

# Hochsensibilität



*Ich bin anders!*

*...hochsensibel sein...*

*~ erkennen und verstehen ~*

## Inhalt

„Gedankenkreisläufe“	S. 5
„Konzentrationsmangel – Ablenkbarkeit“	S. 25
„Nicht zielorientiert – Keine Prioritäten“	S. 31
„Entscheidungen“	S. 38
„Perfektionismus“	S. 49
„Druck“	S. 54
„Pflichtbewusstsein“	S. 57
„Gewissenhaftigkeit“	S. 59
„Gerechtigkeitssinn“	S. 61
„Harmonie“	S. 64
„Veränderungen“	S. 69
„Kontrolle“	S. 81
„Erwartungen“	S. 85
„Verantwortung“	S. 96
„Ich-Bezogenheit“	S. 106
„Aufschieberitis – Keine Motivation“	S. 109
„Anderes Zeitgefühl“	S. 119
„Unabhängigkeit“	S. 123
„Smalltalk“	S. 125
„Innere Werte“	S. 127



„Lernen – Lernschwäche“	S. 130
„Auf der Suche sein“	S. 132
„Wissen“	S. 134
„Ernsthaftigkeit“	S. 136
„Ironie - Sarkasmus“	S. 138
„Einzelgänger“	S. 140
„Weltfremd – anders sein“	S. 142

*Es gibt so viele verschiedene hochsensible Menschen...nicht alle sind gleich.*

*Da sich Hochsensible in den einzelnen Bereichen unterschiedlich wiederfinden, habe ich mich dazu entschlossen, in diesem Skript hauptsächlich meine Art der Hochsensibilität zu beschreiben.*

*Ich hoffe, dass ich dir damit einen Überblick geben kann, in dem du dich vielleicht auch erkennst und wiederfindest...*



# Gedankenkreiseln



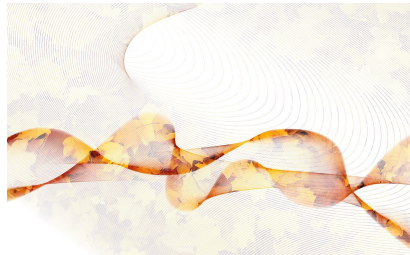
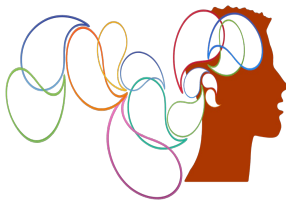
# Denken

## „Gedankenkreiseln“ - „Gedankenkarussell“

Ich habe sehr viele Gedanken gleichzeitig im Kopf

Wie viele verschiedene „Gedanken-Fäden“, die sich unendlich ineinander, miteinander verweben, verstricken...

Diese „Gedanken-Fäden“ haben kein Ende! - „Endlosschleife“



## „Dauer-Denken“

**Gedankenkarussell - Gedankenkreiseln - Dauergrübeln - chron. Denken**

Hochsensible Menschen haben eine erhöhte Gehirnaktivität

Ihr Gehirn ist ständig über-aktiv

HSP fällt es schwerer Gedankengänge zu stoppen

## Ich bin ...

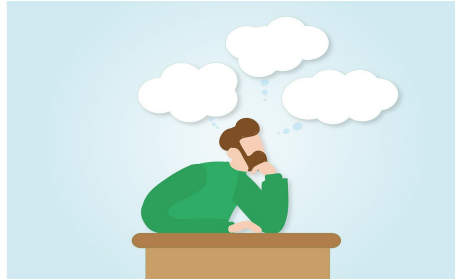
„Vor-Denker“

„Nach-Denker“

„Tief-Denker“

„Hinter-Denker“

- alles abwägen
- alles hinterfragen



- genau reflektieren
- tiefgründig sinnieren



*... um dann alles wieder ...*

- neu abwägen



Ich denke über alles nach:

- Sorgen, Probleme
- Vergangenes – was war
- Zukunft – was kommt
- über mich, über andere
- ...

## **„Vor-denken“**

- ich denke schon lange vorher „in die Zukunft“  
    *„Was mache ich morgen, in einer Woche, nächsten Monat, in der Zukunft...?“*
- ich denke schon lange vor einem Termin - „nur“ an diesen Termin  
    *„Was nehme ich mit“*  
    *„Habe ich alles vorbereitet“*  
    *„Wie wird es werden...“*  
    *„Hoffentlich wir es mir nicht zu viel“*  
    *„Was erwartet mich“*  
    *„ ...“*

## **„Nach-denken“**

- alles Erlebte / Erfahrene „hallt“ noch lange in mir nach
- beschäftigt mich noch lange
- ist noch lange in meinem Kopf „aktiv“
- denke nach einem Termin – noch lange an diesen Termin
- ich reflektieren alles nochmal – wie ein „Wiederkäuer“ - „Wiederdenker“  
    = *„emotionales und gedankliches Echo“*

## **„Tief-denken“**

- ich denke nicht nur oberflächlich über eine Sache nach
- ich möchte den tieferen Sinn hinter allem verstehen
- ich denke sehr gründlich nach
- ich denke tief nach ...*bis auf den Grund*

## **„Hinter-denken“**

- ich möchte alles genau verstehen

## An meinen Gedanken hängen ...

Unser Geist ist von Natur aus immer aktiv / in Bewegung

Meine Gedanken sind immer auf Wanderschaft ...



Wenn ich nicht erkenne, dass ich „an meinen Gedanken hänge“ und ihnen unbewusst folge und mit ihnen „auf Wanderschaft gehe“ ...



... haben sie Macht über mich und können mich von allem ablenken, was mir wichtig ist

... folge ich ihnen, ohne zu hinterfragen, ob sie wahr sind

Wenn ich meine Gedanken kreiseln lasse, schweifen lasse ...

Wenn ich unbewusst bin – unbewusst meinen Gedanken folge...

- wandere ich mit meinen Gedanken mit



- erlaube ich meinem Gehirn zu machen, was es will



- bin ich dem Gehirn und meinen Gedanken hilflos ausgeliefert

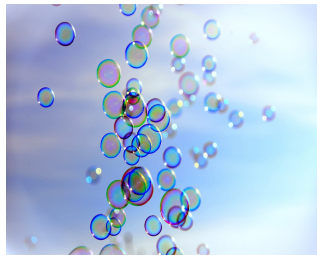




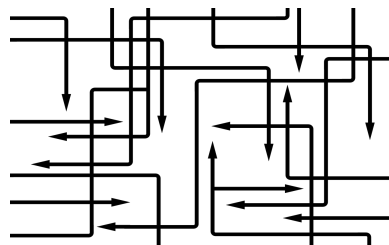
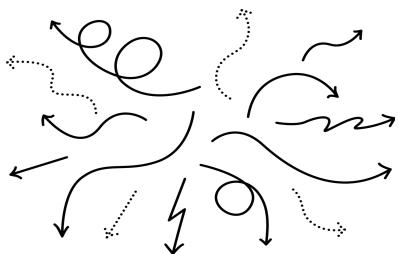
- haben meine Gedanken Macht über mich
- fühle ich mich ihnen hilflos ausgeliefert



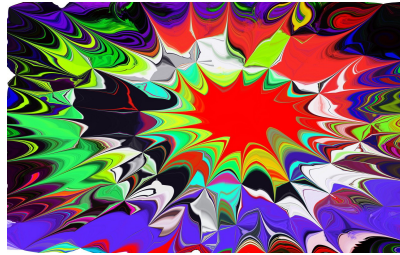
- verliere ich mich - „in Gedanken verloren“



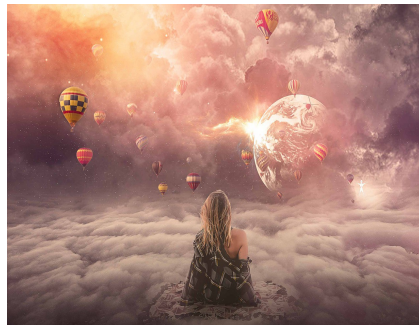
- bin ich abgelenkt
- verliere ich mein Ziel aus den Augen
- bin ich unkonzentriert



- fühle ich mich total überfordert



- nehme ich mich selbst nicht mehr wahr
- bin nicht präsent
- bin nicht im „Hier“ und „Jetzt“

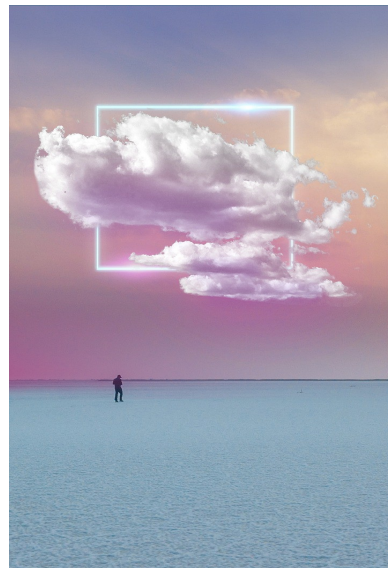


***„ICH entscheide, ob ich mit gehe auf Wanderschaft  
oder ob ich HIER bleibe und bewusst und achtsam mit klarem Geist  
meine Gedanken nur wahrnehme  
und bewusst entscheide, was ICH denken will“***

Ich muss nicht auf die Wanderschaft mitgehen

Wenn ich nicht an ihnen hängen bleibe, haben sie keine Macht über mich

Ich bin meinen Gedanken nicht hilflos ausgeliefert – ich kann sie auch „nur beobachten“  
und mich nicht in ihnen verlieren



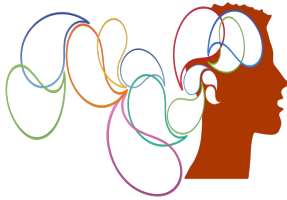
Ich kann nie zwei Gedanken gleichzeitig denken ...

...entweder **denke ICH bewusst** oder ich **werde unbewusst „gedenkt“**

*Unterschied:*

### **Unbewusstes Denken:**

- läuft ständig, „Dauerstrom“, „Endlosschleife“, „Gedankenkarussell“, „Gedankenkreisel“



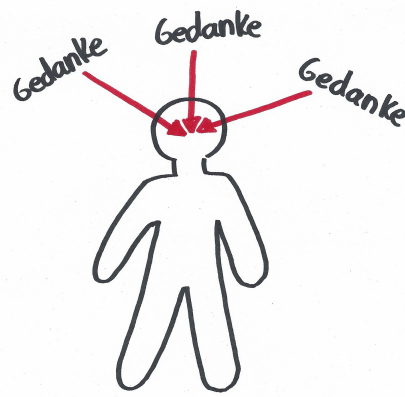
### **Bewusstes / Zielgerichtetes Denken:**

- ich denke bewusst die Gedanken, die ich denken möchte
- ich entscheide, was ich denken möchte
- ich steure meine Gedanken
- ich kontrolliere meine Gedanken
- ich verändere meine Gedanken

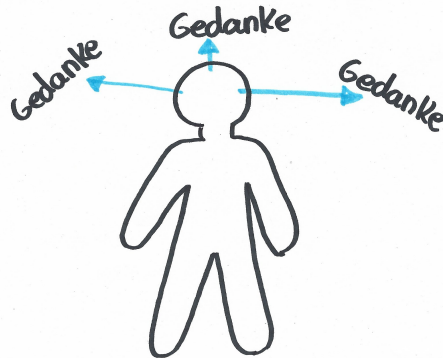


*„denken“ oder „gedenkt werden“*

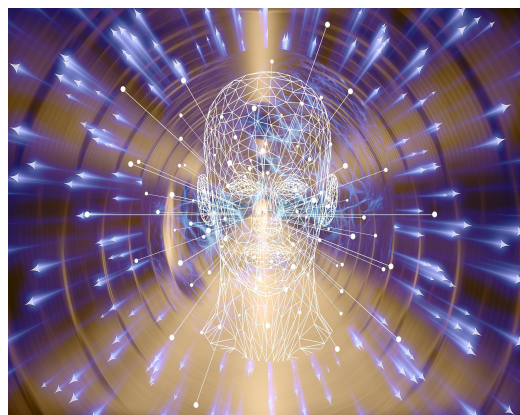
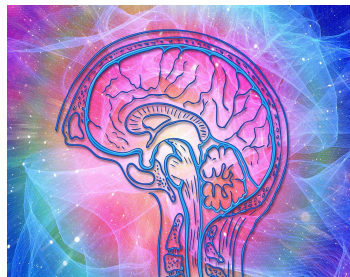
*„Ich werde gedenkt und bin den Gedanken hilflos ausgeliefert“*



*„Ich entscheide, welche Gedanken ich denken möchte“*



***„Meister werden über meine Gedanken“***





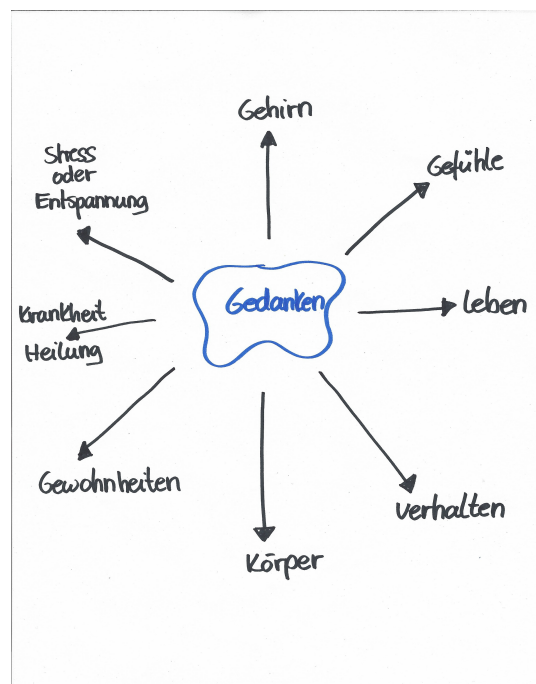
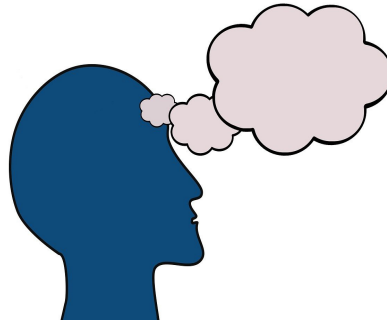
## Wichtig zu erkennen!

Gedanken steuern mich!

Gedanken beeinflussen mich!

Gedanken lenken mich!

