für den ewigen Fluss, in dem ich *eins* bin mit dem Universum
- Sitz meines „Göttlichen Geistes“
- Verbindung mit dem Universum
- „Nirwana“
- kein Kontakt zur dreidimensionalen Realität
- metaphysisch

„Wie beispielsweise Reiki, Feng-Shui, Akupunktur und Gebet funktionieren, wird ein medizinisches Geheimnis bleiben, weil es der linken Hirnhälfte und der Wissenschaft noch nicht ganz gelungen ist, die Funktionen der rechten Hirnhälfte zu ergründen. Ich glaube jedoch, dass die rechte Hirnhälfte ganz genau weiß, wie sie intuitiv die Dynamik von Energien wahrnimmt und interpretiert.“

Dr. Jill B. Taylor

Unschuld

- die Unschuld der rechten Hirnhälfte

„Hier und Jetzt“

- alles ist JETZT – im gegenwärtigen Moment
- es dreht sich alles ums Hier und Jetzt
- kümmert sich nicht um Vergangenheit und Zukunft

Gleichzeitig

- alles ist gleich-zeitig
- alles ist gleich-wichtig
- alles ist gleich-wertig

- kein „lineares Bewusstsein“
- kein „lineares Denken“
- kein „lineares handeln“

- keine Prioritäten setzen können

Kann nicht so schnell Informationen / Reize verarbeiten

Gedächtnis

- gutes Langzeitgedächtnis
- mit unheimlicher Klarheit und Genauigkeit an manche Augenblicke erinnern
- gutes visuelles Gedächtnis (Farben, Bilder...)
- kein gutes Kurzzeitgedächtnis

Sprunghaftigkeit

- flexibel – geistig flexibel bleiben, dass wir Veränderungen begrüßen
- Spontanität
- impulsiv
- neugierig
- offen für neue Möglichkeiten
- Neues ausprobieren

Ablenkbarkeit

- verzettelt sich leicht

non-verbale Kommunikation

- reagiert sehr sensibel auf non-verbale Kommunikation
- Ausstrahlung / Energie
- Mimik, Gesichtsausdruck
- Gestik, Körpersprache

keine gute Erdung

- über den Wolken schweben
- nicht ganz „hier“ sein

Kein Körperbewusstsein

- keine Eigenwahrnehmung des Körpers
- nicht im Körper verankert
- den Körper nicht spüren
- die Grenzen des Körpers nicht spüren
- die eigene physische Grenze nicht wahrnehmen können

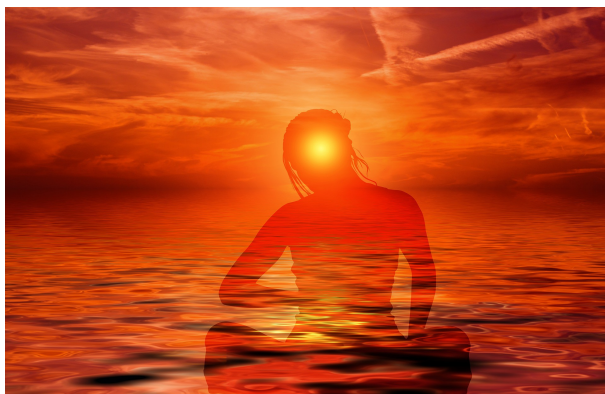
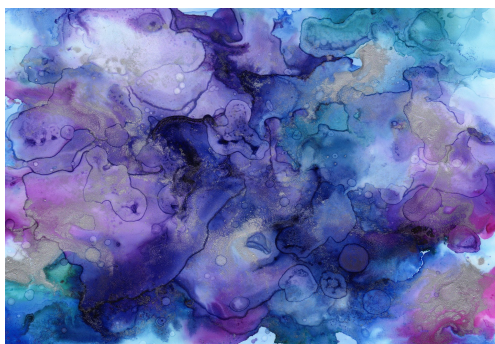
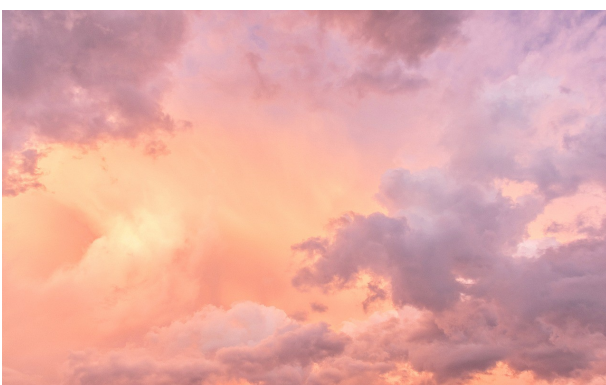
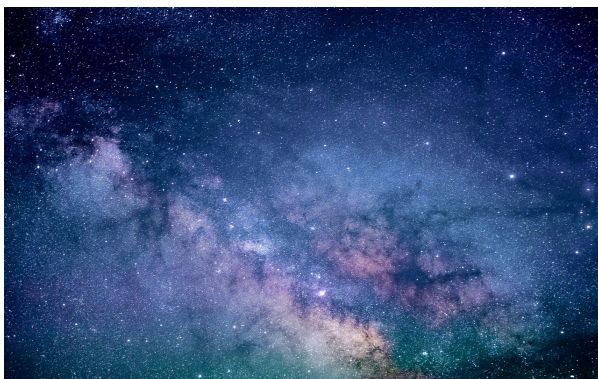
„Meine linke Hirnhälfte war darauf trainiert, mich als fest und getrennt von anderen wahrzunehmen, und jetzt genoss meine rechte Hirnhälfte den ewigen Strom – frei von all diesen Einschränkungen. Ich war nicht mehr begrenzt und allein. Meine Seele war so groß wie das Universum und trieb in einem grenzenlosen Ozean“

