

Sylvia Harke
Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet

Sylvia Harke

Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet

Die 100 häufigsten
Fragen und Antworten

Hinweis:

Dieses Buch wurde sehr sorgfältig recherchiert, es ist jedoch kein wissenschaftliches Lehrbuch. Die Informationen aus Forschung und Praxis wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Die Inhalte des Buches sollen den Leserinnen und Lesern eine Hilfe zur Selbsthilfe geben. Das Buch vermittelt eine Vielzahl von psychologischen Hintergrundinformationen (auch zu psychischen Erkrankungen). Es stellt jedoch lediglich eine Orientierungshilfe dar und kann nicht den Besuch eines Arztes, Psychiaters, Psychologen oder psychologischen Psychotherapeuten vor Ort ersetzen. Wenn Sie den Eindruck haben, professionelle therapeutische Hilfe zu brauchen, sollten Sie sich deshalb an Ihren Hausarzt wenden.

Die in „*Hochsensibel ist mehr als zart besaitet*“ vorgestellten Empfehlungen sind für all jene geeignet, die selbstverantwortlich ihren eigenen Erfahrungshorizont erweitern wollen. Sowohl die Autorin als auch der Verlag Via Nova übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt aus der Umsetzung der im Buch vorgestellten Übungen oder Informationen entstehen. Lesende mögen selbst prüfen, welche praktischen Anwendungen zu ihrer aktuellen Lebenssituation passen. Eine Haftung für die im Buch aufgeführten Internetseiten wird von Seiten der Autorin und des Verlages ebenfalls ausgeschlossen.

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel & Klinger, 96277 Schneckelohe

© Sylvia Harke

ISBN 978-3-86616-356-0

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Über die Autorin	11
Danksagung	16
I. Einführung zur Hochsensibilität	17
1. Was ist Hochsensibilität?	17
2. Wie kann ich sicher sein, ob ich wirklich hochsensibel bin?	19
<i>Test für Erwachsene</i>	19
Die vier Hauptmerkmale von Hochsensiblen.....	23
3. Ist Hochsensibilität eine Krankheit?	25
4. Ich möchte in keine Schublade, gesteckt werden. Was bringt es mir, mich als hochsensibel zu bezeichnen?	26
5. Welche Eigenschaften haben Hochsensible?.....	28
6. Was ist untypisch für Hochsensible?.....	28
7. Wie denken Hochsensible?	30
8. Welche Stärken haben Hochsensible?.....	31
9. Sind eigentlich alle Menschen hochsensibel und können es nur nicht zeigen?	34
10. Ist „Hochsensibilität“ nur eine Modewelle?	35
11. Ist der Begriff „Hochsensibilität“ wissenschaftlich anerkannt?	37
<i>Affirmationen zur Hochsensibilität</i>	39
II. Hochsensible Wahrnehmung	41
12. Haben Hochsensible einen anderen Reizfilter?	41
13. Welche Vor- und Nachteile hat eine hochsensible Wahrnehmung?	42
14. Lässt sich die Geräuschempfindlichkeit bei Hochsensiblen abtrainieren?..	43
15. Gibt es so etwas wie ein optimales Erregungsniveau für Hochsensible? ...	45
16. Sind Hochsensible empathischer als der Durchschnitt?	50
<i>Test: Sind Sie ein Hochempath?</i>	53
17. Wie erkenne ich Menschen ohne Empathie?	56
18. Was bedeutet Synästhesie?	58
<i>Affirmationen zur hochsensiblen Wahrnehmung</i>	61

III. Hochsensible und ihr Gefühlsleben	63
19. Fühlen Hochsensible intensiver?.....	63
20. Warum haben Hochsensible Schwierigkeiten, sich von anderen abzugrenzen?.....	68
21. Wie können Hochsensible lernen, zwischen den eigenen und fremden Gefühlen zu unterscheiden?.....	70
22. Welche Bedeutung haben Schönheit, Harmonie und Ästhetik für Hochsensible?.....	71
<i>Affirmationen zu Gefühlen und Kreativität</i>	73
IV. Persönlichkeitseigenschaften von Hochsensiblen	75
23. Wie kommt es, dass die meisten Hochsensiblen introvertiert sind?.....	75
24. Gibt es auch extrovertierte Hochsensible?	75
25. Wieso sind Hochsensible überwiegend perfektionistisch veranlagt?.....	76
26. Warum haben Hochsensible Entscheidungsschwierigkeiten?	77
27. Welche Denk- und Wahrnehmungsstile können HSPs haben?	78
28. Was bedeutet der Begriff „Scanner“ im Zusammenhang mit Hochsensibilität?.....	81
29. Was bedeutet „High Sensation Seeker“?	83
30. Gibt es Unterschiede zwischen hochsensiblen Frauen und Männern?.....	85
31. Was hat Hochsensibilität mit Hochbegabung zu tun?	88
<i>Affirmationen zu Persönlichkeitseigenschaften</i>	92
V. Hochsensible im Beruf	95
32. Welche Berufe passen gut zu Hochsensiblen?	95
33. Welche Arbeitsbedingungen blockieren Hochsensible?.....	99
34. Was bedeuten Idealismus und Berufung für Hochsensible?	100
35. Was macht Hochsensible zu wertvollen Kollegen oder Geschäftspartnern?.....	105
36. Sind Hochsensible gute Führungspersönlichkeiten?	107
37. Wie erkläre ich meinem Chef, dass ich hochsensibel bin?	111
38. Welche typischen Blockaden sabotieren den Erfolg im Berufsleben bei Hochsensiblen?	114
39. Sind soziale Berufsfelder wirklich so ideal für Hochsensible?	117
40. Wie sehen mögliche Berufswege hochsensibler Künstler aus?	119

41. Welche typischen Herausforderungen haben Hochsensible zu meistern, die sich selbständig machen wollen?	121
42. Welche negativen Glaubenssätze haben Hochsensible zum Thema Geld?	124
<i>Affirmationen zu Berufs- und Geldfragen</i>	129

VI. Hochsensibilität in der Partnerschaft 131

43. Welche Vorteile hat es, einen hochsensiblen Partner zu haben?	131
44. Wie erkläre ich meinem normalsensiblen Partner, dass ich hochsensibel bin?	133
45. Welche Rolle spielt Intimität in einer Beziehung für Hochsensible?	135
46. In welche Beziehungsfallen tappen hochsensible Frauen hinein und welche Entwicklungsaufgaben ergeben sich daraus?	138
47. In welche Beziehungsfallen tappen hochsensible Männer hinein und welche Entwicklungsaufgaben ergeben sich daraus?	142
48. Können Beziehungen mit zwei Hochsensiblen funktionieren?	146
49. Welchen Einfluss haben Beziehungsmuster der Vorfahren in HSP-Partnerschaften?	149
50. Wie können Hochsensible in Beziehungen eine Balance zwischen Nähe und Distanz finden?	151
51. Wie verarbeiten Hochsensible Trennungen?	155
52. Welche Ängste oder negativen Glaubenssätze haben hochsensible Singles in Bezug auf Beziehungen, wenn sie länger allein sind?	157
53. Welche Themen beschäftigen Hochsensible bei der Familiengründung?	159
<i>Affirmationen für Beziehungen</i>	161

