

Hochsensibilität



Ich bin anders!

...hochsensibel sein...

~ erkennen und verstehen ~

Inhalt

„Antennen“

Antennen, Tentakel, Sensoren	S. 6
„Alarm-System“	S. 9

„Wahrnehmungsfiler“ „Reizoffenheit“

Erklärung	S. 13
Reizoffenheit bei hochsensiblen Menschen	S. 14
Reizoffenheit	S. 15
Folgen der Reizoffenheit	S. 16
Unterschied Nicht-HSP und HSP	S. 17
Ganzheitliche Wahrnehmung	S. 18

„Reize“

Erklärung	S. 20
Äußere Reize	S. 22
Innere Reize	S. 25
Reize – persönliches Beispiel	S. 28

„Reizüberflutung“

Erklärung	S. 30
Folgen der Reizüberflutung	S. 31
Gefahr!	S. 34
Reizüberflutung – STRESS	S. 35
Selbstreflexionsfragen	S. 38
Was hilft mir?	S. 42
Texte	S. 49

„Tunnelblick“

Tunnelblick	S. 53
Geschichte „Die perfekte Mauer“	S. 57

„Reizverarbeitung“

Reizverarbeitung - Datenverarbeitung	S. 58
Folgen	S. 64

„Wohlfühlrahmen“

Erklärung	S. 67
Wohlfühlrahmen wahrnehmen und erkennen	S. 69
Selbstreflexionsfragen	S. 70

„Stressfaktoren bei hochsensible Menschen“

Stressfaktoren	S. 74
Selbstreflexionsfragen	S. 84
Stressabbau im Alltag	S. 88
Cortisol-Abbau	S. 92
Adaptogene	S. 93
Stress - „Ich habe die Wahl“	S. 95
Übungen	S. 96
Texte	S. 99

„Wohlfühl-Hormon Oxytocin“

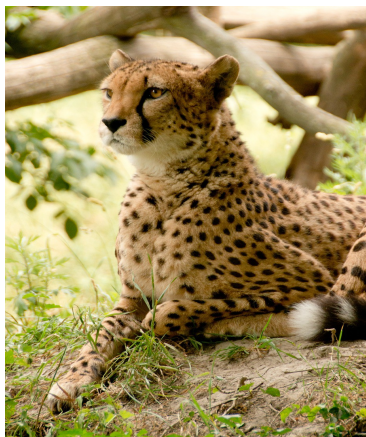
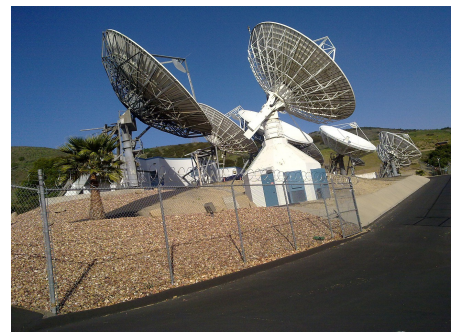
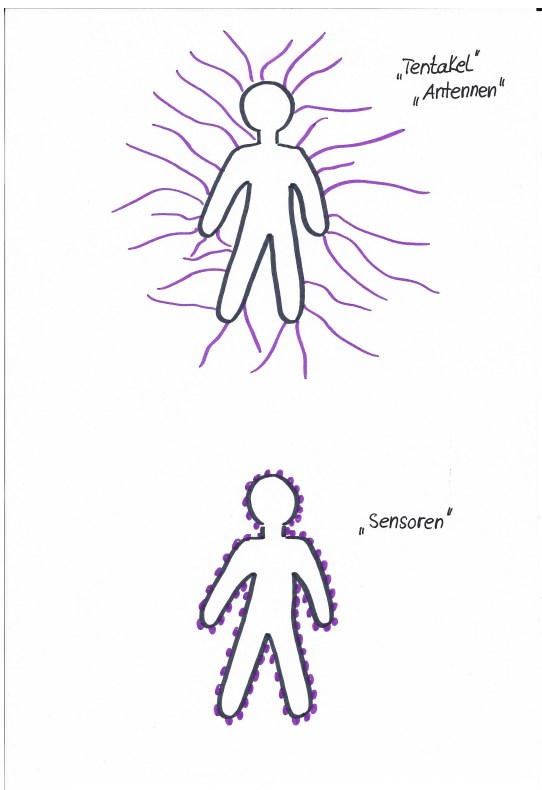
Erklärung	S. 106
Wirkung	S. 107
Oxytocin Level erhöhen	S. 108

Antennen Tentakel Sensoren

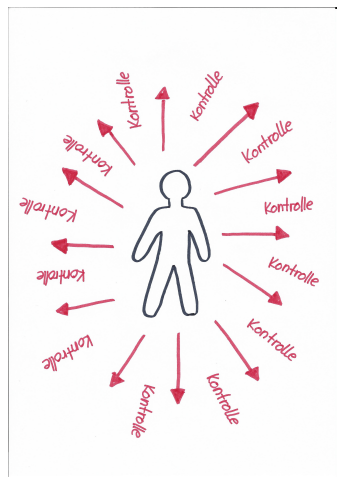
Mein Körper ist wie ein Seismograph, der alles registriert, was in meinem Umfeld ist.

Hochsensible Menschen haben von Grund auf eine erhöhte Wahrnehmung und Wachsamkeit und dadurch auch viel mehr „Antennen“ ausgefahren.

Alle meine „Antennen“, gefühlte 100.000, sind bei mir ständig aktiv und beobachten sehr wachsam alles, was um mich herum geschieht.



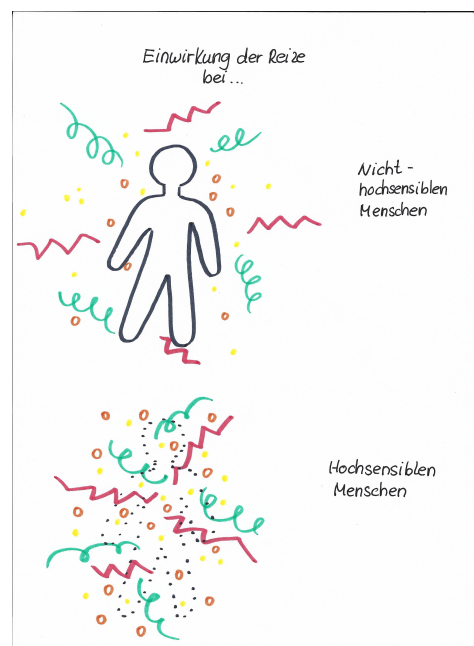
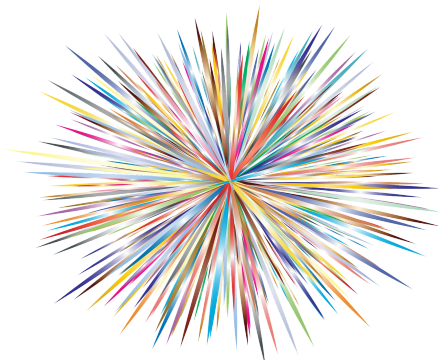
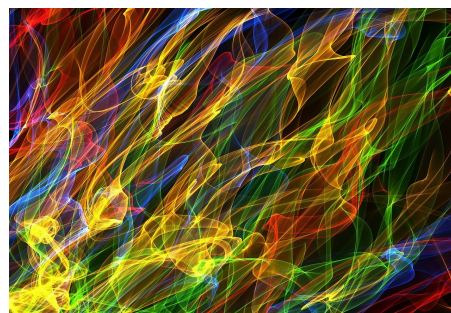
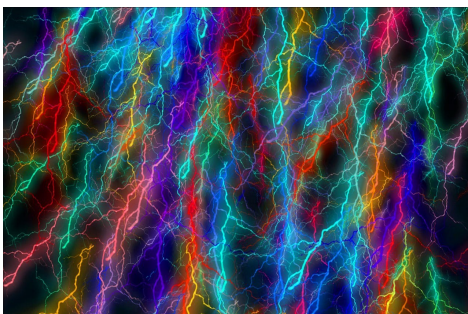
Da meine Antennen auch ständig nach Gefahr Ausschau halten, bin ich meist sehr angespannt und immer auf „Hab-acht-Stellung“.



Das alles läuft aber unbewusst ab, so dass ich die Informationen, die meine „Antennen“ mir übermitteln, nicht bewusst mitbekomme.

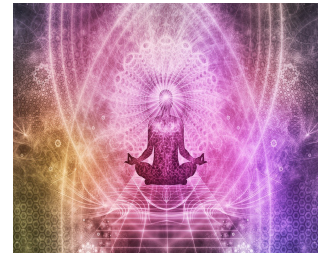
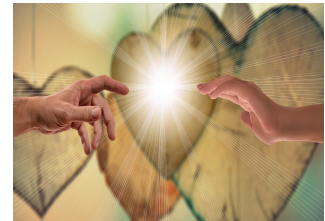
Daher fühle ich mich oft unsicher, bin ängstlicher und kann aber oft nicht genau erklären warum.

Ich spüre dann nur, wenn mein System überlastet ist, von den vielen Daten die herein strömen, dass ich mich total überflutet und überreizt fühle.



Es gibt unterschiedliche Bereiche, in denen hochsensible Menschen ihre „Antennen“ verstärkt ausgerichtet haben, z.B.

- hören
- schmecken
- sehen
- riechen
- tasten
- emotionalen Bereich
- kognitiven Bereich
- Seelenebene
- Energieebene
- ...



Hochsensible Menschen haben eine intensivere Wahrnehmung

Wir...

- nehmen genauer wahr
- nehmen mehr wahr
- nehmen detaillierter wahr
- nehmen schneller wahr
- nehmen „alles“ wahr

„Alarm-System“ - Antennen

Es gibt ein System in allen Menschen, das nach möglicher Bedrohung Ausschau hält, Gefahren wittert und uns davor warnen möchte



Dieses System gibt es schon seit Anfang der Menschheit und lenkt die Aufmerksamkeit auf wichtige Aspekte der Umgebung, z.B. Gefahr, Bedrohung...

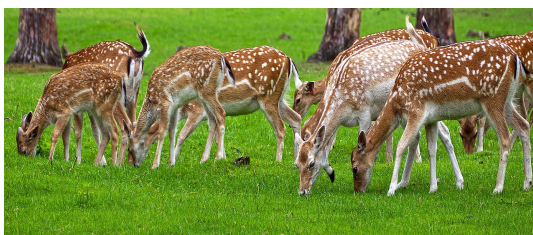


Es hat unser Überleben gesichert...

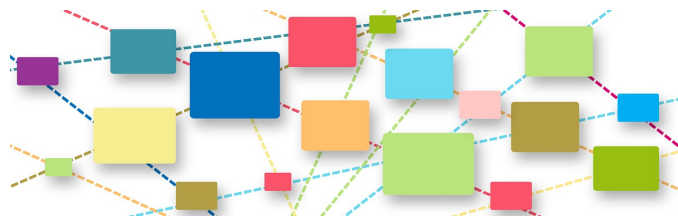
- indem es uns auf Gefahren aufmerksam gemacht hat („Antennen“)
- Energie zur Verfügung gestellt hat für „Kampf oder Flucht“ (Adrenalin)

Bei Hochsensiblen ist auch dieses „Alarm-System“ viel stärker, viel intensiver...