„Die Grenzen meines physischen Körpers lösten sich auf, und ich verschmolz mit dem Universum:“

„Ich fühlte mich riesig und ausgedehnt“

„Ohne den gewohnten Sinn für meine physischen Grenzen war ich eins mit dem unendlich riesigen Universum“

„Die Zusammensetzung meines Seins empfand ich eher als Flüssigkeit und nicht als festen Körper. Ich nahm mich nicht mehr als ganzes Objekt, getrennt von allem, wahr, sondern ich zerfloss im Raum.“



Linke Gehirnhälfte

Rechte Gehirnhälfte

Nicht-HSP

HSP

Der Wissenschaftler	-	Der Weise
Logik	-	Intuition, Weisheit
Verstand	-	Gefühl
Zahlen, Formeln	-	Bilder, Symbole
analytisch	-	spekuliert, intuitiv
Argument	-	Erfahrung
„das war schon immer so“	-	„das geht auch anders“
„das hat man immer so gemacht“	-	„das kann man auch anders machen“
an Meinung festhalten	-	andere, neue Wege/Perspektiven/Meinungen zulassen
Starre Meinung	-	Toleranz, Akzeptanz
denken	-	fühlen
nüchtern	-	verliebt, romantisch
vernünftig	-	genießen
realistisch	-	offen, neugierig, weit
Kontrolle	-	Emotionen
kontrolliert	-	spielt
stellt Regeln auf	-	bricht Regeln
digital	-	analog
Worte, Sprache	-	Klang, Tonart, musikalisch
Wort	-	Bild
theoretische Information	-	„Bildcollage“

Bewusstes ICH	- unbewusstes ES
EGO-Bewusstsein „ICH“ Trennung	- „HERZ-Bewusstsein“ - „WIR“ - Beziehung
„tun“	- „Sein“
Objektebene Objekt Objekt	- Metaebene - Subjekt - Beziehung
„entweder – oder“	- „sowohl-als-auch“
Vordergrund	- Hintergrund
Zeit zeitlich orientiert Zeit lineare Zeitabläufe	- Raum - räumlich orientiert - Ewigkeit, Zeit-los-igkeit - „alles ist jetzt“
Prioritäten setzen	- alles ist gleich-wichtig
konsequent gezielt den Weg gehen	- sprunghaft - für Veränderungen offen sein
merkt sich Namen, Zahlen	- merkt sich Gesichter
männlich aktiv Sonne Feuer Yang	- weiblich - passiv - Mond - Wasser - Yin

„Offenbar sind viele Menschen regelmäßig im Widerstreit mit den völlig entgegengesetzten Charakteren in ihren Köpfen. Fast jeder, mit dem ich spreche, ist sich klar darüber, dass seine Persönlichkeit zwei sich widersprechende Seiten hat. Viele Leute erklären, ihr Kopf (linke Hirnhälfte) sage das eine, während ihr Herz (rechte Hirnhälfte) das genaue Gegenteil von sich gebe. Manche unterscheiden zwischen dem, was wir denken (linke Hirnhälfte) und dem, was wir fühlen (rechte Hirnhälfte).“

