

# Hochsensibilität



*Ich bin anders!*

*...hochsensibel sein...*

*~ erkennen und verstehen ~*

## Inhalt

### „Verschmelzung“

Verschmelzung „ICH – DU“	S.8
Wichtig für mich zu erkennen...	S.11
Texte	S.12

### „Anpassung“

Anpassung Erklärung	S.14
Folgen	S.15
Von der Anpassung zum ICH-Bewusstsein	S.16
Selbstreflexionsfragen	S.17
Texte	S.18

### „Ich brauche dich“

Co-Abhängigkeit	S.23
Selbstreflexions-Fragen	S.25
Texte	S.26

## „Kein ICH-Bewusstsein“

Fehlendes ICH-Bewusstsein	S.30
Woran erkenne ich, dass mein ICH präsent in meinem Leben ist?	S.32
Die Folgen, wenn mein ICH <i>nicht</i> präsent in meinem Leben ist	S.33
Wichtig für mich...	S.34
Texte	S.35

## „Kein Selbst-Bewusstsein“

Kein Selbst-Bewusstsein – nicht vergleichen	S. 37
Was ist wichtig für mich	S.39
Kein Selbst-Bewusstsein – Folgen	S.40
Selbst-Bewusstsein ist...	S.41
Affirmationen	S.44
Texte	S.46

## „Abgrenzung“

Meine Grenze ...	S.55
Abgrenzung- dafür brauche ich ...	S.56
Wichtig ist für mich zu lernen	S.57
Nicht-Akzeptanz von anderen	S.58
Gründe, warum es nicht einfach ist Grenzen zu setzen / NEIN sagen	S. 59
Ängste bei Abgrenzung / NEIN sagen	S.62
Selbstreflexions-Fragen	S.64
Glaubenssätze	S.65
Schutz	S.66
Texte	S.67

## „NEIN sagen“

NEIN sagen	S.72
Meine vermeintlichen Vorteile, wenn ich JA sage	S.74
Wenn ich JA sage und NEIN meine - Folgen	S.75
Unterschied: NEIN – STOPP	S.76
NEIN sagen – 2 Möglichkeiten	S.77
NEIN sagen – Formulierungen	S.78
Selbstunsicherheit – Selbstsicherheit	S.79
Wie reagiere ich, wenn jemand NEIN zu mir sagt?	S.80
Selbstreflexions-Fragen	S.81
Texte	S.82

## „Tiefe Empfindsamkeit“

Tiefe Empfindsamkeit	S.85
Tief verletzt durch...	S.88

## „Tiefe Gefühle“

Tiefe Gefühle	S.91
Folgen	S.92
Intensive Gefühle	S.93
Selbstreflexions-Fragen	S.95
Texte	S.96

## „Ängste“

Ängste von HSP	S.100
HSP haben oft .../ sind oft ...	S.102
Affirmationen „Ängste besiegen“	S.103
Texte	S.104

## „Stimmungsschwankungen“

Starke Stimmungsschwankungen S.110

## „Keine Körperwahrnehmung“

Fehlende Verkörperung S.113

Keine Körperwahrnehmung - Folgen S.114

Keine Körperwahrnehmung – HSP S.116

Keine Körperwahrnehmung – Vergeistigung S.121

Was hilft mir? S.124

Fehlende Erdung – Ursachen S.127

Übungen S.128

# Verschmelzung

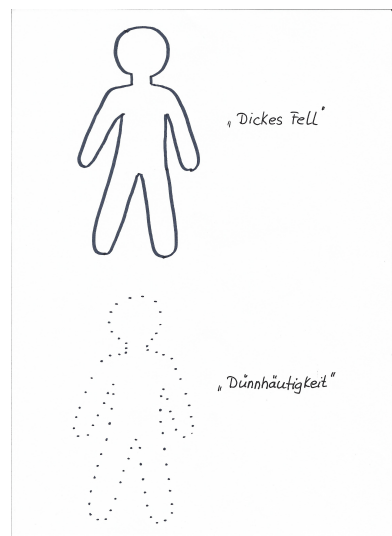


# Verschmelzung

## „ICH – DU“

Durch meine „Dünnhäutigkeit“ fühle ich mich als hätte ich...

- eine Haut zu wenig
- viel zu dünne Haut
- „Pergamentpapier“
- keine Haut und fühle mich „nackt“



Durch die „Dünnhäutigkeit“ gibt es keine Trennung / Abgrenzung

- zwischen ICH und DU
- zwischen mir und der Umwelt



*„ICH und DU sind EINS“*

*„ICH und mein UMFELD sind EINS“*



Ich nehme das bei mir wie ein „zerfließen“ war

- zerfließen mit der Umwelt
- zerfließen mit dem DU
- zerfließen mit anderen



### Schaubild

- nimm 2 Glasschalen und fülle sie etwa bis zur Hälfte mit Wasser
- lege in die erste Schale einen weißen Kieselstein
- lass in die zweite Schale etwas Milch oder Kaffeesahne fließen

*Du siehst den Unterschied:*

- in der ersten Schale bleibt der Stein ( symbolisch für das ICH ) ganz bei sich
- in der zweiten Schale zerfließt die Milch ( symbolisch für das ICH ) ganz mit dem Wasser ( symbolisch für die Umwelt )

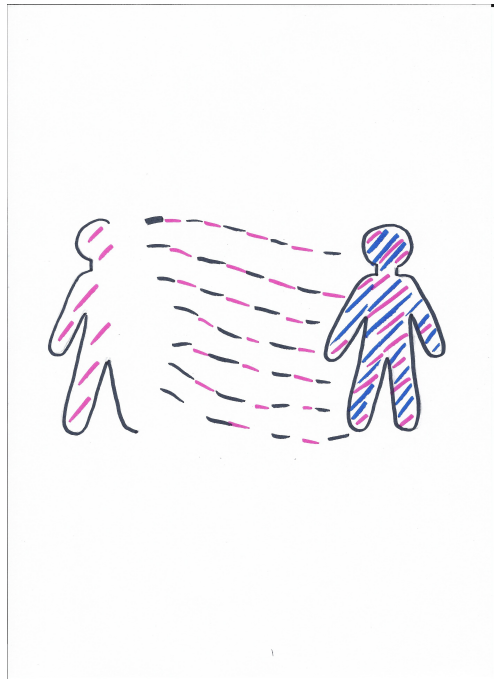
*Nicht-HSP*

*HSP*



Durch das Verschmelzen / zerfließen mit der Umwelt...

- spüre ich nicht, wo das ICH aufhört und das DU beginnt
- bin ich nicht zentriert
- bin ich nicht „bei mir“
- verliere ich mich häufig
- habe ich kein ICH-Bewusstsein
- nehme ich mich selber kaum wahr
- erkenne ich meine Grenzen nicht
- weiß ich nicht – was ist MEINS und was ist DEINS
- habe ich keinen eigenen Willen
- habe ich keinen SELBST-Wert
- habe ich kein SELBST-Bewusstsein



(.. siehe auch Skript „Hochsensibilität-Info Empathen“)

## Wichtig ist für mich zu erkennen...

Wo ist die Grenze zwischen ICH und DU?

Wo beginne ICH selbst und wo endet der andere?

Was gehört zu mir?

Was gehört zu dir?

Was ist meins?

Was ist deins?

Was sind meine Wünsche und Bedürfnisse?

Was sind deine Wünsche und Bedürfnisse?

Was sind meine Gefühle?

Was sind deine Gefühle?

Was ist mir wichtig?

Wo ist „mein ICH“?



„Es ist nicht unsere Aufgabe, einander näherzukommen, so wenig wie Sonne und Mond zueinander kommen oder Meer und Land. Wir zwei, lieber Freund, sind Sonne und Mond, sind Meer und Land. Unser Ziel ist nicht, ineinander überzugehen, sondern einander zu erkennen und einer im andern das sehen und ehren zu lernen, was er ist: des anderen Gegenstück und Ergänzung“

*Hermann Hesse  
Narziss und Goldmund*



# Anpassung



# Anpassung

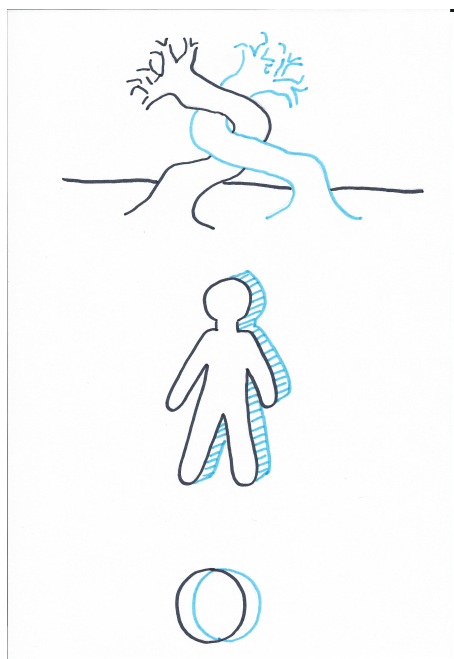
Durch die Dünnhäutigkeit der hochsensiblen Menschen fällt es ihnen schwer sich von der Umwelt abzugrenzen.

HSP verbinden sich sehr stark mit der Außenwelt und nehmen diese sehr stark wahr, und passen sich an – wie ein Chamäleon.

Dies geschieht ( meist ) unbewusst, ohne dass man es merkt.

Man passt sich oft an anderen Menschen an:

- Meinung
- Wünsche
- Ziele, Richtung
- Verhaltensweisen
- Sprache
- Ausdrücken
- Gestik
- Freizeitbeschäftigung
- Urlaubsziele
- - ...



## Folgen:

- kein ICH-Bewusstsein
- kein SELBST-Bewusstsein
- kein SELBST-Wert
  
- kein eigener Wille
- kein Durchsetzungsvermögen
  
- nimmt sich selber nicht wahr
  
- mehr nach außen orientiert
  
- erkennt eigene Grenzen nicht
- kennt eigene Wünsche nicht
- kennt eigene Bedürfnisse nicht
- kennt eigene Gefühle nicht
  
- hat keinen Kontakt zum eigenen Körper
  
- keine Präsenz
  
- kann keine Grenzen setzen
- kann sich nicht abgrenzen
  
- kümmert sich zuerst um andere
  
- macht mehr, als man kann !!! Burnout
- gibt mehr, als man kann !!! Burnout



## „Von der Anpassung zum ICH-Bewusstsein“

### Abgrenzung ICH – DU

- „Nein“ sagen
- **meinen eigenen Weg** gehen
- **meine Träume** leben
- **meine Ziele** verfolgen
- ...

### Selbst-Erkenntnis

- Was will **ich**?
- Wohin will **ich**?
- Was sind **meine** Bedürfnisse?
- Was tut **mir** gut?
- ...

### Mut - anders zu sein

- **andere** Wege zu gehen
- Dinge **anders** zu machen
- **andere** Werte leben
- **andere** Meinungen haben
- **andere** Lebenseinstellung haben
- ...





## Selbstreflexions-Fragen

### „Anpassung“

In welchen Bereichen meines Lebens passe ich mich zu sehr an andere an?

Bei welchen Menschen passe ich mich am meisten an?

Wie passe ich mich an? - Indem ich...

Ist es mir immer bewusst, wie ich mich an andere anpasse?



## Der Papagei hat Husten

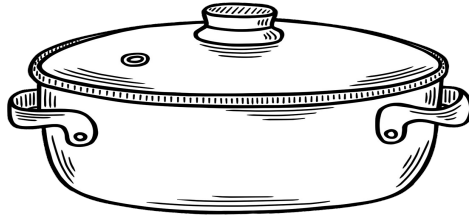
Ein alter Seemann gab das Rauchen auf, als sein Lieblingspapagei einen Dauerhusten entwickelte. Er machte sich Vorwürfe, dass der Pfeifenqualm im Zimmer die Gesundheit des Papageis geschädigt hatte.

Er ging mit dem Vogel zum Tierarzt.

Nach einer gründlichen Untersuchung erklärte der Veterinär, der Papagei leide weder an Psittakose noch an einer Lungenentzündung, sondern habe ganz einfach den Husten seines Pfeife rauchenden Herrchens nachgeahmt.

*Antony de Mello  
„Wer bringt das Pferd zum fliegen?“*

## Der Lammkeulenbraten



Ein frisch vermählter junger Mann beschloss eines schönen Sonntags seiner Frau eine Lammkeule zuzubereiten. Bevor er den liebevoll vorbereiteten Braten in den Ofen schob, schnitt er von der Keule das untere Stück ab und legte dann die zwei Teile in den Römertopf.

Seine Frau blickte ihm neugierig über die Schulter und fragte ihn: "Warum machst Du das?" "Weil man das so macht. Meine Mutter machte das immer genau so.", war die Antwort.

Daraufhin fragte die Frau ihre Schwiegermutter, warum sie das untere Stück der Keule abschnitt.

"Ach, das macht man halt so. Meine Mutter machte das immer genau so.", antwortete auch diese.

Die Großmutter war glücklicherweise noch am Leben und so ging die Frau zu ihr und fragte auch sie, warum sie den unteren Teil der Lammkeule vor dem Schmoren abschnitt. Und die Großmutter antwortete: "Ach, das hatte einen ganz einfachen Grund: Mein Römertopf war damals so klein, dass der ganze Braten einfach nicht hineinpasste."

*Aus Dr. Hanna Milling, "Storytelling - Konflikte lösen mit Herz und Verstand" (Wolfgang Metzner Verlag)*

## Der Adler im Hinterhof

Eines Tages, so erzählt man sich in Shaolin, fand ein Mann ein Adlerei. Da er die Eltern nicht finden konnte, legte er es in das Nest einer seiner Hennen.

Nach einiger Zeit schlüpfte zusammen mit den anderen Küken ein kleiner Adler und wuchs mit den Hühnern auf.

Wie diese kratzte er in der Erde nach Würmern und Insekten, gluckte und gackerte und war überzeugt, er wäre eines dieser Küken aus dem Hinterhof.

Ab und zu hob er wie seine Artgenossen die Flügel, um ein kleines Stück zu fliegen.

Die Jahre vergingen, und der Adler wurde alt.

Da sah er eines Tages hoch über sich einen Vogel im wolkenlosen Himmel.

Anmutig und hoheitsvoll schwebte er dahin, getragen vom Wind, schlug nur sacht mit seinen kräftigen, goldenen Flügeln.

Ehrfürchtig blickte der alte Adler empor. „Wer ist das?“, fragte er seinen Nachbarn. „Das ist der Adler, der König der Vögel!“, antwortete dieser.

„Aber du und ich, wir sind von einer anderen Art.“

Manchmal noch dachte der Adler voller Sehnsucht und Bewunderung an diesen prächtigen, majestätischen Vogel.

Kurze Zeit später starb er in dem Glauben, selbst ein einfaches Huhn vom Hinterhof zu sein.