VII. Hochsensibilität und Stressverarbeitung 165

54. Wie verarbeiten Hochsensible körperliche Schmerzen?	165
55. Wie reagieren Hochsensible auf Stress?	166
56. Welche Methoden können Hochsensiblen bei der Verarbeitung von Stress helfen?	168
57. Welche Faktoren begünstigen bei Hochsensiblen Burnout?	170
58. Welche Symptome können auf einen Burnout hinweisen?	173
<i>Affirmationen zur Entspannung</i>	175

VIII. Hochsensible und Gesundheit	177
59. Neigen Hochsensible eher zu Allergien?.....	177
60. Welche naturheilkundlichen Behandlungen sind für HSPs geeignet?	178
61. Haben Hochsensible ein gesundheitliches Frühwarnsystem?	179
62. Welche körperlichen Bedürfnisse sind bei Hochsensiblen anders?	181
63. Wie ernähren sich Hochsensible?	182
64. Gibt es gesundheitliche Risiken, die mit Hochsensibilität assoziiert werden?	183
<i>Affirmationen zur Gesundheit</i>	185
IX. Hochsensible beim Arzt und in der Psychotherapie	187
65. Brauche ich überhaupt eine Psychotherapie oder bin ich eigentlich ganz normal?	187
66. Wie kann ich mein Selbstwertgefühl als Hochsensibler stärken?.....	189
67. Welche negativen Glaubenssätze haben viele HSPs gemeinsam?.....	190
68. Wie erkläre ich meinem Arzt, dass ich hochsensibel bin?.....	192
69. Wie erkläre ich meinem Psychotherapeuten, dass ich hochsensibel bin?	192
70. Welche Rolle spielen Ängste bei Hochsensiblen?	194
71. Wo finde ich Therapeuten, Berater, Coaches, die sich mit Hochsensibilität auskennen?	197
72. Die Wartezeiten für einen Therapieplatz in meiner Nähe sind mir zu lang. Was kann ich tun?	198
73. Welche Formen von Psychotherapie sind für Hochsensible gut geeignet?	198
74. Lässt sich Hochsensibilität durch Psychotherapie abtrainieren?.....	207
75. Meine bisherige Psychotherapie war nicht wirklich erfolgreich. Bin ich ein hoffnungsloser Fall?	208
76. Wie lässt sich ein Trauma erkennen und was hat das mit Hochsensibilität zu tun?.....	211
77. Welche Formen der Traumatherapie sind für Hochsensible interessant?214	
X. Hochsensible Kinder	219
78. Woran erkenne ich ein hochsensibles Kind?	219
<i>Kinder-Test</i>	220

79. Auf welche Punkte sollten die Eltern eines hochsensiblen Jungen achten?	222
80. Ist Hochsensibilität nicht dasselbe wie ADHS?	224
81. Ist Hochsensibilität nicht dasselbe wie (Asperger) Autismus?	228
82. Wie kann ich meinem hochsensiblen Kind helfen, selbstbewusster zu werden?	228
83. Wie reagieren hochsensible Kinder auf Reizüberflutung?	230
84. Welche Empfehlungen gibt es für hochsensible Kinder bei der Nutzung der neuen Medien?	231
85. Was brauchen hochsensible Kinder, um gesund aufzuwachsen?	233
86. In welchen Lebensbereichen brauchen hochsensible Kinder besonders viel Schutz von den Eltern?	236
87. Was ist bei der Schullaufbahn von hochsensiblen Kindern zu beachten?	239
88. Wie kann ich die Talente meines hochsensiblen Kindes fördern?	242
89. Wie können hochsensible Jugendliche am besten in ihrer Entwicklung unterstützt und begleitet werden?	243
<i>Affirmationen für hochsensible Kinder und Eltern</i>	245
XI. Hochsensible in der Gesellschaft	247
90. Welche Bedeutung haben Hochsensible für die Gesellschaft insgesamt?	247
91. Welches Potential haben hochsensible Männer?	248
92. Wie kann ich die Verletzungen heilen, die ich durch meine Andersartigkeit erfahren habe?	250
93. Wie kann ich als Hochsensibler meinen Platz in der Gesellschaft finden?	252
<i>Affirmationen zur Rolle von Hochsensiblen</i>	255
XII. Hochsensible Mystiker	257
94. Was haben Mystiker mit Hochsensibilität zu tun?	257
95. Welche Irritationen können Hochsensible durch ihre spirituelle Veranlagung erleben?	260
96. Welche Archetypen werden besonders von hochsensiblen Mystikern verkörpert?	261

97. Haben HSPs einen Blick für Synchronizitäten?	266
98. Was bedeuten Phänomene von Intuition und Telepathie für Hochsensible?.....	268
99. Können Hochsensible glücklich werden, wenn sie ihr Ego überwinden?	273
100. Wie gehen Hochsensible mit Phasen von Weltschmerz um?.....	277
<i>Affirmationen für Herzensqualitäten</i>	281
 Quellenangaben und weiterführende Literaturhinweise	 283

VORWORT



Über die Autorin

Ich bin selbst hochsensibel und wurde 1978 geboren. Gemeinsam mit meinem Mann Arno arbeite ich freiberuflich als Autorin, Coach und Seminarleiterin für Hochsensible. Diese Aufgabe habe ich als meine Berufung erkannt. Dieser doppelte Zugang – persönlicher und fachlicher Natur – hilft mir sehr, die Fragen von Hochsensiblen genau zu verstehen und treffsicher zu beantworten. Schon als Kind und Jugendliche fühlte ich mich anders. Bereits als Schülerin interessierte ich mich für Umwelt- und Naturschutz, weil ich mich tief verbunden mit allem Leben fühlte. Seit meinem dreizehnten Lebensjahr ernähre ich mich vegetarisch, aus Liebe zu den Tieren. Die Begeisterung für das Schreiben entdeckte ich ebenfalls in meiner Jugend, als ich begann, Gedichte zu schreiben, die eine innere Zwiesprache mit meinem weisen Selbst darstellten. Mein künstlerisches Vorbild ist Julia Cameron, Autorin des Bestsellers „Der Weg des Künstlers“, deren Meisterwerk der Selbsthilfeliteratur mich aus meinen kreativen Blockaden befreit hat. Als multibegabte, ganzheitlich wahrnehmende Kreative genieße ich es zunehmend, mich über Malerei, Gesang und Tanz auszudrücken. Während ich schreibe, befinde ich mich in einem Zustand von Flow, der es mir ermöglicht, fließend, leicht und spielerisch die Worte in mir entstehen zu lassen. Künstlerische Ausdrucksformen sind für mein Wohlbefinden sehr wichtig. Auch die Zeichnungen im Buch stammen aus meiner Feder. Ich wünsche mir, dass sie Ihnen so viel Freude bereiten wie mir selbst. Nicht nur Farben und Formen können Harmonie erzeugen, sondern auch Sprache. Beruf-