Gedanken beeinflussen: Gefühle – Körper - Verhalten



## Denken

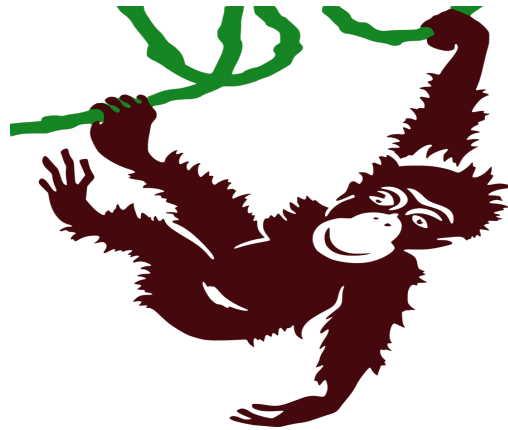
### „Meine unruhigen Gedanken“

„Überaktiver Geist“

„Wilde Pferde“

„Affengeist“

*Wie ein Affe springt unsere Aufmerksamkeit von Baum zu Baum...  
kostet dort eine Frucht, dort von einer anderen, kommt nie zu Ruhe*



*Wir müssen unsere Gedanken beruhigen / zähmen*

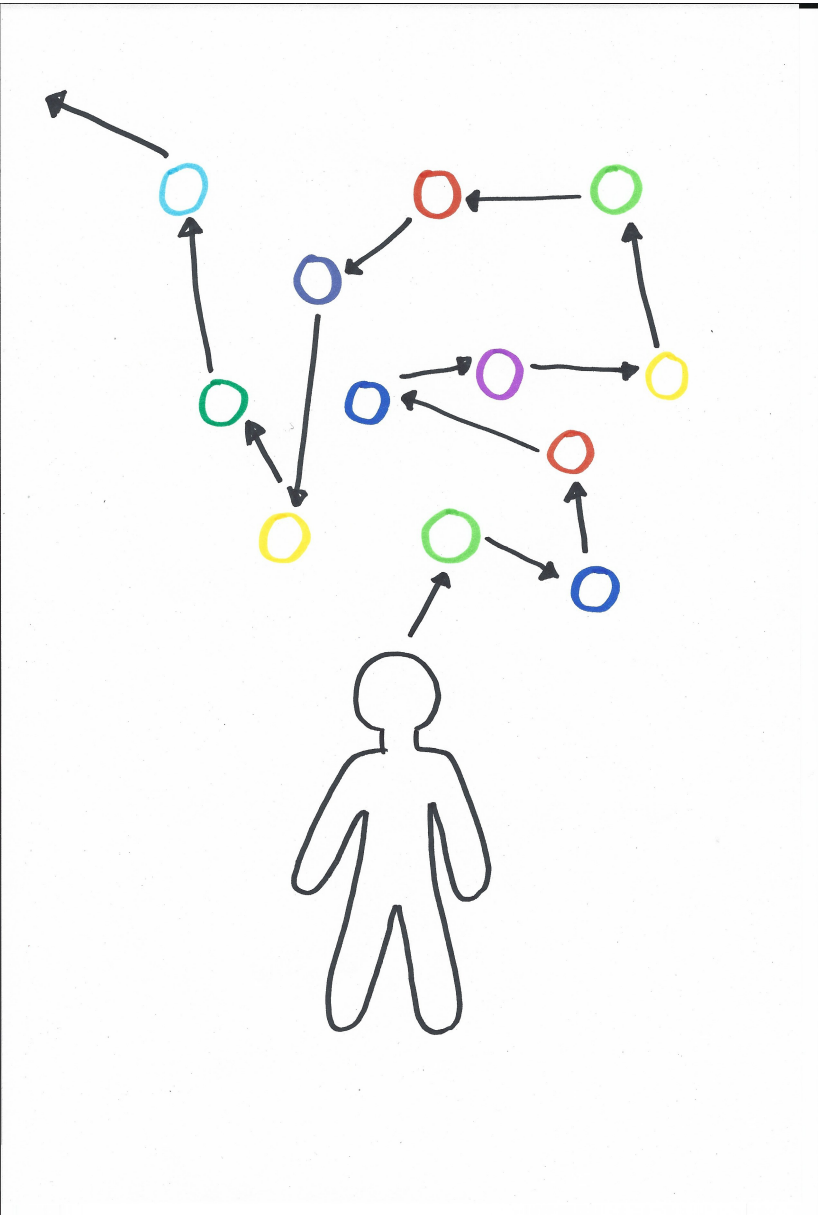
*...den „Affen“ dazu bringen, an einem Ort zu verweilen und eine Frucht  
ganz auszukosten*





Meine unruhigen Gedanken

*„Affengeist“*



## Selbstreflexions-Fragen

### „Meine Gedanken“

Welche Gedanken denke ich immer wieder?

Welche Stimme ist am lautesten in mir?

Welchen Gedanken möchte ich nicht mehr denken?

Welche Gedanken belasten mich?

Welche Gedanken beeinflussen mich negativ?

Welche Gedanken denke ich immer wieder, obwohl sie mir nicht gut tun?

Mit welchen Gedanken schade ich mir selber?

## *Übung*

### *„Dauer-Denken unterbrechen“*

Rufe laut „STOPP“!

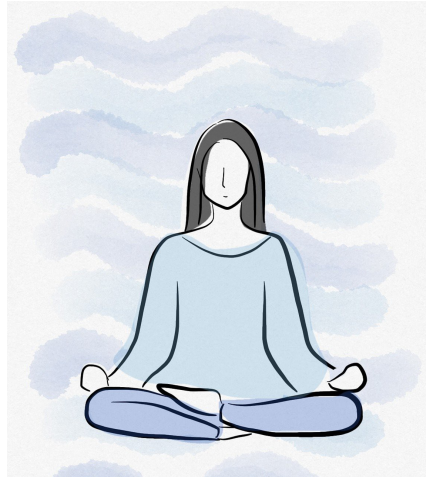
Klatsche in die Hände!

Verlasse die Situation, in der du dich gerade befindest und mache etwas anderes ...

- *gehe in die Küche und trinke etwas*
- *gehe in den Keller und hole Kartoffeln*
- *schaue in den Briefkasten ob Post da ist*
- *wasche dir die Hände und creme sie ein*
- *mach das Fenster auf und atme die frische Luft*
- ...
- ...

# MEDITATION

„Den Geist zur Ruhe bringen“



Werde dir deiner Gedanken bewusst

Konzentriere dich mit deiner Aufmerksamkeit und Willenskraft auf ein Ziel:  
z.B.

- Atem
- bewusste Gedanken denken
- Mantra
- Affirmationen
- Objekt
- „inneres Bild“
- Achtsamkeit – im Hier und Jetzt sein – „Was ist jetzt gerade?“

# Sprüche - Weisheiten

## „Gedanken“

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

*Marc Aurel*

Verändere den Fokus deiner Gedanken und dein Leben verändert sich.

Dein Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast, sondern nur davon, was du denkst.

*Dale Carnegie*

Du kannst andere nicht ändern. Aber du kannst ändern, wie du über sie denkst oder auf sie reagierst.

Wer nicht von Grund auf umdenken kann, wird nie etwas am Bestehenden ändern.

*Anwar Al Sadat*

Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer wieder hindurch finden zu den großen Gedanken, die einen stärken.

*Dietrich Bonhoeffer*

Das beste Mittel gegen Stress ist unsere Fähigkeit, einen Gedanken einem anderen vorzuziehen.

*William James*

Freiheit ist, seine eigenen Gedanken zu denken, und sein eigenes Leben zu leben.

*John F. Kennedy*

So wie du denkst, so fühlst du und verhältst du dich.  
Erst wenn du deine Gedanken bewusst wahrnimmst, hast du die Wahl, sie positiv zu verändern.

Unsere Gedanken haben eine ungeheure Kraft. Es ist in unsere Entscheidung gelegt, diese Macht zu unserem Nutzen oder Schaden einzusetzen.

Eine schlaflose Nacht ist immer eine lästige Sache. Aber sie ist erträglich, wenn man gute Gedanken hat. Wenn man daliegt und nicht schläft, ist man leicht ärgerlich und denkt an ärgerliche Dinge. Aber man kann auch seinen Willen brauchen und Gutes denken.

*Hermann Hesse*

Du kannst nicht negativ denken und Positives erwarten.  
Was wir denken, entscheidet, was uns passieren wird. Wenn wir also wollen, dass sich unser Leben verändert, müssen wir unsere Denkweise ausdehnen.

*Dr. Wayne Dyer*

Der Gedanke ist alles. Der Gedanke ist der Anfang von allem. Und Gedanken lassen sich lenken. Daher ist das Wichtigste: Die Arbeit an den Gedanken.

*Leo Tolstoi*

Ich habe in meinem Leben schon unzählige Katastrophen durchlebt - die wenigsten davon sind eingetreten.

*Mark Twain*

Gedanken sind wie Stufen. Sie führen nach oben und nach unten.

*Ernst Ferstl*

Konzentrationsmangel

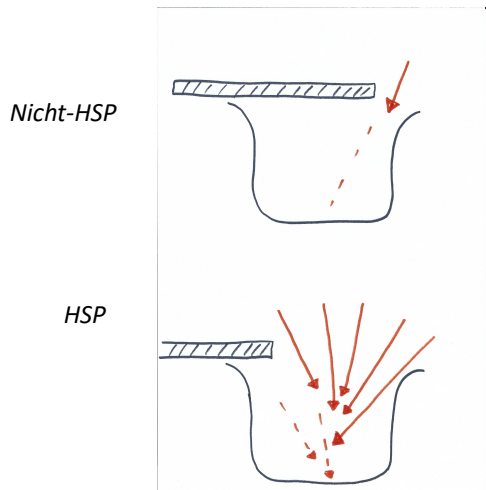
Ablenkbarkeit



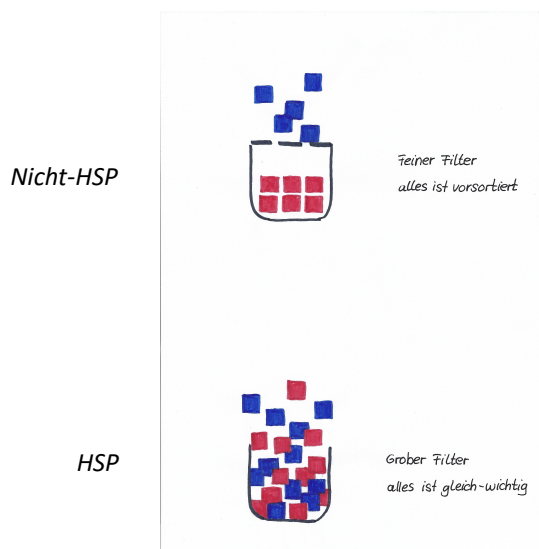
## Konzentrationsmangel - Ablenkbarkeit

### Hochsensible Menschen haben eine Reizfilterschwäche

- es treffen zu viele Reize ein
- zu viele Informationen auf einmal
- ständig, permanent, ununterbrochen...



- alle Reize strömen gleichzeitig und ungefiltert in mein Bewusstsein
- alles ist „gleich-wichtig“

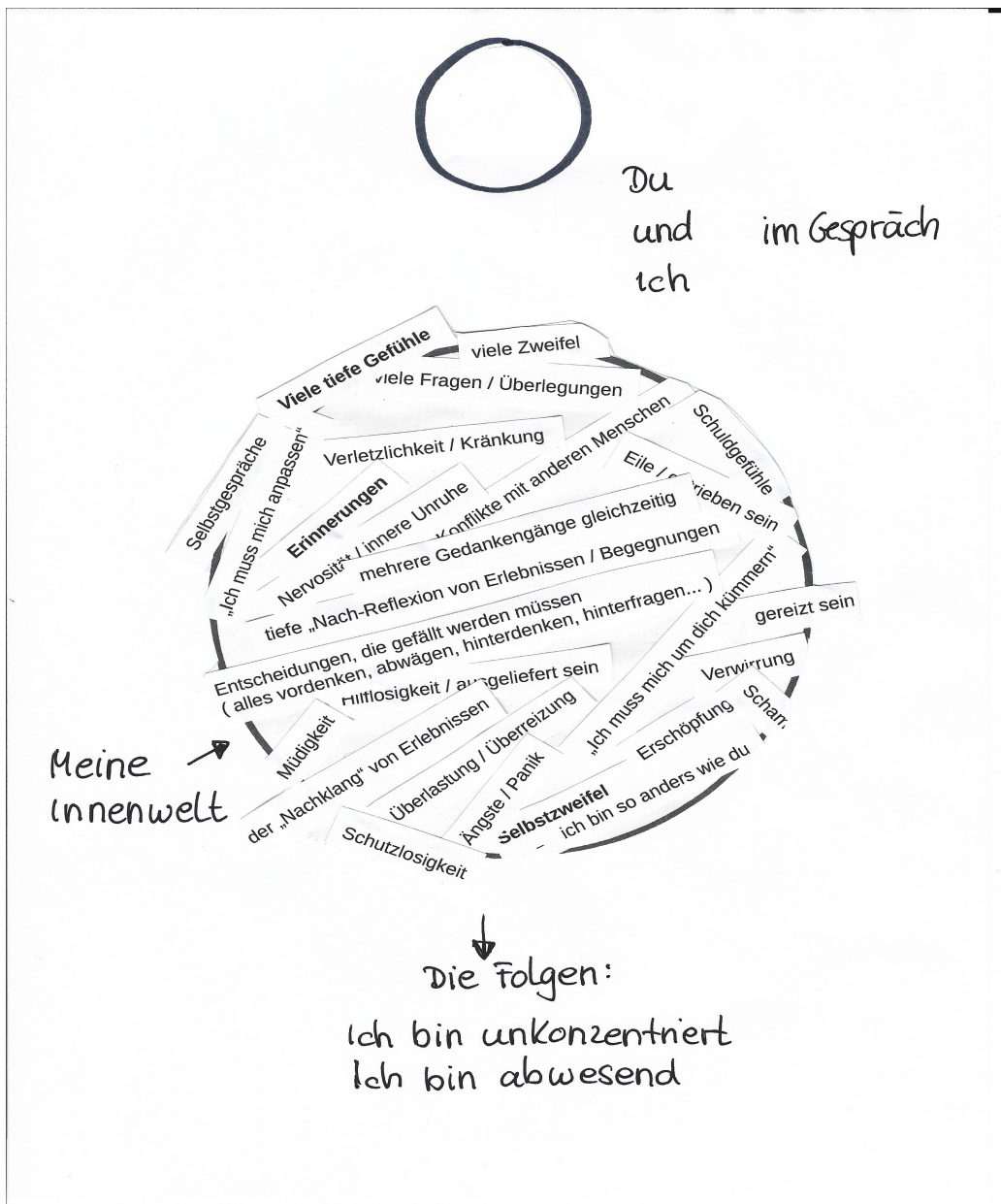


„Chaos im Kopf“ - Reizüberflutung



## Hochsensible Menschen haben eine viel größere Innenwelt

- ein vielschichtiges, reiches, komplexes Innenleben
- viel mehr gespeicherte Erinnerungen
- viel mehr parallele Gedankengänge gleichzeitig
- viel mehr Teilpersönlichkeiten
- viel mehr innere Dialoge
- viel mehr Glaubenssätze
- viel mehr Überlegungen, Fragen, Zweifel
- viel mehr starke Gefühle
- viel mehr innere Unruhe
- viel mehr zum verarbeiten
- ...