Dr. Jill B. Taylor

„Vor der Erfahrung mit dem Schlaganfall konnten die Zellen in meiner linken Hirnhälfte die Zellen in meiner rechten Hirnhälfte beherrschen. Der in meiner linken Hirnhälfte angelegte kritische, analytische Charakter beherrschte meine Persönlichkeit. Als die Blutung das Sprachzentrum meiner linken Hirnhälfte zerstörte, das mein ICH definierte, behinderten diese Zellen nicht mehr die Zellen in meiner rechten Hirnhälfte. Dadurch konnte ich klar erkennen, welche zwei äußerst unterschiedlichen Charaktere sich in mir vereinten. Die beiden Hälften meines Gehirns denken und nehmen nicht nur in neurologischer Hinsicht auf unterschiedliche Art und Weise wahr, sondern sie zeigen auch sehr unterschiedliche Werte aufgrund der Informationen, die sie wahrnehmen. Der Schlaganfall hat mir die Einsicht vermittelt, dass sich im Kern des Bewusstseins meiner rechten Hirnhälfte ein Charakter befindet, der direkt mit meinem Gefühl inneren Friedens verbunden ist, und dem geht es um nichts anderes als um Frieden, Liebe, Freude und Mitgefühl für die Welt.“

Dr. Jill B. Taylor

„Würde man die linke Gehirnhälfte entfernen, wären alle Menschen sofort spirituell, auch die Männer.“

Roy Martina

„Alles, was zählt, ist die Intuition.

Der intuitive Geist ist ein Geschenk und der rationale Geist sein treuer Diener.

Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“

Albert Einstein

„Unsere linke Hirnhälfte ist bei der Geburt leer wie eine Festplatte eines neu gekauften Rechners.“

Prof. Gerald Hüther

Der schwarze und der weiße Wolf

Eines Abends saß ein alter Indianer mit seinem Sohn am Lagerfeuer.

Es war dunkel geworden.

Die Bäume um sie herum warfen schaurige Schatten und das Feuer knackte und knisterte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Der Indianer schaute nachdenklich in die Flammen.

„Das Flammenlicht und die Dunkelheit, sind wie die zwei Wölfe, die in unseren Herzen wohnen.“

Fragend schaute ihn sein Sohn an.

Nach einer Zeit des Schweigens begann der Indianer seinem Sohn eine Geschichte zu erzählen.

„Der eine, – der Schwarze Wolf ist böse.

Er arbeitet mit Angst, Ärger, Sorgen, Schuld, Lügen, Unterdrückung, Vorurteile, Eifersucht, Neid, Gier, Überheblichkeit, Arroganz, Feindschaft und Hass.

Er ist rachsüchtig, aggressiv und grausam.

Der andere, – der Weiße Wolf ist gut.

Er nutzt Zuneigung, Vertrauen, Aufrichtigkeit, Offenheit, Liebe, Wohlwollen, Güte, Verständnis, Mitgefühl, Freundschaft, Frieden, Rücksicht, Gelassenheit, Hoffnung, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Wahrheit und Freude.

Dieser Wolf ist liebevoll, sanft und mitfühlend.

In jedem von uns lebt ein Weißer und ein Schwarzer Wolf.

Zwischen beiden Wölfen findet ein immer wähernder Kampf statt.“

Der Enkel schaute nachdenklich in die Flammen des lodernden Feuers.

Er dachte über die Worte seines Vaters nach.

Nach einer Weile fragte er:

„Sag Vater, welcher der Wölfe gewinnt den Kampf?“

Der Indianer sah ihn eindringlich an und antwortete:

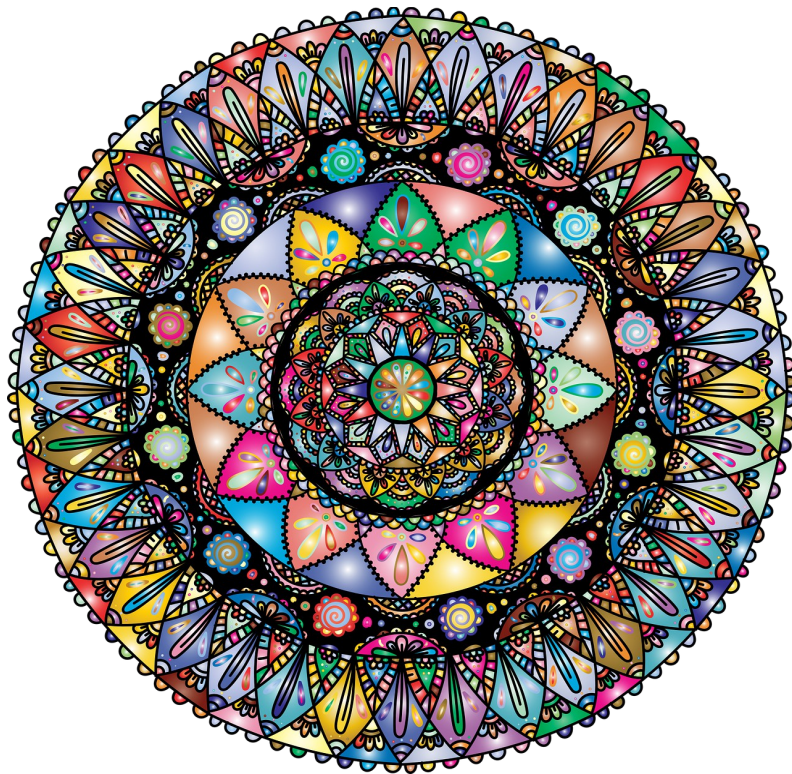
„Es gewinnt der Wolf, den du am häufigsten fütterst!“