# 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*

„Ich brauche dich“



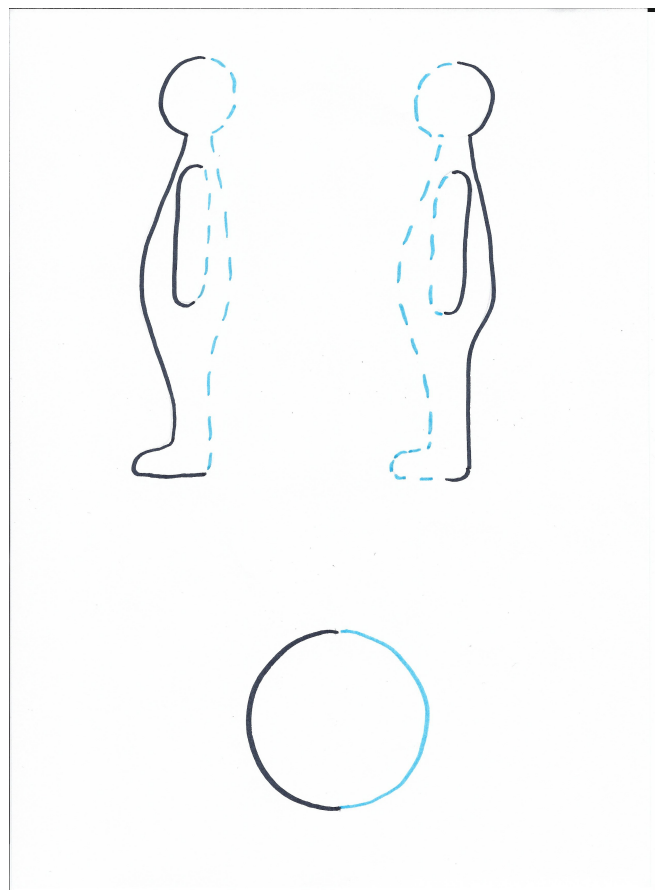
## Co-Abhängigkeit

*„Ohne dich kann ich nicht leben“*

*„Ich brauche dich“*

- man ist von Außen bestimmt
- man hat keine SELBST-Bestimmung
- Aufmerksamkeit ist mehr nach außen gerichtet
  
- man kennt seine eigenen Bedürfnisse nicht
- man kennt sich selber kaum
- kein Kontakt zu sich selber
  
- Angst verlassen zu werden
  
- kann keine Grenzen setzen ( Verlustangst )
  
- man versucht die eigene innere Leere durch andere Menschen zu füllen
- man braucht das Gefühl von anderen Menschen geliebt und gebraucht zu werden
- man will es dem anderen immer Recht machen