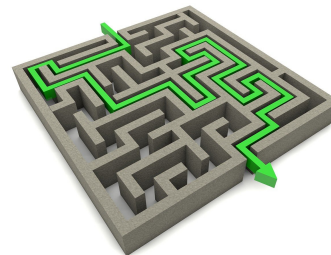
- erkennen Gefahren schneller und können andere warnen



- haben einen „Rund-um-Blick“ und sehen die „ganze Situation“



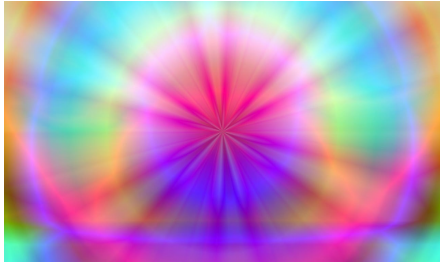
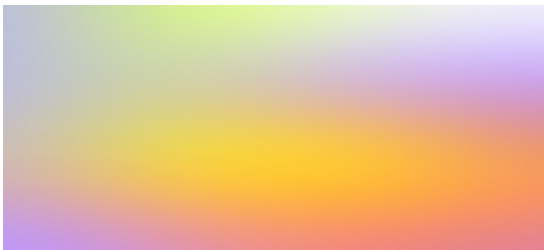
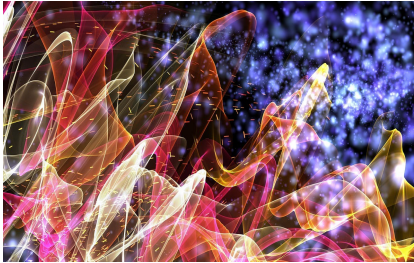
- können Situationen / Gefahren besser einschätzen und wissen wo die Lösung ist



Daher fühlen wir uns oft innerlich angespannt, nervös, ängstlich und kommen nicht zur Ruhe
...durch die Muskelanspannung, Stresshormon Adrenalin, fokussierte Aufmerksamkeit nach Gefahr suchend...

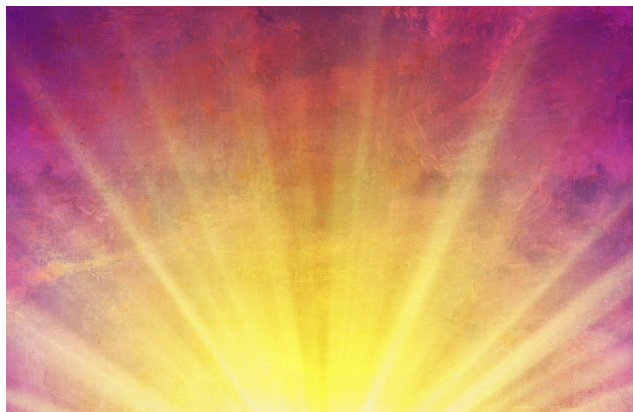
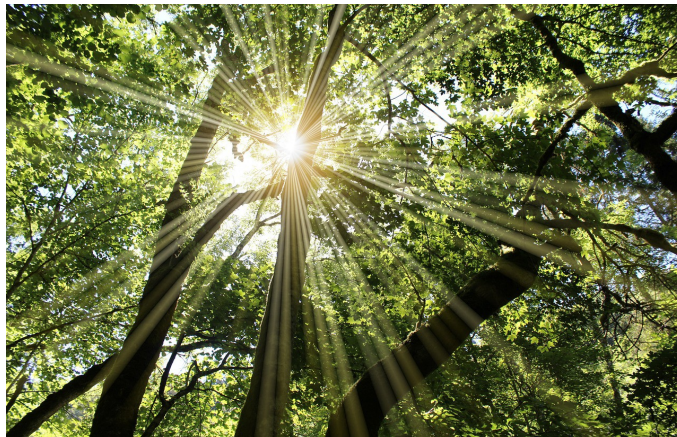
Wichtig ist, dass wir verstehen, „was“ in uns aktiv ist, und „wie“ es sich anfühlt

Wir brauchen immer wieder Ruhe und Entspannung, damit sich dieses „Alarm-System“ wieder beruhigen kann und auf den Normalzustand zurückgeht



WahrnehmungsfILTER

Reizoffenheit



Wahrnehmungs-Filter

Die menschliche Wahrnehmung wird ständig gefiltert um wichtige Reize (im Moment) von unwichtigen zu trennen

Ohne Filter wäre alles gleich-wichtig

Alle Eindrücke würden ungefiltert ins Bewusstsein kommen

Das wäre zu viel, wir könnten nicht mehr funktionieren

Würden wir alles wahrnehmen, wäre die menschliche Verarbeitungskapazität völlig überlastet

Die Natur hat uns deshalb mit Filter ausgestattet, die sehr wichtig für unsere Aufmerksamkeit und Konzentration sind

Beispiel:

Ich möchte die Straße überqueren

Wenn alles gleich wichtig wäre...

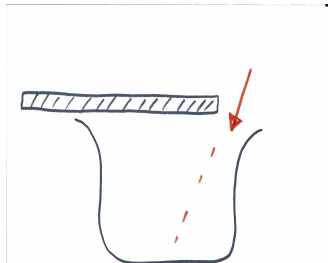
Die Vögel am Himmel, die Blumen am Straßenrand, der Bekannte auf der anderen Straßenseite, das lachende Kind, meine Gedanken (was ich heute noch alles tun muss, was ich zum Abendessen koche, wie ich morgen alle Termine organisiere...), meine Erinnerungen (die Begegnung vorher beim Bäcker, das Gespräch mit meiner Kollegin, die Diskussion mit einer Person,...), die drückenden Schuhe, mein Hunger, die Kopfschmerzen,

... wäre ich in Gefahr, wenn ich nicht auf die Autos achten würde

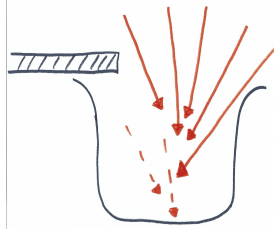
Wahrnehmungs-Filter bei hochsensiblen Menschen

- Filterschwäche
- Reizoffenheit – mehr Reize treffen ein
- kein Aussortieren von wichtigen und unwichtigen Informationen
- alles strömt gleichzeitig und gleich wichtig in mein System
- alles ist gleich-wichtig
- nehme auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig wahr
- zu viele Informationen = ÜBERFORDERUNG !

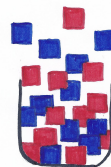
Nicht-HSP



HSP



Feiner Filter
alles ist vorsortiert



Grober Filter
alles ist gleich-wichtig

Reizoffenheit

Da ich als Hochsensible keinen (nur einen groben) Filter haben, der alle unwichtigen Informationen aussortiert, bin ich komplett offen für alle Eindrücke.

Ich habe keine Abgrenzung, keine Membran, die mich von der Außenwelt abgrenzt.

Durch den fehlenden Schutzmechanismus bin ich zu vielen Reizen und Eindrücke ausgeliefert.

Das passende Bild dazu wäre:

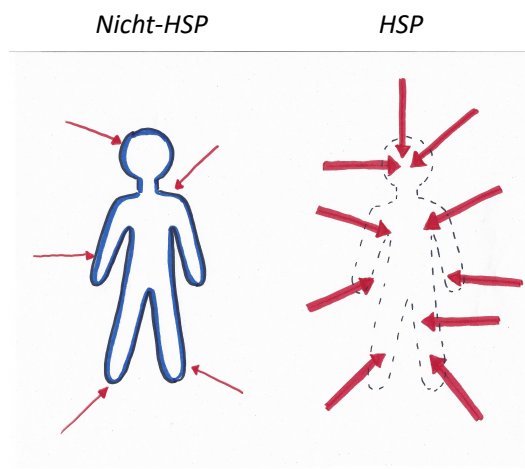
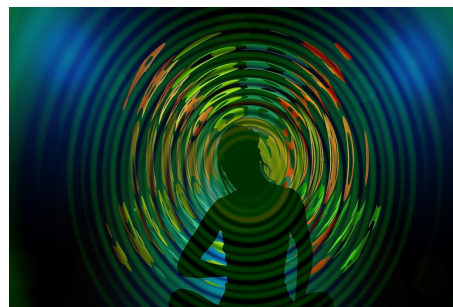
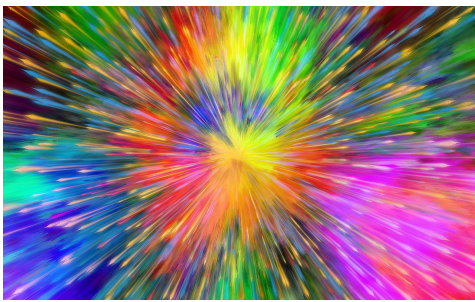
Stellt euch ein Haus ohne Dach vor, dass auch noch alle Fenster und Türen offen hat

Jeder kann reinkommen, alles kann eindringen...



Die Folgen der Reizoffenheit sind...

- ich spüre und fühle mehr
- ich spüre auch das bei dir, was du selber nicht bei dir wahrnimmst
- ich sauge alle Eindrücke wie einen trockenen Schwamm auf
- ich nehme alles wie durch einen Verstärker wahr
- alles kommt bei mir gleichzeitig an
- ich bin schnell reizüberflutet



Wahrnehmung

„Unterschied Nicht-HSP - HSP“

Nicht-HSP

feiner Filter

alle Informationen sind
schon vorsortiert

nur die wichtigen kommen
in die Zentrale

wenig zum verarbeiten

wenig Aktenschränke
wenig Schubladen

HSP

grober Filter

zu viele Informationen
auf einmal

nicht vorsortiert
= alles ist gleich-wichtig

viel anstrengender
alles zu sortieren

ganz viele Aktenschränke
ganz viele Schubladen

„Wahrnehmung ohne Filter“

„Ganzheitliche Wahrnehmung“

Alles strömt gleichzeitig in mein System

Alles ist gleich-zeitig da

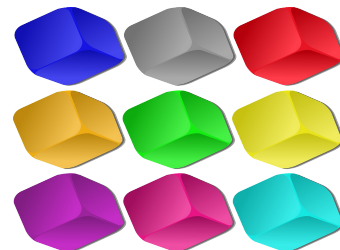
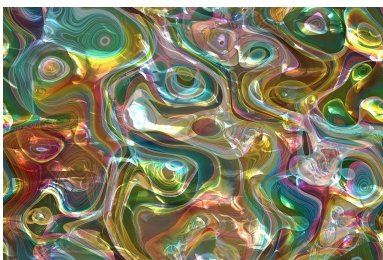
Alles ist gleich-wichtig

Kein Filter, der Unwichtiges aussortiert

Beispiel:

- Radio im Hintergrund
- Summen der Fliege am Fenster
- Stimmen vor dem Fenster
- Straßenverkehr / Straßenlärm
- Geräusche Haushaltsgeräte
- Jucken der Haut
- Nähte an der Kleidung
- Durstgefühl, Hunger
- Gedanke ans Abendessen-was koche ich
- was noch zu erledigen ist
- was ich heute schon erlebt habe
- Zeit-Druck
- unbewusste Gedanken
- evtl. Schmerzen
- ...

Eine riesengroße Collage – die mein Verstand alles einzeln verarbeiten und sortieren muss



„Reize“



Reize

„Erklärung“

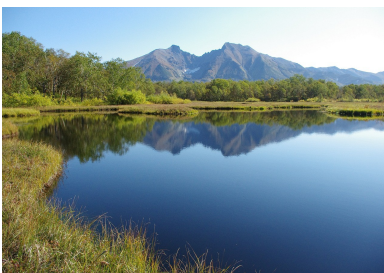
- Reiz – Stimuli, Stimulation
- Reiz ist jede Art von Eindruck - „Zu viele Eindrücke am Tag“
- Reiz ist jede Art von Anregung - „Zu stark angeregt“
- es kann alles sein, was mein Nervensystem / meine innere ruhige Mitte wachrüttelt, erregt, reizt, überfordert
- alles was wir über die 5 Sinne aufnehmen und wahrnehmen (bewusst 5% und unbewusst 95%)

- ein zu starker Reize löst eine Reaktion in mir / in meinem Organismus aus

bildlich dargestellt:

In mir ist ein „stiller und ruhiger See“ – ein Reiz ist wie ein Stein, der in meinen „inneren See“ fällt und Wellen verursacht

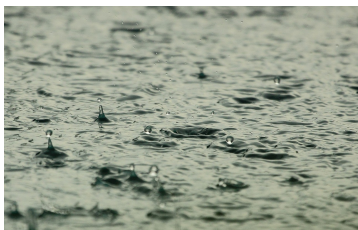
Ich brauche daher viel Zeit und Ruhe bis sich mein „innerer See“ wieder beruhigt hat



- ob der Reiz eine Reaktion auslöst hängt davon ab, ob ein bestimmter Schwellenwert (Reizschwelle) überschritten wird
- bei HSP löst ein Reiz stärker und früher eine Reaktion im Körper aus als bei Nicht-HSP
- derselbe Reiz löst bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Reaktionen aus
jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf verschiedene Reize
ist auch je nach Tagesform abhängig
- ein Reiz macht mir viel mehr aus, wenn ich ihn nicht kontrollieren kann
wenn ich das Gefühl habe, den Reizen hilflos ausgeliefert zu sein
(wenn ich die Musik selber laut aufdrehe kann es angenehm sein, kommt die laute Musik von nebenan = Stress!)
- intensiver Reiz: wenn er überraschend bei mir ankommt
- ein neuer Eindruck ist immer stärker anregend als das, was ich schon kenne
- sehr starker Reiz = Stress!