Manche Informationen aus dem Skript „Linke und rechte Gehirnhälfte“ habe ich aus dem Buch:

„Mit einem Schlag“ – Dr.Jill.B. Taylor

Wie eine Hirnforscherin durch ihren Schlaganfall neue Dimensionen des Bewusstseins entdeckt

Ganzheitliche Wahrnehmung



Ganzheitlicher / holistischer Wahrnehmungsstil

Holimus von holos = griechisch „ganz“

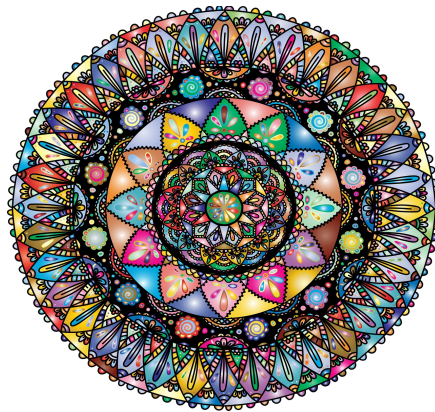
- *das große Ganze überblicken*
- *Dinge aus verschiedenen Perspektiven sehen*
- *vernetztes Denken in große Zusammenhänge*

„Ganz“ bedeutet ursprünglich = unverletzt und vollständig

„Ganzheitlich“ ist demnach die Betrachtung einer Sache in der systemischen Vollständigkeit aller Teile, sowie in der Gesamtheit ihrer Eigenschaft und Beziehung untereinander

„Ganzheitliche / Holistische“ Medizin

Nicht nur einzelne Teile des Körpers oder einzelne Beschwerden werden betrachtet, sondern der Mensch insgesamt



Es gibt zwei verschiedene Arten der Wahrnehmung ...

analytisch
(Nicht-HSP)

und

ganzheitlich / holistisch
(HSP)

Hochsensible Menschen haben eine besondere Art, die Welt zu sehen – sie sehen die Welt mit anderen Augen, nehmen alles anders wahr ...

ganzheitlich / holistisch

Menschen mit einer ganzheitlicher Wahrnehmung ...

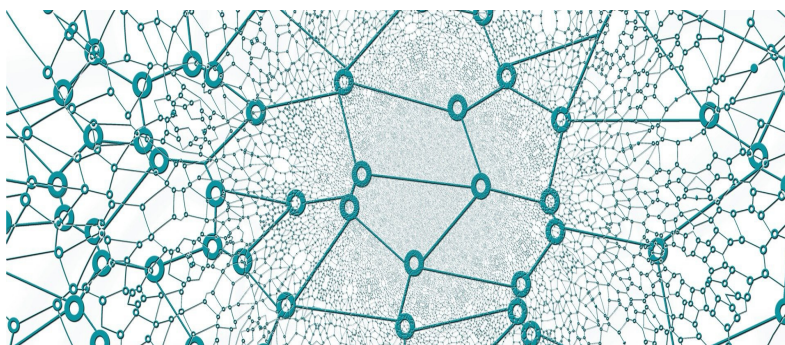
- haben eine extreme Wahrnehmung - „ganzheitlich“
- nehmen mehr Feinheiten wahr – *zwischen den Dingen*
- bemerken mehr Details – *im ganzen Feld*
- bemerken feine Nuancen, Facetten – *im zwischenmenschlichen Bereich*

- sind genaue Beobachter

- beobachten aus verschiedenen Blickwinkeln
- haben einen „Rund-um-Blick“
- machen sich ein umfassendes Bild
- „ganzheitliche Betrachtung“
- haben den Überblick
- sehen das „Ganze Bild“