*„Ich brauche dich!“*





## Selbst-Reflexion

### „Ich brauche dich“

#### *Co-Abhängigkeit*

Ich kann schlecht Grenzen setzen

Ich kann mich nicht abgrenzen

Wenn ich mich abgrenze fühle ich Verlustangst

Ich brauche Bestätigung von anderen

Ich brauche es gemocht zu werden

Ich will es allen recht machen

Ich leide unter der Angst verlassen zu werden

Ich fühle mich leer, wenn ich in keiner Beziehung bin

Ich kenne meine eigenen Bedürfnisse nicht

Ich fühle mich von Menschen angezogen, die meine Hilfe brauchen

Ich habe das Bedürfnis meinen Partner oder eine Situation zu kontrollieren

*„Ich brauche dich“*



~~~~~

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.

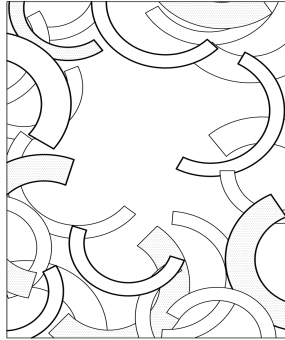
Mir fehlt es an Liebe für dich, wenn ich versuche zu erreichen, dass du wirst, wie ich es will, anstatt dich so zu akzeptieren, wie du wirklich bist.

Du bist du und ich bin ich.

*Fritz Pearls*



## Die Geschichte der halben Kreise



Ein Halbkreis war auf der Suche nach einem anderen Halbkreis, um ein ganzer Kreis zu werden. Und er verbrachte viel Zeit mit dem Gedanken an diesen Wunsch.

„Ich muss einen anderen Halbkreis finden, um ein ganzer Kreis zu werden. Ich muss einen anderen Halbkreis finden, um ein ganzer Kreis zu werden“, sagte er sich immer wieder. Und eines Tages fand er ihn.

„Da bist du ja endlich! Ich habe lange nach dir gesucht!“ Und der andere Halbkreis rief freudig: „Ja, ich habe auch lange nach dir gesucht!“

Sie vereinten ihre wundervollen halben Kreise zu einem Ganzen, doch mit der Zeit stellten sie fest, dass immer noch etwas fehlte. Der andere war zwar da und sie dachten, sie seien nun ein perfekter Kreis, doch waren sie es nicht. Sie versuchten einiges, um hinter das Rätsel zu kommen. Der eine Teil des Kreises dachte bei sich: „Vielleicht gibt es einen anderen Halbkreis, der mich besser vervollständigt.“ Der andere Teil wiederum dachte: „Vielleicht nutzt mich mein Partner nur aus, weil ich das habe, was ihm fehlt, um ein Ganzes zu sein.“

Sie trennten sich und lernten neue Halbkreise kennen, denn das Universum war voll von ihnen.

Nach vielen Jahren des Suchens kam dem Halbkreis die Erleuchtung. Er sagte sich: „Ich fühle mich völlig zerrissen von all den unterschiedlichen Halbkreisen, die nur wieder andere Halbkreise suchen, um ein Ganzes zu werden. Doch ich sehe, dass es auch ganze Kreise gibt. Ganze! Solche, die nicht Hilfe suchend nach anderen Kreisen rufen und völlig mit sich im Einklang zu sein scheinen. Und er erkannte, dass es sein Ziel sein musste, ein ganzer Kreis zu werden, damit er dann einen anderen ganzen Kreis finden könnte. Denn nur wenn wir ein Ganzes sind, sind wir in der Lage, andere zu lieben – um ihrer selbst willen und nicht deshalb, weil sie etwas haben, von dem wir denken, dass es uns fehlt.“

*Aus: „Das Lächeln der Liebe“ von Ralph Valenteano*

## Sprüche - Weisheiten

„Ich brauche dich...“

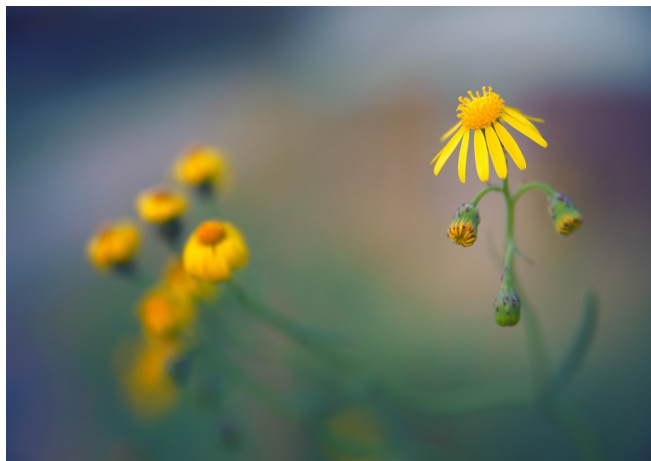
Das Tragische im Leben vieler Menschen ist, dass sie überall nach einem Selbstwertgefühl suchen, nur nicht in ihrem Leben.

*Nathaniel Branden*

Oftmals hängt unser Selbstbewusstsein am Tropf der Bestätigung.

*Thomas Sonabend*

Kein ICH-Bewusstsein



## Fehlendes ICH-Bewusstsein

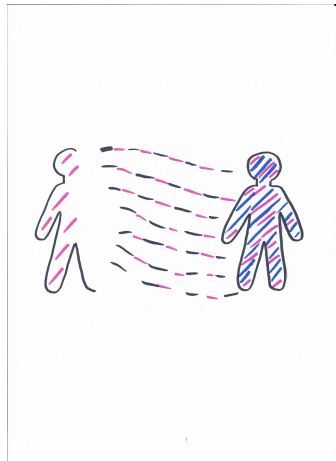
## Fehlendes Selbst-Bewusstsein

### **Verschmelzung und Anpassung**

Durch die Verschmelzung und die Anpassung an das Umfeld / andere Menschen, ist das ICH, mein Selbst, nicht mehr wahrzunehmen

Hochsensible Menschen sind von Natur aus mehr nach außen gerichtet.

Man nimmt das Äußere mehr wahr – als sich selber



### **Erst DU dann ICH**

HSP schauen erst, ob es den anderen gut geht, dass die Bedürfnisse der anderen erfüllt sind.

Durch dieses „abscannen“, dass ja alle Wünsche der anderen erfüllt werden, vergisst man dabei sich selber.

Man nimmt kaum noch wahr, dass es auch noch ein ICH gibt.



## Selbstzweifel – geringer Selbstwert

Hochsensible Menschen vergleichen sich oft mit anderen und erkennen, dass sie vieles nicht so gut können.

( z.B. langer Stadtbummel, viele Termine am Tag, ... )

*„Ich kann vieles nicht so wie du“*



*Weil HSP aber dazugehören wollen, passen sie sich oft anderen Menschen an  
...und so schließt sich der Kreis...*



## Woran erkenne ich, dass mein **ICH** präsent in meinem Leben ist?

### **Ich bin Selbstbewusst**

- ich weiß was ich will
- ich weiß was ich kann
- ich traue mir zu, Neues auszuprobieren

### **Ich bin Selbstbestimmt**

- ich bestimme, was ich in meinem Leben möchte
- ich entscheide, was mir wichtig ist
- ich entscheide, ob ich JA oder NEIN sage

### **Ich habe einen eigenen Willen**

- „Ich will!“
- ich habe die innere Kraft, meine Ziele zu erreichen

### **Ich bin unabhängig**

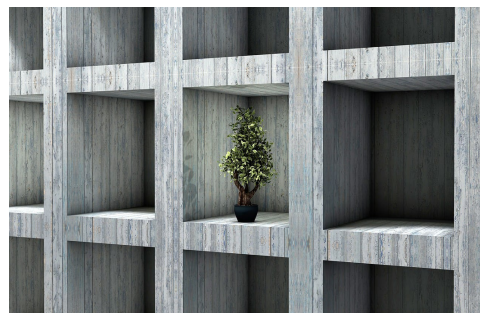
- ich kann auch ohne dich / andere, meinen Weg gehen
- ich entscheide frei – ohne mich von anderen Meinungen abbringen zu lassen
- ich kann selber etwas machen





## Die Folgen, wenn mein ICH nicht präsent in meinem Leben ist:

- ich passe mich an andere an
- ich übernehme die Meinungen der anderen  
ich laufe den anderen hinterher
- ich vergesse mich und kümmer mich nur noch um andere
- ich kann meine Wünsche nicht äußern
- suche Anerkennung und Bestätigung für mich von Außen
- ich traue mir nichts zu
- ich bin ängstlich und unsicher
- ich habe Angst vor Neuem
- ich habe Angst vor Herausforderungen



**Daher ist es wichtig, den Fokus und die Aufmerksamkeit wieder nach innen, zu mir selber, zu richten:**

*„Wer bin ich eigentlich wirklich?“*

*„Was will ich in meinem Leben erreichen?“*

*„Welche Wünsche habe ich?“*

*„Was ist mir sehr wichtig?“*

*„Welche Ziele habe ich?“*

*„Wo will ich in meinem Leben hin?“*

*„Was mache ich von Herzen gerne?“*



## Im Garten des Königs

Es war einmal ein König. Eines Tages ging der König in seinen Garten. Und als er in den Garten kam fand er dort nur welkende und sterbende Bäume, Sträucher und Blumen.

Der König ging zu einer Eiche fragte was geschehen sei?

Die Eiche sagte, sie würde sterben, weil sie nicht so hoch werden könne wie die Tanne.

Als der König sich nun einer Tanne zu wandte, ließ diese nur ihre Zweige hängen, weil sie keine Trauben tragen könnte wie der Weinstock.

Und auch der Weinstock lag im Sterben, weil er nicht blühen konnte wie die Rose.

Doch endlich entdeckte der König das wilde Stiefmütterchen. Das wilde Stiefmütterchen war blühend und frisch, wie eh und je.

Der König fragte das Stiefmütterchen warum es als einziges nicht im Sterben lag?

Auf seine Frage erhielt er folgende Antwort: „Für mich war klar, dass du ein Stiefmütterchen haben wolltest, als du mich einpflanztest. Hättest du eine Eiche, einen Weinstock oder eine Rose gewollt, hättest du eine Eiche, einen Weinstock oder eine Rose gepflanzt. Deshalb dachte ich: Da du mich hier eingepflanzt hast, sollte ich mein Bestes geben, um deinem Wunsch zu entsprechen. Und da ich ohnehin nichts anderes sein kann, als ich bin, versuche ich dies nach besten Kräften zu sein.“

*Weisheitsgeschichte über Selbstliebe und Selbstakzeptanz*



Kein Selbst-Bewusstsein



## Kein „Selbst – Bewusstsein“

Wenn ich mich mit anderen Menschen ( Nicht-HSP ) vergleiche:

*„Ich bin so anders – wie du“*

*„Ich kann vieles nicht so – wie du“*

*„Bin ich in Ordnung?“*

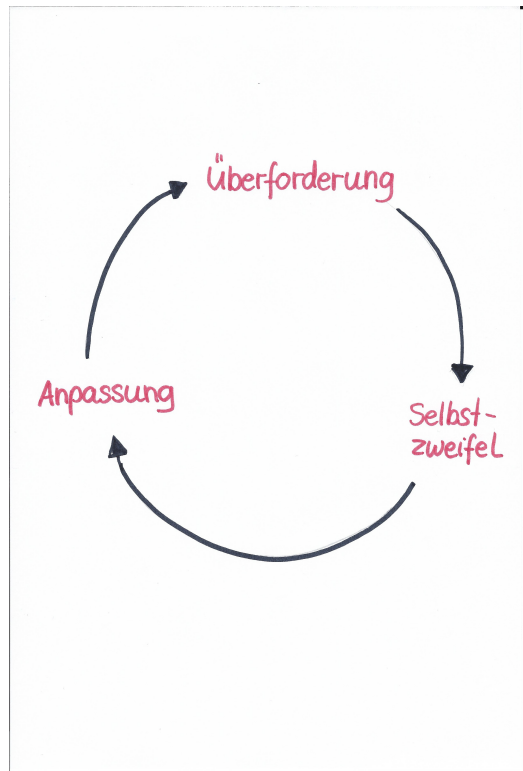
*„Ich bin falsch! ...mit mir stimmt was nicht!“*

### **Die Folgen sind:**

Selbstzweifel - Kein Selbstbewusstsein - Kein Selbstwert

Anpassung

...und das führt zu Überforderung



Wenn ich von meiner hochsensiblen Art nichts weiß ( noch nicht weiß ), versuche ich mich den anderen anzupassen. „Ich will auch so sein wie du!“

Das funktioniert aber nicht.

Und wenn ich mich dann noch mehr anstreng – um so zu sein wie du, verliere ich mich dabei immer mehr.

Das führt zur Selbstaufgabe...ich weiß dann nicht mehr, wer ich eigentlich wirklich bin.

Oder ich suche die Anerkennung und Bestätigung im Außen – für mich und mein Dasein. Auch da, verbiege und verstelle ich mich immer mehr.



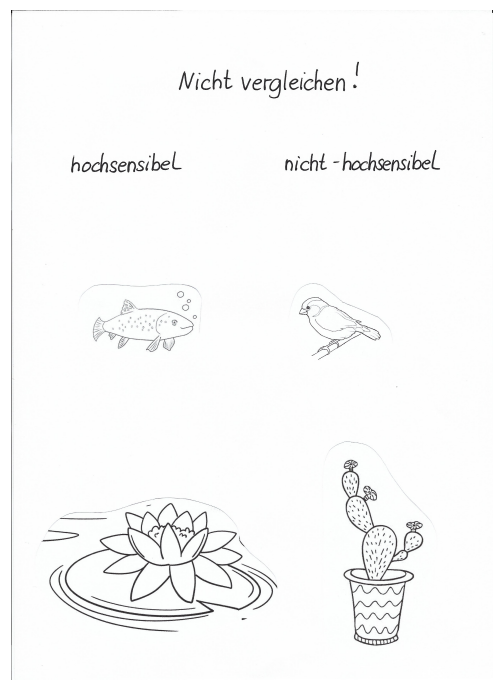
## Was ist wichtig für mich?

Erkennen...

*„Ich bin anders!“*

*„Ich kann mich nicht mit anderen ( Nicht-HSP ) vergleichen!“*

*„Ich muss mich selber erkennen / kennen - „SELBST-bewusst-sein“*



*(...siehe auch Skript „Hochsensibilität – Info 1)*

## Kein Selbstbewusstsein

Die Folgen sind, dass ich ...

- mir nichts oder wenig zutraue
- ängstlich und unsicher bin
- eine unsichere Ausstrahlung habe ( Blickkontakt meiden, leise Stimme...)
- Angst vor Herausforderungen habe
- Angst vor Neuem habe
- Angst vor Entscheidungen habe
- meine Wünsche nicht äußere
- mich zu sehr anpasse
- nicht „Nein“ sagen kann
- immer die Schuld bei mir suche
- mich gegen unberechtigte Forderungen nicht wehren kann
- schnell aggressiv reagiere, aus der Haut fahre
- eifersüchtig reagiere
- mich für meine Fehler verurteile
- mich hinter einer coolen, arroganten Fassade verstecke
- Kontakte vermeide
- anfällig für Depressionen bin



## Selbstbewusstsein ist ...

Ich weiß was ich kann

Ich kenne meine eigenen Fähigkeiten und Stärken und nutze sie

Mein Wohlbefinden hängt nicht von anderen Menschen ab

Mein Handeln ist nicht abhängig von der Zustimmung anderer Menschen

Wie ich mich fühle, hängt nicht davon ab, wie sich andere mir gegenüber verhalten

Es ist mir egal, was andere über mich denken

Ich lebe so, wie es zu mir passt

Ich lebe meine Wahrheit

Ich lasse mich nicht von anderen beeinflussen

Ich bin „Kapitän“ - nicht „Spielball“

Ich stelle mich meinen Ängsten und laufe nicht davor weg

Ich habe Mut Neues auszuprobieren

Ich kann Kontakte knüpfen und auf andere zugehen

Ich kann Komplimente annehmen

Ich kann mit Kritik umgehen

Ich kommuniziere ehrlich und authentisch

Ich sage „JA“, wenn ich Ja meine

Ich sage „NEIN“, wenn ich Nein meine

Ich treffe meine Entscheidungen

Ich entscheide was für mich richtig ist

Ich entscheide, was ich möchte

Ich entscheide, wie ich mich verhalten möchte

( wenn ich nachgebe, dann nicht weil ich Ängste oder Hemmungen habe, sondern weil ich es will )

Ich entscheide, ob ich mich durchsetzen oder nachgeben will

Ich erwarte von anderen keine Anerkennung, Zuneigung und Bestätigung



## Selbstbewusstsein

- Ich kann mit Kritik umgehen
- Ich kann mit Ablehnung umgehen
- Ich kann mit Urteil umgehen
- Ich kann mit Verurteilung umgehen

*... und nehme es nicht persönlich*

- Ich kann mit Misserfolg umgehen
- Ich kann mir eigene Fehler und Schwächen eingestehen und akzeptieren

*... und verurteile mich nicht dafür*

- Ich kann Wünsche äußern
- Ich kann Forderungen stellen
- Ich kann eigene Meinung haben und mitteilen
- Ich kann eigene Entscheidungen treffen
- Ich dann mich durchsetzen
- Ich kann „Nein“ sagen

*... und habe keine Angst von anderen kritisiert oder abgelehnt zu werden*



# Affirmationen

## „Selbstbewusstsein“

„Ich wähle meine Entscheidungen bewusst und übernehme die volle Verantwortung!“

„Ich weiß was ich will und bin bereit dieses Ziel zu erreichen.“

„Heute werde ich mein Leben in meine eigenen Hände nehmen.“