lich habe ich mich früher verzettelt und konnte lange Zeit keine Spezialisierung in meiner Arbeit finden. Ich studierte von 1996 bis 2001 Psychologie und hatte seither ein Gefühl, dass mir etwas fehlt, um beruflich voll durchzustarten. Erst die Erkenntnis meiner eigenen, hochsensiblen Veranlagung im Jahr 2008 hat mir geholfen, mein Leben rückblickend besser zu verstehen und meine Zukunft selbstsicherer zu gestalten. Mittlerweile weiß ich genau, welche Ziele für mein Leben wichtig und passend sind.

Besuchen Sie mich auf meiner Internetseite www.hsp-academy.de und melden Sie sich zum Newsletter an, wenn Sie über unsere Seminartermine, Vorträge, Coaching und Produkte informiert werden möchten. Haben Sie Interesse an Selbstlernkursen zu den Themen *Selbstwert, Abgrenzung und Berufung*? Sie finden meine umfangreichen Video-Schulungen auf www.hsp-web-academy.de.

Hochsensibel zu sein ist mehr als „zart besaitet“ zu sein

Noch immer wird Hochsensibilität in der Öffentlichkeit eher als störend wahrgenommen. Doch Hochsensible sind keine Mimosen, die nicht alltagsfähig oder belastbar sind. Ganz im Gegenteil! Sie haben eine besondere Gabe, die sie nur zu finden brauchen. Leider wird dieses Potential in vielen Biografien verschüttet: durch Gleichschaltung, Unterdrückung und mangelnde Förderung. Sobald Hochsensible einen Zugang zu ihren natürlichen Begabungen gefunden haben, werden sie ihr Innerstes entfalten und die Herzen der Menschen in ihrem Umfeld berühren. *Hochsensible* sind *hochleistungsfähig* und haben das Potential, in ihrer ganz speziellen Nische überragende Leistungen zu erbringen. Vielfach tun sie das auch über viele Jahre und sind sich ihrer Besonderheit nur zum Teil bewusst. Ich bin mir sicher, dass sich hinter einer Reihe berühmter Künstler, Sänger, Wissenschaftler, Erfinder, Designer, Weisheitslehrer und Therapeuten hochsensible Persönlichkeiten verbergen, die es geschafft haben, ihre Gabe sinnvoll einzusetzen. Vielleicht ist der Begriff „Hochsensibilität“, der sich in der deutschen Sprache etabliert hat, ein Fehlgriff, der es nicht schafft, die Essenz zum Ausdruck zu bringen, um die es wirklich geht. Die amerikanische Psychotherapeutin Elaine Aron, die das Thema weltweit bekannt gemacht hat, veröffentlichte ein Buch mit dem Titel „*Sensory processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality*“. Den ersten Teil des Buchtitels könnte man als *Sensorische Verarbeitungssensitivität* übersetzen. *Sensitiv*

heißt so viel wie empfindsam, feinfühlig oder empfänglich. Feinfühlig zu sein bedeutet, über ein weites Spektrum an *Wahrnehmungsfähigkeit* zu verfügen. Gern gebe ich Ihnen noch andere Begriffe. Hochsensible sind *empathisch, feinsinnig, mitfühlend, phantasievoll, kreativ, intuitiv, sozialkompetent und hilfsbereit*. Je nachdem, welcher Wahrnehmungskanal besonders ausgeprägt ist, sind sie Spezialisten für Sprache, Gesang, Musik, Malerei und Zahlen. Hochsensible sind Menschenkenner, Träumer, Visionäre, Erfinder und Mystiker. Ich wünsche mir, mit diesem Buch einen Beitrag zu leisten, dass Hochsensible ihr innerstes Potential erkennen und einsetzen, um diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Dieses Streben haben alle Hochsensiblen gemeinsam.

Wie dieses Buch entstand

Als mein erstes Buch „Hochsensibel – Was tun?“ im Frühling 2014 beim Verlag Via Nova erschien, atmete ich erleichtert auf und dachte mir: „*Endlich hab ich es geschafft. Mehr gibt es zu dem Thema nicht zu sagen!*“. Ich hatte mit Unterstützung von meinem Mann ein umfangreiches Praxisbuch geschaffen und war damit sehr zufrieden. Offensichtlich hatte ich unterschätzt, wie viele ungeklärte Fragen meine Leser und Seminarteilnehmer zum Thema Hochsensibilität beschäftigen. Nach meiner ersten Buchveröffentlichung wurde ich auf Vorträgen und Seminaren mit neuen, interessanten und teilweise provokanten Fragen rund um das Thema Hochsensibilität konfrontiert. Sie zeigten mir, dass noch längst nicht alles dazu gesagt worden ist und dass sich bestimmte Mythen noch immer hartnäckig im Bewusstsein der Menschen halten. Nach und nach notierte ich mir die Fragen und erkannte, dass sich ein weiteres Buch daraus gestalten lassen würde. Genau dieses halten Sie nun in Ihren Händen. Sie dürfen sich auf eine praxisbezogene, lebensnahe und leicht zu lesende Lektüre freuen.