- viele kleine Reize = Stress!



„Äußere Reize“

Wahrnehmung mit den 5 Sinnen: hören – riechen – sehen – schmecken – fühlen

Wahrnehmung mit dem „6. / 7.Sinn: außer- (5) sinnliche Wahrnehmung

Sehen – was ins Auge sticht

grelles Licht, sehr helles Licht

flackerndes Licht, Neonlicht

Sonnenstrahlen, Mittagssonne

schnelle Bewegungen

viele Dinge auf einmal

PC Bildschirm, smartphone, TV

Gewaltszenen, Quälerei

Unordnung (was nicht meiner persönlichen Ordnung entspricht)

z.B. schiefes Bild, unpassende Farben, unaufgeräumtes, schmutziges...

...

Geräusche, Lärm – was in den Ohren dröhnt

Verkehrslärm, LKW

Bahnhof, Züge

laute Maschinen, Presslufthammer, Kreissäge

Kreide an der Tafel

Martinshorn, Sirene, Hupe

Wind ums Haus

viele Menschen, viele Stimmen auf einmal

viele Geräusche auf einmal

bestimmte Töne, bestimmte Stimmen, bestimmte Klänge

...

Gerüche – was meine Nase reizt

bestimmtes Essen, Fisch, exotische Gewürze, Bratfett
Parfüm, Kosmetika, Pflegeprodukte
ätherische Duftstoffe, künstliche Düfte
Waschmittel, Putzmittel, Weichspüler
Dämpfe, Staub
Malerfarbe, Lackierspray
Tankstelle, Autoabgase
Zigaretten
bestimmte Materialien – Leder, Holz ...
...

Ernährung – was meinen Körper nicht gut tut

stark Gewürztes – sauer, scharf, süß
zu heiß, zu kalt
Konsistenz mancher Speisen
Farbstoffe, Zusatzstoffe
Koffein
Alkohol
Menthol
bestimmte Nahrung – Tee, Getreide, Fleisch, Fisch, Pilze, ...
...

unangenehme Empfindungen auf der Haut

kratzige Kleidung
Etiketten, Nähte, Falten
bestimmte Stoffe, bestimmte Materialien - Wolle, Kashmir
zu enge Kleidung, zu weite Kleidung
Konsistenz von Pflegeprodukte, Körperöle, Cremes
Hitze, Kälte
Zugluft, Klimaanlage
Berührungen, Massagen
enge, schwere, drückende Schuhe
...

Temperatur

Kälte, Hitze
Wind, starker Wind
Zugluft

Strahlung

Sendemasten
Elektrosmog
Handy
TV
PC Bildschirm
Mikrowelle
Wasseradern

Alles was um mich herum geschieht

alle Eindrücke – hauptsächlich visuell
Begegnungen mit Menschen – Worte, Stimmung, Gefühle, Ausstrahlung
Gespräche mit Menschen
Stimmungen anderer Menschen
Stimmungen zwischen anderen Menschen
wie andere Menschen miteinander umgehen
u.v.m.

Energie des Ortes

Atmosphäre
Energie des Raumes
fremde Umgebung
bestimmte Orte – Friedhof, Kirche, Altenheim, Einkaufsladen, Krankenhaus, Arztpraxis ...

Besondere Tage

Planetenkonstellation
Mondzyklen - Vollmond
kosmische Einflüsse
kollektive Einflüsse
bestimmte Tage – Todestage, ...

„Innere Reize“

Körper

Schmerzen
Krankheit
Magenschmerzen, Magendrücken
Tinnitus
nicht gut sehen können
Verspannungen
juckende Haut
Hunger, Durst
Darmgeräusche
volle Blase
Müdigkeit
Wechseljahre, Menstruation
...

Gefühle

Stimmungsschwankungen
depressive Verstimmungen
Stress, Überforderung
Nervosität, Unruhe, innere Getriebenheit
Ängste
Hilflosigkeit
Schutzlosigkeit
Schüchternheit
Ohnmacht – Opferrolle
Ungerechtigkeit
Antriebslosigkeit. Schwere
Strukturlos, planlos, orientierungslos, chaotisch
hohes Verantwortungsgefühl (=Druck)
Perfektionismus
Gefühl nicht richtig hier zu sein, nicht anwesend zu sein, abschweifend
Schuldgefühle
Druck (Zeitdruck, Erwartungsdruck, Leistungsdruck...)
Wut, Aggression
...

Ängste

Angst vor:

- Menschen
- raus zu gehen
- zu versagen
- Veränderungen
- Verlust
- Kontrollverlust
- Kritik
- nicht anerkannt zu werden
- nicht beachtet zu werden
- Ablehnung
- Entscheidungen zu treffen
- eigene Meinung zu haben
- ICH über/vor DICH stellen
- ...

Gedanken

Gedankenkarussell, chron. Denken

vor - über – nach – hinter - Denken

alles hinterfragen

Vergangenheit, Erinnerungen

Sorgen

Überlegungen, Fragen

Zweifel - Selbstzweifel

Selbstreflexion

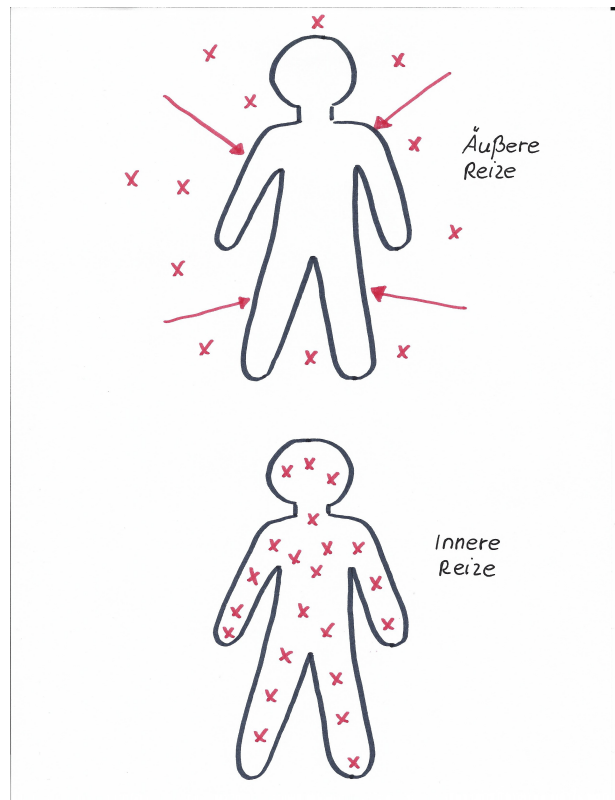
„Hätte ich doch nur ...“

„Ich sollte ...“

„Ich muss ...“

Innere Persönlichkeitsanteile die im Kampf miteinander sind

Innerer Konflikt (mein inneres Wertesystem in Konflikt mit dem Umfeld)



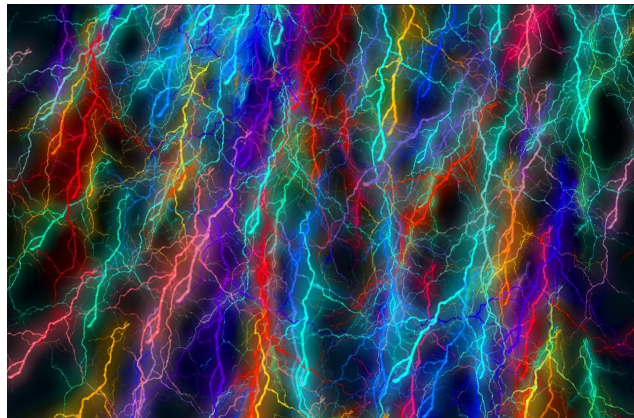
Reize

Persönliches Beispiel

„Ich bring nur mal kurz den Müll raus“

- *Angst, jemand zu begegnen*
- *Wind oder starke Sonnenstrahlen*
- *Hitze oder Kälte*
- *habe mich nicht „richtig“ angezogen, hoffentlich sieht mich niemand*
- *Haare nicht frisiert, was denken die anderen*
- *Straßenlärm*
- *Martinshorn*
- *Gespräch oder Streit auf der anderen Straßenseite*
- *viele Menschen, viele Stimmen*
- *Bekannte kommt mit starkem Parfüm – umarmen? NEIN! - wie umgehe ich das ohne dass sie gekränkt ist?*
- *Person spricht mich an, erzählt...ich bin aber in Zeitdruck – wie das Gespräch beenden?*
- *Sehe meinen Garten – „Der muss dringend gemacht werden!“*
- *„Ich darf ja nicht vergessen den Brief wegzubringen“*
- *„Oh, nein, ich muss ja heute noch tanken“*
- *...*
-

„Reizüberflutung“



Reizüberflutung = STRESS!

Wenn zu viele Reize und Informationen in mich einströmen, bin ich im Stress-Modus.



Das Nervensystem von hochsensiblen Menschen ist...

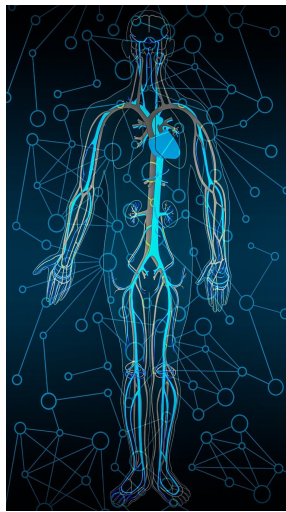
- sehr sensibel
- reagiert empfindlicher
- überaktiv
- auf Hochtouren arbeitend
- dauernd und ständig aktiv
- permanent auf „Empfang“
- hoch angespannt
- ständig auf Alarmbereitschaft
- früher überreizt
- schneller überregt
- schneller überlastet

Dauerstress, Dauerüberreizung können dann zu körperlichen und psychischen Krankheiten führen.

Reizüberflutung

Mein ganzes System reagiert...ist betroffen

- Nervenbahnen
- Sinne
- Gehirn
- Hormone
- Muskel
- viele Organe



Körper

- Stresshormone werden ausgeschüttet (Adrenalin, Cortisol)
- Folgen können sein:
Magenkrämpfe, Bauchschmerzen, Reizmagen, Verstopfung, Durchfall...
Herzklopfen, Zittern, Zähneknirschen...
Muskelverspannungen (= unbewusster Schutz)
Kopfschmerzen
Fibromyalgie, Entzündungen
Hautauschläge, Allergien
Herz-Kreislaufbeschwerden, Schwindel ...
...

Gefühle

- erschöpft, chron. Müdigkeit
- überfordert fühlen

- hilflos fühlen

- lustlos
- depressive Verstimmung

- gereizt / genervt sein
- ärgerlich
- aggressiv

- schlecht gelaunt
- unzufrieden

- verwirrt

- fremdbestimmt fühlen

- Ängste, Panik

Gedanken

- Konzentrationsschwierigkeiten - unkonzentriert
- nicht klar denken können

- Vergesslichkeit
- Denkblockaden – gedanklicher Blackout!

- nicht abschalten können
- Gedanken kreisen - Gedankenkarussell
- Grübelei

-

Verhalten

- unkonzentriert
- nicht klar denken können
- verwirrt, orientierungslos
(kann keine Entscheidungen treffen, reagiere nicht auf Ansprache, mache Fehler bei der Arbeit,...)

- Gedankenverloren, abwesend, nicht präsent, in der „Innenwelt“ - „Träumer“
- neben sich stehen
- „Ich bin nicht mehr ich“
- fühle mich nicht mehr „Herr über mich selbst“
- mit „Auto-Pilot“ durchs Leben gehen – fremd, mechanisch

- reagiere ungeschickt
- nervös, schreckhaft, ängstlich

- impulsiv, aggressiv, überdreht, wütend, genervt, gereizt

- Rastlosigkeit – getrieben sein
- innere Unruhe, nicht abschalten können

- sozialer Rückzug – ziehe mich zurück - „Ich will nur noch meine Ruhe“
- schalte ab - „Not-Aus“

- Frust-Essen

- erhöhter Alkoholkonsum / Drogenkonsum

- ...