„In mir steckt eine große Kraft, die ich nach und nach entfalte.“

„Ich bin einzigartig auf dieser Welt!“

„Es macht nur wenig aus, was andere sagen. Es macht viel aus, wie ich darauf reagiere und was ich selbst glaube.“

„Ich konzentriere mich auf mein Ziel, egal was andere sagen.“

„Jedes Problem werde ich bewältigen.“

„Wenn andere das schaffen, dann kann ich es auch schaffen.“

„Ich konzentriere mich auf die schönen Dinge im Leben, auch in schwierigen Situationen.“

„Ich bin Herr über meinen Verstand, über meine Gewohnheiten und mein Verhalten.“

„Mein Leben findet im Hier und Jetzt statt. Ich lasse die Vergangenheit hinter mir.“

„Veränderungen sind etwas Schönes und ich kann mich schnell daran anpassen.“

„Es gibt keine Probleme, Probleme sind Herausforderungen und lassen mich wachsen.“

„Ich vertraue meinen Fähigkeiten und erlaube, sie jederzeit voll einzusetzen.“

„Ich akzeptiere meine Schwächen und bin bereit daran zu arbeiten.“

„Auch in schwierigen Situationen bleibe ich gelassen, und habe die Kontrolle über mich selbst.“

„Ich bin stark und belastbar.“

„Jeder Rückschlag ist eine Lektion. Ich bin dankbar für die Erfahrung.“

„In jedem Augenblick kann ich mein Leben ändern.“

„Ich bin immer ehrlich und authentisch.“

„Ich glaube an mich selbst.“

## Die Geschichte vom Adler



Ein Mann – so wird erzählt – fing sich im Wald einen jungen Adler

Er nahm ihn mit nach Hause und steckte ihn zu seinen Hühnern in den Hühnerstall.  
Er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er doch ein Adler war, der König der Lüfte!

Nach fünf Jahren kam einmal ein anderer Mann zu Besuch, der verstand etwas von Naturkunde. Dem fiel der Adler auf und er sagte:

„Der Vogel dort ist kein Huhn, sondern ein Adler“.

„Ja“, sagte der Mann, „das stimmt. Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn“.

„Nein“, sagte der andere, „er ist noch immer ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers und das wird ihn hoch hinauffliegen lassen in die Lüfte“.

„Nein, nein“, sagte der Mann, „er ist jetzt ein richtiges Huhn geworden und wird niemals mehr wie ein Adler fliegen“.

Darauf beschlossen sie, eine Probe zu machen. Der vogelkundige Mann nahm den Adler, hob ihn in die Höhe und sagte beschwörend:

„Der du ein Adler bist, der du dem Himmel gehörst und nicht dieser Erde, breite deine Schwingen aus und fliege!“

Der Adler auf der hoch gestreckten Faust blickte sich um. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken und er sprang zu ihnen hinunter und pickte mit.

Der naturkundige Mann gab aber noch nicht auf. Am nächsten Tag stieg er mit dem Adler am Arm auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte:

„Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwingen aus und fliege!“

Aber als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hof erblickte, sprang er zu ihnen und scharrte mit.

Da sagte der Mann: „Ich habe es dir ja gesagt, er ist ein Huhn und er bleibt ein Huhn.“

„Nein“, sagte der andere, „Er ist ein Adler und er hat noch immer das Herz eines Adlers.“

Lass es uns noch ein einziges Mal versuchen. Morgen werde ich ihn fliegen lassen.“

Am nächsten Morgen ging er mit dem Adler vor die Stadt auf einen hohen Berg. Er hob den Adler empor und sagte zu ihm:

„Adler, du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel, nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!“

Der Adler zitterte, aber er flog nicht. Da ließ ihn der naturkundige Mann direkt in die Sonne schauen und plötzlich breitete der Adler seine Schwingen aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers in die Luft und kehrte nie wieder zurück.

*nach James Aggrey*

## Selber wissen was richtig ist



Ein Vater zog mit einem Sohn und einem Esel in der Mittagsglut durch die staubigen Gassen von Keshan. Der Vater saß auf dem Esel, den der Junge führte.

„Der arme Junge“, sagte da ein Vorübergehender. „Seine kurzen Beinchen versuchen mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man so faul auf dem Esel herumsitzen, wenn man sieht, dass das kleine Kind sich müde läuft.“

Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen.

Gar nicht lange dauerte es, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme: „So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel wie ein Sultan auf dem Esel, während sein armer, alter Vater daneben herläuft.“

Dies schmerzte den Jungen und er bat den Vater, sich hinter ihn auf den Esel zu setzen.



„Hat man so was schon gesehen?“ keifte eine Frau, „Solche Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und der alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre er ein Diwan. Die arme Kreatur!“

Kaum waren sie wenige Schritte neben dem Tier hergegangen, machte sich ein Fremder über sie lustig: „So dumm möchte ich nicht sein. Wozu führt ihr denn den Esel spazieren, wenn er nichts leistet, euch keinen Nutzen bringt und noch nicht einmal einen von euch trägt?“

Der Vater schob dem Esel eine Hand voll Stroh ins Maul und legte seine Hand auf die Schulter des Sohnes.

„Gleichgültig, was wir machen“, sagte er, „es findet sich doch jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten.“

*Aus: Peseschkian. Der Kaufmann und der Papagei*

# Sprüche - Weisheiten

## „Selbstbewusstsein“

Das Große ist nicht, dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein.

*Sören Kierkegard*

Unserer Selbstsicherheit kann es nicht gut gehen, wenn es unserem Selbstbewusstsein schlecht geht.

*Ernst Ferstl*

Du allein bestimmst, ob du wert-voll oder wert-los sein willst.

*Gudrun Knopp*

Ich bin stärker als die Wörter, die andere sagen, und größer als die Schublade, in die sie mich stecken wollen.

*David Levithan*

Du musst der Produzent, Regisseur und Darsteller der Entwicklung deines Lebens werden.

*Dr. Wayne Dyer*

Sei unglücklich. Oder motiviere dich selbst. Was auch immer getan werden muss, es ist immer deine Wahl.

*Dr. Wayne Dyer*

Ein Untätiger ist oft ein Kritiker - das heißt, er ist jemand, der sich zurücklehnt und die Macher beobachtet und dann daran philosophisch wächst. Es ist einfach ein Kritiker zu sein, aber ein Macher zu sein erfordert Anstrengung, Risikobereitschaft und Veränderungen.

*Dr. Wayne Dyer*

Einer Löwin / einem Löwen ist es egal, was Antilopen hinter ihrem / seinem Rücken reden.

Wenn man jemand fürchtet, dann kommt es daher, dass man diesem jemand Macht über sich eingeräumt hat.

*Hermann Hesse*

Du selbst zu sein in einer Welt, die dich ständig anders haben will, ist die größte Errungenschaft.

*Ralph Waldo Emerson*

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

*Paul Watzlawick*

Entscheide dich, anderen keine Macht über dich zu geben, indem du dich von deren Urteil abhängig machst.  
Entscheide selbst, wer du bist, was richtig und falsch ist.

*Unbekannt*

Ich suche mir aus, wer mich beurteilen darf.

*Benno Führmann*

Entscheidend für jeden Erfolg ist der Glaube an sich selbst.

*Georg Foremann*

Lass dir von keinem sagen, wo deine Grenzen sind.

*Christopher Reeve*

Du bist deine eigene Grenze - erhebe dich darüber.

*Hafis*

# Sprüche - Weisheiten

## „Unbeeinflussbar“

Geh deinen Weg und lass die Leute reden.

*Dante Alighieri*

Einer Löwin / einem Löwen ist egal, was Antilopen hinter ihrem / seinem Rücken reden.

Wahre Freiheit entdeckt der Mensch erst dann, wenn er das Interesse daran verliert, welchen Eindruck er erweckt.

*aus China*

Wie ein fester Felsen nicht erschüttert vom Wind wird, so wird auch der Weise nicht bewegt von Lob und Tadel.

*Buddha*

Wenn die Sonne nicht auf Lob und Bitten wartet, um aufzugehen, sondern eben leuchtet und von der ganzen Welt begrüßt wird, so darfst auch du weder Schmeichelei noch Beifall brauchen, um Gutes zu tun. Aus dir selbst heraus musst du es tun: Dann wirst du wie die Sonne geliebt werden.

*Epiktet*

Unser Glück und Seelenfrieden beruhen darauf, dass wir tun, was wir für richtig und angemessen halten, und nicht was andere sagen oder tun.

*Mahatma Gandhi*

Es ist nicht wichtig, was andere über dich denken. Viel wichtiger ist, was du über dich denkst.

Vertraue dir, statt auf die Bestätigung von anderen zu warten.

Entscheide dich, anderen keine Macht über dich zu geben, indem du dich von deren Urteil abhängig machst. Entscheide selbst, wer du bist, was richtig und falsch ist.

*„Lebensfreude-Kalender“ - Doris Wolf, Rolf Merkle*

„Die Kunst des Krieges lehrt uns, nicht darauf zu hoffen, dass der Feind nicht kommt, sondern darauf zu bauen, dass wir bereit sind, ihn zu empfangen; nicht auf die Möglichkeit, dass er nicht angreift, sondern auf die Tatsache, dass wir unsere Stellung uneinnehmbar gemacht haben.

*Sunzi; Die Kunst des Krieges*

# Abgrenzung



***„Ohne Abgrenzung bin ich kein ICH“***

***„Ohne Abgrenzung weiß ich nicht, wer ICH bin -  
wer DU bist“***

# Abgrenzung

## Meine Grenze

- beschützt mich
- lässt mich erkennen und erfahren wo ICH ende und DU beginnst
- lässt mich erkennen und erfahren wo DU endest und ICH beginne
- lässt mich erkennen – was ist MEINS und was ist DEINS
  
- lässt mich erkennen – „Ich bin ein Individuum“
- lässt mich erfahren, wer ICH bin
- lässt mich erkennen, was ICH möchte
  
- lässt mich erkennen, welches meine Werte, Interessen, Ziele und Bedürfnisse sind und diese im Alltag auch auszuleben, integrieren und evtl auch zu beschützen
  
  
- hilft mir zu erkennen, wenn man versucht mich zu beeinflussen
- hilft mir zu erkennen, wenn man versucht mich zu manipulieren
- hilft mir zu erkennen, wann Übergriffe und Grenzverletzungen stattfinden



# Abgrenzung

## Abgrenzung – dafür brauche ich...

### **Mut**

- Mut ... mich an erster Stelle zu setzen
- Mut ... mich anders zu verhalten
- Mut ... für mich einzustehen
- Mut ... deine Reaktion / Verhalten bewusst auszuhalten

### **Kraft**

- Kraft ... felsenfest stehen zu bleiben
- Kraft ... mir selbst treu zu bleiben
- Kraft ... meine eigenen Gefühle auszuhalten

### **Konfliktbereitschaft**

- Mut und Kraft mit Konflikten umzugehen
- Mut und Kraft die Konflikte auszuhalten und dabei standhaft bleiben

### **Liebe**

- Liebe und Mitgefühl für mich selbst ... wenn ich schwanke
- Liebe und Mitgefühl für mich selbst ... wenn ich versage
- Liebe und Mitgefühl für mich selbst ... wenn ich mich zurückziehen muss
- Liebe und Mitgefühl für mich selbst ... wenn ich es nicht immer schaffe

### **Geduld**

- Geduld ... wenn ich länger brauche, bis ich es schaffe klare Grenzen zu ziehen
- Geduld ... wenn ich es mal nicht schaffe
- Geduld ... mit mir selber



# Abgrenzung

*Wichtig ist für mich zu lernen...*

## **Mich zu kennen**

- Was ist mir wichtig?
- Was will ich?
- Was sind meine Meinungen?
- Was sind meine Wünsche und Ziele?

## **Grenzen setzen**

- Bis hierher und nicht weiter!
- Ab hier ist mein Bereich!
- Bis hierher kann ich es zulassen
- Ab hier ist für dich STOP!

## **Mein „Inneres“ zu kennen**

- Ich weiß um meine Ängste und dennoch kann ich Grenzen setzen
- Ich weiß um meine Verletzungen und dennoch kann ich klar meine Grenzen kommunizieren

## **Standhaftigkeit**

- Ich kann felsenfest stehen