Wie Sie dieses Buch für sich nutzen können

Es möchte Sie, lieber Leser, liebe Leserin, umfassend und auf den Punkt über das Phänomen der Hochsensibilität informieren. Beim Lesen dieses Buches brauchen Sie keine bestimmte Reihenfolge einzuhalten. Deshalb ist es besonders für Menschen mit wenig Zeit geeignet, um tiefer in die Welt der Hochsensibilität einzutauchen. Es ist egal, ob dies Ihr erstes Buch über Hochsensibilität ist oder ob Sie schon andere dazu gelesen haben. Wenn Sie mein Vorgängerbuch bereits

kennen, werden Sie überrascht sein, wie viele neue Aspekte ich in dieser Veröffentlichung beschreibe. Deshalb finden Sie hier wertvolle Ergänzungen, die Ihnen ganz sicher neue Perspektiven eröffnen werden. Der Praxisbezug ist hoch und wird Ihnen helfen, konkrete Herausforderungen im Privat- und Berufsleben besser zu meistern. Die Gliederung wurde in Form von Fragen gestaltet, die sich auf Kernthemen konzentrieren, wie *allgemeine Aussagen zur Hochsensibilität, Beruf und Partnerschaft, hochsensible Kinder, Gesundheit und Stressverarbeitung, Hochsensible in der Psychotherapie und ihre Bedeutung für die Gesellschaft sowie hochsensible Mystiker*. So können Sie gezielt die Themen nachlesen, die Sie gerade brennend interessieren. Auf wenigen Seiten erhalten Sie ganz konkrete Antworten auf Ihre Fragen. Die Texte sind auch dazu geeignet, Sie in Gesprächen mit anderen Menschen zu unterstützen, die Ihnen provokante Fragen stellen. Sie finden hier griffige Argumente, Expertenwissen und eine Fülle von praktischen Beispielen, die Ihnen helfen, Hochsensibilität anderen verständlich zu machen. Am Ende der meisten Texte finden Sie kurze „*Impulsfragen*“, die Sie dazu anregen möchten, über die Relevanz des Themas in Ihrem Leben nachzudenken und sich Notizen zu machen.

Wie Sie am besten mit den Affirmationen in diesem Buch umgehen

Zum Abschluss jedes größeren Kapitels erhalten Sie hilfreiche Affirmationen, um neue, positive Gedanken zum jeweiligen Thema zu verankern. Die Auswahl der unterstützenden Formulierungen wurde ganz speziell für Hochsensible getroffen. Möchten Sie effektiv mit diesem kraftvollen Werkzeug umgehen, beachten Sie bitte folgende Hinweise: Nach meiner Erfahrung funktioniert es nicht einfach so, ständig eine Affirmation zu wiederholen. Vielmehr kann dieses Vorgehen zu stärkeren Irritationen führen, da die alten, verletzten Gefühle noch immer präsent sind. Auf dieser Ebene bekämpfen Sie einen negativen mit einem positiven Gedanken. Doch es bleibt ein innerer Konflikt bestehen. Bevor Sie überhaupt bereit sein werden, diese neuen, positiven Gedanken anzunehmen, entscheiden Sie sich, Ihre eigene Liebenswürdigkeit anzuerkennen. Je mehr Sie sich selbst liebevoll behandeln, umso einfacher wird es Ihnen fallen, unterstützende Gedanken zu kultivieren. Um wirklich Platz für Neues zu machen, können Sie damit beginnen, unterdrückte Gefühle aus Ihrem Gedächtnis zu erlösen. Wenn Sie beispielsweise eine der Affirmationen aus dem Buch verwenden, kann es geschehen, dass Sie sich zunächst traurig oder frustriert fühlen. Sie können

die Affirmationen wiederholt laut lesen, singen oder schreiben. Meist kommen dabei alte Erinnerungen an die Oberfläche. Emotionen sind mächtige Energien. Sobald Sie beginnen, Ihre tiefen Gefühle wirklich zuzulassen, öffnen sich regelrechte Schleusen. Eine Fülle von unterdrückter Energie kommt nach oben, was zu Tränen sowie zu intensiven Körperwahrnehmungen führen kann. Bei so manchem löst sich das Knotengefühl im Hals oder fällt der sprichwörtliche Stein vom Herzen. Dabei ist es wichtig, Gefühle von Trauer oder Wut wertfrei zu beobachten, ohne sie zu verdrängen oder zu verstärken, dadurch wird die Energie im System wieder freier. Je weniger wir in die Gefühlsverarbeitung eingreifen, umso einfacher lösen sie sich wieder auf. Meist wird im Zuge dieser Bewusstwerdung die Quelle alter Glaubenssätze erkannt – oft sind es Eltern und Lehrer aus der Kindheit, die uns mit ihren Aussagen, Botschaften oder Verhalten geprägt haben. Ein weiterer Schritt zur Auflösung alter Glaubensmuster ist die Arbeit mit Affirmationen in einer Gruppe. Oftmals brauchen wir im Rahmen unserer Selbstheilung Menschen als Spiegel, die uns liebevoll annehmen und uns unsere positiven Seiten zurückspiegeln.

Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei unseren hochsensiblen Seminarteilnehmern und Coachingklienten bedanken, die uns vertrauensvoll Einblick in ihre Lebenswelt gegeben haben. In vielen ihrer Geschichten erkenne ich mich selbst wieder, und das bringt mich häufig zum Schmunzeln. Die intensiven Gespräche in den Gruppen oder unter vier Augen haben mich reich beschenkt und so manche meiner ganz persönlichen Theorien zur Hochsensibilität bestätigt.

Einen herzlichen Dank möchte ich dem Verlag Via Nova, Werner Vogel und Martin Büttner aussprechen, die mir die Möglichkeit gegeben haben, mein erstes und nun das zweite Buch zur Hochsensibilität zu veröffentlichen.

Ich danke Herrn Carlo Günther, der es 2015 möglich machte, das Buch „Hochsensibel – Was tun?“ als Hörbuch beim Argon Verlag zu veröffentlichen. Seither können meine Leser mein Erstlingswerk nun auch beim Joggen, Putzen, Autofahren oder in der Hängematte hören.

Mein besonderer Dank gilt meinem hochsensiblen Mann Arno, der zu jeder Zeit an meiner Seite steht, mich aufbaut, motiviert und mir Feedback gibt. Er half mir dabei, das Buch mehrmals sprachlich zu überarbeiten und ihm seinen letzten Schliff zu geben. Ohne Dich und Deinen „Adlerblick für Details“ hätte ich keines der Bücher zu Ende gebracht! Das Schreiben von Büchern erfordert nicht nur eine Menge Disziplin und Durchhaltevermögen, sondern auch Ermutigung, Bestätigung und Unterstützung von außen. Das habe ich alles von Dir bekommen! Vielen Dank.

EINFÜHRUNG ZUR HOCHSENSIBILITÄT



I.

