

Sylvia Harke

Wenn Frauen zu viel spüren

Schutz und Stärkung für Hochsensible

Haftungsausschluss:

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt.

Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Alle Namen im Buch wurden geändert.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de



Originalausgabe September 2017

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Abbildungsnachweis: Abdruck der Grafik auf S. 267 mit freundlicher Genehmigung des Stadelmann Verlags; S. 74, 191, 240, 251, 253, 281, 282 und 283 im Verlag nach dem Manuskript von Sylvia Harke;

S. 43 und 115 im Verlag nach dem Manuskript von Sylvia Harke unter

Verwendung von Motiven von Shutterstock.com;

alle anderen Abbildungen Shutterstock.com

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Maren Winter/Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65815-4

Widmung

*Dieses Buch widme ich von Herzen allen
sensitiven, kreativen, naturverbundenen,
mitfühlenden und suchenden Frauen,
die in ihre Kraft kommen wollen.
Viele von ihnen wirken unsichtbar im Hintergrund:
als die gute Fee der Firma, umsichtige Mutter,
engagierte Vereinsfrau,
Künstlerin, Helferin, Gelehrte,
Geliebte oder Umweltschützerin.
Du bist so viel stärker, als Du glaubst.*

*Es berührt mich zu sehen,
wie viele hochsensible Frauen
sich noch heute kleinmachen und selbst verleugnen.
Doch die alten Zeiten neigen sich dem Ende zu.
Jede Frau hat das Recht,
ihre wahren Begabungen zu verwirklichen
und ein selbstbestimmtes Leben
in Fülle und Freude zu leben.*

*Wir sind alle gemeinsam auf dieser Lebensreise.
Wir sind nicht allein!
Mögest Du Deinen Weg in Schönheit und Würde gehen.*

*Zeige Dich authentisch mit
Deiner Empfindsamkeit. Werde sichtbar.
Finde Deine eigene Weisheit und
gib sie an die nächste Generation weiter.
Du bewirkst einen Unterschied.
Du kannst es.
Du wirst es.*

Inhalt



Vorwort – Meine Berufung: sensitive Frauen ermutigen	11
Kapitel 1 – Einleitung	13
Hochsensibilität – ein neues Phänomen?	13
Über dieses Buch	15
Kapitel 2 – Selbsterkenntnis	21
Hochsensibel oder hochsensitiv?	21
Starke Empfindsamkeit bei Frauen und ihre Folgen im Alltag	22
Test 1: Bin ich hochsensibel?	38
Test 2: Bin ich eine vielbegabte Scannerin?	46
Test 3: Bin ich eine High Sensation Seekerin?	47
Macht und Magie der Worte: Bannsprüche erkennen und lösen.	49
Kapitel 3 – Selbstakzeptanz	57
Wie Sie Ihren inneren Kritiker über Bord werfen	57
Sie sind ganz richtig, so wie Sie sind	61
Die sieben Sinne.	62
Vorurteile zur Hochsensibilität auflösen.	75
Verletzlichkeit in einem neuen Licht sehen.	80

Kapitel 4 – Die sieben Schlüssel	
zur Stärkung hochsensibler Frauen	91
Wie Sie sich selbst stärken können.	91
Der erste Schlüssel: den empfindsamen weiblichen Körper umarmen	91
Der zweite Schlüssel: Vergleiche mit anderen loslassen . . .	97
Der dritte Schlüssel: eine Vision von sich selbst als kraftvoller Frau entwickeln.	100
Der vierte Schlüssel: die eigenen Grenzen erkennen und schützen	104
Der fünfte Schlüssel: sich von Leistungsdruck befreien	114
Der sechste Schlüssel: der Intuition vertrauen	119
Der siebte Schlüssel: feminine und maskuline Qualitäten in Balance bringen.	127

Kapitel 5 – Die sieben Archetypen	
sensitiver Frauen	145
Sieben Bilder, sieben Typen	145
Die Künstlerin	147
Die Kindfrau.	154
Die Heilerin	161
Die Helferin	169
Die Königin	176
Die Gelehrte	181
Die Vielbegabte	186
Zusammenhänge, Übergänge und Mischformen der Archetypen.	191