- Ich kann dem Druck von außen widerstehen
- Ich kann mir selbst im „Sturm“ treu bleiben

## **Verständnis**

- für mich
- für andere, wenn sie mit meiner Grenze nicht umgehen können
- für andere, wenn sie dabei verletzt, enttäuscht...sind

## Abgrenzung

### „Nicht-Akzeptanz von anderen“

Wenn ich bis jetzt noch keine Grenzen gesetzt habe und nun damit anfangen für mich einzustehen, kann mein Umfeld vielleicht irritiert darauf reagieren:

- „Was hast du denn auf einmal?“
- „Was ist den mit dir los?“
- „Du hast dich aber verändert – du bist echt komisch!“
- „Ich dachte wir sind Freunde – du warst doch sonst immer für mich da“



Wenn ich mich schon vorher bewusst damit auseinandersetze, bewusst mir klar mache, dass solche Aussagen und Reaktionen von anderen kommen können, tue ich mich leichter damit umzugehen.

Ist es vielleicht nicht auch indirekt eine Bestätigung für mich?

Ich habe anders reagiert, ich habe mich anders verhalten wie sonst - ich bin bewusst für mich eingestanden, ich habe klar und deutlich meine Grenze aufgezeigt – und der andere hat es wahrgenommen und erkannt

## Gründe, warum es nicht einfach ist Grenzen zu setzen / „NEIN“ zu sagen

### Schuldgefühle

- „Ich bin schuld, wenn der andere enttäuscht, verärgert oder verletzt ist“  
...und das kann ich nicht ertragen
- schlechtes Gewissen
- dann bin ich nicht so, wie es der andere von mir erwartet

### Andere nicht verletzen wollen

- ich möchte andere nicht verletzen

### Erst Du dann ICH

- „Ich bin für dich verantwortlich ...dass es dir gut geht“
- ich kümmere mich zuerst um dich, dass es dir gut geht
- ich möchte es dem anderen immer recht machen
- starkes „Sollte“-Gefühl ( „ Ich sollte...“ )

### Möchte nicht egoistisch sein

- ich möchte nicht egoistisch und lieblos sein
- Grenzen setzen ist für mich egoistisch und lieblos
- ich möchte nicht unhöflich sein  
( z.B. gute Manieren: *Ich esse meinen Teller leer, obwohl ich schon satt bin* )

### Harmoniebedürftig und nicht mit Konflikt umgehen können

- ich kann mich nicht wehren oder schützen, wenn der andere aggressiv auf mein „Nein“ reagiert
- ich bin harmoniebedürftig und möchte keinen Konflikt / Streit  
( *lieber zurückziehen, weglaufen, ignorieren, Verletzung runter schlucken und JA sagen* )
- ich habe Angst vor den starken / heftigen Gefühlen, die der andere bei meinem „Nein“ hat, die ich kaum aushalten kann  
( *Ärger, Wut, Enttäuschung, Verzweiflung, Nicht-Akzeptanz...* )

### Selbstzweifel und Bedarf nach Beachtung

- Selbstzweifel  
*„Ich bin so anders“ und will dazugehören*
- ich möchte mich selber bestätigen und zeigen, dass man sich auf mich verlassen kann
- Gefühl gebraucht zu werden
- Bedarf nach Bestätigung und Beachtung
- geringer Selbstwert = suche es im Außen
- geringes Selbstbewusstsein = suche es im Außen

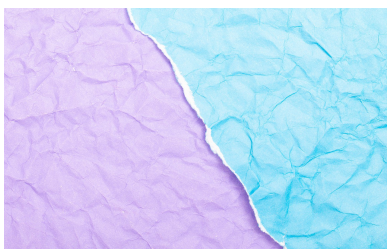
## Kein Selbstbewusstsein

- kein Selbstbewusstsein
- kein eigener Wille
- kein Durchsetzungsvermögen
- kein ICH-Bewusstsein

## Nicht abgrenzen können

- ich kann mich nicht abgrenzen – ein „Nein“ ist eine Abgrenzung
- Abgrenzung ist Abtrennung, und das ist schmerzhaft für mich
- in der Kindheit nicht gelernt Grenzen zu setzen
- Grenzüberschreitungen in der Kindheit
- Gefühl von Machtlosigkeit

*Abgrenzung*



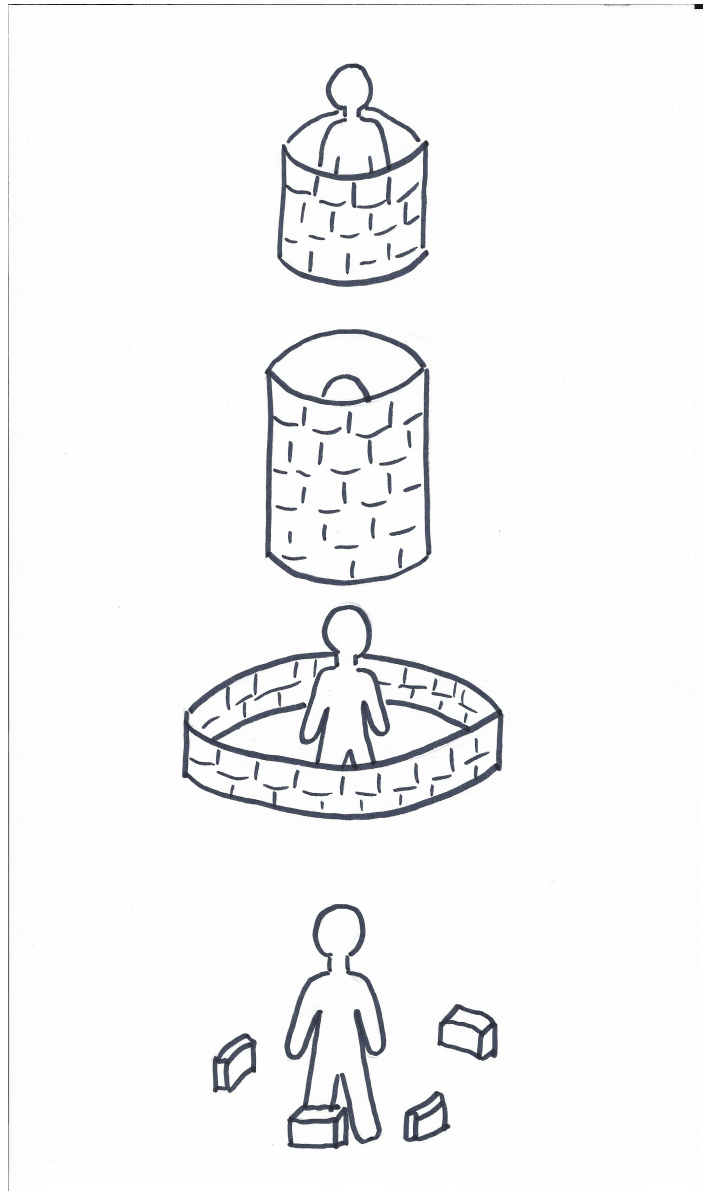
*keine Abgrenzung*



## Ängste bei Abgrenzung / NEIN sagen

- Angst andere Menschen zu kränken / verletzen
- Angst, dem starken Verantwortungsgefühl dem anderen gegenüber nicht gerecht zu werden
- Angst abgelehnt zu werden  
( *Ablehnung = Trennung = Urangst bei HSP* )
- Angst verlassen zu werden
- Angst vor Trennung / Abtrennung  
( *HSP brauchen Sicherheit, Geborgenheit, ...* )
- Angst den anderen zu verlieren
- Angst meine Stelle, Position zu verlieren
- Angst vor den starken, intensiven Gefühlen des anderen
- Angst vor den Reaktionen des anderen  
( *Aggression, laute Stimme, Ärger, Wut,... und damit kann ich nicht umgehen* )
- Angst vor dem Konflikt und den Folgen
- Angst vor dem Widerstand  
( *ich brauche Harmonie!* )
- Angst vor meinen eigenen starken Gefühlen / Reaktionen  
( *Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, ...* )
- Angst nicht geliebt zu werden
- Angst nicht wertgeschätzt zu werden
- Angst nicht anerkannt zu werden
- Angst nicht dazu zu gehören
- Angst meine Entscheidung zu bereuen

## Verschiedene Abgrenzungen – Begrenzungen - Mauern



# Selbstreflexions-Fragen

## „Abgrenzung“

In welchen Alltagssituationen fällt es dir schwer, dich abzugrenzen?

In welchen Alltagssituationen kannst du dich nicht abgrenzen?

In welchen Alltagssituationen wäre es für dich hilfreich und wichtig dich abzugrenzen?

Bei welchen Menschen fällt es dir schwer dich abzugrenzen?

Bei welchen Menschen kannst du dich nicht abgrenzen?

Warum fällt es dir schwer dich abzugrenzen?

Welche Gefühle nimmst du in dir wahr, wenn du dich abgrenzt?

Welche Ängste nimmst du wahr, wenn du dich abgrenzt?

- Angst, dass man mich als lieblos ansieht?
- Angst, jemand zu verletzen?
- Angst, vor Konflikte?
- Angst, vor den starken Gefühlen des anderen?
- Angst vor meinen eigenen Gefühlen?
- Angst, allein zu sein?
- Angst, meine Verantwortung und Pflichtbewusstsein des anderen gegenüber nicht erfüllen zu können?
- Angst, nicht mit einer Grenze umgehen zu können?
- Angst, dass ich etwas schlimmes oder falsches tue, wenn ich eine Grenze setze?
- Angst, ...



## Welche Glaubenssätze wirken in dir?

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

### „Abgrenzung“

*richtig oder falsch?*

„Wenn ich mich abgrenze, verliere ich den Kontakt zur Außenwelt“

„Wenn ich Nein“ sage, verletze ich den anderen“

„Wenn ich mich nicht abgrenze und „Ja“ sage, mag mich der andere lieber“

„Ich muss mich nicht schützen und abgrenzen, sondern alles aushalten“

„Ich darf nicht abgrenzen, denn das wird als negativ empfunden“

„Liebe ist, mit dem anderen verschmelzen“

# SCHUTZ

## „Schützende Kleidung“

Da hochsensible Menschen sehr dünnhäutig sind und ihnen eine Schutzschicht fehlt, die sie von außen abgrenzt, kann man diese fehlende Schicht mit bestimmter Kleidung teilw. ausfüllen

Trage Bekleidung, die dir das Gefühl geben sicher und geschützt zu sein  
z.B.

- eine dicke Jacke
- Oberteil mit Reißverschluss, den man zumachen kann
- Oberteil mit Knöpfen, die man schließen kann
- ein Schal oder ein großes Tuch
  
- Brauchst du eine bestimmte Farbe?
- Brauchst du ein bestimmtes Material?
- Hast du ein Lieblingskleidungsstück?

Hülle dich darin liebevoll ein

Spüre die Geborgenheit, Wärme, Schutz

Stelle dir mental / gedanklich vor, dass diese Kleidung deine Schutzschicht nach außen ist, wie eine „zweite Haut“

*Vielleicht brauchst du an manchen Tagen auch eine „dritte Haut“*

*„Wir zögern oft, Grenzen zu setzen, was unsere Zeit betrifft, unsere Aufmerksamkeit oder unsere Gesellschaft.*

*Wir trauen uns oft auch nicht, den ungehinderten Zugang zu uns per Internet oder Telefon einzuschränken, weil wir nicht distanziert, unfreundlich oder nicht hilfsbereit erscheinen möchten.*

*Wir fragen uns vielleicht sogar, welche innere oder äußere Berechtigung wir haben, jemand anderem Grenzen zu setzen.*

*Wer sind wir, dass wir entscheiden können, was ein anderer tun darf und was nicht, warum sollten wir berechtigt sein, andere Menschen in deren Freiheit einzuschränken und in der Erfüllung ihrer Sehnsüchte zu behindern, bloß deswegen, weil sie uns damit belästigen? Was, wenn wir mit unseren Einschränkungen **sie** belästigen?*

*Therapeut und Autor Wayne Muller*

*Er beschreibt hier eine Episode aus seinem Leben:*

*Erst nach einigen Jahren konnte er sich dazu durchringen, einen kleinen Zaun rund um sein Lieblingsbeet mit Pflanzenraritäten anzulegen, damit die Hasen diese Pflanzen nicht noch vor der Blüte abfressen.*

*Bis dahin hatte er gedacht, es sei wohl das Lebensrecht der Hasen, seine Blumen zu fressen. Erst als ihm bewusst wurde, dass die Hasen auch anderswo mit gewöhnlichem Gras und Kräuter satt werden können, entschloss er sich zu dem Zaun.*

*Um das heranzuziehen, was wir brauchen, benötigen wir Schutzzonen.*

*Zeit und Aufmerksamkeit, die den für uns wichtigen Dingen gewidmet sind.*

*Gesichert durch klare, für alle gut erkennbare Grenzen, die uns vor den endlosen Anforderungen, Entscheidungen und Verantwortlichkeiten, die ansonsten unsere Tage zerfressen, schützen.*

*Damit wir erkennen können, was für uns wirklich wichtig ist, was für uns heilig ist.*

*Indem wir Grenzen setzen rund um das, was für uns wertvoll und notwendig ist, erschaffen wir einen Platz für Freiheit und Fülle.*

*Ohne selbst gezogenen Grenzen – uns selbst und anderen gegenüber – werden wir vielleicht nie imstande sein, das zu pflanzen, zu hegen und zu ernten, wonach wir uns sehnen.*

*Buch: A life of being, having and doing enough – Wayne Muller*

## „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.“



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 akzeptiere...

***„ICH bin ICH“ und „DU bist DU“***

**Ich** sehe die Dinge aus **meinen** Augen - aus **meiner** Perspektive

**Du** siehst die Dinge aus **deinen** Augen - aus **deiner** Perspektive

**Ich** bewerte die Dinge, aufgrund **meiner** Erfahrungen

**Du** bewertest die Dinge, aufgrund **deiner** Erfahrungen

**Ich** treffe Entscheidungen, wie **ich** es für richtig halte

**Du** triffst Entscheidungen, wie **du** es für richtig hältst

**Ich** reagiere und handle, nach **meiner** Persönlichkeit

**Du** reagierst und handelst, nach **deiner** Persönlichkeit

***„Ich kann mich ändern, wenn ich es möchte***

***„Du kannst dich ändern, wenn du es möchtest“***

„NEIN“ sagen

NEIN!

## „NEIN“ sagen

### **Manchmal ist „NEIN“ sagen sehr lehrreich und hilfreich für andere**

- sie haben damit die Möglichkeit sich selber besser kennenzulernen – ihre Reaktionen, Gefühle, Verhalten ...
- sie können lernen zu akzeptieren, dass andere Menschen für sich selber entscheiden können – ob sie „JA“ oder „NEIN“ sagen möchten
- vielleicht möchte sich der andere vor einer Aufgabe „drücken“, und ich gebe ihm die Möglichkeit die Dinge selber in die Hand zu nehmen
- ich gebe dem anderen die Chance – Akzeptanz und Verständnis zu lernen

### **Mit einem „NEIN“ kann ich mich Abgrenzen**

- durch die Abgrenzung hat jeder wieder seinen „freien Raum“ / Freiheit für sich
- durch die Abgrenzung bleibe ich ganz bei mir





## Mit einem „NEIN“ kann ich viel für mich erfahren und lernen

- mit einem „NEIN“ lerne ich für mich einzustehen
- mit einem „NEIN“ lerne ich Grenzen zu setzen
- mit einem „NEIN“ lerne ich meine eigenen Gefühle besser kennen
- mit einem „NEIN“ kann ich lernen, mit meinen eigenen Gefühlen umzugehen
- mit einem „NEIN“ stärke ich mein Selbstbewusstsein
- mit einem „NEIN“ erkenne ich, wo meine Grenzen sind
- mit einem „NEIN“ zeige ich mir selber - „Ich bin für mich da!“
- mit einem „NEIN“ kann ich lernen, dem Druck zu widerstehen



## Meine ( vermeintlichen ) Vorteile, wenn ich „JA“ sage

- der andere mag mich
- ich gelte als hilfsbereit
- ich bin „wichtig“