1. Was ist Hochsensibilität?

Allgemeine Merkmale

Hochsensibilität wird in der Psychologie als eine Veranlagung des Temperaments beschrieben, die Menschen und Tiere zu einer feineren Wahrnehmung befähigt. Eine grundlegende Eigenschaft von Hochsensiblen besteht in der sorgfältigen Informationsverarbeitung. Das bedeutet, dass sie gründlich über alles nachdenken, bevor sie handeln. Die intensive Verarbeitung von Umweltreizen befähigt sie zu einer ausgeprägten Empfindungsfähigkeit und einer differenzierten Wahrnehmung für andere Lebewesen. Man schätzt, dass ca. 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind. Da Hochsensible deutlich mehr wahrnehmen, fühlen sie sich schneller von Eindrücken überreizt. Sie brauchen Rückzug und Ruhe, um Erfahrungen zu verarbeiten. Hochsensible verspüren starke emotionale Empfindungen und reflektieren ihre Lebensereignisse überdurchschnittlich. Dabei können sie zum Grübeln neigen. Etwa 70 Prozent der Hochsensiblen sind introvertiert veranlagt, eher schüchtern und gehemmt. Sie neigen zu Perfektionismus und Gründlichkeit bei der Erledigung von Aufgaben. Viele Hochsensible sind auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und interessieren sich für Spiritualität. Sie engagieren sich, motiviert durch ihre Naturverbundenheit, für den Tier- und Umweltschutz oder in sozialen Projekten. Bildlich gesprochen, haben Hochsensible feine Fühler, mit denen sie kleinste Details und größere Zusammenhänge erkennen. Sie sind interessiert an Kunst, Literatur, Philosophie, Natur und Meditation.

Hochsensible Kinder

In der Schule fallen hochsensible Kinder durch ihre Liebe zum Detail auf, sie nehmen feine Dinge wahr und sind phantasievoll. Diese Kinder sind sehr naturverbunden. Sie lieben es, sich mit Naturmaterialien, bei Bäumen und am Wasser in ihre eigene Welt zu vertiefen. Auffallend können Begabungen in den Bereichen Malerei, Musik, Sprache und in der emotionalen Intelligenz sein. Hochsensible Kinder sind gerechtigkeitsliebend und setzen sich gern für Schwächere in der Klasse ein. Sie haben weniger Freunde, pflegen ihre Freundschaften dafür umso intensiver. In lauten Spiel- und Lernsituationen sind sie schneller reizüberflutet und brauchen Rückzugsmöglichkeiten, um sich wieder zu regenerieren. Sie können durch Schüchternheit und Ängstlichkeit auffallen, da Hochsensible sehr vorsichtig sind und Risiken genauer abwägen. Schon früh stellen sie metaphysische Fragen, etwa nach dem „lieben Gott“, nach dem „Himmel“ oder „Engeln“, besonders wenn Familienmitglieder versterben.

Hochsensible im Berufsleben

Hochsensible finden sich häufig in sozialen und kreativen Tätigkeitsfeldern. Sie arbeiten sehr gewissenhaft und stehen sich dabei selbst im Weg. Durch ihre Detailverliebtheit brauchen sie länger für die Erledigung von Aufgaben als andere Kollegen. Viele erwachsene Hochsensible verspüren in sich den aufrichtigen Wunsch, mit ihrer Arbeit etwas Positives in der Welt bewirken zu wollen. Vielfach engagieren sie sich ehrenamtlich. Sind sie am richtigen Platz, können Hochsensible zu sehr wertvollen Mitarbeitern eines Unternehmens werden. Durch ihre Empathie und Sozialkompetenz bringen sie sich unterstützend, kommunikativ und kreativ ein. Wann immer es einem Kollegen nicht gut geht, sind sie die Ersten, die das bemerken und gerne helfen.

Elaine Aron als Pionierin auf dem Gebiet

Weltweit bekannt wurde der Begriff „Hochsensibilität“ durch die US-amerikanische Psychotherapeutin Dr. Elaine Aron. Im Jahr 1997 begann sie, durch Interviews eine wissenschaftlich fundierte Skala zur Hochsensibilität zu entwickeln. Daraus entstand ein Fragebogen, der zuverlässig Auskunft darüber gibt, ob eine Person hochsensibel ist. Im Verlauf der Forschung fand man heraus, dass Hochsensibilität eine Veranlagung der Persönlichkeit ist und keine Krankheit. Die Abkürzung „HSP“ leitet sich aus dem Englischen ab, was so viel wie

„hochsensible Person“ (highly sensitive person) bedeutet. Die Studien von Dr. Aron auf dem Gebiet der Hochsensibilität lösten bis heute ein weltweites Interesse und Folgeuntersuchungen zum Thema aus. Von 2014-2015 produzierte die Psychotherapeutin und Forscherin einen großen Kino-Dokumentarfilm mit dem Titel „*Sensitive. The untold Story.*“ (1), der im September 2015 in San Francisco, Kalifornien, erstmals im Kino gezeigt wurde.

2. Wie kann ich sicher sein, ob ich wirklich hochsensibel bin?

Hier finden Sie einen ausführlichen Test, der in großen Teilen mit den Fragen aus meinem Buch „Hochsensibel – Was tun?“ (1) übereinstimmt. Ich habe ihn um einige Aspekte erweitert, die auf meinen praktischen Erfahrungen mit hochsensiblen Klienten basieren. Der Vorteil der nach Themen sortierten Punkte besteht darin, Ihre Schwerpunkte bei der Ausprägung von Hochsensibilität schneller zu erkennen. Möchten Sie zusätzlich den Test von Elaine Aron machen? Sie finden ihn im Internet (2). Er wurde an der Universität von Kalifornien in Santa Cruz entwickelt.

Test für Erwachsene:

Überstimulation und Rückzug

1. Wenn ich mich unter vielen Menschen aufhalte, zum Beispiel bei Einkäufen, auf Partys oder Konzerten, kann es passieren, dass mir das zu anstrengend wird. Ich habe den Eindruck, dass viele Reize mich überfluten.
2. Laute Geräusche (Sirenen von Rettungswagen, Züge, Autos, Maschinenlärm) sind mir unangenehm.
3. Ich reagiere leicht schreckhaft.
4. Schon seit der Kindheit suche ich regelmäßig Rückzug und Ruhe, um alles zu verarbeiten, was ich erlebe.
5. Filmszenen, in denen Gewalt vorkommen, versuche ich zu vermeiden, weil sie mir unangenehm sind.

6. Manchmal fühle ich mich beim Autofahren oder Reisen überfordert, insbesondere in großen oder fremden Städten.

Gefühle und Gedanken

7. Meine Gefühle sind sehr intensiv und vielschichtig.
8. Ich erinnere mich häufig an meine Träume. Sie sind mir wichtig.
9. Ich bin nah am Wasser gebaut und weine bei Filmen.
10. Ich denke über das Leben nach und mache mir viele Gedanken um andere.
11. Wenn ich wichtige Entscheidungen treffe, neige ich zum Grübeln, weil ich Angst habe, mich „falsch“ zu entscheiden.