- erkennen komplexe Zusammenhänge



- können zwischen den Worten hören
- können zwischen den Zeilen lesen



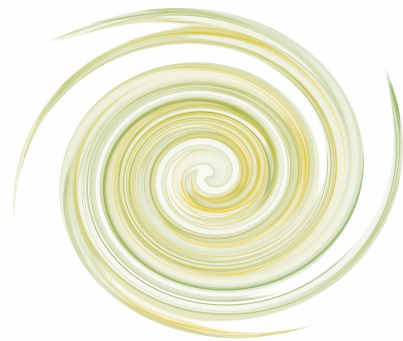
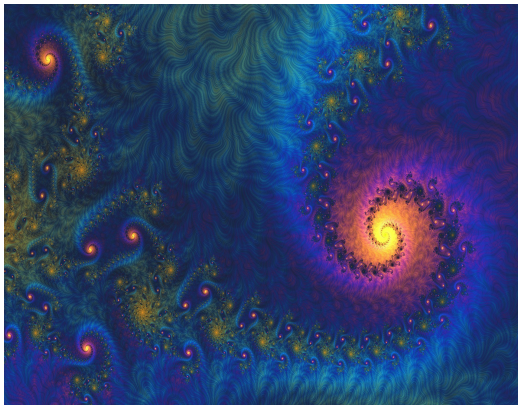
- wägen verschiedene Varianten ab
 - haben andere Lösungswege, neue Ideen, neue Möglichkeiten, neue Wege...
 - sind kreativ
 - haben ein intuitives Erfassen
-
- sind vorausschauend



- haben mehr Gedanken
- denken mehrere Gedanken gleichzeitig, parallel



- lernen ganzheitlich und oft „von hinten beginnend“ - „von außen beginnend“
- lernen erst das Allgemeine und dann die Details
- gehen vom Schweren zum Leichten über

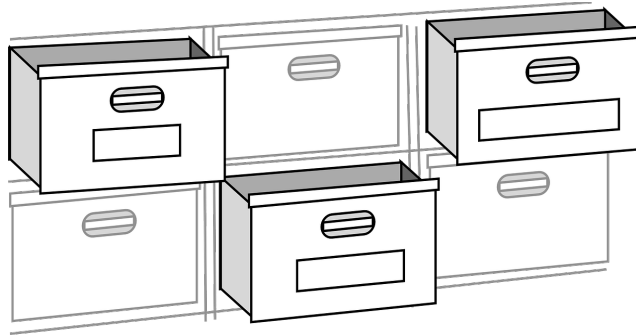


- brauchen zuerst das Gesamtbild, einen Überblick – ganz ohne Details, aber sobald sie das Konzept verstehen, sind sie in der Lage, sich auf Details zu konzentrieren

zum Vergleich:

analytischer Lernstil: Schritt-für-Schritt-Vorgehen, brauchen Details im Lernprozess

- es ist nicht ihre Art und Weise, sich auf eine Sache zu konzentrieren
sie arbeiten gerne gleichzeitig an mehreren Aufgaben

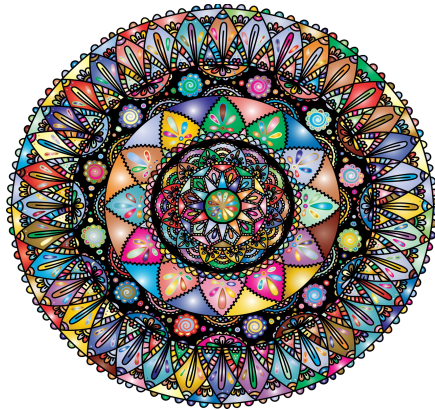


- nur wenn etwas Sinn macht, können sie sich auf Details konzentrieren
- nur wenn etwas Sinn macht, gehen sie in die Tiefe



Unterschied

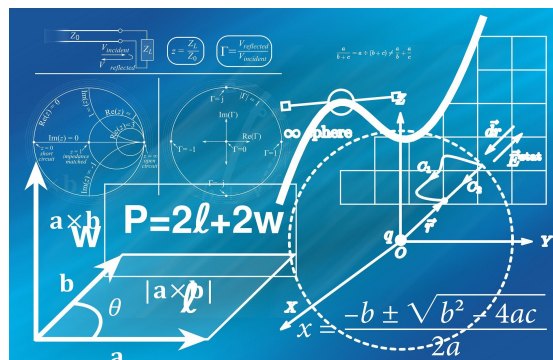
Ganzheitliche Wahrnehmung



Alles ist „EINS“ - miteinander verbunden

„Gefühl - Intuition“

Analytische Wahrnehmung



Alles ist getrennt – einzelne Elemente

„Verstand- Logik“

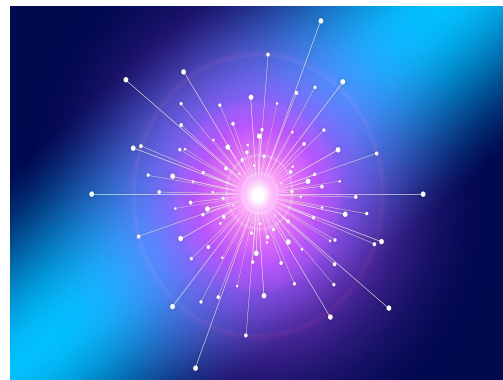
Ganzheitlicher Wahrnehmungs- und Denkstil