- in bin ein guter Mensch
- ich bin kein Egoist
- ich gehe Konflikten aus dem Weg
- ich gehe Diskussionen aus dem Weg
- ich vermeide Schuldgefühle
- mir geht es dann besser
- ...



Wenn ich „JA“ sage -  
und „NEIN“ meine

### Die Folgen...

- Ich ärgere mich über mich
  - Ich kritisiere mich
  - Ich verurteile mich
  - Ich mache mir Vorwürfe
  - Ich bereue es hinterher
  - Ich fühle mich als Opfer
  - Ich sehe mich als schwach
- 
- Ich ärgere mich über den anderen - „wie kann er das von mir erwarten“
  - ich ärgere mich über den anderen - „wie kann er nur so rücksichtslos sein“



## Unterschied

### „Nein“ - „Stopp“

#### „NEIN“

- ist eine ganz normale Antwort auf eine Frage
- „Nein“ ist gleichwertig wie „Ja“
- der andere stellt mir eine Frage – ich gebe eine Antwort
- der andere muss mit zwei Antworten rechnen - „Ja“ oder „Nein“



#### „STOPP“

- wenn meine persönlichen Grenzen überschritten werden
- wenn alte Wunden schmerzhaft berührt werden
- wenn ich mit der Situation total überfordert bin (...und Zeit für mich brauche)
- wenn meine Inneren Werte / Regeln, die für mich wichtig sind, überschritten werden
- wenn ich in Angst oder Panik komme



„NEIN“ sagen

2 Möglichkeiten

**1. Das „NEIN“ begründen**

Wenn ich mein „Nein“ begründe, möchte ich meine Absage dem anderen gegenüber rechtfertigen und hoffe, auf das Verständnis des anderen auf mein „Nein“

*„Ich kann nicht, weil ...“*

**2. Das „NEIN“ nicht begründen**

Diese Absage, dieses „NEIN“ ist für Geübte, die schon Erfahrungen mit den Reaktionen der anderen haben

*„Ich kann nicht. Das geht nicht. Leider Nein.“*

## „NEIN“ sagen - Formulierungen

### **Direktes „Nein“ - Klare Formulierung**

*Ich kann nicht.*

*Das geht nicht.*

*Leider nein.*

*Nein, aber Danke fürs fragen.*

*Nein, das passt gerade gar nicht rein.*

*Nein, ich möchte nicht.*

*Danke, aber andere Sachen sind mir gerade wichtiger.*

*Ich will nicht.*

*Das mache ich prinzipiell nicht.*

### **Indirektes „Nein“ - Unsichere Formulierung**

*Heute / diesmal nicht.*

*Vielleicht ein anderes mal.*

*Heute passt es mir nicht so gut.*

*Ich habe schon etwas anderes vor.*

*Vielleicht später.*

*Kannst du mich nachher noch mal fragen?*

*Eher Nein.*

*Ich kann das gerade nicht entscheiden.*

*Ich überlege es mir.*

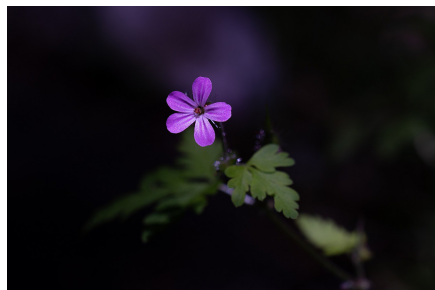
## „NEIN“ sagen

### Selbstunsicherheit – Selbstsicherheit

#### **Selbstunsicher:**

*„Wenn ich Nein sage, dann bin ich schuld, wenn der andere enttäuscht, verärgert oder verletzt ist.“*

*„Wenn ich Nein sage, dann bin ich egoistisch und herzlos – und das möchte ich nicht sein“*



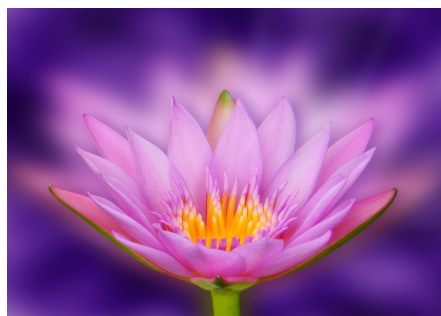
#### **Selbstsicher:**

*„Ich weiß nicht, ob der andere enttäuscht, verletzt oder verärgert reagieren wird. Er könnte mein Nein auch verstehen und akzeptieren.*

*Wenn er verärgert oder enttäuscht ist, dann ist das sein Problem. Ich sage lediglich meine Meinung.*

*Wie er damit umgeht, ist seine Sache. Ich habe das Recht, Wünsche zu äußern und Bitten abzulehnen.“*

*„Ich habe, wie andere auch, das Recht, darauf zu achten, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden. Auf die Stimme meines Herzens zu hören ist gesunder Egoismus.“*



## Wie reagiere ICH, wenn jemand „NEIN“ zu mir sagt?

- ich bin verärgert
- ich bin beleidigt
- ich bin enttäuscht
- ich fühle mich verletzt
- ich fühle mich nicht wichtig genommen
- ich fühle mich vernachlässigt
- ich ...

Kann es sein, dass ich nur deshalb Angst habe - „NEIN“ zu sagen – weil ich von mir auf andere schließe und meine, sie reagieren genau so wie ich?

Hochsensible Menschen haben eine starke ICH-Bezogenheit und schließen von sich auf andere



*Niemand hört gerne ein „NEIN“ und reagiert irgendwie darauf -  
je nach Individualität und Persönlichkeit*



## Selbstreflexions-Fragen

### „Nein“ sagen

In welchen Alltagssituationen fällt es dir schwer „Nein“ zu sagen?

In welchen Alltagssituationen kannst du nicht „Nein“ sagen?

Bei welchen Menschen fällt es dir schwer „Nein“ zu sagen?

Bei welchen Menschen kannst du nicht „Nein“ sagen?

Welche Gefühle nimmst du in dir wahr, wenn du „Nein“ sagst?

Welche Ängste nimmst du in dir wahr, wenn du „Nein“ sagst?

Wie reagierst du auf ein „Nein“ von anderen?

Muss ich etwas persönlich nehmen?

Muss ich mich über das Verhalten anderer aufregen?

Muss ich Angst haben über das Verhalten anderer?

# Sprüche - Weisheiten

## „NEIN sagen“

Die Fähigkeit, das Wort „Nein“ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.

Auch einmal „Nein“ zu sagen ist gesund und bedeutet ein „Ja“ zu dir selbst

Sagst du „Ja“ zu allem verneinst du dich selbst

Wenn ich „JA“ sage, weil ich Angst habe, „NEIN“ zu sagen, dann ist das eine Einladung an andere, mich auszunutzen.

Das „Nein“ ist die schwierigste und gerade deshalb auch die liebevollste Antwort - sie erfordert am meisten Umsicht, Engagement, Ehrlichkeit und Mut.

Einfach mal „Nein“ sagen.

Wer „Nein“ sagen kann, sagt damit „Ja“ zu sich und seinen Grenzen.

Wir sollten lernen, öfter mal „Nein“ zu sagen, ohne Schuldgefühle zu bekommen. Denn ab und zu müssen wir Grenzen setzen, um Zeit für uns zu haben.

Du kannst ein guter Mensch mit einem liebevollen Herz sein und trotzdem „Nein“ sagen.

Ich habe ein ungutes Gefühl und spüre ein schlechtes Gewissen - aber ich mache es trotzdem.

„Wenn du mich liebst, und dir meine Entwicklung wichtig ist, wirst du mir mein NEIN nicht verbieten oder wegnehmen. Auch nicht mit stillem Druck. Und wenn ich dich liebe, werde ich dir nicht verübeln, dass auch du manchmal nur mit einem NEIN mir gegenüber dir selbst treu sein kannst. Wenn das Wort NEIN ehrlich ist zwischen uns beiden, gelingt es uns, frei zu bleiben.“

*Ulrich Schaffer*

Nicht Nein sagen können ist eine Einladung an andere, sich auf unsere Kosten einen Vorteil zu verschaffen.

*Bruno Gideon*

Tiefe Empfindsamkeit

Verletzbarkeit



## Tiefe Empfindsamkeit

*„Du bist aber über-empfindlich“*

*„Sei doch nicht immer so empfindlich“*

*„Reagier doch nicht immer so empfindlich“*

*„Bei dir darf man kein falsches Wort sagen“*

*„Nimm dir doch nicht alles so zu Herzen“*

*„Du bist eine Mimose“*

### Hochsensible Menschen sind...

#### **Sehr empfindsam**

- nehmen alles wie durch einen Verstärker wahr ( Licht , Gerüche, Geräusche ...)
- können Schmerzen kaum aushalten
- reagieren empfindlich auf körperlichen und seelischen Schmerz

#### **Extrem feinfühlig**

- nehmen feinste Gefühle, Empfindungen, Energien ... wahr  
( von mir selber und von anderen Menschen )

#### **Intensiv fühlend**

- haben sehr tiefe Gefühle
- manchmal sehr schmerzhaft bei ...
  - ... grobem, rücksichtslosem Verhalten anderer Menschen
  - ... Gewaltszenen
  - .... wenn jemand ungerecht behandelt wird
- leiden dabei mit

#### **Sehr leicht verletzbar**

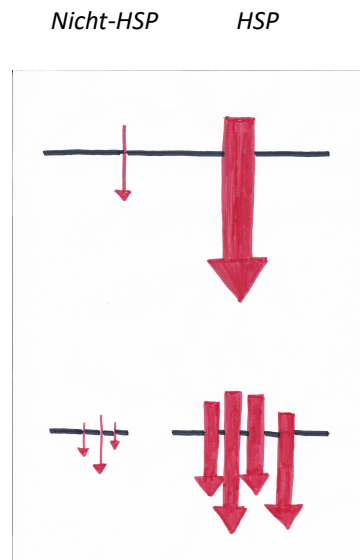
- durch Ablehnung und Kritik
- reagieren sehr intensiv darauf

## *Alles ist viel intensiver, geht viel tiefer...*

Reize aus der Umwelt / Umfeld werden tiefgründiger, intensiver und tiefer wahrgenommen

Man nimmt alles wie durch einen Verstärker wahr

„Alles ist viel zu intensiv“



### **Folgen:**

- tiefe Empfindungen – tief emotional berührbar – tief berührt sein
- tiefe Gefühle – intensiv fühlend
- tiefe Verletzbarkeit – leicht und tief verletztbar

### **...daher sind wir...**

- schnell überfordert
- schnell überwältigt
- schnell überlastet

## **Tief und emotional berührt von...**

- Kunst, Bilder ...
- Musik, Klänge ...
- Poesie, Gedichte, Geschichten, Texte ...
- Naturschauspiel ( Sonnenunter- / -aufgang, Regenbogen, ...)
- Filme, Filmszenen
- Hochzeiten
- Vorstellungsgespräche
- Vorträge
- Arzttermine
- Streit in der Familie
- neue Lebensumstände
- ...

## **Tiefe Empfindungen bei ...**

- Trauer
- Melancholie
- Mitgefühl
- Verletzlichkeit
- Glück
- Verbundenheit
- ...

## Tief verletzt durch...

- Gewalt, Gewaltszenen im Fernsehen
- grobes rücksichtsloses Verhalten anderer Menschen
- Ungerechtigkeit, wenn jemand ungerecht behandelt wird
- Respektlosigkeit gegenüber Menschen und Tiere
- Unmenschlichkeit
  
- Konflikte
- Auseinandersetzungen
- Streit
- Diskussionen
  
- Ablehnung
- Zurückweisung
- Ablehnung
- Missachtung
  
- verlassen werden
- Verlust
  
- Kritik
  
- Vertrauensbruch
  
- Veränderungen
  
- Reize
  
- Gefühle ( Ängste, Überforderung ...)  
spüre oft Gefühle als Schmerz im Körper
  
- Schmerzen ( körperlich und seelisch )

***...belastet uns viel stärker!***



## Wir hochsensible Menschen sind viel...

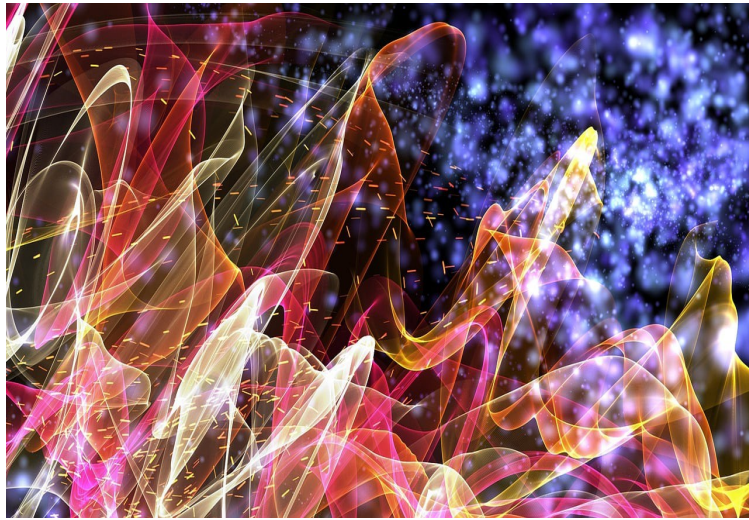
- zu sensibel
- zu gutmütig
- zu unmotiviert
- zu aufgeregt
- zu lethargisch
- zu verliebt
- zu traurig
- zu langweilig
- zu verletzt
- zu einsam
- zu ängstlich
- zu launisch
- zu müde
- zu unruhig
- zu chaotisch
- zu ...

*„Ich war immer schon sehr sensibel. Alle sagten, ich müsse mir ein dickeres Fell zulegen.“*

*„Ich bin einfach nur ein Weichei; nehme mir immer alles zu Herzen.“*

*„Jede Kleinigkeit regt mich einfach viel zu sehr auf.“*

# Tiefe Gefühle



## Tiefe Gefühle

Hochsensible Menschen nehmen Gefühle viel stärker, tiefer und intensiver wahr

*„Alles geht so tief und tut so weh. Ich glaube, ich fühle einfach zu viel.“*

*„Ich fühle mich oft überwältigt von meinen Gefühlen“*

*„Ich spüre meine Gefühle oft als Schmerz in meinem Körper“*

*„Manchmal bin ich meinen Gefühlen machtlos ausgeliefert“*

*„Meine Gefühle sind oft wie eine riesengroße Welle über mir...“*



*...die mich mitreißt“*

### Dadurch bin ich ...

- leicht und tief verletzbar
- schnell überfordert
- überwältigt
- weniger belastbar
  
- fühle mich oft hilflos ausgeliefert - ohnmächtig
  
- überängstlich
- schreckhaft
  
- schnell gereizt

## Die Folgen:

- Flucht
- Rückzug
- Alleinsein
- kaum soziale Kontakte
- breche Kontakte ab
- schüchtern
- ängstlich
- verwirrt
- orientierungslos
- unsicher
- haltlos
- verloren fühlen
- instabil
- anfällig für Depressionen
- hinter Fassade / Maske verstecken
- aggressiv
- beschimpfe andere
- greife andere an
- vergesslich
- ablenkbar
- geringe Aufmerksamkeit
- „verträumt“
- nicht wirklich da  
( längere Reaktionszeit bei direkter Ansprache )

## Intensive Gefühle

- Schmerzen werden viel **intensiver** wahrgenommen
- Kritik, Ablehnung ... sind als **tiefe** Verletzung in uns spürbar
- Gewaltszenen spüren wir **stark** als körperlichen Schmerz
- der innere „Schweinehund“ ist viel, viel...**größer**
- Gewohnheiten stecken so **tief** in uns, dass eine Veränderung sehr schwer fällt
- Zwänge sind so **stark**, dass wir kaum davon loskommen
- die innere Unruhe ist so **mächtig**, dass wir kaum dagegen ankommen



Hochsensible Menschen haben meist Angst vor einem Prozess der Innenschau, Persönlichkeitsarbeit und Selbstfindung, da viele Gefühle an die Oberfläche kommen können, die zu stark, zu tief, zu intensiv sind.



Man möchte die eigenen Gefühle...

- nicht fühlen
- nicht zulassen
- nicht leben

Vielleicht hat man ja auch irgendwann mal Gefühle so tief unterdrückt, dass man jetzt die Angst hat, dass sie mit voller Wucht wieder an die Oberfläche kommen und uns überwältigen.