Starke Empathie

12. Ich kann fühlen, wie es anderen geht.
13. Von den Gefühlen anderer Personen fühle ich mich leicht beeinflusst.
14. Ich habe einen guten Draht zu Kindern und erspüre ganz schnell, was sie brauchen und wie sie sich gerade fühlen.
15. Ich liebe Tiere und leide mit, wenn es ihnen schlecht geht.

Soziale Interaktion

16. Ich bin sehr harmonieliebig und konfliktscheu.
17. Häufig fühle ich mich einsam und unverstanden von meinem Umfeld.
18. Im Kontakt mit fremden Personen bin ich eher schüchtern und zurückhaltend.
19. Ich bin sehr gerechtigkeitsliebend.
20. Meine Wahrnehmung ist überwiegend nach außen orientiert.
21. Im Berufsalltag arbeite ich gründlich, zuverlässig und perfektionistisch.
22. Freunde und Arbeitskollegen schätzen mich, weil ich gut zuhören kann und meist einen guten Rat weiß.

Gefühl von Verbundenheit

23. Wenn ich in die Natur gehe, fühle ich mich in meiner Seele berührt und finde zu mir.

24. Häufig erlebe ich Phänomene von Telepathie, insbesondere mit Menschen, die mir nahestehen.
25. Ich habe das Bedürfnis, anderen zu helfen und engagiere mich sozial.
26. Ich mache mir Sorgen um andere, die Erde und die Zukunft der Menschheit.

Flow

27. Ich bin fasziniert von Kunst. Musik, Filme und Bilder berühren mich tief.
28. Ich genieße es, das Gefühl von Zeit zu verlieren, wenn ich male / singe / schreibe / musiziere / töpfere / meditiere / wandere usw.
29. Ich habe einen Blick für Schönheit in meiner Umgebung. Es bringt mich in gute Stimmung, wenn meine Kleidung, meine Wohnung usw. in harmonischen Farben, Formen und Klängen geordnet sind.
30. Ich bin sehr phantasievoll, ideenreich und visionär veranlagt.

Körperliche Bedürfnisse

31. Auf Medikamente reagiere ich eher ungewiss. Teilweise brauche ich eine niedrigere Dosis, oder ich reagiere gar nicht / zu stark auf das Medikament.
32. Wenn ich Hunger habe, fühle ich mich unwohl und nicht mehr belastbar. Wenn ich regelmäßig esse, geht es mir besser.
33. Ich habe bestimmte Kontaktallergien.
34. Mein Körper spricht positiv auf sanfte therapeutische und medizinische Impulse an.

Sinnsuche und Spiritualität

35. In schwierigen Situationen kann ich anderen Personen Kraft geben, weil ich nach dem Sinn hinter einem Ereignis suche.
36. Schon als Kind fragte ich mich nach dem Sinn des Lebens.
37. Ich fühle eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben und glaube an eine höhere Kraft, die mich leitet.
38. Ich habe mystische, unerklärliche Erfahrungen erlebt.

Auswertung

Wenn Sie mehr als 15-mal mit „Ja“ antworten konnten:

Es ist unwahrscheinlich, dass Sie hochsensibel sind. Überprüfen Sie noch einmal, in welchen Kategorien Sie besonders viele Zustimmungen geben konnten. Lesen Sie den Abschnitt „Die vier Hauptmerkmale von Hochsensiblen“ und finden Sie heraus, ob Sie sich in einem oder mehreren Erklärungen wiederfinden. Zusätzlich können Sie darüber nachdenken, ob die hochsensibel wirkenden Eigenschaften, die Sie jetzt an sich beobachten, bereits in der Kindheit aufgetreten sind. Sollte dies nicht der Fall sein, können Sie durch eine intensive Erschöpfung oder kritische Lebensereignisse empfindlicher geworden sein als früher. Dies trifft insbesondere zu, wenn Sie überwiegend negative Auswirkungen, wie Reizbarkeit, mangelnde Stressresistenz und Überforderung mit hochsensiblen Wahrnehmungen in Zusammenhang bringen.

Wenn Sie mehr als 22-mal mit „Ja“ antworten konnten:

Vermutlich sind Sie hochsensibel. Überprüfen Sie das Ergebnis mit Ihrem allgemeinen Lebensgefühl. Viele Menschen fühlen sich bereits durch den Begriff der Hochsensibilität in ihrem Innersten bestätigt, nur fehlte ihnen bisher die Gewissheit dafür. Um ganz sicher zu sein, ob Sie tatsächlich hochsensibel sind, lesen Sie den nachfolgenden Abschnitt „Die vier Hauptmerkmale von Hochsensiblen“ und finden Sie heraus, ob Sie in jedem der Bereiche eine Bestätigung aus Ihrer Lebenserfahrung finden.

Wenn Sie mehr als 30-mal mit „Ja“ antworten konnten:

Sie können gewiss sein, dass Sie eine ausgeprägte Hochsensibilität haben, die sich in allen Bereichen Ihres Lebens widerspiegelt. Sicher sind Ihnen beim Lesen der Punkte bereits viele Begebenheiten aus Ihrer Biografie wieder ins Bewusstsein gekommen. Viele Hochsensible fühlen sich bereits in der Kindheit anders und können nicht genau verstehen, was dieses „anders“ bedeutet. Nun haben Sie die Erklärung. Beginnen Sie jetzt damit, Ihre Hochsensibilität als eine Gabe anzuerkennen und wertzuschätzen.

Wenn Sie mehr als 33-mal mit „Ja“ antworten konnten:

Sie sind zweifellos hochsensibel. Sicher sind Ihnen beim Lesen der Punkte bereits viele Begebenheiten aus Ihrer Biografie wieder ins Bewusstsein gekommen. Manchmal kann es sich erschreckend anfühlen, sein eigenes Leben in einem solchen Test wiederzufinden. Machen Sie sich bewusst: Sie sind nicht allein. Viele Hochsensible fühlen sich bereits in der Kindheit anders und können nicht genau verstehen, was dieses „anders“ bedeutet. Jetzt wissen sie es. Beginnen Sie damit, Ihre Hochsensibilität als Gabe anzuerkennen und wertzuschätzen. Sollten Sie im Bereich der *mystischen Erfahrungen* viele Punkte mit „Ja“ beantwortet haben, werden Sie am Ende dieses Buches noch mehr darüber erfahren. Mystische Erlebnisse entstehen aus einer starken Verbundenheit mit dem Leben.

Die vier Hauptmerkmale von Hochsensiblen

Elaine Aron hat vier kardinale Eigenschaften definiert, die Hochsensibilität prägnant beschreiben. Lesen Sie sich diese vier grundlegenden Merkmale durch und überprüfen Sie, ob Sie diesen Schilderungen zustimmen können.