Reizüberflutung

Gefahr!

- Alkohol, Drogen ...zum betäuben
- Medikamente (Psychopharmaka) ...zum betäuben
- Zucker, Fett...zum abdämpfen
- sinnlos vor dem Fernseher, PC,...zum ablenken
- viel arbeiten...zum ablenken
- in Tagträumen verlieren = FLUCHT!
- nicht geerdet sein – keine Körperwahrnehmung / Körperbewusstsein
- in Opferrolle verlieren

Reizüberflutung

„Stress“

- der Körper (Gehirn und Nebennieren) produziert Stresshormone (Adrenalin)
- die Hormone werden über die Blutbahnen im ganzen Körper verbreitet und
- erhöhen die Energieversorgung des Körpers (bei kurzzeitigem Stress) für „Flucht oder Kampf“
- man ist konzentriert, wach, voll da

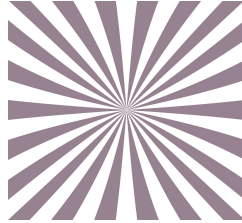
- der Sympathikus des vegetativen Nervensystems wird aktiviert
- habe keinen willentlichen Einfluss darauf
- habe aber Einfluss darauf wie ich mit mir umgehe

- bei Langzeitstress bin ich in „Dauer-Alarmbereitschaft“ und der Körper schüttet Cortisol aus

- durch die Stresshormone sind wir ganz auf die materielle Welt gerichtet (ganz auf die Außenwelt konzentriert)
- da ist keine Zeit / Raum für die Innenwelt, wo Veränderung stattfinden kann

- alles was im Körper in diesem Moment unwichtig erscheint, wird runter gefahren (Verdauung, Extremitäten ...)
- Blut- und Sauerstoffzufuhr zum Gehirn nimmt ab (dadurch werden assoziative und komplexe Gedanken blockiert = Gedanken-Blackout!)

- man vergisst Dinge um sich herum, die man nicht so wichtig findet, weil sie nichts mit der Gefahr zu tun haben
- unsere Wahrnehmung verändert sich - „Tunnelblick“
wir sehen nur noch Negatives, Gefahr, Probleme... („Negativ-Spirale“)

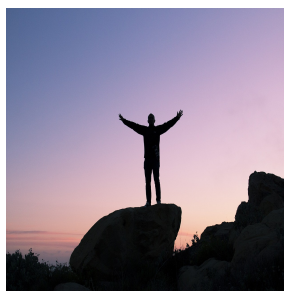


- Stress wirkt wie jede andere Sucht
es verändert unser Gehirn, so dass wir uns daran gewöhnen und darin verbleiben



= wir kommen nicht von selber aus der negativen Spirale heraus, sondern müssen aktiv etwas dafür tun

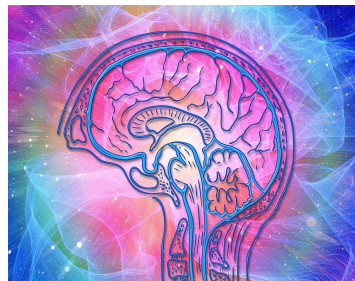
= es erfordert unseren Einsatz, unseren Willen und bewusste aktive Veränderung



= Voraussetzung ist Achtsamkeit



= gute Dinge im Leben nicht nur kurz bemerken und gleich wieder weiterhasten, sondern das Positive (so klein es auch ist) als sinnliche Erfahrung aufnehmen und es so in unserem Gehirn abspeichern



- jedes Ereignis, ob positiv oder negativ, hinterlässt bei uns eine Spur
- denken wir nur negativ, bilden sich in unserem Gehirn „negative Gedanken-Autobahnen“ ...
...die automatisch von unseren „Gedanken-Autos“ befahren werden



Selbstreflexions-Fragen

„Reizüberflutung“

Welche Reize nimmst du JETZT, in diesem Moment, wahr?

Welche Reize, die du jetzt wahrnimmst, sind für dich unerträglich?

Welche Reize kannst du in deinem Alltag reduzieren?

Was kannst du in deinem Alltag verändern, dass du nicht mehr so vielen Reizen ausgesetzt bist?

Bei welchen Situationen bist du den Reizen hilflos ausgeliefert?

Bei welcher Beschäftigung fühlst du dich überreizt?

Bei welchen Menschen fühlst du dich überreizt?

Wie schützt du dich vor Reizüberflutung?

Wie beruhigst du dich, wenn du überreizt bist?

Selbstreflexions-Fragen

„Reize über 5 Sinne“

Mit welchem Wahrnehmungs-Sinn nimmst du am intensivsten wahr?
(hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen)

Auf welche Reize reagierst du am intensivsten?

Was ist für deine Augen unangenehm?

Welches Geräusch ist für dich unangenehm?

Welcher Geruch ist für dich unangenehm?

Welche Nahrungsmittel sind für dich unangenehm?

Welche spürbaren Empfindungen auf deiner Haut sind unangenehm für dich?

Selbstreflexions-Fragen

„Außer- 5sinnliche Wahrnehmungen“

Was nimmst du am / im Körper wahr, was unangenehm ist?
(juckende Haut, Darmgeräusche, Hunger, Schmerzen, Haare, Völlegefühl...)

Was nimmst du in deiner „Innenwelt“ wahr, das für dich belastend ist?

Welche Gefühle sind unangenehm für dich?
(Traurigkeit, Überforderung, allein sein, verletztlich, nicht verstanden...)

Welche Gedanken sind unangenehm für dich?
(Selbstkritik, „Ich kann das nicht“ , „Ich muss!“, Sorgen, ...)

Selbstreflexions-Fragen

„Reize – Im Alltag“

Welche Situationen im Alltag sind für dich unangenehm / stressig?

Welche Menschen sind für dich unangenehm?

Welche Verhaltensweisen anderer Menschen sind unangenehm für dich?

Welche Tätigkeiten / Aufgaben sind für dich unangenehm?

Welche Gespräche sind für dich unangenehm?

Welche Uhrzeit ist für dich unangenehm?

Welches Wetter ist für dich unangenehm?

Welcher Tag ist für dich unangenehm?

Auf welche Einflüsse (keine Menschen) reagierst du?
(Vollmond, Wetter, Planetenkonstellation, ...)

Welche Orte sind unangenehm für dich?
(alte Burgen, Krankenhaus, Altenheim, Bahnhof, Friedhof, best. Gebäude, fremde Umgebung ...)

Reizüberflutung

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,...)

Bewegung

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

Massagen

- Körper durchwärmen
- Berührungen – sich selber berühren an Füße, Beine, Arme
- Beine, Arme, Hände kneten, reiben...

Aufmerksamkeit auf den Körper lenken

- körperorientierte Meditationen, Übungen - „*Body scan*“
- Progressive Muskelentspannung

Natur / Naturerfahrungen

- bewusste Spaziergänge
- Baum umarmen
- mit den Händen arbeiten – Ton, Holz...
- Gartenarbeit

angenehme Kleidung

- schwere Kleidung – schwere Schuhe
- „Therapiedecke“

Ernährung

- gutes Essen
- Wurzelgemüse – Karotten, Rote Beete, Kartoffel
- gute Fette

Wasser

- viel stilles Wasser trinken
- duschen
- Wasser über die Arme laufen lassen

Klänge

- Trommelmusik
- erdende Klänge

Ätherische Öle

- Patchouli, Sandelholz, Myrrhe...
- (individuell)

Heilsteine

- versteinertes Holz
- Obsidian
- Aragonit
- Magnesit
- Schörl (schwarzer Turmalin)
- Serpentin
- Lepidolith
- Heliotrop
- Chiasolith
- u.a. ...*je nach Persönlichkeit*

Visualisierung

- Wurzel in den Boden
- innere Bilder zur Abgrenzung und Erdung

Weniger meditieren

- keine bewusstseinsverändernde Meditationen
- nur körperorientierte Meditationen / Übungen

Weniger PC / Handy / ...

- elektromagnetische Einflüsse = Erdung wird geschwächt
- man verliert sich im Web / Netz
- einseitige mentale Ausrichtung

Verzicht auf Alkohol, Drogen...

Reizüberflutung – Akut!

Gehe aus der Situation raus

Atme ein paar mal tief durch

Trinke viel stilles Wasser

Sage dir bewusst auf, was du gerade wahrnimmst

Selbstfürsorge

- rede dir selber gut zu
- sei dir in diesem Moment selbst ein guter Freund

Körperbewusstsein

- fühle dich IN deinem Körper
- hüpfе ein paar mal, das erdet
- massiere / knete dir die Hände, Arme, Beine, Füße

Igelball in den Händen kneten

Am Abend nicht...

- intellektuelle Informationen aufnehmen
- kein geistiges Arbeiten
- kein angestregtes lesen
- kein TV, PC...
- keine anstrengenden Telefonate, mails...
- nicht mehr einkaufen gehen
- nicht mehr unter viele Menschen

sondern...

- schöne Musik hören
- schöne Bilder anschauen
- schöne Gedichte
- entspannte Abend-Rituale
- Abendspaziergang (?)
- Gebet
- Schreibzeug am Bett für (wichtige) Notizen

„Vorbereitung auf einen Termin“

1. Nicht unbewusst in eine reizüberfüllte Situation laufen – mir vorher bewusst machen, dass Reize auf mich einströmen werden
2. Mich vorher (mental) darauf vorbereiten
3. Mir vorher bewusst machen, welche Reize für mich unangenehm sein könnten
4. Mir selber gut zusprechen – Selbstmitgefühl / Selbstfürsorge
5. Mich selber gut wahrnehmen
6. Immer wieder fragen: „Wie geht es mir?“
7. Hintertür offen lassen, dass ich jederzeit die Situation verlassen kann
8. Mit dem eigenen Auto fahren

„Gedanken die helfen können“

„Ich bin mir bewusst, dass ich immer Reizen ausgesetzt bin.“

„Ich bin mir bewusst, wenn ich einem Menschen begegne, dass ich auch seine Emotionen und seine Energie wahrnehme.“

„Ich bin mir bewusst, wenn ich in eine bestimmte Situation komme, dass dann auch bestimmte Reize in mich einströmen.“

„Ich bin mir bewusst, dass ich jetzt zu einem Termin gehe und dass dort VIEL auf mich einströmt. Wie kann ich mich vorher schon darauf vorbereiten oder schützen?“

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.

Verfasser leider unbekannt

Sprüche - Weisheiten



„Rückzug“

Zurückziehen

Die Vögel haben ihre Nester in den Bäumen und ziehen sich dorthin zurück, sooft sie es brauchen.

Die Hirsche haben ihre Gebüsche und Lager, wo sie ruhen und in der Hitze des Sommers kühlen Schatten genießen.

Ebenso müssen auch wir jeden Tag einen Ort besitzen, an den wir uns stets zurückziehen und an dem wir Erholung vom Drang der Geschäfte finden können.

Franz von Sales

„Tunnel-Blick“

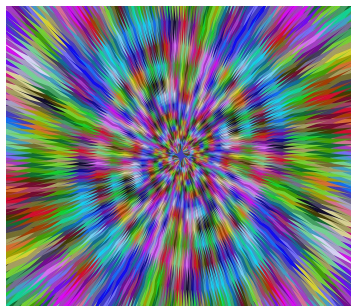
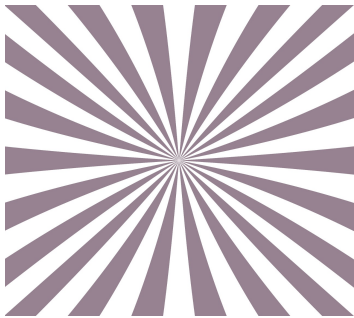


„Tunnelblick“

Negative Wahrnehmung

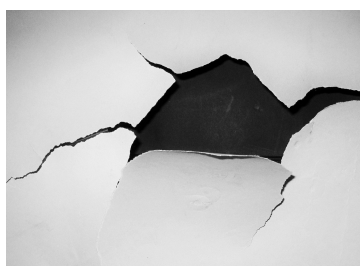
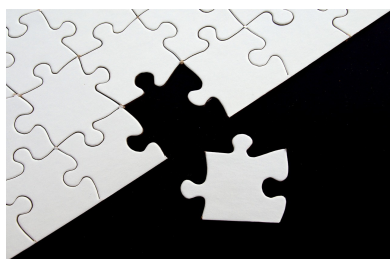
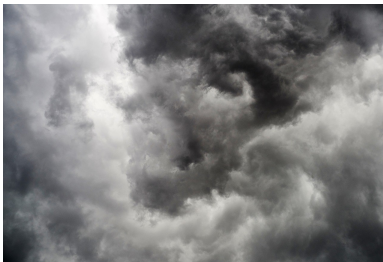
Wenn wir im Stress-Modus sind, verengt sich unser Fokus auf ...