## Selbstreflexions-Fragen

### „Gefühle“

Mit welchen Gefühlen kannst du nicht umgehen?

Welche Gefühle möchtest du nicht mehr fühlen?

Welches Gefühl überwältigt dich am meisten?

Welchem Gefühl bist du hilflos ausgeliefert?

Welches Gefühl stresst dich?

Welches Gefühl bringt dich aus deiner stabilen inneren Mitte?

Welches Gefühl lässt dich nicht mehr klar denken?

Welches Gefühl schmerzt am meisten?

Unter welchem Gefühl leidest du am meisten?

Welches Gefühl löst welche Körperreaktion bei dir aus?

## Gefühle annehmen

Warum kämpfen wir so sehr gegen unsere Gefühle an? Warum arbeiten wir so eifrig daran, unsere Emotionen zu verleugnen, besonders wenn es um andere Menschen geht? Es sind doch *nur* Gefühle!

Im Verlauf eines Tages verleugnen wir manchmal unsere frustrierte Reaktion auf Menschen, die uns einen Dienst erweisen wollen.

Wir verdrängen Gefühle der Frustration, Wut oder Verletzung wenn wir auf einen Freund reagieren.

Wir verdrängen Angst- oder Wutgefühle gegen unsere Kinder.

Wir verdrängen eine ganze Menge Gefühle gegen unseren Ehe- oder Lebenspartner.

Wir unterdrücken Gefühle, die Menschen in uns hervorrufen, für die wir arbeiten oder die für uns arbeiten.

Manchmal sind Gefühle eine direkte Reaktion auf andere.

Manchmal lösen Menschen etwas Tieferes in uns aus – bringen eine alte Trauer oder Frustration wieder zum Vorschein.

Woher unsere Gefühle auch kommen mögen, es sind unsere Gefühle. Sie gehören uns. Und oft ist nichts weiter nötig, als sie anzunehmen, um sie loszuwerden.

Wir brauchen unser Verhalten nicht von unseren Gefühlen kontrollieren lassen. Wir müssen nicht auf jedes Gefühl reagieren, das in uns aufsteigt. Wir müssen aber auch nicht unangebrachte Verhaltensweisen dulden.

Es hilft, über unsere Gefühle mit einem Menschen unseres Vertrauens zu sprechen.

Manchmal müssen wir unsere Gefühle gegenüber dem Menschen zum Ausdruck bringen, der sie in uns ausgelöst hat. Das kann zu Intimität und Nähe führen. Am wichtigsten aber ist es, dass *wir* sie uns klarmachen. Wenn wir zulassen, dass wir unsere Gefühle erleben, dass wir sie akzeptieren, loslassen, werden wir wissen, was wir als nächstes zu tun haben.



*Heute denke ich daran, dass Gefühle ein wichtiger Teil meines Lebens sind. Ich werde für meine Gefühle im Familienleben, in Freundschaften, in der Liebe und am Arbeitsplatz offen sein. Ich werde meine Gefühle zulassen, ohne ein Werturteil über mich abzugeben.*



# Sprüche - Weisheiten

## „Gefühle“

„Die meisten Menschen sind sich der Tatsache, dass sie ihre Gefühle selbst erschaffen, nicht im geringsten bewusst. Sie erleben sie als willkürliche, irrationale Empfindungswallungen, die irgendwo in den Tiefen des Unterbewusstseins einen mysteriösen Ursprung haben. Ein Gefühl entsteht jedoch aus der Interaktion von Gedanke und Umwelt.“

*Zitat aus dem Buch: „Gefühle und Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung“ von Vivian Dittmar*

Gefühle sind nur Besucher. Lasse sie kommen, aber auch wieder gehen.

*Mooji*

Dieses Menschsein ist ein Gasthaus. Jeden Morgen eine neue Ankunft. Eine Freude, eine Depression, eine Gemeinheit, eine plötzliche Erkenntnis kommen wie ein unerwarteter Besucher. Heiße alle willkommen und unterhalte sie! Sogar wenn´s ein Haufen Sorgen sind die in Deinem Haus brutal die Möbel hinausfegen. Trotzdem, behandle jeden Gast ehrenvoll. Vielleicht putzt er Dich heraus für eine neue Freude. Der dunkle Gedanke, die Scham, die Bösartigkeit, empfangen sie an der Tür mit einem Lachen und lade sie ein. Sei dankbar für was immer auch kommt, weil jeder gesandt wurde als Führer dessen, der von weiter her kommt.

*Rumi*

Ich habe viele Stürme überstanden.  
Jeder Sturm zieht vorbei.  
Keiner bleibt für immer.

*Thich Nhat Hanh*

Gefühle kommen und gehen wie Wolken an einem windigen Himmel.  
Bewusstes Atmen ist mein Anker.

*Thich Nhat Hanh*

Nichts ist der Seele schädlicher als der Versuch, gegen Gefühle anzukämpfen, über die sie keine Herrschaft hat.

*Zhuangzi*

Wie stark ein Gefühl auch in einem toben mag, ist es doch möglich, auch im Moment des Gefühlsaufruhrs achtsam zu sein, zu wissen, dass man Ärger oder Wut empfindet, dass man sich verletzt oder schuldig fühlt.  
Und im bewussten Anschauen der Gefühlsregung liegt der Samen für die Heilung dieser Emotion

*Jon Kabat-Zinn*

# Ängste



## Ängste von hochsensiblen Menschen

- nach Außen zu gehen
- sich zu zeigen
- etwas zu sagen
  
- „Nein“ sagen
  
- jemand zu verletzen
- jemand zu kränken
- jemand auszugrenzen
  
- vor Ablehnung – abgelehnt zu werden
- vor Nicht-Beachtung
- nicht gemocht zu werden
- nicht geliebt zu werden
- nicht anerkannt zu werden
  
- vor Kritik
- vor Urteil
- vor Schuldzuweisung
  
- verlassen zu werden
- vor Trennung / Abtrennung
  
- vor Kontrollverlust
- Verlust ( Partner, Kinder, Geld, Existenz, Wohnung...)
  
- loslassen
  
- vor Neuem  
( Job, Ort, neuer Ablauf, neue Menschen, ...)
  
- Vor Überraschungen
- plötzliche Veränderungen
- dass was passieren könnte
- Fehler zu machen
- nicht gut genug zu sein
- zu versagen

- Entscheidungen zu treffen
- meine Entscheidung zu bereuen
  
- Schutzlosigkeit
  
- verletzt zu werden
  
- Konflikt
- Diskussionen
- Widerstand
  
- vor starken / intensiven Gefühlen ( meine und deine )
  
- vor Reaktionen des anderen
  
- mit den Reaktionen nicht umgehen zu können
  
- vor Nähe
- vor Bindung
- Verbindlichkeit  
( *HSP sind Einzelgänger, Freigeister, lieben Unabhängigkeit* )

*HSP fühlen Ängste viel stärker, tiefer und intensiver – wie eine „riesengroße Welle“*

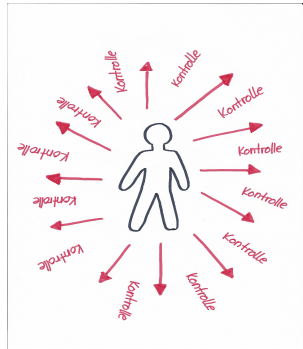


## Hochsensible Menschen haben auch oft / sind oft:

- unerklärliche Ängste – weiß nicht genau vor was
- diffuses Gefühl der Ängstlichkeit



- ständig auf „Hab-acht-Stellung“ ( meist unbewusst )



- permanente Unsicherheit
- labil, instabil
- haltlos, orientierungslos, verwirrt



- erschrecken leicht
- Panik-artige Phasen bei bestimmten Situationen



## Affirmationen

### „Ängste besiegen“

„Ich bin mutig und stark.“

„Ich kann mit allem umgehen, was mir über den Weg kommt.“

„Ich bin in der Lage meine Ziele zu erreichen.“

„Ich glaube an mich selbst.“

„Ich kann alles tun, was ich mir vornehme.“

„Ich überwinde alle Hindernisse.“

„Ich atme Kraft ein und Angst aus.“

„Ich bin zuversichtlich und entschlossen.“

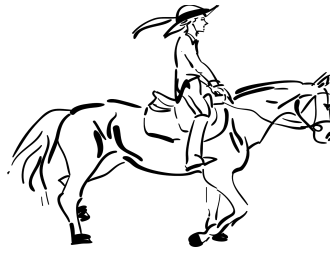
„Ich bin ruhig und friedlich.“

„Ich spüre die Angst und tue es trotzdem.“

„Ich habe die Macht, mein Leben zu verändern.“

„Ich stelle mich mutig meinen Ängsten.“

## Geschichte über Angst: Vom mutigen Mann



Es war einmal ein großer König, der einen Zauberer bat, ihm einen wirklich mutigen Menschen für eine gefährliche Mission zu finden. Nach langer Suche brachte der Zauberer vier Männer vor seinem Meister. Der König wollte den Mutigsten herausfinden und der Zauberer sollte einen Test dafür erschaffen.

So gingen der König, der Zauberer und die vier Männer an den Rand eines weiten Feldes, an dessen anderem Ende eine Scheune stand. Der Zauberer klärte über das Vorgehen auf: „Jeder Mann kommt einmal dran. Er wird zur Scheune gehen und bringen, was dort drinnen ist.“

Der erste Mann ging über das Feld. Plötzlich brauste ein furchtbarer Sturm auf – Blitze zuckten, Donner rollte und der Boden bebte. Der Mann zögerte. Er fürchtete sich. Als der Sturm immer stärker wurde, fiel er ängstlich zu Boden.

Dann ging der zweite Mann über das Feld. Der Sturm wurde so stark, dass er zum Orkan wurde. Der zweite kam weiter als der erste, doch schließlich fiel auch er zu Boden.

Der dritte rannte los und überholte die anderen zwei. Aber die Himmel öffneten sich, der Boden zerteilte sich und die Scheune wackelte und krachte bedenklich. Der dritte Mann fiel zu Boden.

Der vierte begann ganz langsam zu gehen. Er fühlte seine Füße auf dem Boden. Sein Gesicht war weiß vor Angst. Er fürchtete sich am meisten davor, als Feigling da zu stehen. Langsam ging er an dem ersten Mann vorbei und sagte zu sich selbst: „Soweit ist alles gut mit mir. Nichts ist mir passiert. Ich kann ein Stückchen weiter gehen.“

So ging er Schrittchen für Schrittchen, zentimeterweise zur Scheune. Er gelangte schließlich dorthin und kurz bevor er den Türgriff berührte sagte er: „Soweit ist alles gut mit mir. Ich kann noch ein wenig weiter gehen.“

Dann legte er seine Hand auf die Klinke. Sofort hörte der Sturm auf, der Boden war wieder ruhig und die Sonne schien.

Der Mann war erstaunt. Vom Inneren der Scheune kam ein schmatzendes Geräusch. Einen Moment lang dachte er, dass das etwas Gefährliches sein könnte. Dann dachte er: „Mir geht's immer noch gut,“ und öffnete das Tor. Innen fand er ein Pferd, das Hafer fraß. Daneben stand eine weiße Rüstung.

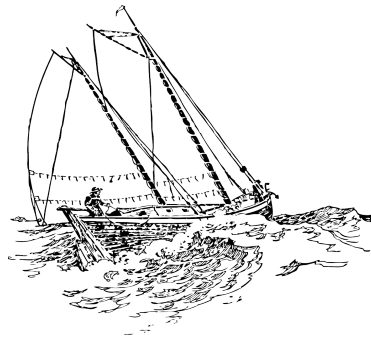
Der Mann legte sie an, sattelte das Pferd, ritt zum König und dem Zauberer und sagte: „Ich bin bereit, mein König.“

„Wie fühlst du dich?“, fragte der König.

„Soweit ist alles in Ordnung mit mir,“ sagte der Mann.



## Im Sturm der Angst



Stelle dir vor, du bist der Kapitän eines alten Segelschiffes.

Die Masten knarren und nur der Wind in den Segeln hält das Schiff in Bewegung. Es gibt keinen Computer, kein GPS und du hast nur dich selbst, deine scharfen Augen und einen Sinn für die Richtung als Führung.

Du steuerst das Schiff auf das zu, was du in deinem Leben am meisten wertschätzt: Irgendwo am Horizont hast du es vor dir, dieses Ziel, das dir ermöglichen wird, dich erfüllt, glücklich und lebendig zu fühlen. Was immer das für dich ist, es wartet dort am Horizont auf dich.

Du segelst dieses Schiff seit sehr langer Zeit und du vertraust auf seine Seetüchtigkeit.

Im Laufe der Jahre hast du gesehen, was es leisten kann.

Die See ist heute aufgewühlt, dunkle Wolken jagen am Himmel und ein schwerer Sturm droht.

Dieser Sturm ist deine Angst. Blitze erhellen die schwarze See, so wie dein Nervensystem angesichts imaginärer Gefahren sofort hellwach ist.

Die Mannschaft ruft dir Warnungen zu, und du bist dir darüber im Klaren, dass du einen schrecklichen Schiffbruch erleiden könntest.

Du bist vom Sturm deiner Angst umgeben.

Wie kannst du ruhig bleiben, um dieses Schiff sicher zu dem zu bringen, was dir am wichtigsten ist?

Wenn du umkehrst, wendest du dich von einem wunderbaren Leben ab.

Wenn du anhältst, wird das Meer dich verschlingen.

Du beschließt also weiterzusegeln. Genau hier und jetzt kannst du dich dafür entscheiden, durch die Übung achtsamer Bewusstheit mit deiner vollen, flexiblen und konzentrierten Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein.

Mit achtsamen Mitgefühl kannst du im Sturm der Angst ruhig bleiben, während du in Richtung deiner wesentlichen Ziele weitergehst.

Die Fähigkeit, im Sturm ruhig zu bleiben, ist ein essenzieller Teil des Menschseins.

# Sprüche - Weisheiten

## „Angst“

Tue das, was du fürchtest, und das Ende der Furcht ist gewiss.

*Ralph Waldo Emerson*

Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt, beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.

*Khalil Gibran*

Angst beginnt im Kopf.