1. Gründliche Informationsverarbeitung

Dazu gehört das tief sinnige Nachdenken über Ereignisse, die eigene Biografie, den Sinn des Lebens und die Beschäftigung mit Ethik und Werten. Hochsensible neigen dazu, über Alltagserlebnisse mehr als gewöhnlich nachzudenken. Bei Entscheidungen verstärkt sich das Bedürfnis, alles gründlich abzuwägen, was zu Entscheidungsschwierigkeiten führen kann. Hinzu kommt ein Hang zur Spiritualität und Religiosität oder das intensive Traumleben.

2. Übererregung

Durch Überreizung entsteht bei Hochsensiblen ein hohes Erregungsniveau im vegetativen Nervensystem, das zu Stressreaktionen führt, wie nassen Händen, erhöhtem Puls oder zum Beispiel die Angst, in der Öffentlichkeit zu sprechen. Chronische Übererregung kann zu Schlafstörungen,

Konzentrationsproblemen und zu Erschöpfung führen. Veränderungen im Job, Wohnungswechsel, Heirat, Elternschaft usw. können ebenso zu einem erhöhten Stresserleben beitragen. Im Laufe ihrer Biografie lernen Hochsensible, Überreizung zu vermeiden, indem sie sich zurückziehen, um zu regenerieren, oder bestimmten Stressfaktoren aus dem Weg gehen.

3. Emotionale Intensität

Hochsensible reagieren auf Lebensereignisse mit intensiveren Emotionen als normal sensible Menschen. Dabei ist es egal, ob es sich um positive oder negative Gefühle handelt. Sie sind *nah am Wasser gebaut* und weinen schneller: aus Freude, Rührung, Sehnsucht, Enttäuschung und Trauer. Besonders soziale Gefühle, wie Scham, Schuld, Mitgefühl oder Angst vor dem Verlassenwerden, erleben sie besonders intensiv. Aufgrund ihrer Gefühlsintensität sind die meisten HSPs von allen möglichen Kunstarten fasziniert. Sie lieben die Musik, Malerei, Literatur, Tanz oder das Theater. Filme, Musik oder Bücher können einen starken Eindruck bei Hochsensiblen hinterlassen. Darüber hinaus lieben sie es, sich durch diese Kunstformen auszudrücken.

4. Sensorische Empfindlichkeit

Hochsensible nehmen alles sehr genau wahr und haben eine hohe Empfindungsfähigkeit. Sie hören, riechen, fühlen, schmecken und sehen sehr intensiv. Deshalb kann ihnen schnell etwas zu viel werden: etwa die Geräusche in einem Café, das Kratzen eines Schilds im Ausschnitt eines T-Shirts, Berührung oder grelles Licht. Bei der Einnahme von Medikamenten oder berauschenden Lebensmitteln (Tee, Kaffee) reagiert ein Hochsensibler empfindlicher oder irritierter auf Dosierungen, die für andere Menschen kein Problem darstellen. Deshalb sind sie prädestiniert, auf sanfte Heilverfahren positiv anzusprechen. Die sensorische Empfindlichkeit führt dazu, dass Hochsensible überdurchschnittlich unter Kontaktallergien leiden. Ebenso lässt sich festhalten, dass die Schmerzschwelle bei HSPs niedriger ist, was sich besonders auffällig beim Zahnarzt, bei Verletzungen oder in Geburtssituationen zeigt.

3. Ist Hochsensibilität eine Krankheit?

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind nicht verrückt, sondern hochsensibel!

Der aktuelle Stand der Forschung geht davon aus, dass Hochsensibilität ein Temperament ist und keine Krankheit darstellt. Sie tritt unabhängig davon auf, ob jemand eine glückliche oder beschwerte Kindheit hatte. Deshalb werden Sie in einer Arztpraxis oder beim Psychologen „*Hochsensibilität*“ nicht als Diagnose erhalten. Seien Sie froh darüber. Diagnosen werden für Krankheiten und nicht für Persönlichkeitseigenschaften gegeben. Für therapeutische Gespräche ist die Einordnung in die Gruppe der Hochsensiblen jedoch sinnvoll, um die besonderen Herausforderungen zu verstehen, die sie in unserer Gesellschaft zu meistern haben. Da Hochsensible prozentual in der Minderheit sind, fühlen sie sich viele so, als würde mit ihnen etwas nicht stimmen. Häufig müssen sie sich wegen ihrer Vorlieben und Abneigungen vor anderen rechtfertigen und zweifeln an sich. Auf diese Weise kann sich ein negatives Selbstbild entwickeln. Die Fehldeutung der eigenen Veranlagung lässt sich leicht mit einem erfahrenen HSP-Coach oder Therapeuten auflösen. Jetzt können Sie Ihr Leben rückblickend neu bewerten. Legen Sie nun die Brille ab, die Ihnen gesagt hat, dass mit Ihnen etwas nicht in Ordnung sei, und setzen eine neue auf. Diese ist verständnisvoll und heißt: „*Ich bin hochsensibel.*“ Durch diese neue Brille werden einige Szenen aus Ihrer Biografie verständlicher.

Lassen Sie sich nicht verrückt machen!

Leider gibt es immer wieder Presseberichte und Wortmeldungen anderer Experten, die das gesamte Konzept der Hochsensibilität in Frage stellen und Parallelen zu verschiedenen Erkrankungen sehen. Im Laufe dieses Buches erfahren Sie weitere Details, wie Sie Hochsensibilität beispielsweise von Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, ADHS oder Asperger-Autismus unterscheiden können. Vielfach wird alles in einen Topf geworfen. Hochsensiblen unterstellt man teilweise, sie würden nur eine Ausrede suchen, um sich besonders zu fühlen. Sie würden ihre narzisstischen Bedürfnisse nach Beachtung und Sonderbehandlung erfüllen. Doch das stimmt nicht. Menschen, die in bestimmten Situationen des Alltags anders fühlen und denken, die empfindsamer sind, um Rücksicht bitten oder den Status quo einer Gesellschaft (Familie, Firma) in

Frage stellen, sind unbequem. Dadurch werden sie zu Außenseitern und zur Zielscheibe von Spott. Hochsensible, die in ihrer eigenen Familie kein Verständnis finden und immer nur platte Sprüche hören, dass doch *alles gar nicht so schlimm sei*, können die Überzeugung entwickeln, mit ihnen stimme etwas nicht. **Hochsensibilität ist keine Krankheit, doch Hochsensible, die ihre Veranlagung nicht erkennen und gegen ihre Natur leben, laufen Gefahr, krank zu werden!** Deshalb gibt es einen nicht unerheblichen Teil von HSPs, die in ihrem Leben eine Depression durchmachen, Burnout erleben oder eine Stresserkrankung entwickeln. **Sie erkranken nicht an ihrer Hochsensibilität, sondern an einem leistungsorientierten, verständnislosen und empathiearmen Umfeld!** Die weiterhin steigende Anzahl von psychischen Erkrankungen allgemein sollte uns nachdenklich darüber stimmen, was mit unserer Gesellschaft nicht stimmt. Warum explodieren die Krankheitstage wegen Burnout und Depression? Wieso quellen die psychosomatischen Kliniken über vor lauter Hilfesuchenden? Warum sind Psychotherapeuten ausgebucht? Viele Menschen brauchen Therapie, das hat mit Hochsensibilität allein nichts zu tun.