- „Wo ist Gefahr!“
- „Wo ist die Bedrohung!“
- „Wo könnte gleich was passieren?“



Unser Blick verengt sich ausschließlich auf...

- Probleme, Sorgen
- Negatives
- Gefahr
- Fehler



Wir erleben alles...

- gefährlich
- bedrohlich
- aufdringlich
- bösertig



- abweisend
- misstrauisch
- pessimistisch



Wir sehen überall den „Tiger / Bär hinter einem Baum“

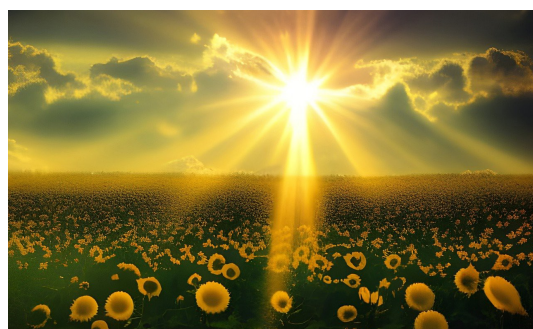
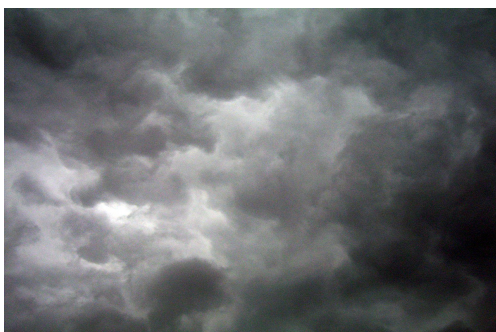


Dabei verlieren wir das „große Ganze“ aus dem Blick



Wir sehen nichts...

- positives
- schönes
- keine Lösungen für unsere Probleme
- keine Aus-Wege aus unseren Schwierigkeiten
- wofür wir dankbar sein können



Wir müssen zum Glück nicht diese Negativ-Tendenz und den „Tunnelblick“ akzeptieren

- wir können uns bewusst für eine andere Sichtweise entscheiden

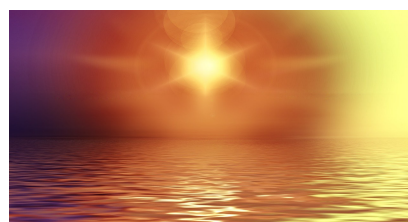
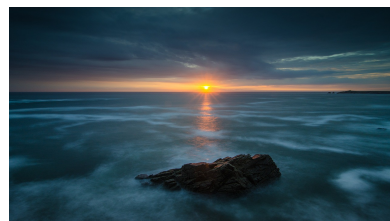
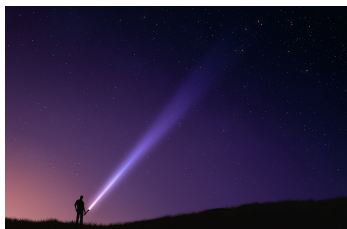


- wir müssen unseren Blick bewusst erweitern



- wir müssen bewusst und achtsam sein - erkennen, wenn wir uns im „Tunnelblick“-Modus befinden

- wir müssen bewusst unseren Fokus verändern – zum Guten und Positiven hin



Die perfekte Mauer

Ein Mönch hatte die Aufgabe in seinem Kloster eine Mauer zu bauen.

Da er noch nie zuvor gemauert hatte, war diese Aufgabe nicht einfach. Aber er gab sich die größte Mühe, alle 1000 Steine, die dafür nötig waren, gerade und gleichmäßig aufeinander zusetzen und einzupassen.

Als die Mauer schließlich fertig war, trat er voller Stolz einen Schritt zurück, um sein Werk zu begutachten. Da sah er – das durfte doch nicht war sein – dass zwei Steine schief in der Mauer saßen. Ein grauenhafter Anblick!

Viele Monate später, als Besucher des Klosters im Garten umherwanderten, fiel der Blick eines Gastes auf das Mauerwerk. „Das ist aber eine schöne Mauer!“ bemerkte er.

„Mein Herr“, erwiderte der Mönch überrascht. „haben sie einen Sehfehler? Fallen ihnen denn nicht die beiden schiefen Mauersteine auf?“

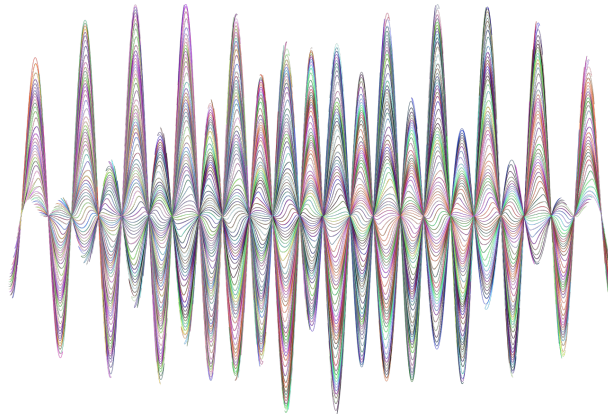
Die nächsten Worte des Gastes veränderten die Einstellung des Mönches zu seiner Mauer, zu sich selbst und zu vielen anderen Aspekten des Lebens grundlegend.

„Ja“, sagte der Gast, „ich sehe die beiden mangelhaften Backsteine, aber ich sehe auch 998 gut eingesetzte Steine.“

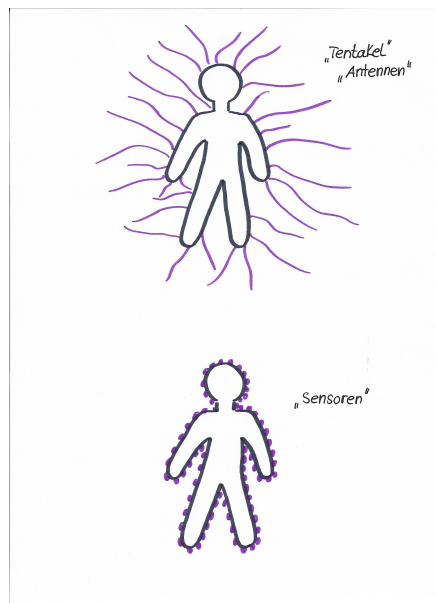
Der Mönch war überwältigt. Zum ersten Mal sah er, neben den beiden mangelhaft eingesetzten Mauersteinen, auch die vielen anderen Steine. Sie alle waren perfekt eingesetzt. Bisher hatte er sich nur auf seine Fehler konzentriert und war allem anderen gegenüber blind gewesen.

Reizverarbeitung

„Datenverarbeitung“



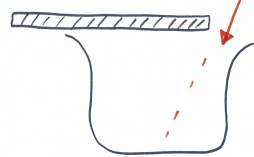
HSP haben die Antennen / Tentakel immer ausgefahren



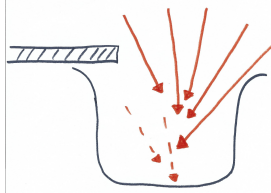
HSP nehmen mehr Reize auf

- viele mehr Informationen
- viel mehr Eindrücke
- viele Daten
- viel Input

bei Nicht - HS



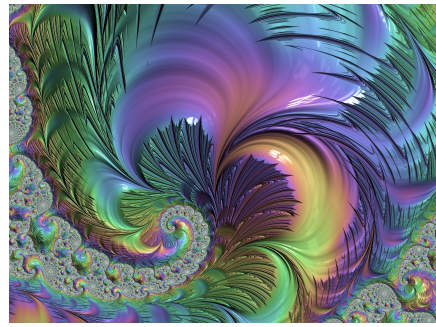
bei HSP



HSP reagieren extrem sensibel auf die Reize aus der Umwelt / aus dem Inneren

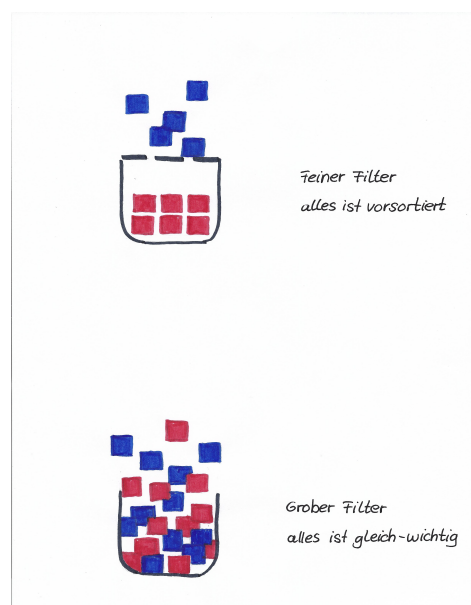
Die Reize / Eindrücke werden wie durch einen **Verstärker** wahrgenommen

- viel stärker
- viel intensiver
- viel tiefer
- viel detaillierter
- viel facettenreicher



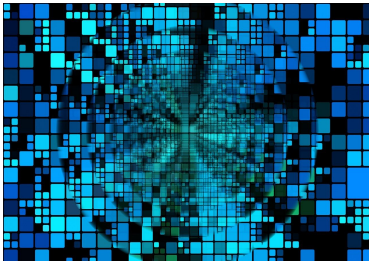
HSP haben keinen / schwächeren Filter in der Wahrnehmung – Reizoffenheit

- zu viele Informationen
- alles ist gleich-wichtig
- kein Ausblenden / Aussortieren von unwichtigen Informationen
- alles strömt gleich-zeitig und gleich-wichtig in mein System
- nehme auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig wahr



Informationsverarbeitung funktioniert...