Überblick

- „Radarantenne“, die das „Ganze Feld“ abscannt



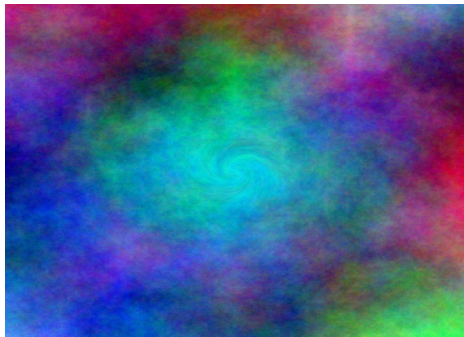
- genau beobachtend (...in alle Richtungen)
- der Lichtkegel der Aufmerksamkeit ist nicht auf einzelne / wichtige Objekte ausgerichtet, sondern auch in der Peripherie und sucht nach Informationen



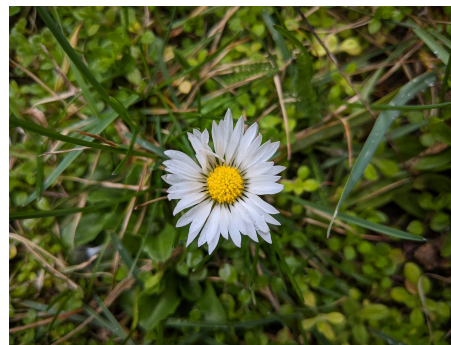
Das „ganze Bild“

- man sieht das „ganze Bild“ - (weniger Details)
- man sieht die Gesamtsituation (weniger die einzelnen Elemente)
- man hat ein umfassendes Bild über alles – *übergeordnete Struktur*
- man hat einen „Über-Blick“ - *Metaebene*
- es ist wichtiger die Gesamtsituation zu erfassen
- das „große Ganze“ verstehen

Gesamtbild

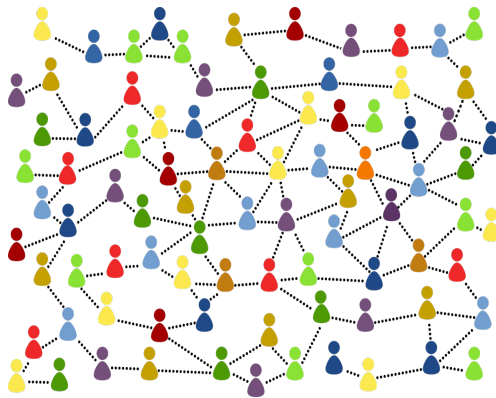


Details

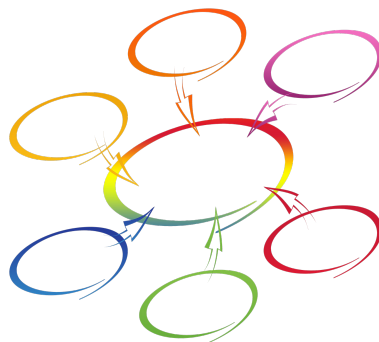


Komplexe Zusammenhänge – Beziehungen / Dynamik

- schenken der Umgebung des Objekts mehr Aufmerksamkeit
- man erkennt die Beziehung / Dynamik zwischen den Dingen an
- man erkennt die komplexen Zusammenhänge
- die Beziehung / Dynamik zwischen den Dingen ist wichtiger als die Dinge selber



- man kann eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten
- man sieht die Gesamtsituation (und kann sich dann ein Bild machen)
- man kann aus der Gesamtsituation die richtigen Schlüsse ziehen



- verständnisvoller und toleranter (in Beziehungen)
(da Fokus auf Beziehung und nicht auf das Objekt)

Den Sinn verstehen – Wie? Warum? Woraus?

- es geht nicht um das Objekt *„Da ist etwas!“*
...sondern...
um die Funktion / Beziehung / Sinn des Objekts *„Warum?“* *„Wieso?“*
- *Was ist der Sinn?*
- *Wie funktioniert das?*
- *Woraus besteht das?*
- *Wie geht es ihm?*
- *Wie steht es in Beziehung zu anderen Objekten?*

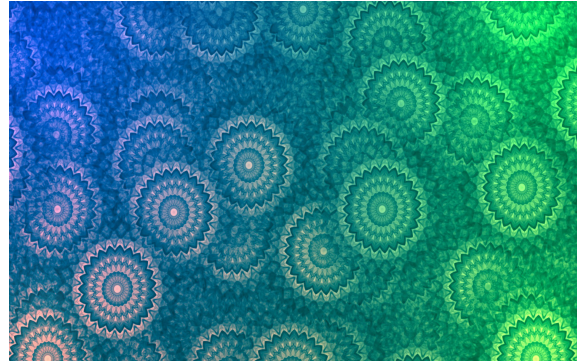
- möchte verstehen
- möchte hinter die Dinge blicken
- möchte das Motiv erkennen
- möchte wissen wie es funktioniert
- Suche nach dem Sinn des Ganzen

