

Hochsensibilität



Betroffene Menschen (ca. 15-20 Prozent der Bevölkerung) weisen eine **speziell ausgeprägte Empfindsamkeit und Empfindlichkeit** auf, und diese spezielle Sensibilität - z.B. was Wahrnehmung, Nervensystem und Temperament anbelangt - kann sich auf allen Ebenen des Seins - also körperlich, seelisch, geistig – auswirken.

Hochsensible Menschen können schneller eine Reizschwelle erreichen und sich schneller von Reizen (äusseren oder inneren) überflutet, überstimuliert und nervlich übererregt fühlen als Normalsensible. Sie sind **schneller und rascher erregbar** und das kann sehr schnell zu einer **Dauer-Überreizung**, dann zu **Dauerstress** - und schließlich zu einem Burnout mit einer Depression führen oder zu immer wiederkehrenden Erschöpfungszuständen und zu Kraftlosigkeit.

Es ist nicht so, dass Normalsensible nie überreizt sind, - ihre Reizschwelle ist lediglich höher angesetzt.

Es leuchtet ein, dass ein hochsensibler Mensch mit seiner "**dünnen Haut**" von Geburt an durch vielerlei Einflüsse schneller und tiefer beeinträchtigt werden kann - beispielsweise durch Stress, Erschrecken, Überreizung, Schocks, Traumata, Verletzungen, Anpassungszwang, Liebesentzug, Zurückweisung, Leistungsdruck, unpassende Erziehung und vieles mehr. Deswegen ist es verständlich, dass ein solcher Mensch leichter Stress erfährt ist.

Da hochsensible Menschen viel besser als andere in der Lage sind, Nuancen und Feinheiten zu erfassen, die von anderen unbemerkt bleiben, sind sie sehr menschlich und achtsam bei ihrer Arbeit und ihren Beziehungen. Normalerweise handelt es sich um sehr bewusste, kreative und sorgfältige Menschen, aber in einer Kultur, in der Härte, Extraversion und die Unterdrückung von Emotionen groß geschrieben werden, können sie sich wie Menschen zweiter Klasse fühlen. Manchmal identifizieren sich hochsensible Personen so sehr mit ihrer Umgebung, dass sie sich von dieser zeitweise trennen müssen, um sich selbst wieder fühlen zu können. Elaine Aron (hat in den 90er Jahren das Phänomen öffentlich gemacht)

Hochsensibilität ist keine Krankheit. Sie ist eine Gabe, wenn es gelingt, diese besondere Wahrnehmungsfähigkeit gesund und förderlich ins eigene Leben zu integrieren und die Umwelt daran teilhaben zu lassen.

Aufgrund von Angst, Fehlinformation und Verwirrung, **dauert es oft Jahre, bis sich hochsensible Menschen über ihre emotionale Kraft, Energie und Sensibilität bewusst werden.**

Hochsensible Persönlichkeiten haben andere **Eigenschaften als der Rest der Welt.**

Es handelt sich um sehr intuitive Menschen

Die außerordentliche Sensibilität ermöglicht es, zwischen den Zeilen zu lesen und Dinge zu bemerken, die anderen entgehen.

Sie können Feinheiten auf einfache Weise heraushören

Hochsensible sind sehr scharfsinnig und können schnell Verbindungen zwischen verschiedenen Ereignissen herstellen

Sie sind sehr empathisch

Hochsensible Menschen können sich ausgezeichnet in die Lage ihrer Mitmenschen versetzen und diese verstehen. Deshalb ist es für sie einfach, Beziehungen zu knüpfen. Peter F. Druncker beschreibt diese Fähigkeit mit folgenden Worten sehr gut: *„Die wahren Empathiker können sogar hören, was die Stille sagt. Das Wichtigste in einem Gespräch ist zu hören, was nicht gesagt wird.“*

Sie erleben außergewöhnliche Emotionen

Hochsensible Menschen übermitteln und fühlen Emotionen auf magische Weise. Sie sind zartfühlend und tauschen sich sehr einfühlsam mit der Umwelt aus, was viele gar nicht bemerken.

Sie sind in der Lage, auf einfache Weise Gefühle zu übermitteln

Aufgrund ihrer Sensibilität sind diese Menschen in der Lage, Ereignisse genau und für andere sehr gut nachvollziehbar und emotional zu beschreiben.

Sie fühlen sich gut, auch wenn sie alleine sind

Hochsensible fühlen sich wohl, wenn sie alleine sind und suchen oft die Stille, um sich mit ihren eigenen Emotionen und ihrem inneren *Ich* zu verbinden

Sie sind zuverlässig

Hochsensible sind sehr hilfsbereit und machen anderen das Leben leichter. Man kann sagen, dass sie aufgrund ihrer Sensibilität die Welt zu einem besseren Ort machen können.

Sie lachen und weinen leicht

Die Emotionen von Hochsensiblen können schnell ausbrechen, was einen gesunden Emotionsabbau darstellt. Auf diese Weise befreien sie sich auch von einengenden Gedankenmustern und reinigen die Seele sowie die Brille, durch die Sie die Welt sehen.

Sie sind tiefsinnige Denker

Aus diesem Grund sind sie sehr teamfähig und erreichen jene Ziele, die sie sich vornehmen. Hochsensible geben alles, wenn sie ein Projekt beginnen, um dieses zu verwirklichen

Hochsensible Menschen haben oft Schwierigkeiten:

- ❖ Sich abzugrenzen
- ❖ Fühlen sich schnell überreizt
- ❖ Nein zu sagen
- ❖ Das richtige Maß zu Geben und zu Nehmen
- ❖ Entscheidungen zu treffen
- ❖ Bei großen Menschenansammlungen
- ❖ Fühlen sich nicht akzeptiert
- ❖ Kritik anzunehmen
- ❖ Mit negativen Aspekten des Lebens umzugehen

Coaching und Beratung

In meinem feinfühligem Coaching können Sie alle wichtigen Fragen zu Ihrem Leben als außergewöhnlicher Mensch stellen. Erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Hochsensibilität und anderen Begabungen so leben können, dass sie Ihrem inneren Potenzial entsprechen. Finden Sie Zufriedenheit und Klarheit und entdecken Sie, wie viel mehr in Ihnen steckt, als Sie glauben.

Beispiele:

Es geht darum

- Ihre Hochsensibilität zu schätzen und zu einsetzen.
- Ihre Hochsensibilität als Gabe und Aufgabe anzunehmen.
- Ihren Beruf und Ihr Privatleben zu bewältigen.
- Ihr Selbstvertrauen und Selbstwert zu entdecken.

...und vieles mehr