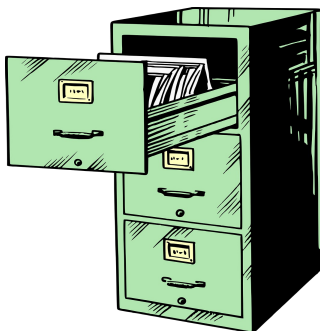
- ausführlicher
- intensiver
- tiefer
- gründlicher
- komplexer



Die aufgenommene Datenmenge kommt in eine Art „Zwischenspeicher“

Hier ist alles was ich erfahren / erlebt habe

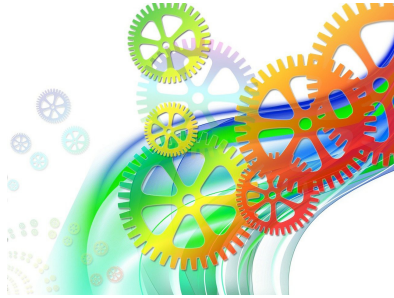
- Erlebnisse / Erfahrungen / Situationen
- Begegnungen
- Gespräche
- Informationen
- Gelerntes



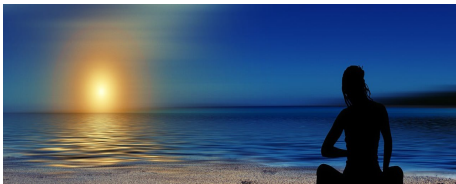
Datenverarbeitung / Informationsverarbeitung

Daten müssen erst verarbeitet werden, bevor sie abgespeichert werden

- verdauen
- die Daten noch mal „fein verkauen“ - wie ein Wiederkäuer



- intensives nachdenken
- sinnieren
- tiefe Reflexion

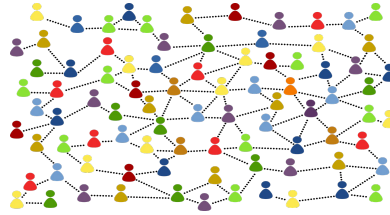
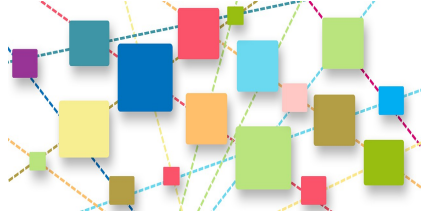


- bearbeiten
- bewerten



- auswerten: wichtig – unwichtig

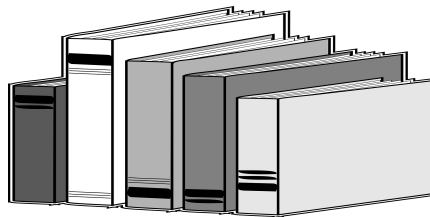
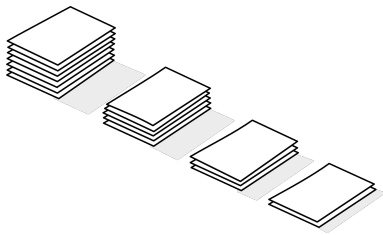
– verknüpfen – Zusammenhänge nachspüren



– ins Bewusstsein bringen



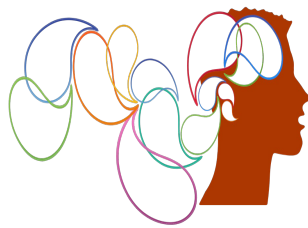
– ablegen – archivieren



Die Folgen der intensiven Datenverarbeitung

Nachhallen

- alles Erlebte / Erfahrene hallt noch lange in mir nach (Tage / Wochen...)
- beschäftigt mich noch tagelang
- ist noch lange in meinem Kopf
- „Gedankenkreisel“



HSP-Gehirn braucht...

- viel mehr Ruhe
- viel mehr Zeit
...in einer reizarmen Umgebung

Das ist kein Luxus, sonder ein unbedingtes MUSS!!!

Als Hochsensible brauche ich viel mehr Zeit zum verarbeiten – daher bin ich...

- verträumt - „Träumer“
- langsamer
- ruhiger

- oft gedanklich nicht ganz anwesend – gedankenverloren
- nicht im Hier und Jetzt
- abwesend (Ab – WESEN -d)

- bekomme nicht alles mit, was um mich herum geschieht
- unaufmerksam im Alltag
- (Aufmerksamkeitsdefizit - ADS)

- in meiner „Fantasiewelt“
- in meiner Innenwelt

- reagiere manchmal zeitverzögert auf:
Fragen, Befehle, direkte Ansprachen, Ausführen von Aufgaben



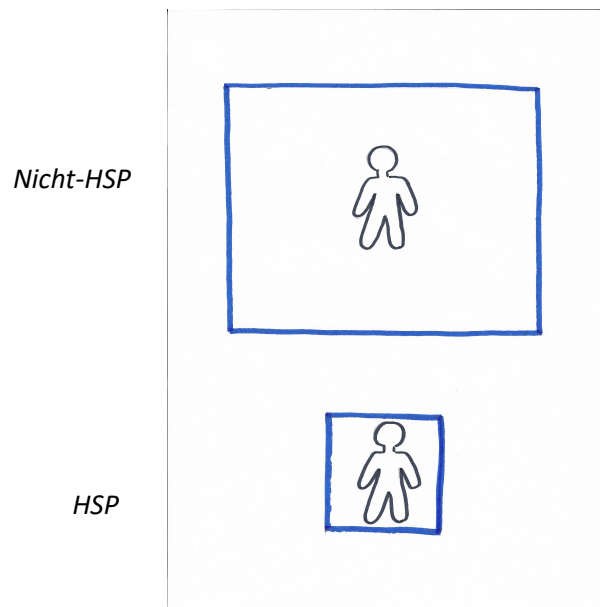
Wohlfühl-Rahmen



„Wohlfühl-Zone“

„Wohlfühl-Rahmen“

„Behaglichkeits-Raum“



Jeder Mensch hat ein eigenes persönliches Maß an Stimulation bei dem er sich wohl fühlt

- nicht zu viel
- nicht zu wenig

Dieser Wohlfühl-Rahmen ist individuell / persönlich und kann variieren, je nach

- Tagesverfassung und momentanem Befinden
- Tageszeit
- Situation

Bei hochsensiblen Menschen ist der Wohlfühl-Rahmen viel, viel ...kleiner

Wohlfühlzone ... darüber hinaus:

Stress, Überforderung, Überreizung

das führt zu:

- Aggression
- gereizt sein
- nicht klar denken können, verwirrt sein
- zitterig
- reagiert ungeschickt
- körperliche und psychische Symptome
(siehe Stresssymptome)

Wohlfühlzone ... darunter:

Langeweile

das führt zu:

- Teilnahmslosigkeit
- schwerfällig
- unterfordert
- langweilig
- unruhig
- man sucht Abwechslung – Beruf, Hobby, Wohnort...
- man sucht Anregung – Kaffee trinken, Aktivitäten, Neues ausprobieren...

Hochsensible Menschen haben nicht nur einen kleinen sondern einen ganz kleinen Rahmen.

Die Grenze zur Überlastung wird daher viel früher erreicht – geringe Belastbarkeit.

ACHTUNG!

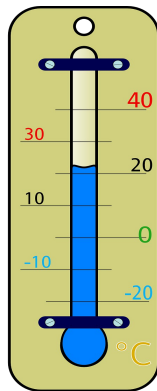
An der Grenze beginnt die Überstimulation = **STRESS!**

Wohlfühl-Zone

wahrnehmen – erkennen

Damit ich mich wohlfühle, muss ich erkennen, wo meine Grenzen sind.

Wann beginnt bei mir der Stress, die Überlastung, die Überreizung?



Da es bei jedem Menschen anders ist, muss ich mich selber ...

- wahrnehmen
- beobachten
- erkennen
- reflektieren

Wo ist bei mir die Grenze zur Überlastung?

Was nehme ich an der Grenze wahr?

Wie geht es mir an der Grenze?

Wie reagiert mein Körper?

Wie fühle ich mich?

Wenn ich längere Zeit „über meine Grenze“ lebe, also ständig im Stressmodus, können sich verschiedene körperliche oder psychische Erkrankungen entwickeln.

Selbstreflexions-Fragen

„Wohlfühl-Rahmen erkunden“

Mich selber besser verstehen

Wo sind meine Grenzen?

Wie groß ist mein Wohlfühlrahmen? - nicht mit anderen vergleichen!

Wie lange kann ich mit Menschen zusammen sein, ohne dass ich mich hinterher überreizt fühle?

Wie lange kann ich auf einer Veranstaltung sein, ohne dass ich mich hinterher energielos fühle?

Wie viele Termine am Tag kann ich wahrnehmen?

Wie viele Termine in der Woche kann ich wahrnehmen?

Wie gestalte ich meine Freizeit?

Wie gestalte ich mein Wochenende?

Wie gestalte ich die Zeit, in der ich „frei“ habe?

Wie viele Pausen brauche ich am Tag? – („Zeit für mich“?)

Wie lange sollten die Pausen sein?

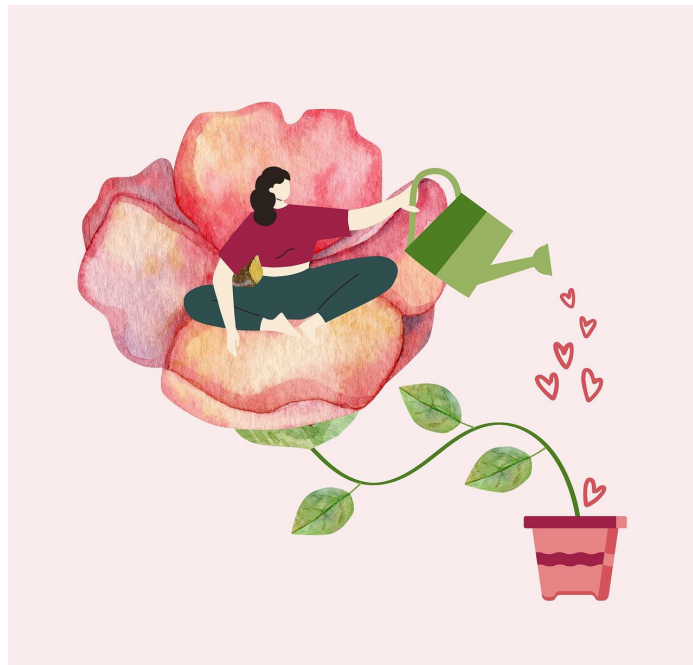
Frage dich immer wieder selbst:

Wie geht es mir jetzt?

Kann ich das jetzt tun?

Kann ich jetzt zu dir „JA“ sagen? ...oder lieber Nein?

Brauche ich jetzt eine Pause?



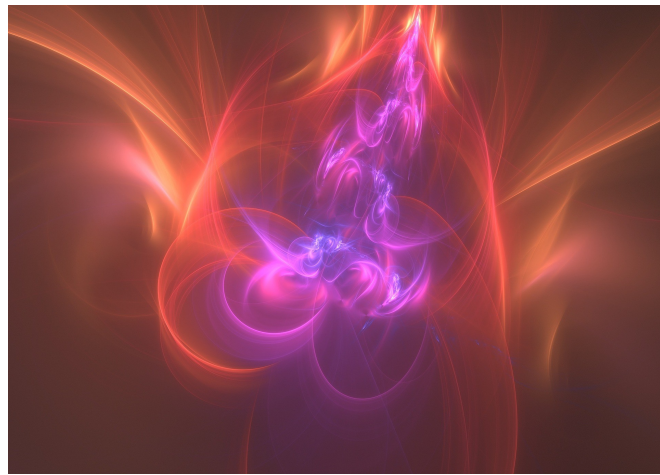
Meine Wohlfühloase

„Was ist mir wichtig?“

- Ruhe, Stille
- allein sein
- Dunkelheit
- Licht
- Duft / Duftöle
- Wärme
- Kerzen
- Bilder
- Decken, Kissen ...zum einkuscheln = SCHUTZ!
- Musik, Klänge...
- Bücher, Gedichte, Poesie, schöne Texte...
- persönliche Dinge
- ...



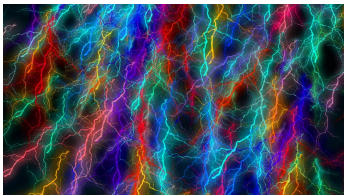
„Stressfaktoren
bei
Hochsensiblen“



Stress-Faktoren ... bei hochsensible Menschen

Reizüberflutung

- viele Reize auf einmal
- große Menschenmenge – Veranstaltungen, Stadtbummel...
- viele Stimmen auf einmal – Diskussionen, Gruppengespräche...



Starke Reize

- Lärm – laute Orte, Martinshorn, Bahnhof, Züge...
- viele Menschen / viele Stimmen / Gruppengespräche / Stadtbummel / Veranstaltung
- grelles Licht – grelle Sonne, flackerndes Licht...
- extreme Hitze / extreme Kälte
- starke Gerüche
- kratzige Kleidung / enge Kleidung / Falten / Nähte...
- Wetter – Sturm, starker Regen, Mittagshitze
- Koffein
- stark Gewürztes



Keine Ordnung / keine Harmonie

- Perfektionismus - hochsensible Menschen sind Perfektionisten
- perfekt sein müssen – 1000%
- es geht immer noch besser / noch schöner...