„Vielleicht gibt es noch andere Lösungen?“
„Vielleicht gibt es noch einen besseren Weg?“
„Vielleicht geht es auch anders?“



Keine Trennung – keine Abgrenzung

- keine klare Trennung von Wichtigem und Unwichtigem
- alles ist gleich – wichtig
- kann nur schwer Prioritäten setzen



Analytischer Wahrnehmungs- und Denkstil

Objektive Betrachtung – einzelne Elemente

- Lichtkegel der Aufmerksamkeit ist auf ein wichtiges Objekt gerichtet
- Aufmerksamkeit ist auf ein zentrales Objekt gerichtet und nicht auf die Umgebung
- halte Ausschau nach hervortretenden oder hervorstechenden Objekten und schenke der Umgebung fast keine Aufmerksamkeit



- kann die Aufmerksamkeit darauf richten und sich nicht ablenken lassen

Trennung - Abgrenzung

- kann eine klare Trennung vornehmen: *wichtig – unwichtig*



- kann unwichtige Dinge ausblenden und die Aufmerksamkeit auf Wichtiges lenken

- Aufmerksamkeit („Lichtkegel“) der nur das „Wichtige“ beleuchtet“

- nur das, was sich im Lichtkegel befindet, wird ins Bewusstsein gerückt und erkannt



Logik – Analyse - Schema

- denken und wahrnehmen in Kategorien / Schemata
- gehen beim Arbeiten thematisch und systematisch vor
- analytisches und differenziertes Vorgehen
- nutzen Regeln, Formel, Logik, Berechnung



Schritt-für-Schritt-Vorgehen

- „eins nach dem anderen“ - der Reihe nach...



direkt – gerade - zielstrebig

- sucht die kürzeste und schnellste Verbindung zwischen zwei Punkte (Autobahn = schnell und effektiv)



Ganzheitliche Wahrnehmung

„Ablenkbarkeit“

Die Aufmerksamkeit wird dorthin gelenkt, wo etwas „passiert“, wo sich was „verändert“

Die Aufmerksamkeit folgt den Impulsen aus dem *Inneren* (Gedanken, Aufgaben, Hunger, Durst, Bedürfnisse, Gefühle ...)

Die Aufmerksamkeit folgt den Impulsen von *Außen* (Geräusche, Bewegungen, Stimmen, Menschen ...)

= schnelles „Umschalten“ meiner Aufmerksamkeit = **(Ablenkbarkeit)**



Die Folgen...

- leicht ablenkbar

- jedem Impuls folgend (innere und äußere Impulse)
- Aufmerksamkeit folgt zahlreichen inneren und äußeren Reizen

- keine Konzentration
- unkonzentriert

- verzettel mich leicht
- verliere schnell den roten Faden

- kann die Aufmerksamkeit nicht lange halten
- mangelnde Steuerung der Aufmerksamkeit

- sprunghaft
- zerstreut
- unorganisiert
- chaotisch

- „Zerstreuter Professor“

- orientierungslos
- planlos
- strukturlos

Der Alltag ...

- wenig Strategie / Plan / Struktur im Alltag
- chaotische Abläufe
- desorganisiert

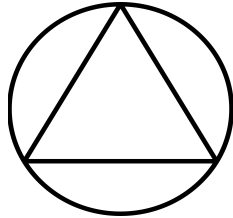
- Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht - wegen ständiger Störfaktoren
- man kann nicht an einer Aufgabe dranbleiben – wegen ständiger Ablenkbarkeit
- es ist anstrengend bei einer Sache zu bleiben

- Probleme Prioritäten zu setzen

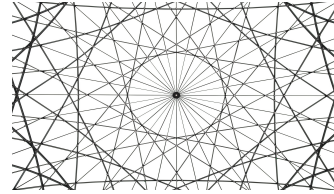
- Probleme Ziele zu verfolgen
- nicht zielgerichtet handeln