## Die Folgen ...

### Konzentrationsmangel

- leicht ablenkbar
- unkonzentriert
- kann die Aufmerksamkeit nicht lange halten
- sprunghaft
- zerstreut - „Zerstreuter Professor“
- orientierungslos, planlos, chaotisch, unorganisiert

### Aufmerksamkeitsdefizit

- kaum bewusste, aufmerksame Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit driftet oft ab, abschweifend
- irgendwie abwesend
- in Gedanken verloren
- in einer „Traumwelt“ - „verträumt“ - „Träumer“
- in „eigener Welt“
- selbst-vergessen
- bekommt häufig etwas nicht mit
- Reaktionsverzögerung ( bei direkter Ansprache reagiert man nicht gleich )
- vergesslich

### Im Alltag ...

- wenig Strategie / Plan / Struktur im Alltag
- chaotische Abläufe, desorganisiert
- Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht
- verzetteln sich leicht, verlieren schnell den roten Faden ( z.B. beim aufräumen...)
- kein Durchhaltevermögen
- Probleme Prioritäten zu setzen
- Aufschieberitis - Prokastination

## *Was hilft mir?*

### **Vermeide Reizüberflutung**

- schaffe dir eine ungestörte Zeit
- schaffe Ordnung um dich herum

### **„Ankerbild“**

- schreibe auf, welche Aufgabe du machen möchtest
- lege dir einen Zettel, Liste oder Bild vor dir hin, als „Erinnerung“ oder „Ankerbild“
- was du gerade machst
- sage dir immer wieder laut die Aufgabe vor, an der du arbeitest

### **„Klingelzeichen“**

- stelle dir einen Wecker, Timer, Eieruhr ... der alle 15 Minuten klingelt – zum überprüfen, ob du noch aufmerksam bei deiner Aufgabe bist

### **„STOPP!“**

Sage dir mehrmals am Tage oder bei schwierigen Situationen...

- „STOPP!“
- „Was tue ich gerade?“
- „Was denke ich gerade?“
- „Was fühle ich gerade?“
- „Was will ich gerade?“

### **Aufgaben zu Ende bringen**

- mache deine Aufgabe ( wenn möglich ) zu Ende, bevor du etwas Neues anfängst

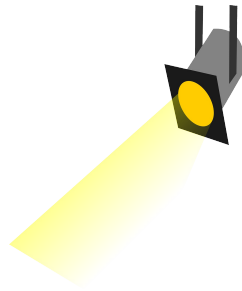
# Übung

## „Ablenkbarkeit“

Gedanken und Impulse der Ablenkung sofort erkennen und nicht darauf reagieren

Immer wieder wahrnehmen, wo ich gerade mit meinen Gedanken / Aufmerksamkeit bin

Immer wieder schauen, wohin meine Wahrnehmung / Fokus / Scheinwerfer gerichtet ist



Denken, Fühlen, Erleben ... bewusst wahrnehmen

Kontrolle über eigenes Handeln übernehmen

*„Ich bin mir meines Gefühls, meiner Gedanken bewusst, nehme es an und entscheide, was ich mit diesem Gefühl / Gedanken mache“*

## Durch den Schnee zum Schultor

Über Nacht hatte es stark geschneit und die ganze Landschaft lag unter einer dicken Schneepacht.

Julian und Bernhard wetteten miteinander, wer zuerst in möglichst gerader Linie über die große verschneite Wiese das Schultor erreichen würde.

„Das ist ja einfach!“ sagte Bernhard und stapfte drauflos. Er schaute immer auf den Boden und konzentrierte sich auf seine Schritte.

Als er schließlich den halben Weg geschafft hatte, blickte er zurück und konnte es nicht glauben:

Seine Spur lief in einer großen Zickzacklinie durch den Schnee. Dann richtete er seinen Blick wieder nach vorne und merkte, dass er die Richtung stark ändern muss, um das Schultor noch zu erreichen. Dann hörte er Julian laut lachen.

„Mach es doch besser, wenn du kannst!“, rief er ihm zu.  
Julian machte sich auf den Weg.

Im Gegensatz zu Bernhard hatte er seinen Blick stets auf das Schultor gerichtet. So stieg er durch den Schnee, bis er das Ziel erreicht hatte. Seine Spur über die große Wiese zum Schultor verlief schnurgerade.

*Verfasser unbekannt*



# Sprüche - Weisheiten

## „Konzentration“

Wenn ein Tier oder ein Mensch seine ganze Aufmerksamkeit und seinen ganzen Willen auf eine bestimmte Sache richtet, dann erreicht er sie auch.

*Hermann Hesse*

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

*Laotse*

Konzentriere deinen Geist jeweils nur auf eine einzige Sache, meide die Zerstreung. Sammle deinen Willen in einer Nadelspitze - und du wirst das Hindernis durchdringen.

*Tibetische Weisheit*

Und wenn du auch die Kraft hast, einen Berg zu versetzen, so brauchst du noch einen Verstand der so groß und so ruhig ist wie ein Ozean.

*aus China*

Die Fähigkeit, die abschweifende Aufmerksamkeit immer wieder willentlich zurückzubringen, ist die Wurzel von Urteilskraft, Charakterstärke und Wille...

*amerik. Psychologe William James*

Man muss mit seinen Gedanken nur bei dem sein, was gerade jetzt zu tun ist.

*Marc Aurel*

Nicht Zielorientiert

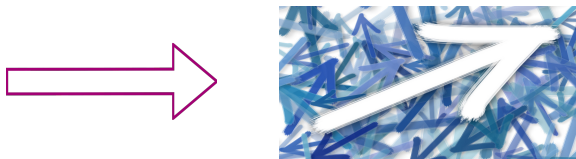
Keine Prioritäten



- ich bin nicht zielgerichtet, zielorientiert  
( ...nur wenn die Aufgabe für mich Sinn macht und wichtig für mich ist )
- ich verliere schnell das Ziel aus den Augen  
( ...durch Ablenkung und keine Prioritäten setzen können )
- ich habe keine „innere Struktur“ - keine „innere Ordnung“  
( ...alles ist gleich-wichtig und gleich-zeitig da )

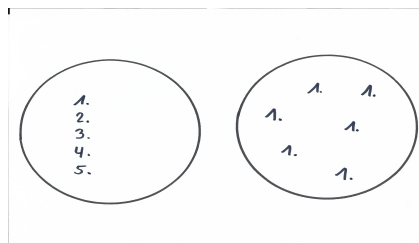
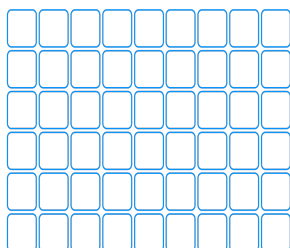
### Zielorientiertes Handeln ist für mich ...

- schwer, mühsam
- anstrengend
- gegen meine „Natur“



### Schwer Prioritäten zu setzen

- alles ist gleich-wichtig



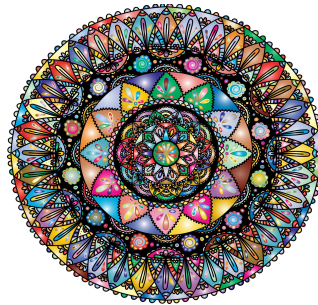
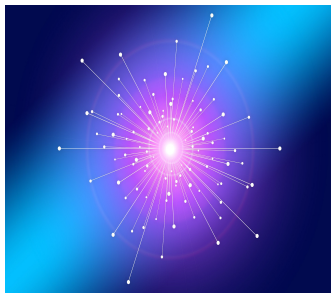
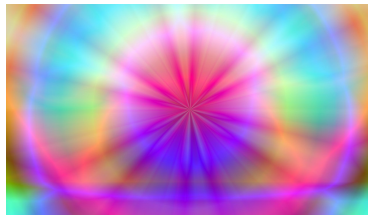
Prioritäten

„Alles ist gleich-wichtig“

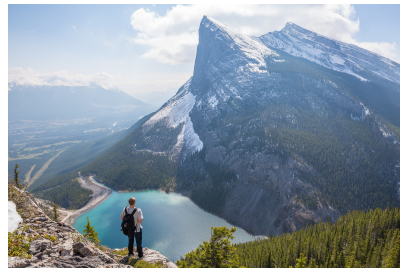


## Ich bin von „Natur“ aus...

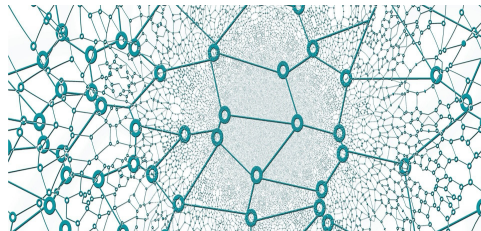
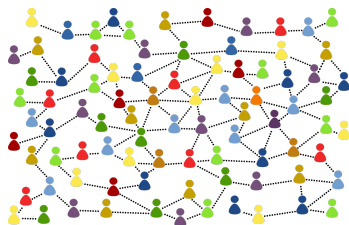
- ganzheitlich



- überblickend - „Metaebene“



- das „Ganze“ sehend



( siehe auch Skript „Hochsensibilität – Info 1“ - Ganzheitliche Wahrnehmung )

# Übung

„Prioritäten setzen“

„Ziele erreichen“



## Was ist mein Ziel?

*Was möchte ich erreichen?*

*Was ist mir wichtig?*

- Ziel formulieren und aufschreiben

## Plan erstellen

- in einzelne Schritte aufteilen
- Zwischenziele
- Prioritäten setzen - Reihenfolge
- Liste schreiben
- nach Plan arbeiten
- Uhrzeiten

## Erinnerungen

- mit Erinnerungszettel arbeiten
- sichtbar hinlegen

## **Disziplin**

- jeden Tag etwas für sein Ziel tun

## **Ablenkung vermeiden**

- Reizüberflutung vermeiden

## **Belohnungssystem**

- wenn alles erledigt ist = Belohnung  
z. Sticker, abhaken, umblättern

## **Zeit**

- Zeit für Ziele
- Zeit für Ruhe und Entspannung

**ACHTUNG!**

***verzetteln – ablenkbar – nicht diszipliniert!***

# Entscheidungen



Ich bin eine Entscheidungsperfektionistin

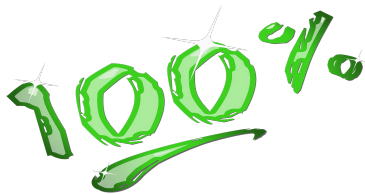
Entscheidungen treffen müssen, ist für mich STRESS!

*...vor allem, wenn ich schnelle Entscheidungen treffen muss*

## Schwierigkeiten bei Entscheidungen treffen...

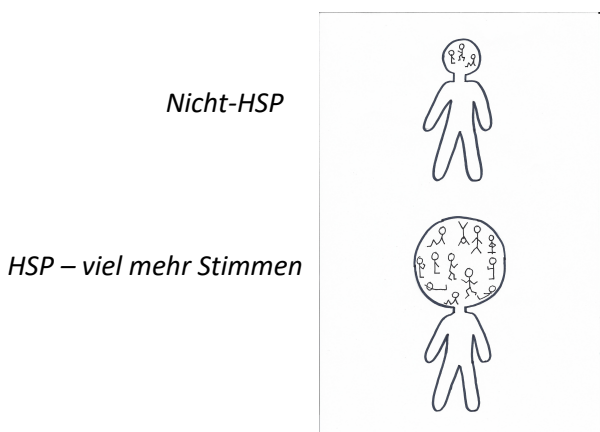
### Perfektionismus

- alles wird genau abgewägt
- alle muss genau passen
- alles muss „meiner eigenen Ordnung“ entsprechen



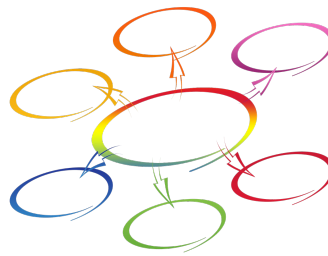
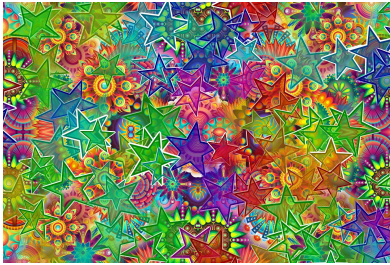
### Viele Gedanken

- viel mehr „innere Stimmen“
- viel mehr laute Stimmen
- viel mehr Teilpersönlichkeiten ( ...innere Kritiker, Antreiber, Perfektionist, ...)



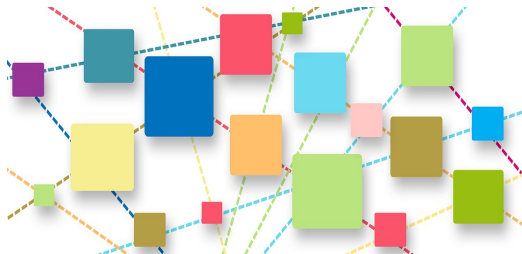
## alles ist gleich-wichtig

- Schwierigkeiten – Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, zu trennen
- alles ist gleich-wichtig
- kann keine Prioritäten setzen



## komplexes Denken

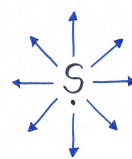
- weitreichendes, komplexes Denken
- vernetztes Denken
- es werden viel mehr / alle Aspekte mit einbezogen
- alles muss berücksichtigt werden
- gründliche Überlegungen



*Einfache Entscheidung bei Nicht-HSP*

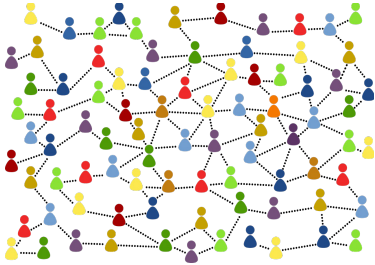


*Bei HSP werden viel mehr Aspekte mit einbezogen*



## jedem gerecht werden

- ich möchte jedem gerecht werden
- alle Meinungen wollen eingebunden werden
- niemand darf verletzt werden
- niemand darf ignoriert werden



- „Verletze ich dabei auch niemanden?“
- „Darf ich mich entscheiden?“
- „Darf ich für mich entscheiden?“



Auch bei Kleinigkeiten wird genau abgewägt, genau hinterdacht...