- Unordnung
- Unaufgeräumtes liegenlassen

- unharmonische Dekoration / Kleidung / Einrichtung / Gestaltung



Keine Harmonie im zwischenmenschlichen Bereich

- Streit
- Gewalt
- Unmenschlichkeit
- Unterdrückung
- Ungerechtigkeit



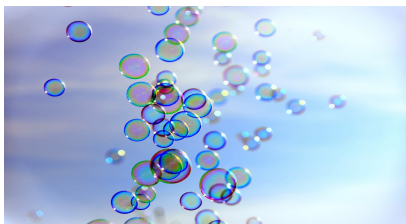
Druck

- Zeitdruck / Eile / Hektik
- sich ständig gehetzt / getrieben fühlen
- bevorstehende Termine
- Leistungsdruck
- Erwartungsdruck
- Prüfungen / kontrolliert werden / unter Beobachtung arbeiten
- Entscheidungen treffen
- schnelle Entscheidungen treffen



Kontrollverlust

- keine Kontrolle haben
- keinen Überblick haben
- loslassen müssen
- Verantwortung loslassen



Aushalten müssen...

- Gewalt
- Ungerechtigkeit
- Streit / Konflikte
- Unmenschlichkeit, Respektlosigkeit
- Diskussionen
- Schmerzen
- Verletzungen
- Krankheiten

- was mir nicht gut tut
- starke, grelle, laute, unangenehme Reize
- viele Reize

- langer Besuch
- lange Telefongespräche
- smalltalk

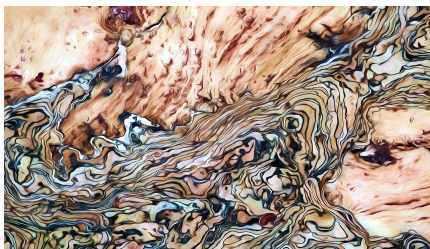
- Hunger

- Kontrollverlust
- loslassen müssen

- Machtlosigkeit
- nicht für mich entscheiden / bestimmen können

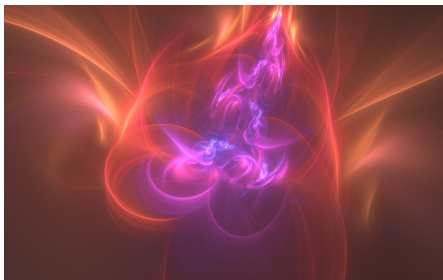
- tiefe Gefühle
- schmerzhaft Gefühle

- viele Gedanken



Tiefe Gefühle

- eigene intensive Gefühle
- verdrängten nicht gewollte Gefühle
- nicht verarbeitete Gefühle: Trauer, Verlust, Schmerz...
- nicht verarbeitete Situationen: Trennung, Abschied, Veränderung, Umzug ...
- tiefe Verletzbarkeit
- Schuldgefühle
- Ängste, Ängstlichkeit, Panik, diffuse Ängste
- Unsicherheit, Nervosität
- Schutzlosigkeit



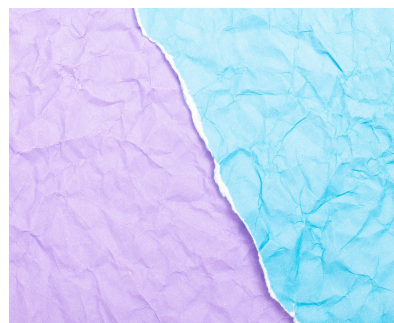
Keine Abgrenzung

- keine Grenzen setzen können
- sich nicht abgrenzen können
- nicht „NEIN“ sagen können
- nicht für sich eintreten können
- eigene Wünsche und Bedürfnisse nicht mitteilen können
- hohes Verantwortungsgefühl für alle / alles
- extremes Pflichtbewusstsein
- Erwartungen von anderen spüren und automatisch erfüllen
- Anpassung / wie ich sein soll / wie es von mir erwartet wird

keine Abgrenzung



Abgrenzung



Gedankenkreisel

- viele Gedanken / Gedankenkarussell / Dauergrübeln
- viele und laute „innere Stimmen“
- vordenken – nachdenken – hinterdenken – tief denken
- Zweifel / alles hinterfragen
- tiefe Reflexion
- Nachdenklichkeit
- Selbstzweifel
- Selbstkritik
- „Ich sollte...“
- „Ich müsste...“
- „Hätte ich doch nur...“



Kann nicht umgehen mit...

- Kritik
- Ablehnung
- keine Anerkennung
- Nicht-Beachtung
- Zurückweisung
- Missachtung
- verlassen werden
- Vertrauensbruch
- Verlust

- Veränderungen
- plötzliche Überraschungen
- neue unbekannte Situationen / Menschen / Orte

- schnelle Entscheidungen treffen müssen

- Gewalt
- Respektlosigkeit

Hochsensible Menschen können nicht...

- viele Dinge gleichzeitig
- Multitasking

- sich auf eine Sache konzentrieren, wenn viel um sie herum los ist

- aufmerksam sein - (Aufmerksamkeits-Defizit)
- zielgerichtet sein
- Disziplin
- Prioritäten setzen

- mit Druck umgehen (Zeit, Hektik, Leistung, Erwartungen...)
- schnelle Entscheidungen treffen
- mit plötzlichen Veränderungen umgehen

- lügen
- tricksen

- smalltalk

- Ironie und Sarkasmus ... verstehen und damit umgehen

Hochsensible Menschen sind ständig in einem Stress-Modus

- ständig reizüberflutet
- „ gehetzt
- „ in Alarm-Bereitschaft / Hab-acht-Stellung
(plötzliche Überraschungen / unerwartete Begegnungen ...)
- „ Erwartungen erfüllen müssen
- „ Aufgaben erfüllen
- „ Anforderungen erfüllen
- „ perfekt sein müssen
- „ anpassen müssen
- „ Kontrolle behalten müssen
- „ streben nach Anerkennung
- „ Reizen ausgesetzt

Selbstreflexions-Fragen

„Stress“

„Ich gerate in Stress, wenn...“

„Ich setz mich selbst unter Stress, indem ich...“

Welche Gedanken und Einstellungen führen zu noch mehr Stress?

- *Perfektionismus?*
- *Ungeduld?*
- *Wunsch nach Kontrolle?*
- *Zeitdruck?*
- *Es jedem recht machen wollen?*
- *Allem gerecht werden wollen?*
- *Alles auf einmal erledigen wollen?*
- *Wenn ich keinen Überblick mehr habe?*
- *Weil für mich alles gleich wichtig ist und ich keine Prioritäten setzen kann?*

„Wenn ich im Stress bin, dann...“

Stressreaktionen sind unterschiedlich und individuell.

- *Angst*
- *Aggression*
- *in Arbeit stürzen*
- *körperliche Reaktionen*
- *Verwirrtheit*

Selbstreflexions-Fragen

Stress - Symptome

Welche körperlichen Symptome hast du bei Stress?

Welche Gefühle hast du bei Stress?

Welche Gedanken hast du bei Stress?

Wie und woran merkst du, dass du gestresst bist?

Selbstreflexions-Fragen

„Stress“

(*andere Menschen*)

Bei welchen Menschen fühlst du dich unter „Stress“?

Welches Verhalten anderer Menschen erzeugt bei dir „Stress“?

Welche Einstellungen und Meinungen anderer Menschen erzeugen bei dir „Stress“?

Welche Ton- / Stimmlage anderer Menschen magst du gar nicht und fühlst dabei „Stress“ in dir?

Welche Reaktionen und Verhaltensweisen anderer Menschen erzeugen „Stress“ in dir?

- *Zu Hause?*
- *Bei der Arbeit?*
- *In der Freizeit?*
-
- *In der Familie?*
- *Im Freundeskreis?*

Selbstreflexions-Fragen

„Stress – Entspannung“

Was machst du gegen deinen erhöhten Stresszustand?

Wie lässt du deinen Stress „abfließen“?

Wie gehst du mit Stress um?

Wie kannst du Stress vermeiden?

Wie viel Zeit planst du für DICH am Tag / in der Woche ein?

Achtest du auf deine Bedürfnisse?

Was tut dir gut?

Wobei kannst du gut entspannen?

Warum kannst du nicht zu Ruhe kommen?

Wer oder was hält dich davon ab?

Stress-Abbau

Entspannung im Alltag

Natur / Naturerfahrungen

- bewusste Spaziergänge
- Wandern
- Barfuß laufen
- Gartenarbeit
- Baum umarmen

Sport (kein Leistungssport)

- Tanzen
- Wandern

Auszeiten im Alltag

- mehrere Pausen einlegen
- PC / Handy / TV Pausen

Vermeiden!

- viele Dinge gleichzeitig tun
- große Menschenmengen
- zu viele Termine am Tag
- Begegnungen / Besuch - Dauer nur nach persönlichem Befinden

Tagesplanung

- Stressfaktoren umgehen / beseitigen
- im voraus planen, Stress dabei umgehen

- Telefonzeiten
- Mailzeiten

- Plan / Prioritäten setzen - (Achtung Ablenkung!)

Rückzug

- Wohnung reizarm gestalten
- Wohlfühl-Ecke / Raum

- Schutz / Geborgenheit
- Türe zu
- abgedunkelter Raum

Ruhe / Stille

- allein sein
- nichts tun
- Klingel aus, Telefon aus, Handy aus ...

- Zeit zum verarbeiten
- viel Schlaf

Entspannung

- persönliche Entspannungs-Rituale
- Meditation
- Yoga
- Tai Chi
- Entspannungsmusik

- vor dem schlafen gehen kein TV / kein PC

Ernährung

- Was tut mir gut?
- Was vertrage ich?

- Regelmäßige Mahlzeiten – viele kleine Mahlzeiten
- keine Mahlzeit auslassen (Blutzuckerspiegel!)

- Vertrage ich Koffein?
- Vertrage ich Alkohol?

- Gesundes Essen
- viel stilles Wasser

Nahrungsergänzungsmittel

- Vitamin B
- Magnesium

- Hopfen
- Baldrian
- Lavendel
- Passionsblume
- Melisse

- Kamillentee
- Fencheltee

- Adaptogene

- Homöopathie

- Bachblüten

Heilsteine

- Aventurin
- Magnesit
- Rauchquarz
- Serpentin
- ...

Oxytocin-Level erhöhen

- Berührungen / Umarmungen
- Massagen

- wenn wir uns geborgen fühlen

- Meditationen
- Gebete

- Entspannungsübungen

„Nein“ sagen

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

Reize vermeiden / mindern

- Sonnenbrille bei Lichtempfindlichkeit
- gedämpftes Licht

- Ohrenstöpsel bei Geräuschempfindlichkeit
- Radio? - oder Stille

- achte auf unangenehme Gerüche im Haushalt
- achte auf Düfte in Waschmittel und Weichspüler
- achte auf Düfte in Pflegeprodukte

- achte auf deine Bekleidung
 - keine störenden Nähte oder Etikette
 - angenehme Stoffe
 - Welche Farbe tut mir heute gut?
 - nicht zu eng oder zu weit

Stress - „Cortisolabbau“

Bei Stress schüttet der Körper Stresshormone aus

Kurzzeitstresshormon - **Adrenalin**

... und das

Langzeitstresshormon - **Cortisol**

Es gibt Möglichkeiten den Cortisolspiegel abzubauen, z. B. :

- viel stilles Wasser trinken
- Kamillentee, Grüner Tee...
- Johanniskraut
- Olivenöl
- Haferflocken
- Kurkuma
- Bitterschokolade
- Fisch
- Omega 3-Fettsäuren
- Beeren (Acerola, Kiwi,...)
- Knoblauch
- ...