Analytischer Wahrnehmungsstil

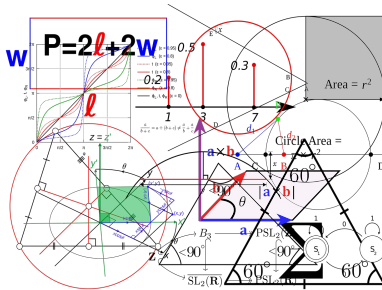
Form



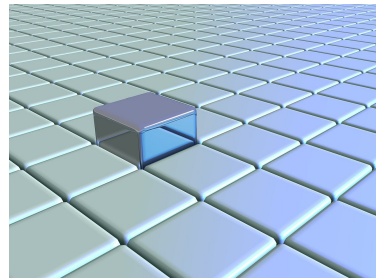
Struktur



Berechnung

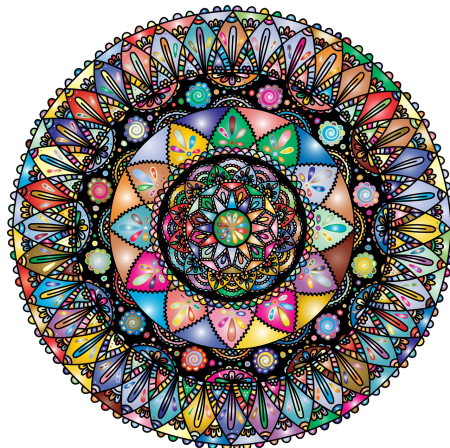


Detail



GANZ-heitlicher Wahrnehmungsstil

ganz-heitlich



Ganzheitliche Wahrnehmung

„Denker“

- eher Introversion
- innere Reaktionen

- vermehrte Emotionen
- intensive Erlebniszustände (Gefühle)

- Intuition

- vorsichtig

- gründlich

- komplexe Problemlösungskompetenz
- kreatives Denken

- Ziel des „Denkers“ ist, jedes Problem in seiner Komplexität zu erkunden und mit einer richtigen Handlung am Ende des Denkprozesses zu beantworten



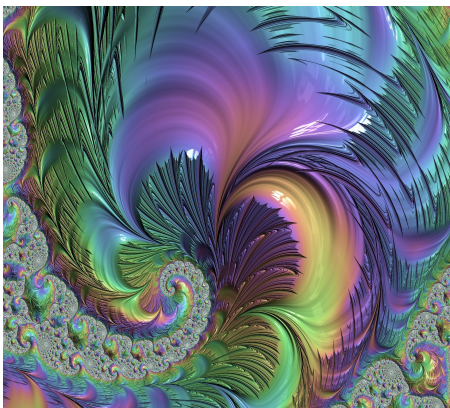
- haben ungewöhnliche Gedankensprünge
- haben ungewöhnliche Antworten
- spontane Handlungen

...die andere nicht nachvollziehen können



- „Denker“ sind *nicht* in der Lage, andere Menschen an ihren Gedanken teilhaben zu lassen, weil sich ihr Denken vorwiegend in Bildern und Gefühlen abspielt

rechte Gehirnhemisphäre (Bilder-Denker)

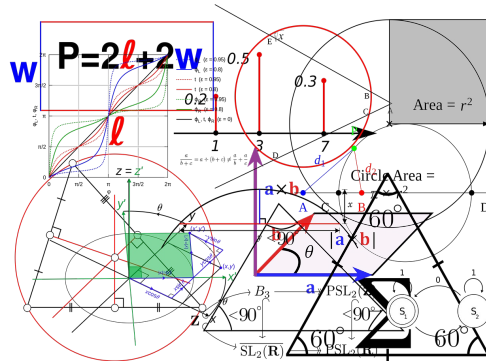


Analytische Wahrnehmung

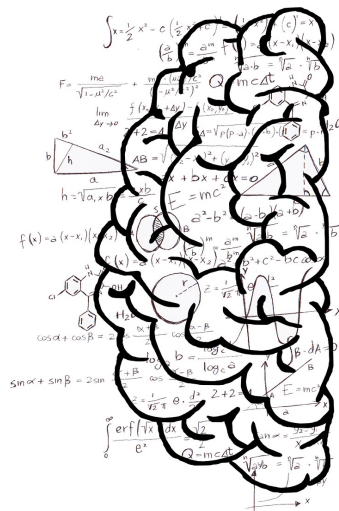
„Handler“

- eher Extroversion
- äußere Handlungen

- „rationales, analytisches Denken“
(Emotionen spielen eine untergeordnete Rolle)



- linke Gehirnhälfte (Logik, Verstand, Berechnung, Analyse, Fakten...)



- Ziele des „Handlers“ sind...
 - ... Probleme sofort praktisch anzugehen
 - ... sich Schritt für Schritt voranzuarbeiten

...die Außenstehende nachfolgen können

- Gedanken und Handlungen sind sofort nachvollziehbar



Ich wünsche mir, dass dieses Skript, diese Informationen für viele Menschen hilfreich sind ...

...so, wie sie mir geholfen haben, mich zu verstehen, dass ich „anders“ bin, hochsensibel bin.

Für weitere Informationen zum Thema „Hochsensibilität“ sind hier meine Kontaktdaten:

*Karin Lorenz
Gottlieb-Schulz-Str. 30
71717 Beilstein-Etzlenswenden*

Tel. 07062 - 910102

karin.liebedeinleben@gmx.de

www.seelenlicht-lorenz.de