- welche Farbe von Spüllappen ich für die Küche verwende
- welchen Tee ich in welcher farblichen Teedose aufbewahre
- welches Motiv die Servietten haben müssen
- welche Farbe meine Zahnbürste haben muss
- ...

## „Schwierigkeiten beim entscheiden“

Wenn hochsensible Menschen Entscheidungen treffen müssen, können folgende Stresspunkte auftreten:

- **Druck** - Zeitdruck, Erwartungsdruck
- **Zweifel** - Was? Wie? Richtig? Falsch?
- **Unruhe** - Habe ich alle Fakten mit einbezogen?
- **Nervosität** - Habe ich das „große Ganze“ im Blick?
- **Innere Werte** - Verletze ich dabei auch niemanden?
- **Du bist wichtiger** - Darf ich zum besten für mich entscheiden?





## Angst vor Entscheidungen

- Angst vor falschen Entscheidungen
- Angst vor Verantwortung
- Angst vor Fehler
- Angst vor Ablehnung
- Angst vor Kritik
- Angst vor Versagen
- Angst mit den negativen Konsequenzen einer Entscheidung nicht umgehen zu können
- Angst Risiko einzugehen

*„Kann ich mit meiner Entscheidung umgehen?“*

*„Kann ich die Konsequenzen meiner Entscheidung aushalten?“*

*„Was, wenn ich in der neuen Situation versage?“*

*„Was werden die anderen denken, wenn ich mich so entscheide?“*

*„Was ist, wenn ich die falsche Entscheidung treffe?“*

# Entscheidungen

*„Gedanken die helfen können“*



*„Wenn ich eine falsche Entscheidung treffe, kann ich immer noch das beste daraus machen“*

*„Ich kann mich jederzeit für eine andere Entscheidung entscheiden“*

*„ Ich suche und höre auf den Rat von anderen, doch entscheiden tu ich für mich selbst“*

*„Ich weiß, dass ich im Laufe meines Lebens schon viele richtige und falsche Entscheidungen getroffen habe. Aber ich bin immer wieder auf meinem Weg geblieben oder gekommen“*

*„Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, um eine Entscheidung zu treffen“*

## Selbstreflexions-Fragen

### „Entscheidungen“

Auf welche Weise triffst du meist deine Entscheidungen?

Was hindert dich daran, Entscheidungen leichter zu treffen?

Was hindert dich daran, Entscheidungen schneller zu treffen?

## Die Entscheidung liegt bei Dir!

Wenn man Entscheidungen treffen muss,  
braucht man nicht Zeit, sondern Mut.

Um Dein Leben zu verändern,  
musst Du Dein Leben verändern.

Es tut sich nichts,  
solange Du die selben Sachen denkst  
und tust wie bisher.

Der Weg zum Ziel  
beginnt an dem Tag,  
an dem Du die hundertprozentige Verantwortung  
für Dein Tun übernimmst.

*Dante Alighieri*



# Sprüche - Weisheiten

## „Entscheidungen“

Entscheidungen sind die stärkste Kraft für Veränderungen.

Schicksal ist keine Frage des Zufalls. Es ist eine Frage der Entscheidungen.

*William Jennings Bryan*

Viel mehr als unsere Fähigkeiten sind es unsere Entscheidungen, die zeigen, wer wir wirklich sind

*Joanne K. Rowling*

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.

*Dietrich Bonhoeffer*

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 ein Leben führst und entscheidest, was gut für dich ist.

*Anonym*

Es ist besser eine Entscheidung zu treffen und diese wieder zu revidieren, als keine Entscheidung zu treffen.

*Salja Blerim*

Es ist nicht schwer, Entscheidungen zu treffen, wenn du deine Werte kennst.

*Roy E. Disney*

Die einzige falsche Entscheidung ist die, nichts zu tun, weil du Angst hast, das Falsche zu tun.

Wenn die Entscheidung getroffen ist, sind die Sorgen vorbei.

*Marcus Tullius Cicero*

Ein Wunsch ändert nichts  
Eine Entscheidung ändert alles.

Das Leben ist einfach - du triffst Entscheidungen und blickst nicht zurück.

*aus Japan*

Wenn du aufgibst, Entscheidungen zu treffen, betrittst du eine weite Welt der Ausreden.

*Dr. Wayne Dyer*

Du bleibst nicht dort hängen, wo du bist, außer du entscheidest dich dafür.

*Dr. Wayne Dyer*

# Perfektionismus

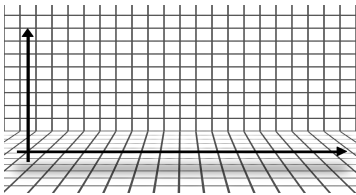


**100%**

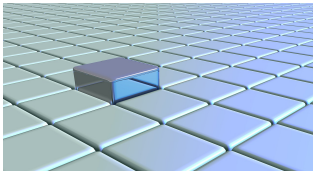
## Ich bin Perfektionist

- mache alles 1000%
- es geht immer noch besser
- es geht immer noch schöner
- es geht immer noch perfekter

- ich arbeite sehr präzise
- sehr genau



- ich bin Fehler-Sensibel
- sehe sofort „den Fehler“ - bei mir oder anderen
- sehe was nicht passt
- sehe was nicht stimmt



- ich bin sehr kritisch - überkritisch
- darf keine Fehler machen





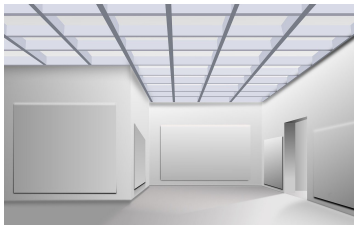
- hohe Anforderung an mich selbst
- fordere viel von mir - „Ich schaff das schon“



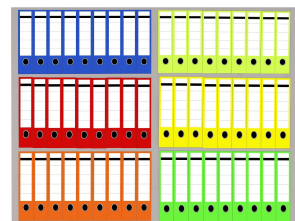
- ich bin sehr ordnungsliebend
- alles an seinem Platz



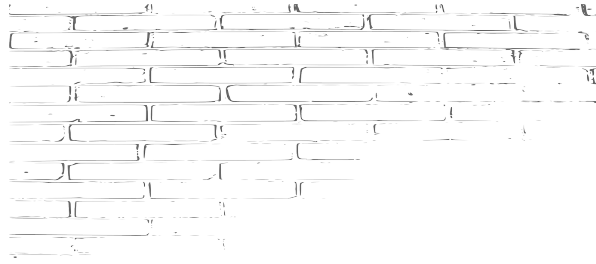
- nichts unaufgeräumtes liegen lassen
- nicht aus dem Haus bei unaufgeräumter Wohnung



- alles muss „passen“ - in „Ordnung sein“  
( Stil, Farben, Formen ...)
- alles muss in „Ordnung sein“ - meiner inneren Ordnung entsprechen  
( Dekoration, Kleidung, Schreibtisch, Kleiderschrank, Unterlagen ...)



## 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.

# Sprüche - Weisheiten

## „Perfektionismus“

Wir wurden geboren um echt zu sein, nicht, um perfekt zu sein.

Man kann immer irgendwas verbessern. Aber das ist nicht unbedingt ein Grund, es auch zu tun.

Habe keine Angst vor der Perfektion: Du wirst sie nie erreichen.

*Salvador Dali*

Man muss nicht alles perfekt machen.  
Viel wichtiger ist, dass man bei dem, was man tut, mit ganzem Herzen dabei ist.

*Irmgard Erath*

Unter dem Druck ja keine Fehler zu machen, verflüchtigt sich jede Lebendigkeit.

*Ernst Ferstl*

# Druck



*„Ich kann nicht mit Druck umgehen“*

= **STRESS !!!!**

Leistungsdruck

Zeitdruck

Erwartungsdruck

Anpassung - *„Ich muss mich so anpassen, so sein, wie von mir erwartet wird „*

Verantwortung übernehmen müssen

Kontrolle behalten müssen

Perfektion – alles muss perfekt 1000% sein

Ordnung – alles muss in Ordnung sein

Entscheidungen treffen müssen – vor allem schnelle Entscheidungen

Nicht „Nein“ sagen können – dabei eigene Bedürfnisse missachten

Streben nach Anerkennung / Beachtung – HSP brauchen Anerkennung

Aushalten was mir nicht gut tut

Aushalten, mit ansehen müssen:

- Gewalt
- Ungerechtigkeit
- Streit
- Unfreundlichkeit

Prüfungsdruck – arbeiten unter Beobachtung / Kontrolle

Wenn von mir verlangt wird, dass ich lügen oder tricksen muss

# Selbstreflexions-Fragen

## „Druck“

Wo setze ich mich selber unter Druck?

Mit was setze ich mich selber unter Druck?

*Zum Beispiel ...*

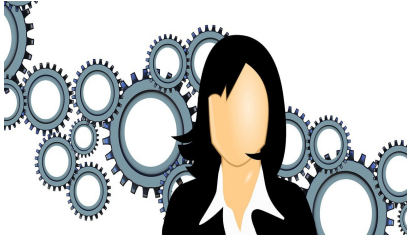
- immer perfekt sein müssen
- mit meiner Ungeduld
- mit meinem Wunsch, immer und überall die Kontrolle behalten zu müssen
- schnell damit fertig werden wollen – Eile
- es jedem Recht machen wollen
- alles auf einmal machen wollen
- weil ich alles gleichzeitig machen will, da ich keine Prioritäten setzen kann
- ...

# Pflichtbewusstsein

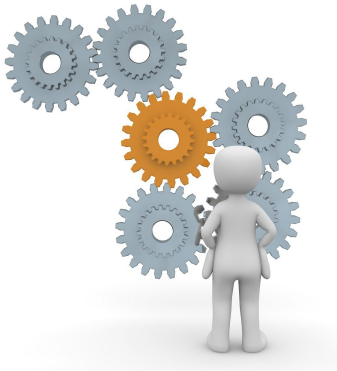


## „Ich habe ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein“

- „Es ist meine Pflicht, dass ...“
- „Es ist meine Verantwortung, dass...“



- habe das Gefühl, es ist meine Aufgabe, dass es funktioniert



- Leistungsorientiert
- viel von mir selbst fordern
- „Ich schaff das schon“





# Gewissenhaftigkeit



„Gewissenhaftigkeit hat einen hohen Stellenwert bei mir“

- lässt mich genau spüren, was richtig oder falsch ist
- erkenne den Unterschied zwischen gut und böse
- Urinstinkt sagt mir genau was sich gehört und vor allem was sich nicht gehört



- Ehrlichkeit ist sehr wichtig
- fühle mich „gezwungen“ danach zu leben
- kann nicht lügen – bei „Notlüge“ sehr großer Konflikt mit meinem „wahren Selbst“



ich habe hohe moralische und ethische Werte ...

- Menschlichkeit
- Respekt
- Würde
- Mitgefühl
- ...

...das aber oft in Konflikt mit der Umwelt steht  
(Erfolg, Gewinne, Leistung...)

*„Der Mensch zählt mehr als die Leistung“*

# Gerechtigkeitssinn



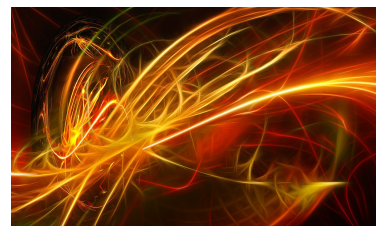
„Ich habe einen sehr starken Gerechtigkeitssinn und leide bei Ungerechtigkeit mit“

- spüre die Ungerechtigkeit als körperlichen Schmerz
- Ungerechtigkeit ist nur schwer zu ertragen
- es macht keinen Unterschied, ob ich selber oder eine andere Person ungerecht behandelt wird
- habe ein sicheres Gespür dafür, ob...
  - ...eine Situation
  - ...eine Handlung, Tat
  - ...ein Mensch
  - ...eine Aussprache, Gespräch
- ... im „Höheren Sinne“ gerecht oder ungerecht ist ( „Göttliche Ordnung“ )



Ich kann nicht umgehen mit:

- Ungerechtigkeit
- Gewalt
- Respektlosigkeit
- Unmenschlichkeit, Würdelosigkeit
- Streit, Konflikt,
- Diskussionen
- ...

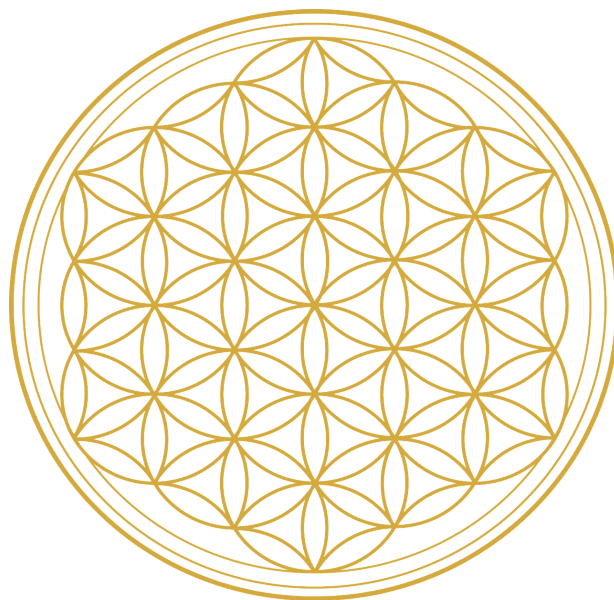


Ich brauche:

- Harmonie
- Frieden
- Liebe
- Mitmenschlichkeit
- Ethische und moralische gelebte Werte
- ...