Kapitel 6 – Beziehungen **195**

Die kleine Meerjungfrau. Nacherzählt auf Grundlage des Originaltextes von Hans Christian Andersen	196
Beziehungen als Spiegel der Seele	214
Empathie: Gabe und Last für sensitive Frauen	220
Mutterschaft und Hochsensibilität	226
Familiientraditionen und Beziehungsmuster unserer Ahnen	238

Kapitel 7 – Weibliche Heilungsräume **249**

Einen Schutzkreis ziehen	249
Einen heiligen Ort zu Hause erschaffen	254
Wandlungsphasen im Leben hochsensibler Frauen.	256
Weibliche Initiationsriten gestern und heute	272
Frauen-Heilkreise der Neuzeit. Wo Sie ganz Sie selbst sein dürfen.	273
Ausblick.	278

Anhang

Hinweise zum Weiterlesen	279
Die wichtigsten Ergebnisse meiner Umfrage mit hochsensiblen Frauen	281
Dank	284





Vorwort



Meine Berufung: sensitive Frauen ermutigen

Hochsensibilität authentisch zu leben erfordert Courage. Besonders hochsensible Frauen brauchen Ermutigung, um zu ihrem Anderssein zu stehen: ohne Schuld und Scham, mit Würde und Selbstliebe. Es ist mir schon seit vielen Jahren ein Herzensanliegen, besonders Frauen darin zu unterstützen, in ihre Kraft zu kommen.

Warum? Weil ich selbst als Mädchen und junge Frau an mir gezweifelt habe, mich schämte, verunsichert war, mich nicht hübsch fand, nicht liebenswert. Und vor allem: Ich fühlte mich schmerzlich anders. Wenn ich eine Zeitreise unternehmen könnte, würde ich sofort mein jüngeres Ich besuchen und ihr mitteilen, dass sie ein liebenswertes, außergewöhnliches und tiefsinniges Mädchen ist, das Vertrauen in die Zukunft haben darf. Ich würde ihr sagen:

Deine Fragen werden beantwortet.

Du wirst geliebt.

Du findest deinen Weg.

Du bist nicht allein.

Du bist genau richtig, so wie du bist.

Welch eine Erleichterung wäre das gewesen!

Wie viele Mädchen und Frauen brauchen auch heute noch genau diese Ermutigung?

Mein Gefühl von Einsamkeit, die unbeantworteten Fragen, meine Sehnsucht nach Sinn, Verbundenheit und Erkenntnis:

Sie alle führten mich auf meinen Entwicklungsweg: zu dem, was ich heute bin. Ich lebe meine Berufung als Autorin und Beraterin für Hochsensible. Schon als Kind liebte ich Bücher und begann, kleine Geschichten und Gedichte zu schreiben. Als Jugendliche träumte ich davon, einmal Schriftstellerin zu werden. Heute bin ich selbst ein Vorbild. Ich formuliere eine Sprache, die viele verstehen. Ich erhebe meine Stimme. Das macht mich glücklich. Und als wäre das noch nicht genug, verändert sich auch das Leben vieler meiner Leserinnen und Leser zum Positiven. Ich bekomme Dankesbriefe, die mir zeigen, dass meine Bücher einen Unterschied bewirken, dass sie befreien, bestärken, ermutigen und Klarheit bringen. So soll es auch mit diesem Ratgeber sein.

Das Herzstück dieses Buches ist die bewusste Konzentration auf sensitive Frauen mit ihren besonderen Lebensthemen. »Die sieben Archetypen sensitiver Frauen« wird vieles erklären, was Sie bisher nur geahnt haben. Es hat mir viel Freude gemacht, die Inhalte dieses Buches zu entwickeln und mit den Traditionen unserer Urvölker zu verbinden. Dazu gehören das Geschichtenerzählen, Rituale, Visionsarbeit und Naturverbundenheit. Deshalb ist es gleichgültig, welche Bücher Sie schon über Hochsensibilität gelesen haben. Dieses Buch geht einen Schritt weiter. Es begleitet Sie als sensitive Frau auf dem Weg in Ihre weibliche Kraft.

Auf meiner Internetseite finden Sie zusätzliche frauenspezifische Gedichte, Geschichten und Arbeitsblätter, die ich Ihnen im Downloadbereich kostenlos zur Verfügung stelle.

www.hsp-academy.de/downloads

Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Weg!