Mut auch.

Mein Motto ist: fühle die Angst und mache es trotzdem.

*Tamara Mellon*

Mit Liebe wurden wir geboren. Angst ist, was wir hier gelernt haben.

*Marianne Williamson*

Es gehört Mut dazu, sich seiner Angst zu stellen, und sie auszuhalten.

*Hoimar von Ditfurth*

Man braucht vor niemand Angst haben. Wenn man jemand fürchtet, dann kommt es daher, dass man diesem Jemand Macht über sich eingeräumt hat.

*Hermann Hesse*

Wenn du dich aufrichtig auf unangenehme Erfahrungen freuen kannst, gibt es nichts mehr im Leben zu fürchten.

Der größte Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.

*Dietrich Bonhoeffer*

Setze dich deiner tiefsten Angst aus. Danach hat die Angst keine Macht mehr über dich und die Angst vor Freiheit schrumpft und verschwindet. Du bist frei.

*Jim Morrison*

Nimm deiner Angst die Macht. Anstatt dich von ihr vereinnahmen zu lassen, könntest du z.B. denken: „Interessant, was da gerade in mir abgeht.“

*Yanara Hein*

Es gibt zwei Arten, wie du mit Angst umgehst:

1. Du lässt dich von ihr beherrschen.

2. Du akzeptierst sie und zeigst ihr, dass du selbst dein Leben führst und entscheidest, was gut für dich ist.

Wenn ein Mensch singt, ist es dem Gehirn nicht möglich Angst zu produzieren.

Während des Gesangs ist dieser Bereich blockiert.

Wer sich vor seinen Ängsten fürchtet, ist ihnen bereits hilflos ausgeliefert.

*Ernst Ferstl*

Angst hat zwei Bedeutungen:

Vergiss alles und lauf weg

oder

stelle dich allem und wachse daran.

Du hast die Wahl.

Angst klopft an.  
Vertrauen öffnete.  
Keiner war draußen.

*Aus China*

Tue das, wovor du Angst hast, und der Tod deiner Angst ist sicher.

*R.W. Emerson*

Ich habe oft Angst gehabt. Aber ich habe nicht klein beiggegeben. Ich tat einfach so, als hätte ich keine Angst, und bald verschwand die Angst.

*Theodore Roosevelt*

Selbstvertrauen gewinnt man dadurch, dass man genau das tut, wovor man Angst hat, und auf diese Weise eine Reihe von erfolgreichen Erfahrungen sammelt.

*Dale Carnegie*

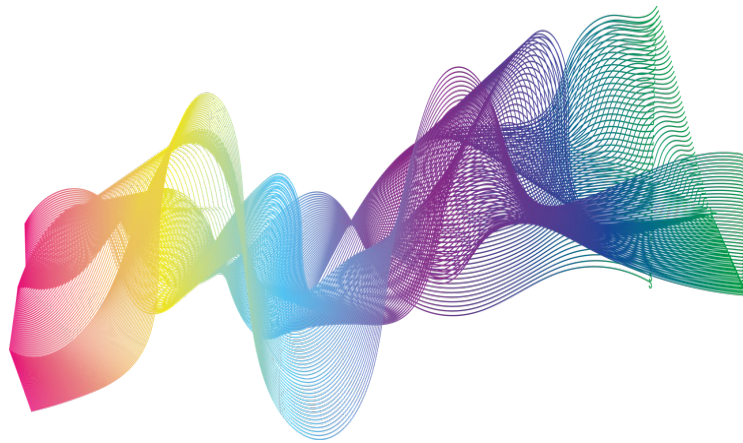
Wer sich auf das Schlimmste gefasst macht, überwindet die Angst davor und kann wieder klar denken.

*Andrew Carnegie*

Erst der Mut zu sich selbst wird den Menschen seine Angst überwinden lassen.

*Viktor Frankl*

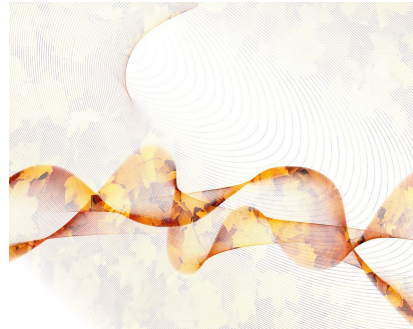
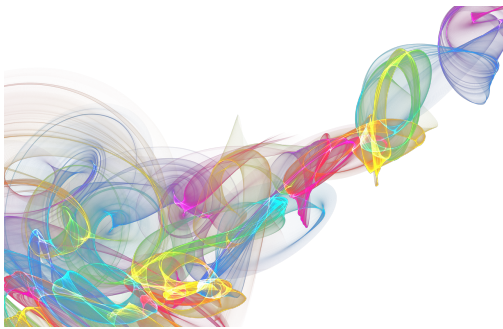
# Stimmungsschwankungen



## Starke Stimmungsschwankungen

Hochsensible Menschen haben oft starke Stimmungsschwankungen

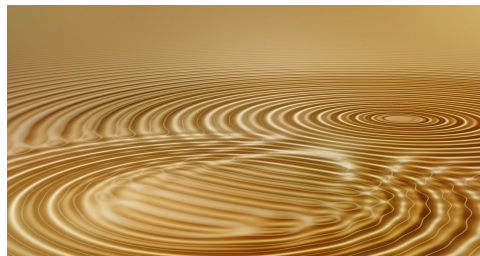
- emotionale Instabilität
- labile Grundstimmung
- „Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt“



Bei hochsensiblen Menschen reicht ein kleiner Impuls, ein kleiner Reiz um die Stimmung / Befindlichkeit im Moment zu kippen. Das geht so schnell, dass man es meist gar nicht bewusst mitbekommt.



Auch wenn man in ein anderes „energetisches Feld“ kommt ( andere Häuser, andere Räume, alte Burgen, Friedhof, Krankenhaus, Pflegeheim, Einkaufsladen, Arztpraxis, ... ) verändert sich oft die Stimmung, da man den „Energien“ dort bewusst oder unbewusst ausgesetzt ist.

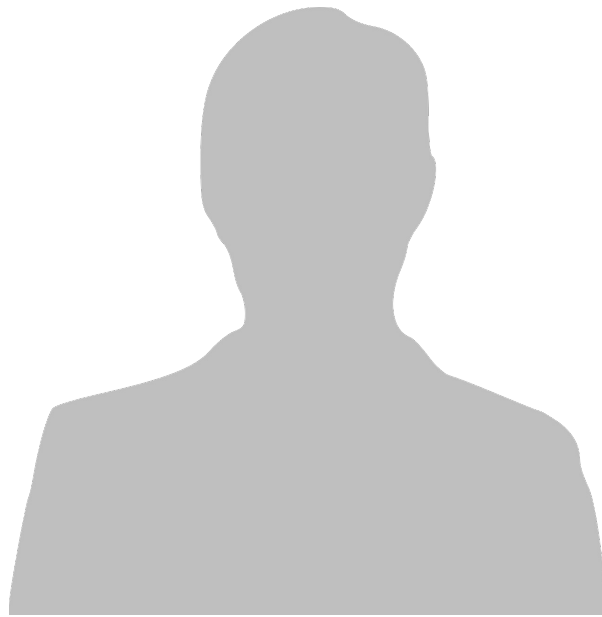


Da HSP ein sehr feines Gespür und eine tiefe Wahrnehmung haben, ist es für sie besonders schwierig und anstrengend, ganz bei sich zu bleiben und sich davon abzugrenzen.

Je nach „Energie“ vom Ort, Platz, Raum...verändern sich die Gefühle, Stimmung, Laune und Befindlichkeit.



# Keine Körperwahrnehmung





## Keine Körperwahrnehmung

### „Fehlende Verkörperung“

*„Ich steh neben mir“*

*„Ich bin nicht Herr meiner Sinne“*

*„Wo bin ich?“*

*„Ich habe den Kontakt zu mir verloren“*

*„Ich nehme mich nicht mehr wirklich wahr“*

*„Ich habe keine Orientierung mehr in meinem Leben / Alltag“*

*„Ich bin mir selber fremd“*

*„Ich spüre keinen Halt mehr, es gibt nichts, woran ich mich halten kann“*

*„Ich spüre meine Erdung nicht“*

*„Ich spüre nur noch Leere in mir“*

*„Ich bin ein Fremder in einer fremden Welt“*

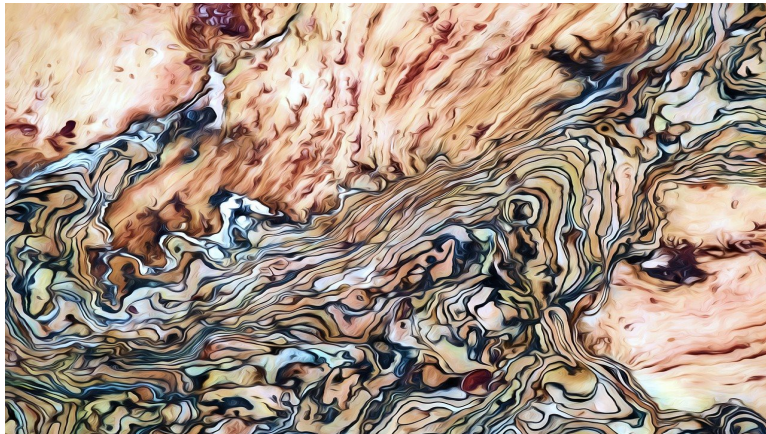
### **Fehlende Verkörperung**

- Gefühl, nicht richtig im eigenen Körper verankert zu sein
- man steht neben sich
- „Körper-los“
  
- fühlt sich nackt auf der Welt - „Herausgerissen aus der Wiege von Mutter Natur“
- fühlt sich zerbrechlich
- hat keinen Halt

## Die Folgen...

- ständige Orientierung am Außen, um die innere Leere zu füllen
- sucht Heimat im Außen - ( zieht oft um )
  
- Angst, Panik
- ständig auf „Hab-acht-Stellung“ - ( wie ein Feldhase, Reh... )
- ständig „auf der Hut sein“
  
- glaubt ständig, dass etwas weggenommen werden könnte
  
- Kontrollzwang
- nicht loslassen können
- klammern, festklammern
  
- Veränderung ist extremer Stress
  
- Unsicherheit
- innere Unruhe
- Nervosität
- Rastlosigkeit
  
- handeln ist schwammig, man fühlt sich schwammig
- fühlt sich wie in einer Trance
  
- man reagiert nur noch automatisch auf das Außen, ist nicht Selbstbestimmt
- man geht wie fremdgesteuert durchs Leben
- „Autopilot“
  
- Teilnahmslosigkeit
- Desinteresse
  
- von der Außenwelt abgespalten
- empfindet das Leben als nicht lebenswert
  
- Depression
- fühlt sich dumpf, apathisch – als wäre ein Teil von mir tot
  
- Energielos
- keine Motivation
- Mutlosigkeit
- Sinnlosigkeit

- Einsamkeit – ertragen Alleinsein nicht
- schweift innerlich ab
- Flucht in Traumwelten
- grübeln
- schwaches Immunsystem
- Suchtverhalten
- körperliche Leiden ohne nachweisbare Ursache



# Keine Körperwahrnehmung

## „Hochsensible Menschen“

### Hochsensible Menschen...

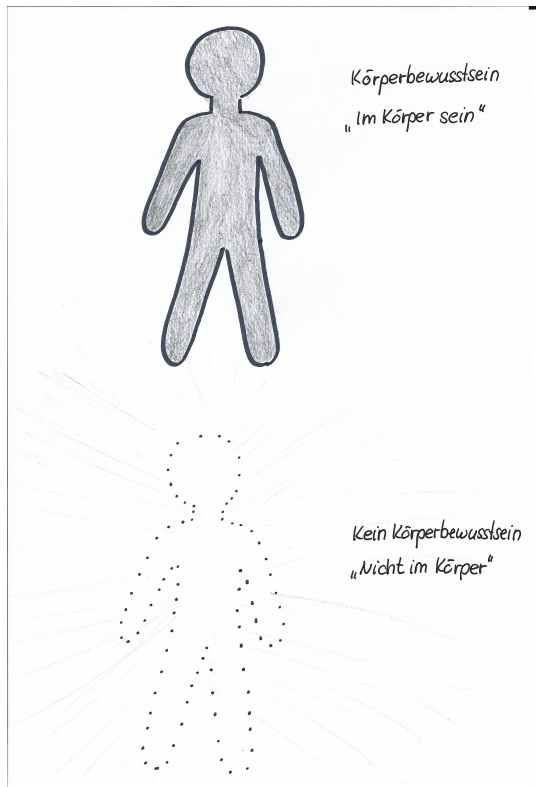
- sind mit Aufmerksamkeit meist nach außen gerichtet



- nehmen mehr Reize von Außen wahr



- nicht im Körper ( kein Körperbewusstsein )

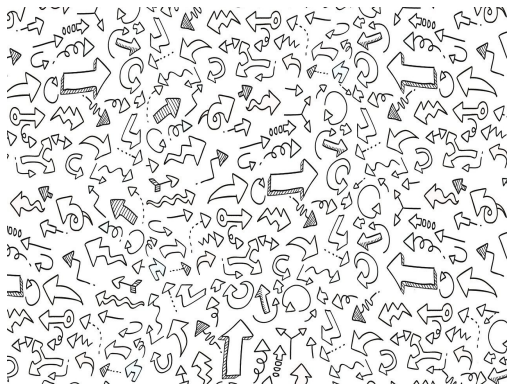


- nicht im HIER und JETZT
- nicht im gegenwärtigen Moment



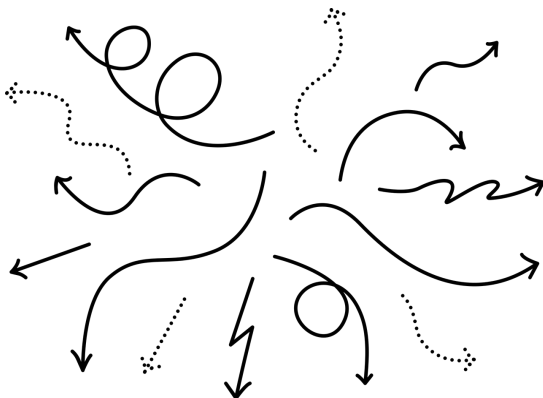
### **... sondern sind mit ihrer Aufmerksamkeit...**

- bei anderen Menschen
- in Gesprächen
- in Situationen
- Bücher
- Filme
- Gedanken – in Gedanken verloren
- Innenwelt
- Erinnerungen
- Verarbeitung und Nachreflektieren von Erlebnissen
- ...



### **... daher...**

- abschweifend bei Gesprächen
- unkonzentriert bei Tätigkeiten
- abgelenkt
- reagiert nicht sofort auf persönliche Ansprache



## Folgen:

- nimmt sich selber nicht mehr wahr
- nimmt seinen Körper nicht mehr wahr ( kein Körperbewusstsein )
- nimmt seine eigenen Gefühle nicht mehr wahr
- nimmt seine eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahr
- keine ICH – Wahrnehmung



Hochsensible Menschen, die sich so weit angepasst haben, dass sie die Reize von Außen mehr wahrnehmen, haben den Kontakt zu ihrem Körper – zu sich selbst verloren

...und ...

...wer den Körper nicht mehr wahrnimmt – nimmt mehr Außenreize wahr

...die Folge...

- man wird immer empfindlicher
- reagiert auf alles Mögliche

## **Daher ist es sehr wichtig!**

- Mit mir selber wieder in Kontakt kommen
- Mich selber wieder wahrnehmen
- Mir selber wieder Aufmerksamkeit schenken
- Mich selber wieder spüren – meinen Körper spüren
- Meine Gefühle wieder fühlen und damit in Kontakt sein
- Meine Bedürfnisse wieder wahrnehmen können
- Meine Träume, meine Ziele wieder erkennen – Was möchte ICH?



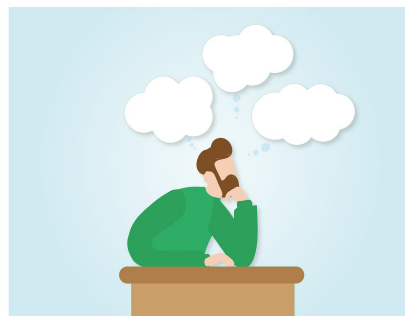
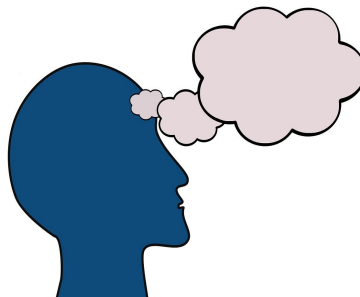


# Keine Körperwahrnehmung

## „Vergeistigung“

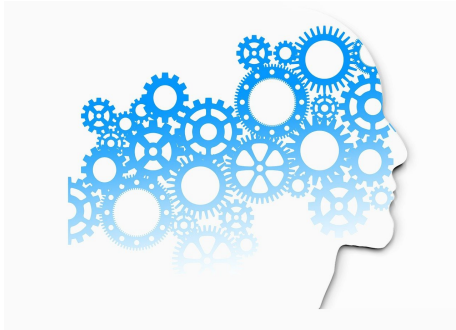
### Vergeistigung

- mit dem Bewusstsein nur im geistigen Bereich
- ist oft nur in den Gedanken / Wissen im Kopf
- keine Körperwahrnehmung  
( Bewusstsein ist meist nur im Außen oder im geistigen Bereich und nicht im eigenen Körper )



## Die Folgen der Vergeistigung sind:

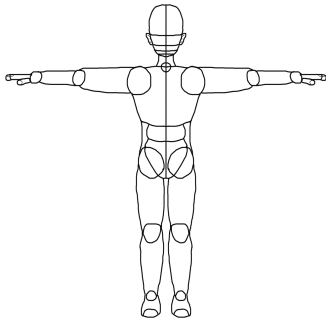
- Gehirn ist dadurch oft am Anschlag – Kapazitätsgrenze
- kann nicht mehr abschalten
- Karussell dreht sich immer schneller
- unnatürlich hohe Geisteskraft im Kopf
- sehr starke Energiekonzentration im Kopfbereich
- man „steckt im Kopf“ fest



- nimmt sonst von sich selber nicht / kaum wahr
- hat keinen Kontakt mehr zu seinen Gefühlen - Gefühlskälte
- hat keinen Kontakt mehr zu den eigenen körperlichen Bedürfnissen
- hat den Kontakt zu sich selber verloren
- fehlende Verkörperung



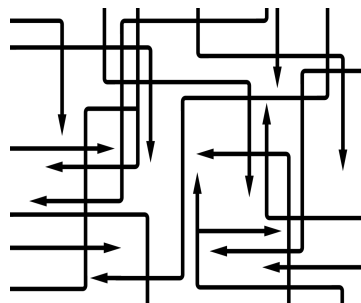
- wie fremdgesteuert
- wie mechanisch, roboterhaft und mit Autopilot durchs Leben



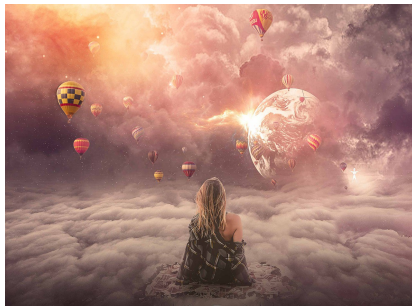
- mangelnde Erdung
- fehlende Bodenständigkeit



- Orientierungslosigkeit



– Gefühl von „nicht richtig hier sein“

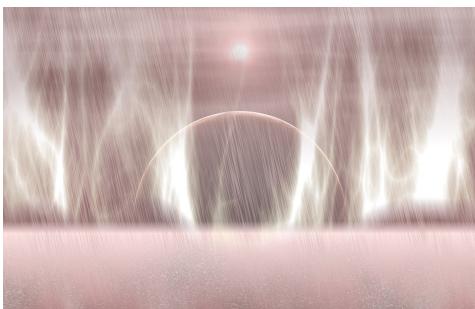


## Was ist wichtig für mich? - „Was hilft mir?“

- mit mir selber wieder in Kontakt kommen
- mir selber wieder Aufmerksamkeit schenken
- mich selber wieder wahrnehmen
- mich selber wieder spüren – mich **IN** meinem Körper spüren



- mit meinen Gefühlen in Kontakt zu kommen
- Verbindung mit meinen Gefühlen aufnehmen
- meine Gefühle bewusst wahrnehmen
- lernen auf meine Gefühle zu hören



- erden! - ganz wichtig!



# Fehlende Erdung

## Ursachen:

- Verkopftheit  
stark vergeistigt  
viel Wissen, viel Denken  
logisches handeln
- Trauma / Schock  
plötzliche Schockerlebnisse, die uns mit voller Wucht den Boden unter den Füßen  
genommen haben  
( z.B. Verlust, Missbrauch... )
- starke Schmerzen
- Krankheit
- nicht hier sein wollen  
nicht als Mensch hier auf der Erde leben wollen
- Drogen  
Stimulanzien  
z.B. Alkohol, Drogen, Tabletten, laute-negative Musik
- zu viel Meditationen
- zu viel TV, PC, ...

## *Übung*

### Kein Körperbewusstsein

#### Was hilft?

- körperzentrierte Übungen
- Igelball in den Händen kneten  
( ...für Oberschenkel, Fußsohlen...)
- Hände / Arme / Füße / Beine kneten ( in Kontakt mit dem Körper sein )
- Fußgelenk kreiseln
- in die Hände klatschen
- Hände zu Fäuste ballen und dann die Finger strecken...
- Handwerkliche Tätigkeiten
- Hausarbeit
- Gartenarbeit
- Sport
- Massage
- hüpfen
- auf den Boden stampfen
- duschen
- kaltes Wasser über die Arme / Hände laufen lassen
- tief ein- und ausatmen
- „persönliche Strategie“...

#### *Weniger:*

- PC, TV,...
- meditieren
- bewusstseinsverändernde Stimulanzen: Alkohol, Drogen, ...



## Übung

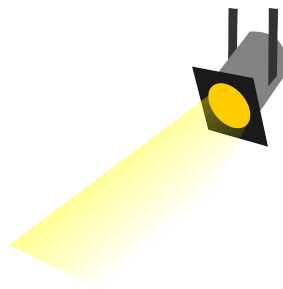
### „Rückzug in den Körper – bei sich sein“

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

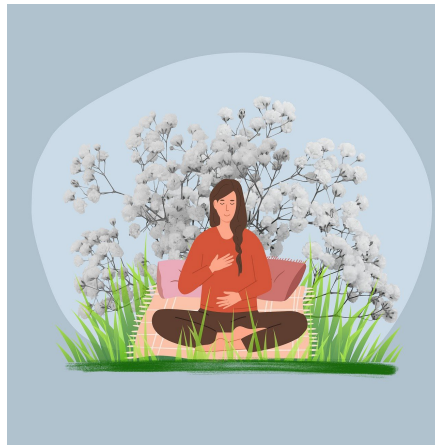
## Übung

### „Körperbewusstsein – Atmung“

Wenn es dir schwerfällt mit deinem Körper in Kontakt zu kommen,  
dann achte auf deine Atmung

Bewusstes Atmen ist eine mächtige Meditation

**Folge deinem Atem mit deiner Aufmerksamkeit während er in deinem Körper  
ein- und ausströmt**

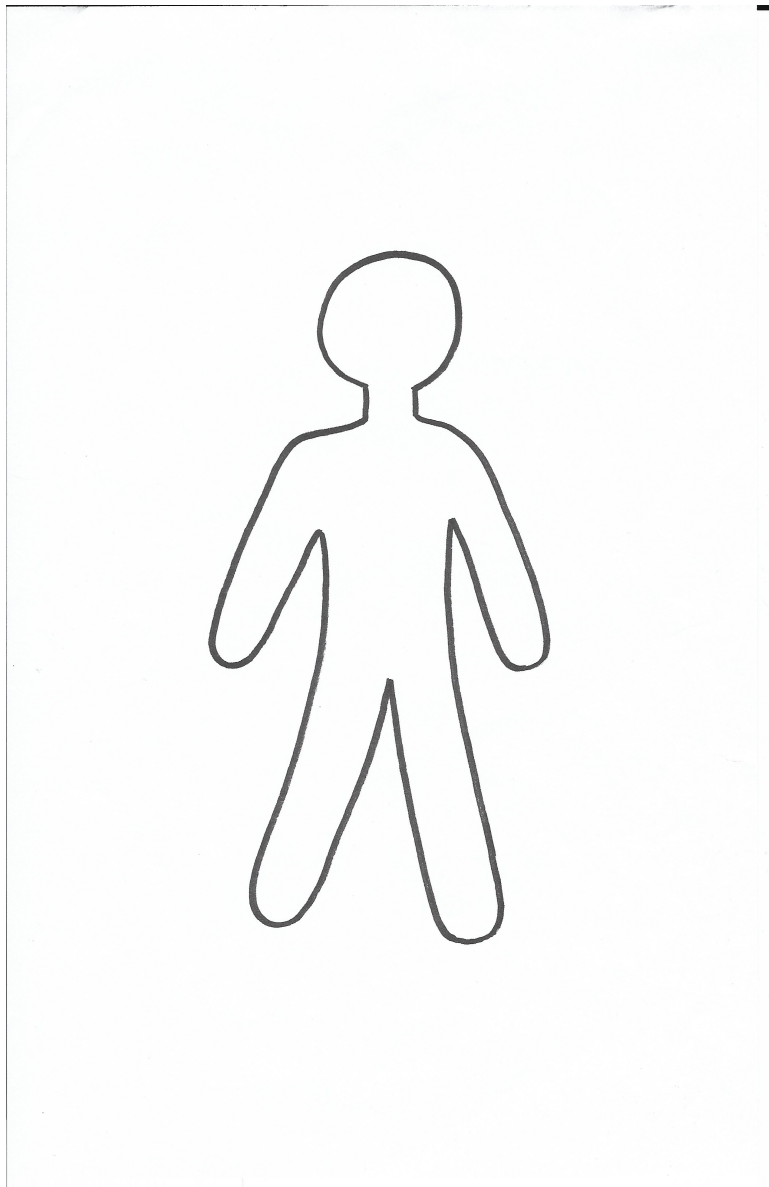


Konzentriere dich genau auf das, was du im Moment machst

Sei mit deinen Gedanken und Gefühlen im Hier und Jetzt,  
bei genau dieser Tätigkeit, die du jetzt in diesem Augenblick tust

Nicht schon bei „später“, bei deinen nächsten Aufgaben,  
was du noch alles erledigen musst

*Bin ich in meinem Körper präsent?*





*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](mailto:karin.liebedeinleben@gmx.de)*

*[www.seelenlicht-lorenz.de](http://www.seelenlicht-lorenz.de)*