# Harmonie

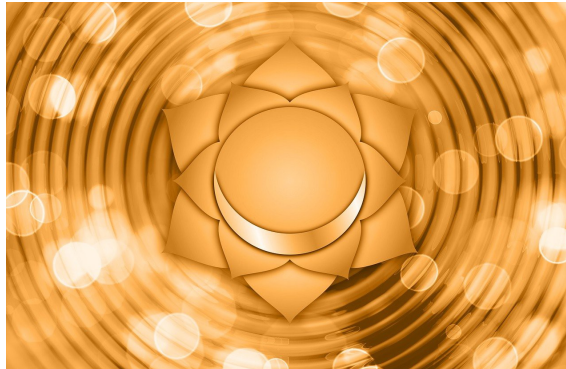




„Ich brauche Harmonie“

*„Ich möchte, dass alles harmonisch ist“*

*„Ich möchte, dass alle Menschen in Harmonie miteinander leben“*



Meine Antennen / Tentakel tasten alles ab, ob es harmonisch ist, ob es passt, ob es richtig ist ...

- Wohnungseinrichtung, Dekoration
- Schränke – innen
- Kleidung
- Farbzusammenstellungen
- Gespräche, Begegnungen, Zwischenmenschliches, Beziehungen
- Arbeitsabläufe, Projekte, Planungen
- ...

*„Ich spüre und weiß einfach, ob etwas richtig oder falsch ist“*

*„Ich spüre und weiß einfach, ob etwas passt oder nicht“*



## Ich brauche ...

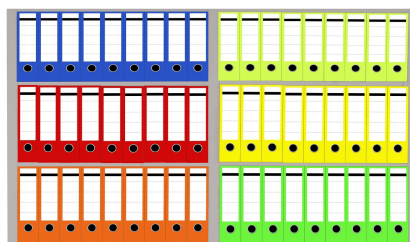
### Harmonie zwischen Menschen

- kann mit Konflikten, Ungerechtigkeit, Unmenschlichkeit, Gewalt ... nicht umgehen
- wünsche mir ein friedliches Miteinander
- wünsche mir eine harmonische Beziehung
- wünsche mir Harmonie zwischen Menschen



### Harmonie im Außen - „Ordnung“

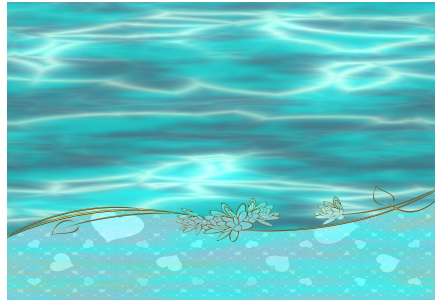
- alles muss an seinen Platz
- aufgeräumt, sortiert, beschriftet, ...
- Ästhetik ( Farben, Muster ...alles muss zusammen passen )





## Harmonie im Innern - „Gefühle“

- da ich Gefühle anderer Menschen sehr tief in mir wahrnehme und spüre, als wären es meine eigenen...  
... ist es mir wichtig, dass DU gute Gefühle hast
- ich tue alles, dass es dir gut geht ...  
...denn wenn es dir gut geht, und du „gute Gefühle“ hast...  
...spüre ich deine „guten Gefühle“



## Ich bin konfliktscheu

kein Streit = lieber zurückziehen

kein Streit = lieber Protest, Ärger, Verletzung runter schlucken

kein Streit = lieber weglaufen

kein Streit = lieber ignorieren

- Streit = Reiz!!!
- Streit = Stress !!!!
- suche immer nach Lösungen „zum Wohle aller“ - dass es allen gut geht



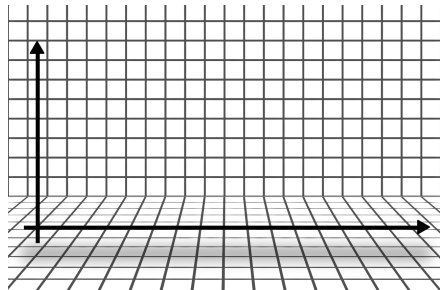
Bei extremer Wahrnehmung ...

- schon kleinste Disharmonien kann ich nicht ertragen  
( schiefes Bild, Krümel auf dem Boden, nicht passende Farben ...)



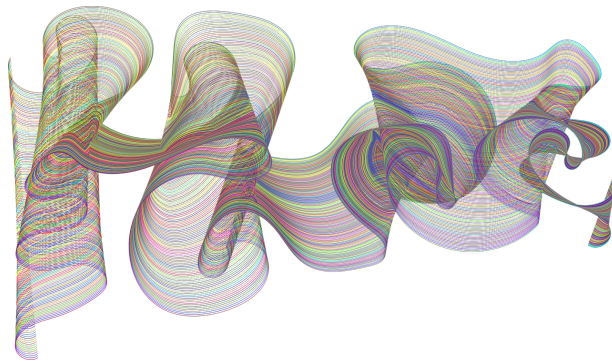
Bei extremer Ausprägung ...

- führt zu Perfektionismus
- Drang – Sucht – Wahn



*...dann ist die Gabe eine Last*

# Veränderungen



Veränderungen

Neue unbekannte Situationen

Überraschungen

Veränderungen und neue unbekannte Situationen, die von meinem bekannten Tagesablauf abweichen, sind Stress für mich.

Wenn ich eine Situation das erste mal erlebe und noch keine Erfahrung damit habe, ist es für mich besonders schwierig.

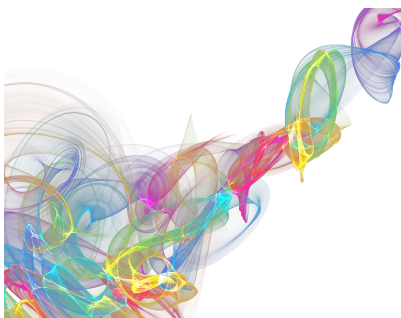
Vor allem wenn es plötzlich kommt und ich mich nicht darauf vorbereiten kann.

Jede Situation, jeder Wandel, jede Veränderung (...auch positive) beeinflussen mich...

- neue Reize / Stimuli
- neue Eindrücke

Ich brauche danach viel mehr Zeit zum verarbeiten

*„Ich mag keine Spontanität, Flexibilität, Veränderung, Risiko.....ich mag lieber ein sicheres Territorium“*



## Neue unbekannte Situationen

- ein Ausflug
- Feier, Fest, Veranstaltungen
- Geburt eines Kindes
- Arztbesuch
- Menopause
- Auszug des Kindes
- Scheidung
- Kündigung

## Veränderungen

- neuer Job, neue Kollegen
- neue Wohnung, neuer Wohnort
- neues Auto
- neues Restaurant
- neuer Haarschnitt
  
- bei Kinder: neuer Kindergarten, neue Schule, neue Freunde ...

## Überraschungen

- ein Besuch, der überraschend kommt
- spontane Termine
- Todesfall
- Schockerlebnisse

### **Stressfaktoren für mich sind ...**

- plötzliche Veränderungen
- Überraschungen
- neue unbekannte Situationen

### **Folgen:**

- werfen mich aus der Bahn
- Unsicherheit
- Überforderung, Überreizung
- Angst / Panik
- kann nicht damit umgehen

### **Ich brauche ...**

- Gewohntes, Bekanntes
- Übersehbares, Überschaubares
- gleicher Ablauf, Rituale
- am liebsten ...„*Das Leben ist ein langer ruhiger Fluss*“

### **Ich brauche mehr Zeit zum...**

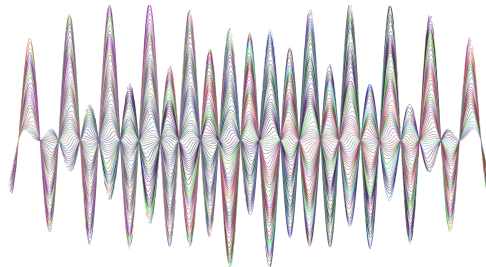
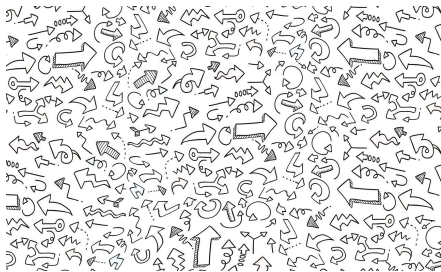
- planen
- „warm werden“
- akzeptieren
- verarbeiten

## Veränderungen sind dann belastend für mich, wenn...

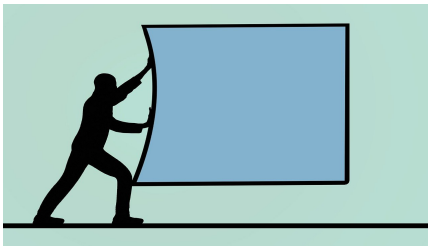
- sie von außen auf mich zukommen und ich mich als Opfer der Umstände fühle
- ich glaube, den Veränderungen nicht gewachsen zu sein und ich mich deshalb überfordert fühle



- zu viele Veränderungen auf einmal auf mich zukommen



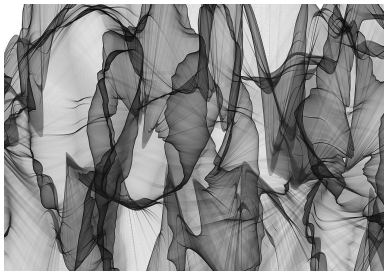
- ich gegen die Veränderung rebelliere



- die Veränderungen nicht in meine Lebenspläne passen



- ich ängstlich bin und lieber Gleichbleibendes liebe



- ich körperlich angeschlagen und erschöpft bin





## **Was hilft mir?**

### **Ich überlege mir schon vorher:**

- Welchen Eindrücken / Reizen werde ich ausgesetzt sein?
- Wie intensiv, hektisch, laut...wird es vermutlich werden?
- Wie lange wird das Ganze dauern?
- Kann ich mir das zumuten?
- Gibt es etwas zu essen und zu trinken?  
...da ich Hunger und Durst nicht aushalten kann  
...oder nehme ich mir etwas mit?
- Habe ich vorher schon alles vorbereitet, was ich mitnehmen möchte?  
... so dass ich vor der „Situation / Termin“ keinen Stress habe
- Habe ich die Gelegenheit für Pausen / Rückzug?
- Kann ich notfalls abbrechen und heim gehen?

### **Ich bereite mich darauf vor:**

- ich stelle mir die neue / unbekannte Situation immer wieder in Gedanken vor
- ich bereite mich regelmäßig darauf vor
- ich rede mir selber gut zu: „*Ich pass gut auf mich auf und ich schaffe das!*“

## Übung

### „Das spontane Ja! auf etwas Neues“

Diese Übung dient dazu, bereits jetzt den Weg zu bereiten, wie der innere Schalter auf eine bestimmte Situation im Leben wünschenswerterweise reagieren soll

Wenn das Unterbewusstsein eine neue Situation auf sich zukommen sieht, prüft es sofort und automatisch, ob es gefährlich werden könnte.

Neues und Unbekanntes sortiert es sicherheitshalber gerne in „potenziell gefährlich“ ein.

Das kann ein automatisches inneres Nein zu fast allem Neuen erzeugen.

Ein Nein zum Weiterfluss des eigenen Lebens.

Der innere Schalter reagiert so lange automatisch, bis man seine Bewusstheit auf ihn richtet und ansieht, ob man seinen Entscheidungen zustimmt.

Und auch dann läuft in einer kommenden Situation noch der Impuls ab:

*Das ist neu, lieber nicht. Oder: Lieber abwarten.*

Du kannst jetzt, in aller Ruhe, eine bewusste Weiche für diesen Schalter stellen.

Beschließe, wie du künftig grundsätzlich auf Neues reagieren wirst.

Frage dich:

*Finde ich Neues im Leben gut?*

*Gebe ich dem Neuen grundsätzlich erst einmal ein Ja, auch wenn es nicht das sein könnte, auf das ich hoffte, sondern etwas ganz Unerwartetes?*

Dies wäre deine Entscheidung hier und jetzt.

Denn wenn das Neue auch wirklich auftaucht, wirst du vielleicht nicht genügend Zeit und Bewusstheit haben, um den Schalter am Nein zu hindern.

Die Entscheidung, deinem Leben ein Ja zu geben, ist die Entscheidung, dem immer wieder Neuen und Unwägbareren ein Ja zu geben.

Du kannst auch eine Kurzform der Entscheidung formulieren. Zum Beispiel:

***„Das ist neu. Interessant. Das will ich kennenlernen.“***

*aus dem Buch: „JA!“ - Ruediger Schache*

## Segen für einen Neubeginn

Wenn dein Herz sich ein kleines Boot bauen möchte,  
um über unbekannte See zu segeln  
und ferne Länder zu erkunden -  
möge der Tag deines Aufbruchs gesegnet sein.

Wenn du deine Hütte abbrichst,  
deine Zelte schnürst,  
um dich an einen andren Ort führen zu lassen  
und dort neue Wurzeln zu schlagen -  
möge der Tag deines Aufbruchs gesegnet sein.

Wenn du deinen Rucksack mit dem nötigsten bepackst,  
um dich ohne Kompass und Karte  
treiben zu lassen  
und den kaum sichtbaren Pfaden zu folgen -  
möge der Tag deines Aufbruchs gesegnet sein.

Wenn der Weg sich wie von selbst unter deinen Füßen entfaltet,  
um sich am Horizont im Nebel zu verlieren  
und dich immer weiter voran zu locken -  
möge der Tag deines Aufbruchs gesegnet sein.

Wenn du einfach wanderst ohne Ziel,  
nur um im Geheimnis der Welt unterwegs zu sein  
und dich selbst ganz neu zu spüren -  
mögest du deiner mutigen Verrücktheit  
und dem Leben in dir  
ein Lächeln schenken.

Möge dein Weg gesegnet sein  
und mögest du tief in dir wissen,  
dass du niemals verloren gehen kannst.

Dirk Grosser

# Steh auf

Steh auf  
aus deinen Sorgen  
und gib dich frei für neue Erfahrungen!

Steh auf  
aus deinen Ängsten  
und verlasse dich  
auf die starken Kräfte in dir!

Steh auf  
aus deinem Seelenlabyrinth  
und suche dir  
einen neuen Weg!

Steh auf  
aus der Enge deiner Befangenheit  
und öffne in dir  
neue Räume!

*Christa Spilling-Nöker*



# Sprüche - Weisheiten

## „Veränderungen“

Veränderungen kann schmerzhaft sein. Aber nichts schmerzt mehr, als dort zu bleiben, wo man nicht hingehört.

Zu wissen, dass Veränderung möglich ist, und der Wunsch, Veränderungen vorzunehmen, dies sind zwei große erste Schritte.

*Virginia Satir*

Manche Veränderungen scheinen auf den ersten Blick negativ zu sein, aber sie schaffen Platz für neue Dinge.

*Eckhart Tolle*

Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.

*Albert Einstein*

Veränderung ist am Anfang schwer, chaotisch in der Mitte, aber am Ende einfach großartig.

Das Geheimnis der Veränderung besteht darin, deine ganze Energie darauf zu konzentrieren, Neues aufzubauen, statt Altes zu bekämpfen.

*Sokrates*

Finde den Mut für die Veränderung, die du dir wünschst, die Kraft es durchzuziehen und den Glauben daran, dass sich alles zum Besten wenden wird.

Leben ist Bewegung, Veränderung, Umwandlung.

*Elisabeth Haich*

Auf der Welt gibt es nichts, was sich nicht verändert, nichts bleibt ewig so wie es einst war.

*Zhuangzi*

Veränderungen. Wir mögen sie nicht. Wir haben Angst davor. Aber wir können sie nicht aufhalten. Entweder passen wir uns den Veränderungen an oder wir bleiben zurück. Es tut weh zu wachsen. Wer sagt, er wäre nicht so, der lügt. Aber die Wahrheit ist, je mehr sich Dinge verändern, umso mehr gleichen sie sich. Und manchmal - manchmal ist Veränderung etwas Gutes. Und manchmal ist Veränderung alles.

*Meredith Grey*

Die Veränderung ist nie schmerzhaft.  
Nur der Widerstand gegen die Veränderung ist es.

*Buddha*

Wir haben Angst vor dem Tod, wir haben Angst vor der Trennung, wir haben Angst vor dem Nichts. Wenn wir tief schauen, erkennen wir den unaufhörlichen Wandel der Dinge und verlieren allmählich unsere Angst.

*Thich Nhat Hanh*

Wenn der Wind der Erneuerung weht, dann bauen die einen Menschen Mauern und die anderen Windmühlen.

*aus China*

In steter Veränderung ist diese Welt.  
Wachstum und Verfall sind ihre wahre Natur.  
Die Dinge erscheinen und lösen sich wieder auf.  
Glücklich, wer sie friedvoll einfach nur betrachtet.

*Buddha*

Manchmal sind die Dinge, die wir nicht ändern können, genau die Dinge, die uns ändern.

Nichts verändert sich, bis man sich selbst verändert.  
Dann plötzlich verändert sich ALLES

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

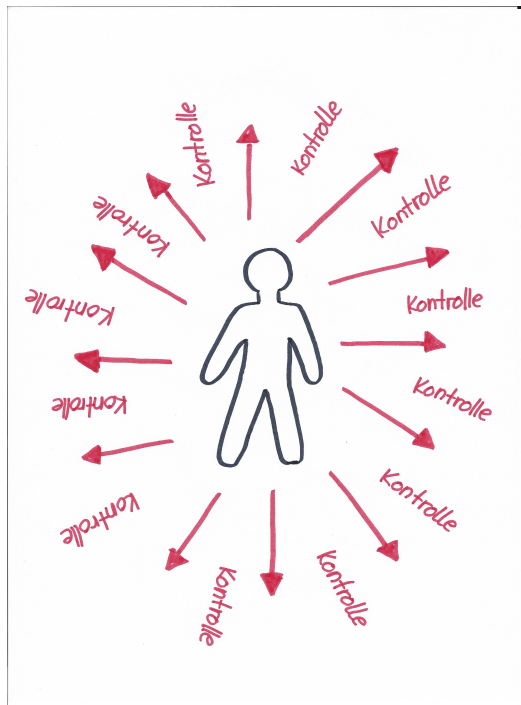
*Albert Einstein*

# Kontrolle



„Ich brauche Kontrolle ( ...über alles ), nur dann fühle ich mich sicher“

- Kontrolle / Überblick über Situationen
- muss über alles Bescheid wissen
- alles muss „in Ordnung“ sein
- muss alles immer wieder kontrollieren
- Antennen sind ständig auf „Hab-acht-Stellung“



*Ich mag keine plötzlichen Veränderungen und Überraschungen!*



## Selbstreflexions-Fragen

### „Kontrolle“

Was willst / musst du ständig kontrollieren?

Was kannst du kontrollieren?

Warum musst du kontrollieren?

Warum hast du das Bedürfnis nach Kontrolle?

Was passiert, wenn du die Kontrolle loslässt?

# Sprüche - Weisheiten

## „Kontrolle“

„Ich kann das Leben nicht kontrollieren. - PUNKT -“

Du kannst nicht immer kontrollieren, was im Außen passiert. Aber Du kannst immer kontrollieren, was im Innern von Dir passiert.

*Dr. Wayne Dyer*

# Erwartungen



Ich spüre sehr genau, was von mir erwartet wird – was der andere von mir möchte

Nicht ausgesprochene Erwartungen nehme ich meist noch stärker wahr, als wenn sie direkt ausgesprochen werden

*Ich spüre genau...*

- ... was der andere braucht
- ... was ich tun soll
- ... wie ich reagieren soll
- ... wie ich mich verhalten soll
- ... was ich antworten soll
- ... welche Meinung ich haben soll
- ... wie du mich möchtest

*...und passe mich an*



*Die Erwartungen anderer zu erfüllen ist wichtiger,  
als sich die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen*

- will es jedem Recht machen - *„Ich brauche Harmonie“*
- erfüllt die Erwartungen anderer, egal wie es mir selber geht - *„Du bist wichtiger“*
- möchte, dass es dem anderen gut geht - denn, *„Geht es dir gut, dann geht es mir auch gut“*
- möchte, dass der andere „gute Gefühle“ hat – denn, *„Deine Gefühle spüre ich so stark, wie wenn es meine wären“*
- möchte, dass der andere nicht enttäuscht oder verärgert ist - denn, *„Ich spüre die Enttäuschung und den Ärger von dir und damit kann ich nicht umgehen“*

**Totale Überforderung – absoluter Stress!!**

... wenn zwei Menschen gleichzeitig etwas Gegensätzliches von mir erwarten

... wenn ich die Erwartungen anderer nicht erfüllen kann, weil...

...die Erwartungen gegen meine innere Überzeugungen sind

...die Erwartungen in Konflikt mit meinen inneren Werten sind

...ich Angst habe es nicht zu schaffen

## „Erst DU – dann ICH“

„Du bist wichtiger als ich“

„Erst die anderen, dann ich“

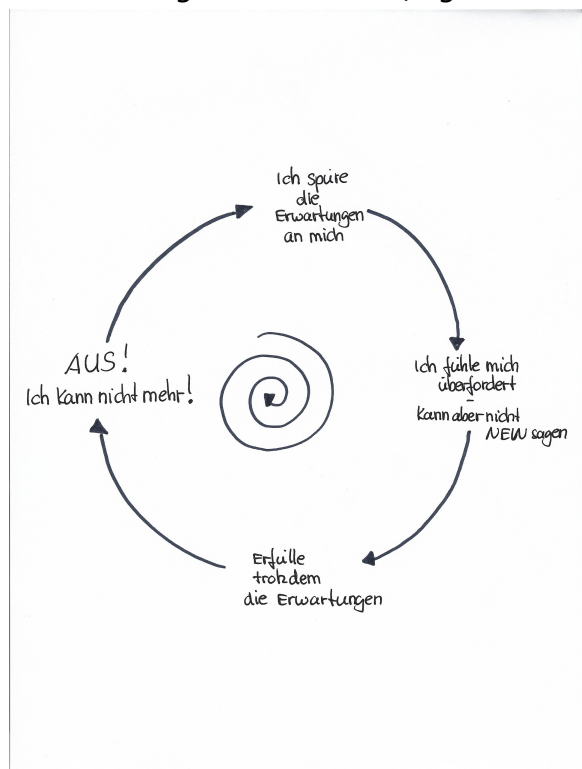
„Die Erwartungen / Bedürfnisse anderer zu erfüllen ist wichtiger, als mir was Gutes zu tun“

„Ich erfülle erst die Wünsche der anderen“

„Ich kümmere mich erst um die anderen“

„Ich stelle mich an die 2. Stelle“

„Ich erfülle die Erwartungen der anderen, egal wie es mir geht“



## Erwartungen an mich selber...

Ich habe sehr hohe Erwartungen an mich selber

- starker Perfektionismus
- mache mir selber Druck
- nehme mir mehr vor, als ich schaffen kann

*„Ich schaff das schon“*

*„Ich darf keinen Fehler machen“*

*„Ich muss den Anforderungen gerecht werden“*



## Welche Glaubenssätze wirken in dir?

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

### „ICH“ - „DU“

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

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

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

„Es ist meine Aufgabe, dich glücklich zu machen“

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

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

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

„Du bist wichtiger als ich selbst“

„Ich muss mich anpassen“

„Ich muss so sein, wie du mich möchtest“

„Ich muss mich unterordnen“

„Ich muss mich zurückhalten“

„Ich darf nicht so sein wie ich will“

„Ich darf nicht NEIN sagen“



## Selbstreflexions-Fragen

### „Erwartungen“

Was wird von dir erwartet?

Was meinst du, was von dir erwartet wird?

Wird es wirklich von dir erwartet?

Hat der andere seine Bedürfnisse dir direkt, laut und klar mitgeteilt – oder erfüllst du automatisch die unausgesprochenen Bedürfnisse der anderen?

## Reflexions-Fragen

### „Erwartungen“

Du erwartest von mir, dass ich...

*„Ich entscheide, ob ich deine Erwartungen erfüllen kann!“*

Folgende Fragen können dir bei der Entscheidung helfen:

*„Kann ich deine Erwartungen / Wünsche erfüllen“*

*„Möchte ich deine Erwartungen / Wünsche erfüllen?“*

*„Berücksichtige ich dabei auch meine Bedürfnisse?“*

*„Kann ich „NEIN“ sagen, wenn ich Nein meine?“*

*„Hast du mir klar und deutlich deinen Wunsch geäußert?“*

## Reflexions-Fragen

### „Erwartungen“

Meins – Deins  
Ich - Du

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

„Möchte ich das?“ - oder möchtest du das?

„Mach ich das für mich?“ - oder des Lieben Friedens Willen?

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

„Handle ich nach meinen Wünschen und Vorstellungen?“ - oder nach den Meinungen anderer

„Handle ich gerne nach meinen Wünschen und Vorstellungen?“ - oder habe ich Schuldgefühle dabei

## Selbstreflexions-Fragen

### „Erwartungen“

Wenn ich deine Erwartungen nicht erfülle / erfüllen kann und du evtl. folgende Gefühle hast, ...

- Ärger
- Frust
- Wut
- Hass
- Verzweiflung
- Enttäuschung
- Verbitterung
- Empörung
- Traurigkeit
- unglücklich
- verletzt
- hilflos
- ...

...kann ich damit umgehen?

# Sprüche - Weisheiten

## „Erwartungen“

Die Erwartungen anderer sind die Erwartungen anderer

Ich bin nicht in dieser Welt um den Erwartungen der Leute zu entsprechen, noch glaube ich, dass die Welt den meinen entsprechen muss.

*Fritz Pearls*

Wenn du versuchst es allen Recht zu machen, hast du bestimmt einen vergessen -  
Dich!

Die Erwartungen anderer zu erfüllen, reicht nicht für ein erfülltes Leben.

*Ernst Ferstl*

Werde ich die Erwartungen der Welt an mich aufgeben, damit ich mich endlich selbst ehren und anerkennen kann?  
Oder werde ich mich selbst aufgegeben, damit ich die Erwartungen der Welt an mich annehmen kann?

*Glennon Doyle*

Den eigenen Erwartungen gerecht zu werden, ist viel wichtiger, als die Erwartungen anderer zu erfüllen.

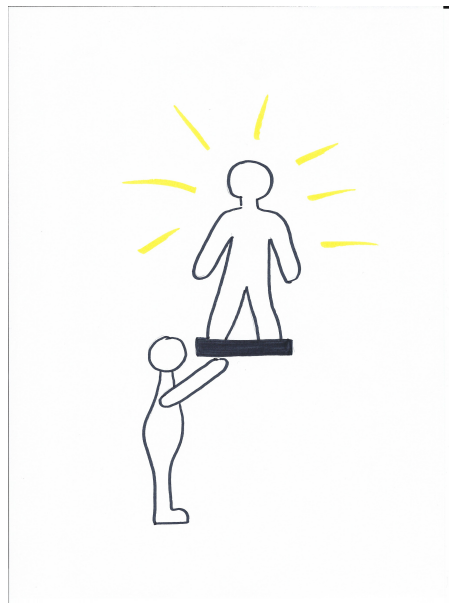
*Ernst Ferstl*

# Verantwortung



Ich habe ein hohes Verantwortungsbewusstsein für andere

- „Ich bin für dich verantwortlich“ ...dass es dir gut geht  
...dass deine Bedürfnisse erfüllt werden
- „Ich muss für dich die Verantwortung tragen“
- „Ich muss mich um dich kümmern“



- fühle mich für alles zuständig
- denke immer für andere mit
- übernehme freiwillig die Verantwortung

### **Ich spüre, wenn jemand ein Bedürfnis / Wunsch hat**

... auch wenn der andere es nicht laut ausspricht

... und sofort fühle ich mich dafür verantwortlich

### **Ich spüre, wenn es jemand nicht gut geht**

... auch wenn der andere nicht darüber redet

... und sofort fühle ich mich dafür verantwortlich, dass es dem anderen wieder gut geht

### **Ich spüre, wenn jemand ein Problem hat**

... auch wenn der andere es nicht zeigt

... und sofort fühle ich mich dafür verantwortlich, dass es gelöst wird

### **„Lastentragen“**

*„Ich trage DEINES mit“*

*„Ich trage für dich mit“*

*„Ich leide mit dir mit“*

*„Ich trage deinen Schmerz mit“*



## Selbst-Verantwortung

### *Von der Verantwortung für andere zur SELBSTVERANTWORTUNG*

Für Menschen, die sich immer und überall verantwortlich für andere fühlen, ist es wichtig, wieder in SELBST-Verantwortung zu kommen

***„Auch ICH bin wichtig!“***

***„Auch ICH darf entscheiden!“***

***„Auch ICH habe Bedürfnisse!“***

***„Ich bin für mich verantwortlich!“***

***„Ich bin für mich verantwortlich! ... und treffe Entscheidungen, die für mich richtig sind“***

***„Ich bin für mich verantwortlich! ...dass meine Wünsche und Bedürfnisse erfüllt werden“***

***„Ich bin für mich selbst verantwortlich! - wie es mir geht, hängt nicht von anderen Menschen ab“***

***„Ich bin für mich selbst verantwortlich, wie ich mich fühle! - egal wie andere sich mir gegenüber verhalten“***

***„Ich bin für mich selbst verantwortlich, für das was ich tue! – egal ob andere mir zustimmen oder nicht***

## Selbstreflexions-Fragen

### „Verantwortung“

Für „wen“ fühlst du dich verantwortlich?

Für „wen“ bist du wirklich verantwortlich?

Für „wen“ bist du nicht verantwortlich?

Für „was“ fühlst du dich verantwortlich?

Für „was“ bist du wirklich verantwortlich?

Für „was“ bist du nicht verantwortlich?

## Selbstreflexions-Fragen

### „SELBST-Verantwortung“

Was bedeutet für dich SELBST-Verantwortung?

## Affirmationen

### „Selbstverantwortung“

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

„Ich bin verantwortlich, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden.“

„Ich bin verantwortlich für mein eigenes Glück.“

„Ich bin verantwortlich für meine Fehler.“

„Ich bin für mich selbst verantwortlich.“

„Ich bin für meine eigenen Gefühle verantwortlich.“

„Ich bin für meine eigenen Gedanken verantwortlich.“

„Ich bin für mein Verhalten / Handeln verantwortlich.“

„Ich bin verantwortlich, wie ich auf andere reagiere.“

„Ich bin verantwortlich, wie ich auf Verletzungen, Kritik, Ablehnung ... von anderen reagiere.“

„Ich bin verantwortlich für meine Wünsche, Bedürfnisse...und nicht für deine.“

„Ich treffe meine eigenen Entscheidungen so, wie es für mich richtig ist.“

„Ich bin verantwortlich für meine Entscheidungen und bereit, die Konsequenzen dafür zu tragen.“



Ich tu, was ich tu, dafür bin alleine Ich verantwortlich.  
Und Du tust, was Du tust, wofür nur Du verantwortlich bist.  
Ich bin nicht auf dieser Welt, um nach deinen Erwartungen zu leben.  
Ich kann und darf Erwartungen von dir erfüllen, muss es aber nicht - wie entlastend.  
Und Du bist nicht auf dieser Welt, um nach meinen Erwartungen zu leben.  
Wie schön, dass du viele meiner Erwartungen ohne Belastung und Druck erfüllst.  
Du bist Du und Ich bin Ich.  
Ich achte deine Grenzen, du achtest meine Grenzen.  
Ich achte Dich, Du achtest mich.  
Und manchmal verschmelzen wir - in Liebe.  
Aus Ich und Du wird dann ein Wir.  
Wir achten uns.  
Ich achte mich.  
Du achtest dich.  
Und wenn wir uns zufällig finden - wunderbar.  
Manchmal erleben wir Situationen, in denen wir uns nahe sind.  
Wenn nicht, kann man nichts machen.  
Begegnungen wollen wir nicht erzwingen.  
Für sie bleiben wir offen.  
Schön, dass es Dich gibt, dass es mich gibt, dass es uns gibt.

*Fritz Pearls*

# Selbstverantwortung

Ab heute entscheide ich mich dafür,  
mich in meinem Leben nicht mehr von der Vergangenheit  
oder den Umständen dirigieren zu lassen.

Ich habe die Kraft und die Fähigkeit,  
mein Leben heute und in Zukunft  
so zu gestalten, wie ich es möchte.

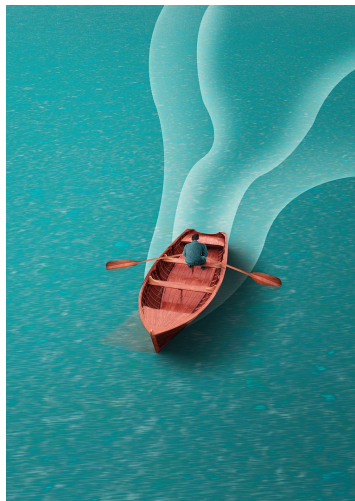
Ich werde aus dem, was ich mitbekommen habe,  
das Beste machen.

Heute ist der erste Tag eines neuen Lebens.  
Ich werde diesen Tag so befriedigend und positiv für mich gestalten,  
wie nur möglich.

Ich bin keine Marionette anderer Menschen  
oder meiner Vergangenheit.  
Ich kann mich ändern, wenn ich will.

Ich kann meinem Leben die Richtung geben,  
die ich möchte.  
Ich bin der Steuermann meines Lebens.

Ich bin selbst für meine Zufriedenheit verantwortlich.  
Ab heute stehe ich am Ruder meines Lebens.



*Dr. Rolf Merkle*

## Sprüche - Weisheiten

### „Selbstverantwortung“

Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.

*Dante Alighieri*

Wir sind für das verantwortlich, was wir tun, aber auch für das, was wir nicht tun.

*Voltaire*

Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.

*Laotse*

Ich bin verantwortlich für das, was ich dir erlaube, mit mir zu machen

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

*Hermann Hesse*

Wir sind nicht nur für das verantwortlich was wir tun, sondern auch für das, was wir widerspruchslos hinnehmen.

*Arthur Schopenhauer*

## ICH - Bezogenheit





Ich beziehe immer ( oft ) alles auf mich ...



- „Ich bin schuld“
- „Das ist bestimmt meine Schuld“
- „Das hat bestimmt was mit mir zu tun“
- „Die anderen lachen bestimmt über mich“
  
- „Was denken die anderen über mich?“

# Selbstreflexions-Fragen

## „Ich-Bezogenheit“

*„Ich bin schuld“*

*„Das ist bestimmt meine Schuld“*

Ist das so?

Ist das wirklich meine Schuld?

Könnte es nicht auch anders sein?

*„Das hat bestimmt was mit mir zu tun“*

Ist das so?

Hat es wirklich was mit mir zu tun?

Könnte es nicht auch anders sein?

*„Die anderen lachen bestimmt über mich“*

Ist das so?

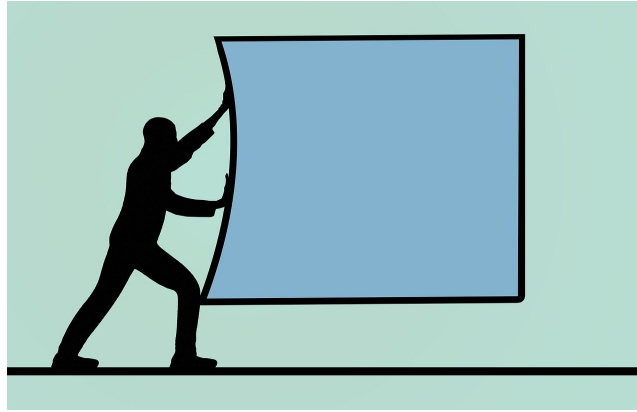
Lachen die anderen wirklich über mich?

Könnte es nicht auch anders sein?

*„Was denken die anderen über mich?“*

Muss mich das interessieren?

„Aufschieberitis“



Keine Motivation



## Aufschieberitis - ( Prokastination )

### Keine Motivation

Schwierigkeit bei mir ... keine Motivation

- vieles vor mir herschieben
- keine Motivation zum Handeln
- kein Antrieb
- große Unlust
- großer „innerer Schweinehund“
  
- keine Disziplin
  
- nicht zielorientiert ( ...sondern ganzheitlich )
- keine Prioritäten setzen können ( ...da alles gleich-wichtig )

*Hochsensible Menschen sind „Denker“ und keine „Macher“*

*( siehe auch Skript „Hochsensibilität-Info 1 )*

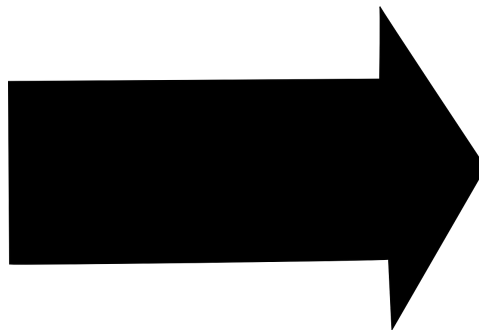
## Ich fühle alles viel stärker:

- alle Gefühle
- Lust
- Unlust
- geringe Motivation
- innere Blockaden
- „innerer Schweinehund“

Manche Gefühle sind so übermächtig – ich kann mich kaum dagegen wehren...und fühle mich ihnen machtlos ausgeliefert = frustrierend!



Man will etwas tun ... aber die innere Kraft, die das jetzt nicht will, ist viel größer



Ich nehme Gefühle viel stärker wahr...auch die innere Gegenkraft

Beispiel:

*Ich will den Haushalt machen – kann aber nicht – da ist keine Kraft, die mich dabei unterstützt, die mich antreibt, mich motiviert...*

*Ich muss mich ganz stark anstrengen, die Dinge zu tun, die anliegen*

### **Ich bin nur dann motiviert wenn...:**

- ich es von mir aus möchte
- es einen Sinn hat
- wenn etwas „Sehnsucht“ oder „Lust“ erzeugt
  
- haben kein Problem mit dem **Können** – sondern mit dem **Wollen**
- mein Wille lässt sich nur über den Sinn motivieren
- alles muss einen Sinn haben

Hinter dem Aufschieben können verschiedene psychische Probleme stecken

- geringe Frustrationstoleranz
- mangelnde Selbstdisziplin
- keine Prioritäten setzen können
  
- Angst vor Versagen
- Angst vor Erfolg
- Angst falsche Entscheidungen zu treffen
- Angst vor Ablehnung
- Angst vor Überforderung
  
- starker innerer Schweinehund
- ...

### **Achtung!**

Fehlende Motivation und Aufschieberitis führt zu Stress, da sich viele unerledigte Dinge ansammeln

# Sprüche - Weisheiten

## „Entschlossenheit - Wille“

Tu es oder tu es nicht,  
aber höre auf es zu versuchen.

*Zen Weisheit*

Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.

*Marie von Ebner-Eschenbach*

Indem man das, was man zu tun hat, aufschiebt, läuft man Gefahr, es nie tun zu können.

*Charles-Pierre Baudelaire*

Der Glaube an unsere Kraft kann sie ins Unendliche verstärken.

*Friedrich von Schlegel*

Hindernisse können mich nicht aufhalten;  
Entschlossenheit bringt jedes Hindernis zu Fall.

*Leonardo Da Vinci*

Kraft kommt nicht aus körperlichen Fähigkeiten.  
Sie entspringt einem unbeugsamen Willen.

*Mahatma Gandhi*

Ein Mensch, der sich ernsthaft ein Ziel gesetzt hat, wird es auch erreichen.

*Benjamin Disraeli*

Wenn ein Tier oder ein Mensch seine ganze Aufmerksamkeit und seinen ganzen Willen auf eine bestimmte Sache richtet, dann erreicht er sie auch.

*Hermann Hesse, Demian*

Ohne Mut und Entschlossenheit kann man in großen Dingen nie etwas tun, denn Gefahren gibt es überall.

*Carl von Clausewitz*

Du kannst es! Ende der Geschichte.

*unbekannt*

Nichts ist unmöglich;  
es gibt Wege, die aus jeder Situation führen,  
und wenn unser Wille stark genug ist,  
werden wir immer die notwendigen Mittel finden.  
Es ist oft lediglich eine Ausrede, wenn wir sagen, Dinge seien unmöglich.

*Francois de La Rochefaucauld*

Wenn du gehst, gehe.  
Wenn du sitzt, sitze.  
Und vor allem:  
schwanke nicht.

*Yunmen Wenyan*

Der Anführer eines großen Heeres kann besiegt werden;  
aber den festen Entschluss eines Einzigen kannst du nicht wankend machen.

*Konfuzius*



Welche Macht das ist, vermag ich nicht zu sagen:

Ich weiß nur, dass es sie gibt und dass sie nur verfügbar wird, wenn ein Mensch genau weiß, was er will, und voller Entschlossenheit ist, nicht abzulassen, bis er es gefunden hat.

*Alexander Graham Bell*

Der größte Ruhm im Leben liegt nicht darin, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.

*Nelson Mandela*

Sei unglücklich.

Oder motiviere dich selbst.

Was auch immer getan werden muss, es ist immer deine Wahl.

*Dr. Wayne Dyer*

Konzentriere Dich nicht darauf, woher Du kommst, sondern darauf, wohin du willst.

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

# Sprüche - Weisheiten

## „Anfangen - Handeln - Tun“

Handeln ist der Sprung des Willens über den Schatten der Bedenken.

*Hans-Jürgen Quadbeck-Seeger*

Die Entfernung ist unwichtig.  
Nur der erste Schritt ist wichtig.

*Marquise du Deffand*

Unser Schicksal hängt nicht von den Sternen ab, sondern von unserm Handeln.

*William Shakespear*

Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt.  
Der andere packt sie kräftig an und handelt.

*Dante*

Es gibt nur zwei Fehler, die man auf dem Weg zur Wahrheit machen kann:  
Nicht den ganzen Weg gehen und nicht beginnen.

*Konfuzius*

Wer neu anfangen will, soll es sofort tun,  
denn eine überwundene Schwierigkeit vermeidet hundert neue.

*Konfuzius*

Um fliegen zu können, muss man nicht nur Flügel haben, sondern sie auch schwingen.

*aus Burma*

Der Mann, der den Berg abtrug, war derselbe,  
der anfing, kleine Steine wegzutragen.

*Fernöstliche Weisheit*

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es  
schwer.

*Seneca*

Der schwerste Weg, den ein Mensch zurücklegen muss, ist der Weg zwischen einem  
guten Vorsatz und seiner Ausführung.

*Martin Luther King*

Handeln! Handeln!  
Das ist es, wozu wir da sind.

*Johann Gottlieb Fichte*

Es ist nicht genug zu wissen,  
man muss es auch anwenden.  
Es ist nicht genug zu wollen,  
man muss es auch tun.

*Johann Wolfgang von Goethe*

Man muss seine Ideen verwirklichen, sonst wuchert Unkraut darüber.

*Jean Paul*

Mache dir selbst zuerst klar, was du sein möchtest:  
und dann tue, was du zu tun hast.

*Epiktet*

Fange an zu tun, dann hast du auch die Kraft dazu.

*Ralph Waldo Emerson*

Indem man das, was man zu tun hat, aufschiebt, läuft man Gefahr, es nie tun zu können.

*Charles-Pierre Baudelaire*

Was hilft aller Sonnenaufgang, wenn wir nicht aufstehen.

*Georg Christoph Lichtenberg*

Es ist immer Zeit für einen neuen Anfang.

*Konrad Adenauer*

Fang an!  
Dadurch allein kann das Unmögliche möglich werden.

*Thomas Carlyle*

Um vorwärts zu kommen, muss man eigene Schritte setzen.

*Friederike Weichselbaumer*

Wer irgendwo ankommen will, muss sich auch irgendwann auf den Weg machen.

*unbekannt*

Auch ein langer Weg beginnt mit dem ersten Schritt

*Volkswisheit*

Ein neuer Weg ist immer ein Wagnis.

Aber wenn wir den Mut haben loszugehen, dann ist jedes stolpern und jeder Fehltritt ein Sieg über unsere Ängste, über unsere Zweifel und Bedenken.

*Demokrit*

Kleine Taten, die man ausführt, sind besser als große, die man plant.

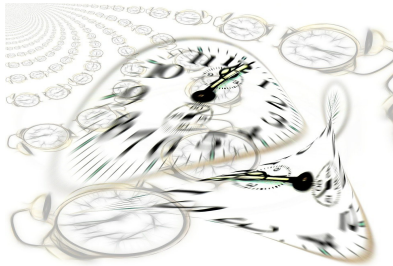
*Laotse*

## Anderes Zeitgefühl

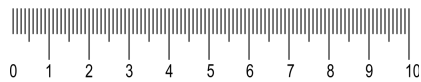
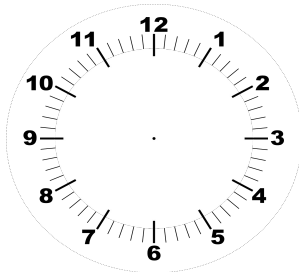


Ich habe ein anderes „Zeitgefühl“

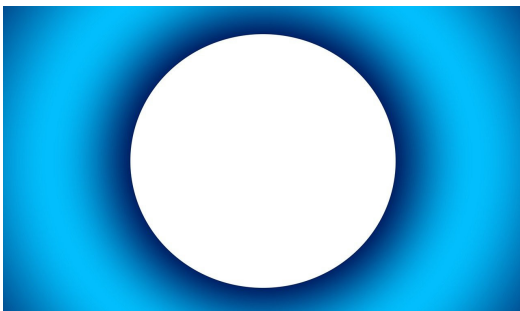
- Schwierigkeiten mit der Zeit
- scheine die Zeit nicht zu kennen
- scheine die Uhr nicht zu kennen
  
- anderes Zeitempfinden
- anders Zeitgefühl



- kein lineares Zeitempfinden



- alles ist **gleich – zeitig** da  
( darum ist es auch schwierig Prioritäten zu setzen )



- **ZEIT – LOS – igkeit**
- tiefes Bedürfnis nach Zeitlosigkeit



*Termine = Stress!*

*Termine am Abend = den ganzen Tag unter Druck / Stress!*

*Zeitdruck = Stress!*

## Ich brauche mehr Zeit für...

- Aufstehen am Morgen  
... „um zu mir zu kommen und bereit zu sein für den Tag“
- Projekte / Aufgaben
- Entscheidungen
- Antwort geben
- Verarbeitung der Reize / des Tages
- Allein - sein

## Ich brauche:

- **mehr Zeit**  
ausreichend Zeit einplanen, damit kein Stress entsteht
- **die richtige Zeit**  
„Wann“ tut mir „Was“ gut?  
„Wann“ tut mir „Was“ nicht gut?
- **regelmäßige Zeiten**  
Auszeiten, Pausen  
Routine  
bewusst Zeit für MICH einplanen



# Unabhängigkeit



## Ich bin ein „Freigeist“ und liebe Unabhängigkeit

- möchte am liebsten die Zeit selber einteilen
- arbeite am liebsten eigenverantwortlich
- es fällt mir schwer sich den Systemen zu beugen und danach zu leben
- mag keine „Steuerung“ von außen
- möchte nicht kontrolliert werden



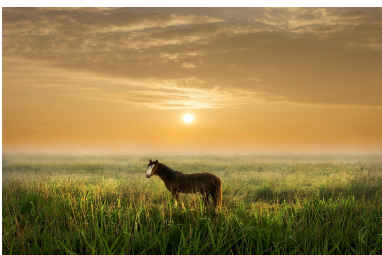
## Ich brauche ...

- Freiheit
- Frei-ZEIT
- Frei-RAUM
- eigene Planung
- persönliche / individuelle Kreativität



## Ich ...

- bin ein Einzelgänger
- komme sehr gut mit mir alleine zurecht
- fühle mich nicht einsam



# Smalltalk



## Smalltalk

*Smalltalk kommt vom englischen Ausdruck small, also „klein“, und talk von „reden, sich unterhalten“. Der Ausdruck Smalltalk steht damit für eine **beiläufige Konversation ohne Tiefgang**. Dabei geht es um die Kunst, Redepausen statt mit Schweigen mit einem unverbindlichen Gespräch zu füllen.*



### Ich mag keinen Smalltalk

- durch Beobachten und Zuhören bin ich oft schon überfordert, überreizt
- weil ich dazu neige, alles gründlich zu verarbeiten
- Unterhaltungen laufen für mich manchmal zu schnell ab
- HSP mit geringem Selbstbewusstsein, die schüchtern sind und vielleicht oft kritisiert wurden, trauen sich vielleicht nicht zu, sich zu Wort zu melden
- manche HSP wollen nicht viel sagen, weil sie dann die Aufmerksamkeit der Gruppe auf sich ziehen und sich damit überfordert fühlen
- HSP mögen Gespräche mit Sinn

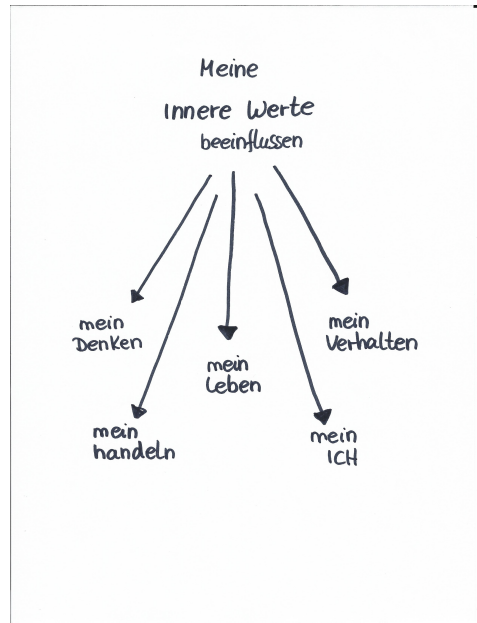
## „Innere Werte“



# Innere Werte

Jeder Mensch hat persönliche und individuelle innere Werte

- Eigenschaften / Richtlinien nach denen man lebt / handelt



Für mich ist es oft schwierig nach den eigenen inneren Werten zu leben / handeln

Wenn meine eigenen Werte in Konflikt mit der Umwelt sind fühle ich mich zerrissen, denn ich möchte natürlich nach meinen Werten leben aber auch gleichzeitig möchte ich es dem anderen Recht machen und anpassen

*Beispiele:*

*Mitmenschlichkeit, Mitgefühl* - *Erfolg, Gewinn, Karriere*

*Sicherheit, Beständigkeit, Ruhe* - *Abwechslung, Geselligkeit, Abenteuer*

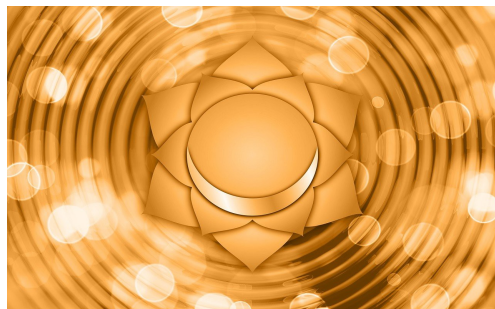
Ich habe ein starkes inneres Werte-System

Diese Werte stehen aber oft in Konflikt mit der Umwelt / Umfeld

**„Der Mensch zählt mehr als Gewinn oder Erfolg“**

*Warum ist es für mich hilfreich , dass ich meine eigenen persönlichen Werte kenne?*

- sind Wegweiser in meinem Leben
- geben mir Orientierungshilfe bei Entscheidungen  
( helfen mir Entscheidungen zu treffen )
- helfen mir meine wichtigsten Lebensziele zu erreichen
- helfen mir Prioritäten zu setzen
- helfen mir, mich besser zu erkennen – was mir wichtig ist
- geben mir Halt im Leben, wenn ich mich verloren fühle
- geben mir Kraft und Zuversicht in schwierigen Lebensphasen
- helfen mir bei Konflikte und Diskussionen bei mir und meinem Standpunkt zu bleiben
- helfen mir, wenn ich in einer „Sinnlosigkeit“ oder „Depression“ stecke



# „Lernen“





## Lernen

Ich habe eine „Lernschwäche“

- kann mir „verkopfte“ Informationen nur schwer merken
- Schwierigkeiten theoretisches Wissen aufzunehmen
- langsamer beim lernen

### **Ich muss theoretische Texte ...**

- 3 x lesen
- bewusst darüber nachdenken
- in eigenen Worten versuchen Gelerntes wiederzugeben
- öfters nachlesen, wiederholen
- intensiv damit beschäftigen – brauche mehr Zeit
- in Bild-Sprache für mich umsetzen

### **...damit ich es für mich verstehe**

*Bei HSP ist die linke Gehirnhälfte nicht so aktiv ( Analyse, Fakten, Zahlen, Sprache ...), sondern mehr die rechte Hälfte ( Bilder, Gefühle, Intuition... )*

Auf der Suche sein



## Auf der Suche...sein

Ich bin ( *fühle mich* ) immer auf der Suche ( ... oft unbewusst )

Ich habe ständig das Gefühl des „getrieben sein“ - wie ein Motor der ständig in meinem Innern läuft

- „Suche ... “
- da fehlt etwas
- möchte „Was“ finden
  
- ich bin auf der Suche nach dem „Heiligen Gral“
- Sinnsuche
- Sehnsucht nach ... ?



Viele hochsensible Menschen möchten:

- erfinden ( neue Wege, neue Lösungen... )
- verbessern, optimieren ( Produkte, Dienstleistungen, Projekte ... )

### **ACHTUNG!**

*Auf der Suche nach Informationen verliert man sich oft im recherchieren*

„Wissen“

„Lernen“



## „Wissen - Lernen“

Ich möchte mich am liebsten ein Leben lang nur fortbilden

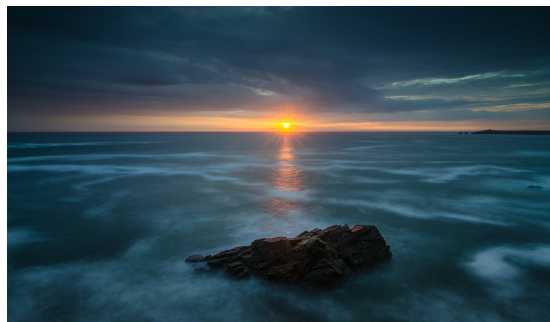
- vollstopfen mit Wissen
- sauge theoretisches Wissen auf wie ein Schwamm
- ich bin sehr wissbegierig – möchte alles wissen



- Büchersucht ... hauptsächlich über:
  - Heilung
  - spirituelles Wissen
  - Spiritualität
  - Quantenphysik
  - Mystik
  - religiöse Texte

(keine Krimis oder Romane)

- tiefe Sehnsucht nach Selbsterkenntnis
- verbringe viel Zeit über den Sinn des Lebens / Tod nachzudenken



# Ernsthaftigkeit

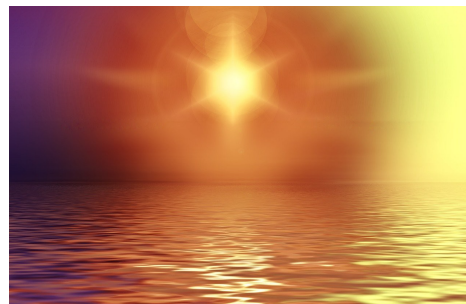


Ich wirke oft...

- ernst
- arrogant
- überheblich

weil ich...

- nicht so fröhlich und ausgelassen bin
- mich nicht so freuen kann  
( ich zeige die Freude oft nicht offen, sondern fühle sie im „Inneren“ / Herzen )
- zeige und lebe nicht die „irdische Freude“
- die Freude ist bei mir
  - erfülltes Dasein
  - Göttlichkeit spüren
  - Sinn des Lebens



- meine Lebensaufgabe / Mission hier auf der Erde zu leben ist mir wichtiger als Spiel, Spaß,...



## Ironie und Sarkasmus





## Ironie und Sarkasmus

- kann mit Ironie und Sarkasmus nicht umgehen
- nehme alles für bare Münze
- nehme Scherze für bare Münze

Ich habe ...

- kindlicher Glaube der Ehrlichkeit
- tiefer Glaube an die Ehrlichkeit



## „Einzelgänger“



Die meisten hochsensiblen Menschen sind gerne allein

Weil ...

- keine Erwartungen von anderen erfüllen müssen / spüren müssen
- keine Verantwortung für andere
- keine Anpassung
- keine fremde Gefühle
- keine fremde Energien
- keine Ablenkung
- keine oberflächliche Kommunikation führen müssen ( mag kein smalltalk )
- keine Anstrengung
- kein sich-verlieren in andere



Aussage einer hochsensiblen Person:

*„Ich liebe mein Bett mehr als die meisten Menschen“*

„Weltfremd“



...anders sein



## Weltfremd - „anders sein“

*„Ich fühle mich so anders wie andere“*

- fühle mich „nicht in Ordnung“
- fühle mich „nicht normal“



- verstehe viele Dinge nicht so wie andere
  - verstehe manche Verhaltensweisen anderer Menschen nicht
  - verstehe nicht, warum es Gewalt und Unmenschlichkeit gibt
  - verstehe manche Systeme nicht ( Politik, Finanzen, Pharma, Schule ...)
- 
- kann viele Dinge nicht so wie andere
  - stelle mich bei manchen Dingen ungeschickt an

*„Ich fühle mich **weltfremd**“*

*... als gehöre ich nicht hier her*

- das Leben „hier“ ist für mich fremd / ungewohnt
- ich fühle mich hier nicht „zuhause“
- ich fühle mich wie ein „Besucher“ in dieser Welt



*„Warum fühle ich mich so, als würde ich nicht hier her gehören?“*

*„Warum fühle ich mich unter all den Menschen so fremd?“*



**WPS – wrong planet syndrom – ein Gefühl wie auf einem fremden Planeten**

*„Meine Heimat ist nicht in dieser Welt“*

*„Ich komme aus einer anderen WELT“*





*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)*