- Vit B, C, Zink, Magnesium
- Adaptogene

- Oxytocinlevel erhöhen

- Tiefschlafphase
- Entspannungsmusik
- Kontemplation, Gebet, Meditation, Stille

- Yoga, Tai Chi

- Musik machen, Tanzen
- alles was gut tut
- „Nichts tun“

- 2 Stunden vor dem zu Bett gehen kein Bildschirm

Adaptogene

- Pflanzenwirkstoff
- gezielt gegen Stress und Überlastung
- vermindern die Ausschüttung von Stresshormonen
- stärken das Immunsystem
- erhöhen die Widerstandskraft
- erhöhen die Belastbarkeit von Geist und Körper
- steigern die geistige Leistungsfähigkeit
- heben die Stimmung
- dürfen keinen negativen Effekt auf den menschlichen Organismus haben
- sind ausgleichend (nicht aufputschend– nicht absenkend)
- nicht toxisch

Adaptogene sind z.B.:

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)

Ashwaganda

Ginseng (*Panax Ginseng*)

Taigawurzel

Tulsi („Heiliges Basilikum“)

Süßholzwurzel

Shiitake Pilze

Reishi Pilz

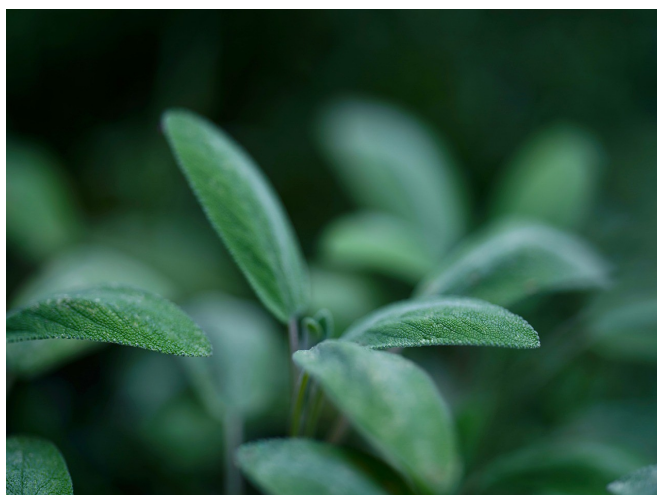
Astragalus

Maca

...und noch andere

Adaptogene werden auch in anderen Bereichen eingesetzt:

- Stress
- körperliche und mentale Belastung
- Konzentrationsmangel
- Schlafstörungen
- Depressionen / psychische Erkrankungen
- Chronische Schmerzen
- Entzündungen
- Gelenkschmerzen
- Herz-/ Kreislauferkrankungen
- Bluthochdruck
- Grippe / Erkältungen
- Diabetes



Stress

„Ich habe die Wahl“

- | | |
|---|--------------------|
| Ich kann die Situation (oder das was stresst) | verändern |
| Ich kann die Situation (oder das was stresst) | beseitigen |
| Ich kann die Situation (oder das was stresst) | gelassen hinnehmen |
| Ich kann die Situation (oder das was stresst) | akzeptieren |
| Ich kann die Situation (oder das was stresst) | anders bewerten |
| Ich kann auf die Situation (oder das was stresst) | anders reagieren |
| Ich kann fliehen | |
| Ich kann die Situation verlassen | |
| Ich kann mich schützen | |
| Ich kann leugnen, verleugnen, dass es ein Problem / Stress gibt | |

Übung

„Atem“

Mit unserem Atem erzeugen wir eine Wirkung auf das vegetative Nervensystem

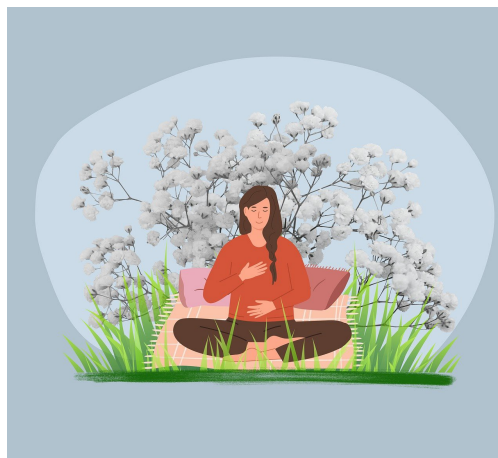
schnell und flach – Sympatikus (Stress)

langsam und tief – Parasympatikus (Entspannung)

Atme den Stress aus deinem Körper

Atme langsam und tief = baut negative Energie ab

Wenn man bei Angst den Atem anhält, hält man Toxine fest



MEDITATION

„Tiefe Entspannung“

Wir können beim Kopf beginnen und bei den Zehen aufhören.
Oder wir beginnen mit den Zehen und gehen dann aufwärts.

Mit vollkommener Bewusstheit erkennen wir, dass ein bestimmter Körperteil da ist.
Wir nehmen ihn wahr und umarmen ihn mit der Energie der Achtsamkeit und erlauben diesem Körperteil, zu entspannen und alle Anspannung loszulassen.

- Einatmend bin ich mir meines Körpers bewusst.
Ausatmend lächle ich meinem ganzen Körper zu.
- Einatmend bin ich mir meines Einatmens bewusst.
Ausatmend bin ich mir meines Ausatmens bewusst.
- Einatmend bin ich mir meines ganzen Körpers bewusst.
Ausatmend lasse ich alle Spannungen in meinem Körper los.
- Einatmend bin ich mir meines Gehirns bewusst.
Ausatmend lächle ich meinem Gehirn zu.
- Einatmend bin ich mir meiner Augen bewusst.
Ausatmend lächle ich meinen Augen zu.
- Einatmend bin ich mir meiner Ohren bewusst.
Ausatmend lächle ich meinen Ohren zu.
- Einatmend bin ich mir meiner Schultern bewusst.
Ausatmend lächle ich meinen Schultern zu.
- Einatmend bin ich mir meiner Lungen bewusst.
Ausatmend lächle ich meiner Lunge zu.
- Einatmend bin ich mir meines Herzens bewusst.
Ausatmend lächle ich meinem Herzen zu.

Auf diese Weise gehen wir durch den Körper und scannen ihn mit dem Licht der Aufmerksamkeit, erkennen ihn, umarmen ihn und lächeln ihm zu.

Wir nehmen uns dafür vielleicht zehn, fünfzehn oder zwanzig Minuten Zeit.

Indem wir jedem Teil zulächeln, helfen wir ihm, Spannungen zu lösen.

Kommen wir zu einem schmerzenden Körperteil, können wir dort länger verweilen und uns mehr Zeit nehmen, ihn wahrzunehmen und zu umarmen.

Wir nutzen die Energie der Achtsamkeit, um ihn zu umfassen, ihm zuzulächeln und ihn darin zu unterstützen, Spannungen auflösen zu können.

Die Geschichte vom Holzfäller

Der Holzfäller, der an seinem ersten Arbeitstag gleich achtzehn Bäume fällte. Angestachelt von seinem Erfolg, wollte er sich am nächsten Tag noch übertreffen.

Doch trotz aller Bemühungen gelang es ihm nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen.

Tags darauf waren es nur noch acht, dann sieben und zuletzt benötigt er einen ganzen Tag, um einen zweiten Baum zu fällen.

Der Holzfäller konnte sich dieses Ergebnis nicht erklären. Er stand früh auf, war hochmotiviert und schuftete jeden Tag bis zum umfallen.

Nur seine Axt, die hatte er schon lange nicht mehr geschärft.

Er war schließlich zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.



Beppo, der Straßenkehrer

„Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt.

Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen. Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du?

Man muss immer nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.

Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste. Das ist wichtig.“

von Michael Ende (aus dem Film Momo)

Die Kunst der kleinen Schritte

„Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um die Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Mach mich findig, um in dem täglichen Vielerlei von meinen Erkenntnissen und Erfahrungen zu profitieren.

Ich bitte dich um die Kraft, dass ich nicht durch das Leben rausche.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das nötige Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.

Lass mich Lichtblicke und Höhepunkte erkennen und hin und wieder Zeit finden für einen kulturellen Genuss.

Gib mir das tägliche Brot für Leib und Seele, sowie eine Geste der Liebe und das Gefühl gebraucht zu werden.

Lass mich erkennen, dass nur Träumereien nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft.

Ich möchte dich und die anderen immer aussprechen lassen. Schick mir im rechten Augenblick einen Menschen, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen!

Du weißt, wie sehr wir nach Freundschaft streben. Gib, dass ich dieses schöne Geschenk geben und annehmen kann.

Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem Glauben, es müsste im Leben alles reibungslos verlaufen.

Schenke mir die Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge Erfahrungen im Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz dem Verstand oft zu viel Raum gibt.

Verleihe mir die nötige Einsicht, im rechten Augenblick Güte, Mitgefühl und Verständnis zu zeigen, mit oder ohne Worte.

Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht, um auch diejenigen zu erreichen, die unten sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.

Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.“

Nach Antoine de Saint-Exupery, franz. Schriftsteller

Die Schale der Liebe

Wenn du vernünftig bist,
erweise dich als Schale,
nicht als Kanal -,
der Kanal empfängt und gibt fast gleichzeitig weiter,
während die Schale wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt,
ohne eigenen Schaden weiter...

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen,
und habe nicht den Wunsch, freigiebiger als Gott zu sein.
Die Schale ahmt die Quelle nach.
Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.

Du tue das Gleiche!
Zuerst anfüllen und dann ausgießen.
Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen,
nicht auszuströmen...

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst,
wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle;
wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairvaux

Sprüche - Weisheiten

„Stress“

Ein Meditationslehrer erzählte von einem Mann, der nichts mehr zu tun haben wollte mit dem Stress des Lebens. Er zog in eine Höhle, um dort bis ans Ende seiner Tage zu meditieren, Tag und Nacht. Aber bald schon kam er wieder heraus. Das Geräusch des tropfenden Wassers in der Höhle hatte ihn fertig gemacht. Die Moral von der Geschichte:

Stress wird zumindest gewissermaßen immer da sein, gerade, wenn wir sehr sensibel sind. Was wir brauchen ist ein neuer Weg, mit diesen Stressoren umzugehen.

Elain N. Aron



Sprüche- Weisheiten

„Langsamkeit“

Ob du eilst oder langsam gehst,
der Weg vor dir bleibt derselbe.

Fernöstliche Weisheit

Geh langsam. Beeil dich nicht.
Jeder Schritt bringt dich zum besten Augenblick deines Lebens -
dem gegenwärtigen Augenblick.

Thich Nhat Hanh

Lächle, atme und geh langsam.

Thich Nhat Hanh

Werde langsamer und das, was du verfolgst,
wird dich einholen.

Zen Sprichwort

Hast du es eilig,
so mache einen Umweg.

aus Japan

Wenn du in Eile bist,
geh langsam

aus China

„Lerne Eile mit Langsamkeit zu besiegen“

„Lass dich nicht drängen“

Wohlfühl-Hormon

„Oxytocin“

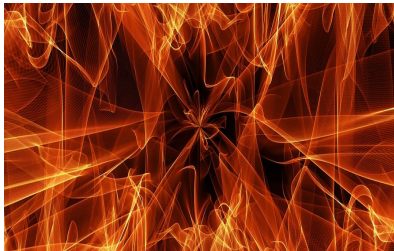


„Wohlfühlhormon - Oxytocin“

Der „Gegenspieler“ von den Stresshormonen Adrenalin, Cortisol ist das Wohlfühlhormon Oxytocin

Adrenalin, Cortisol

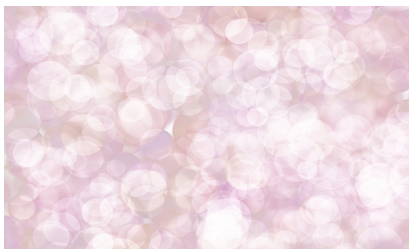
- Stress
- Ärger
- Wut
- Bedrohung
- Angst
- Gefahr



Reaktionsmuster bei Stress: Fliehen oder kämpfen

Oxytocin

- Achtsamkeit
- Selbstmitgefühl
- Selbstfürsorge



Sich sicher fühlen und beruhigen

Oxytocin

„Wirkung“

(hat Einfluss auf..)

beruhigt
mildert Stress
reduziert Anspannung

senkt Blutdruck

senkt Cortisol-Spiegel
senkt Stresshormone

aktiviert Selbstheilungskräfte
verbessert Wundheilung
beschleunigt Heilungsprozesse

schmerzstillend

entzündungshemmend

steigert die Aktivität des Immunsystems

reduziert Ängste und Hemmungen

erhöht Selbstbewusstsein
vergrößert Selbstachtung

hilft Vertrauen aufzubauen

einfühlsamer

stärkt soziale Bindungen
Gruppengefühl

Oxytocin

„Level erhöhen“

Berührungen, Umarmungen
angenehmer Körperkontakt
Massagen
Kuscheln

Tiere streicheln

Dinge tun, die man liebt

angenehme Reize
gutes Essen, schöne Musik, angenehme Düfte...

wenn man sich geborgen fühlt

gute Partnerschaft

lebendige soziale Kontakte

Meditationen
Gebete
Yoga
Entspannung

lachen
weinen

mit sich selbst im Reinen sein



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