4. Ich möchte in keine Schublade, gesteckt werden. Was bringt es mir, mich als hochsensibel zu bezeichnen?

Abwehrhaltung gegenüber Hochsensibilität von Männern und Frauen

In Vorträgen und persönlichen Gesprächen werde ich immer wieder mit dieser Befürchtung konfrontiert. Ich verstehe Ihre Vorbehalte! Viele wehren sich dagegen, in eine Schublade gesteckt zu werden. Was verbirgt sich dahinter? Besonders Männer fühlen sich durch die Bezeichnung „hochsensibel“ stigmatisiert. Sie fürchten, als *Weichei* dazustehen, und möchten ungern in ihrer männlichen Rolle infrage gestellt werden. Dies hat mit unserer Gesellschaft zu tun, die für Männer ein starres Bild entwickelt hat, wie sie zu sein haben. Diese Strukturen weichen zwar gerade etwas auf, doch im Berufsalltag weht häufig noch ein rauer Wind, in dem Emotionalität und Sensibilität als Schwäche interpretiert werden. Sind Sie ein hochsensibler Mann? Dann gratuliere ich Ihnen von Herzen! Hochsensible Männer können in unserer Gesellschaft wertvolle Impulse einbringen. Wir brauchen mehr Männer mit emotionaler

Intelligenz, mit kreativen Ideen und Empathie in Schlüsselpositionen. Je mehr Sie sich selbst über Ihre Veranlagung und über Ihre Stärken bewusst werden, umso leichter werden Sie im zweiten Schritt Wege finden, diese Talente zum Ausdruck zu bringen. Auch Frauen können Angst davor haben, hochsensibel zu sein, denn wir alle möchten am liebsten *normal* sein.

Akzeptanz der Andersartigkeit als Schlüssel zur Selbsterkenntnis

Mit der Erkenntnis der eigenen Hochsensibilität bestätigt sich zunächst einmal die *Andersartigkeit*. Damit ist bei den meisten HSPs eine tiefe Verletzung verbunden. Die Erfahrung, anders zu sein, von Freunden und Verwandten nicht verstanden zu werden, sitzt tief. Viele Hochsensible haben es geschafft, sich über die Jahre mehr oder weniger erfolgreich an die Gesellschaft anzupassen. Sie möchten nicht mehr aus der Reihe tanzen. Sie tragen eine Maske, mit der sie sich nach außen präsentieren. Es gibt Hochsensible, die sehr individuell veranlagt sind. Es ist ihnen unangenehm, sich in einer Gruppe einsortiert zu sehen. Das Gefühl der Einzigartigkeit ist ihnen wichtig. Jetzt sollen sie sich mit anderen in einen Topf werfen? Das kann nicht sein! Die Erkenntnis der eigenen Hochsensibilität stellt keinerlei Einschränkung dar. Diese Veranlagung legt die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen nicht fest. Jeder Hochsensible ist einmalig, denn es gibt noch andere Charaktereigenschaften und Prägungen in jeder Biografie, die uns einmalig machen. Jeder hochsensible Mensch hat seine eigenen Vorlieben, Interessen und Fähigkeiten. In bestimmten Bereichen ähneln sich alle Hochsensiblen. Diese Gemeinsamkeiten zu erkennen, kann ein wohliges Gefühl von Zugehörigkeit erzeugen. Es geht nicht darum, alle Hochsensible gleichzumachen, sondern es besteht die Chance, durch das Erkennen der eigenen Hochsensibilität selbstsicherer zu werden. Was bedeutet das für Sie als Leser? Als bewusster Hochsensibler werden Sie sicherer bei Entscheidungen, in Beziehungen und im Berufsleben. Sie erkennen Ihre Stärken und Schwächen und beginnen, Ihr Leben endlich so einzurichten, dass es zu Ihren Bedürfnissen passt. Sie brauchen nicht länger um Ihre Identität zu kämpfen, im Gegenteil. Mit der Anerkennung der eigenen Veranlagung lebt es sich leichter. Viele Hochsensible gehen überdurchschnittlich über die Grenzen ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit hinaus. Durch die Beschäftigung mit sich selbst werden Sie erfahren, dass Sie Ruhe und Erholungsphasen dringend benötigen, um sich von Reizüberflutung zu erholen. Diese zentrale Eigenschaft haben alle Hochsensiblen gemeinsam. Es gibt noch viele weitere Übereinstimmungen.

Durch den bewussten Umgang mit den hochsensiblen Bedürfnissen kann das Leben für Sie leichter, kreativer und erfüllter werden. So können Sie die Kraft entwickeln, sich besser von anderen abzugrenzen und sich bedingungslos zu lieben.

5. Welche Eigenschaften haben Hochsensible?

- das verstärkte Wahrnehmen von Details
- Genauigkeit und Sorgfalt
- Reizoffenheit
- Geräusch-, Temperatur- und Geruchs- und Schmerzempfindlichkeit
- intensive Gefühlswelt
- Phantasie und Kreativität
- Anfälligkeit für Stresskrankheiten
- Überreaktion auf Alkohol und Koffein
- Hungergefühle und Müdigkeit beeinträchtigen das Wohlbefinden
- Empathie und Intuition
- Einfühlungsvermögen
- Hilfsbereitschaft
- telepathische Phänomene
- sehr großes Harmoniebedürfnis
- Übertragungen von Stimmungen aus dem sozialen Umfeld
- Sie sind gute Zuhörer
- Gerechtigkeitsinn
- Sinnsuche
- Naturerlebnisse und Kunst haben einen großen Einfluss
- Verbundenheitsgefühle mit Mensch, Tier und Natur

6. Was ist untypisch für Hochsensible?

Eine gute Möglichkeit, um hochsensible von durchschnittlich sensiblen Menschen zu unterscheiden, ist die Beobachtung ihrer Gewohnheiten. Lesen Sie sich die folgende Liste mit Aktivitäten durch und überlegen Sie genau, ob Ihnen das als HSP angenehm wäre oder ob Sie dazu überhaupt in der Lage wären: