



Inhaltsverzeichnis

Einführung	8
Teil 1: Selbsterkenntnis	10
Der Begriff »hochsensibel« und seine Ursprünge	12
Schubladendenken oder Wesensart?	13
HSP Test: Bin ich hochsensibel?	14
Über welche Sinneskanäle zeigt sich Hochsensibilität?	19
Verschiedene Denktypen: Logisch oder visuell?	25
Empathie, die Gabe der Hochsensiblen und Selbsttest	30
Teil 2: Selbstannahme	34
Selbstannahme: Die Grundlage für ein erfülltes Leben	36
Warum fällt es Hochsensiblen schwer, sich so anzunehmen, wie sie sind?	36
Das Tagebuch für Hochsensible	42
Auflösung von emotionalen Blockaden durch Affirmationen	44
Gefühle annehmen und loslassen	48
Wie Du durch Herzöffnung Deine Schwingung erhöhst	48
»Die Wandlung«, eine Kurzgeschichte	48
Emotionale Verkrustungen und Blockaden in Familien	50
Die Logik unserer Gefühle	51
Auf den Schwingen der Liebe: Loslösung vom Ego in die Welt des Herzens	54
Selbstakzeptanz & Selbstwertgefühl kultivieren	60
Der eigenen Wahrnehmung wieder vertrauen	65
Botschaften des hochsensiblen Körpers wertschätzen & verstehen	69
Das innere Kind liebevoll in den Arm nehmen	72
Teil 3: Abgrenzung	78
Abgrenzungsprobleme erkennen	80
Definition: Was ist Abgrenzung?	81
Die körperliche Ebene der Abgrenzung	83

Der Verlust unserer ursprünglichen Instinktnatur	86
Kontaktaufnahme mit Deiner Instinktnatur	87
Gedankliche Abgrenzung	89
Negative Gedanken zum Absender zurückreflektieren	89
Emotionale Abgrenzung	90
Alles ist Schwingung: das kollektive Gefühlsmeer	90
Die Macht unserer sozialen Kontakte	93
Abgrenzung von Schuldgefühlen	94
Energetische Abgrenzung	98
Was sind Energievampire?	101
Wie schütze ich mich?	103
Spirituelle Abgrenzung und innere Freiheit	105
Wie Du Dich von blockierenden spirituellen Glaubenssätzen befreist	106
Teil 4: Entschleunigung	112
Alltagsstress erkennen	114
Was sind die größten Stressquellen für Hochsensible?	115
Ein entspannter Lebensstil für Hochsensible	117
Liebevolle Beziehungen, Nähe und Zärtlichkeit als Schutzschild	118
Wenn zu viel Abgrenzung einsam macht	119
Die heilsamen Effekte von echter Nähe und stabilen Beziehungen	120
Digital Detox	122
Praktische Anregungen für den Urlaub vom digitalen Stress	124
Kontakt mit den Elementen der Natur: Wald, Erde, Wasser, Feuer und Luft	126
Mit Herzintelligenz emotionalen Stress ausbalancieren	132
Ausblick und Schlusswort	138
Anhang:	142
Literaturverzeichnis	142
Quellangabe zu den Lesergedichten	143
Bildnachweis	144





TEIL 1:

Selbsterkenntnis

Der Begriff »hochsensibel« und seine Ursprünge

Die US-amerikanische Psychologin Dr. Elaine Aron prägte den Begriff der »Hochsensibilität« Ende der 90er Jahre, heute ist er weltweit in aller Munde. Im Englischen heißt es »highly sensitive person«. Aron und ihr Ehemann führten wichtige Grundlagenforschungen dazu an der Universität von Kalifornien durch.

Die deutsche Übersetzung – Hochsensibilität – löst bei vielen Menschen negative Assoziationen aus. *Hochsensibel* setzen wir oft mit »labil und psychisch nicht belastbar« gleich.

Doch als »highly sensitive person« geboren zu sein, bedeutet mit einer feinen Sensorik und Empfindungsfähigkeit ausgestattet zu sein. Hochsensibilität ist eine Temperaments-

veranlagung, die früher eher mit dem Begriff des Melancholikers beschrieben wurde. Die Temperamentenlehre ist sehr alt und hat früher schon Ärzten und Heilkundigen geholfen, die Veranlagung, Stärken und Schwächen ihrer Patienten zu verstehen.

In der alten Sprache galten Hochsensible als *zart besaitet, dünnhäutig, empfindsam, sensible Seelen, feinfühlig, gefühlsbetont, verträumt, sensitiv, gefühlvoll, verletzlich, einfühlsam und romantisch*. Wenn wir diese alten Traditionen in unsere moderne Zeit übertragen, finden wir im Konzept der Hochsensibilität eine wertvolle Hilfestellung für viele Fragen des Alltags: ob im Berufsleben oder in der Liebe. Das Wissen um die eigene Hochsensibilität erleichtert Entscheidungen und gibt Klarheit über den passenden Lebensweg.

Schubladendenken oder Wesensart?

In Vorträgen und persönlichen Gesprächen werde ich immer wieder mit der Angst vor einer Etikettierung konfrontiert. Viele möchten nicht in eine »Schublade« gesteckt werden. Doch das Gefühl, anders zu sein, begleitet alle Hochsensiblen von Kindesbeinen an. Einige Hochsensible fühlen sich wie von einem anderen Stern und bemühen sich ihr ganzes Leben, irgendwie in diese Welt hineinzupassen. Mit der Überanpassung und Verleugnung der eigenen, sensiblen Wesensart entstehen Gefühle von Sinnlosigkeit und Überforderung. Doch das kann sich mit diesem Buch ändern!

Die klare Erkenntnis der eigenen Hochsensibilität bestätigt schlüssig, warum wir uns anders fühlen. Gleichzeitig sind viele Leser erleichtert, dass sie mit ihrer Besonderheit nicht allein sind, dass es auch andere wie sie gibt.

Hochsensibilität zeigt sich in vielen Facetten. Jeder Hochsensible ist einzigartig, denn es gibt noch weitere Charaktereigenschaften und biografische Prägungen, die uns unvergleichlich machen. Jeder hochsensible Mensch hat sein ganz eigenes Begabungsprofil.

Wenn Du Deine sensiblen Stärken und Schwächen erkennst und Dein Leben so einrichtest, dass es zu Deinen Bedürfnissen passt, brauchst Du nicht länger um Deine Identität zu kämpfen. Mit der Anerkennung der eigenen, sensitiven Veranlagung lebt es sich leichter.

Durch den bewussten Umgang mit Deinen hochsensiblen Bedürfnissen wird sich das Leben für Dich authentischer, stimmiger und sinnerfüllter anfühlen. So kannst Du die Kraft entwickeln, um Dich besser abzugrenzen und Dich selbst bedingungslos zu lieben.





HSP Test: Bin ich hochsensibel?

Lies Dir einfach folgende Fragen durch. Du kannst mit Ja oder Nein antworten.
Zähle am Ende zusammen, wie viele Fragen Du mit Ja beantwortet hast.

1. Überstimulation und Rückzug

- ☐ 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.
- ☐ Laute Geräusche (Sirenen von Rettungswagen, Züge, Autos, Maschinenlärm) sind mir unangenehm.
- ☐ Ich reagiere leicht schreckhaft.
- ☐ Schon seit der Kindheit suche ich regelmäßig Rückzug und Ruhe, um alles zu verarbeiten, was ich erlebe.
- ☐ Filmszenen, in denen Gewalt vorkommt, versuche ich zu vermeiden, weil sie mir unangenehm sind.
- ☐ Manchmal fühle ich mich beim Autofahren oder Reisen überfordert, insbesondere in großen oder fremden Städten.

2. Gefühle und Gedanken

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

3. Starke Empathie

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

4. Soziale Interaktion

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

5. Gefühl von Verbundenheit

- ☐ Wenn ich in die Natur gehe, fühle ich mich in meiner Seele berührt und finde zu mir.
- ☐ Häufig erlebe ich Phänomene von Telepathie, insbesondere mit Menschen, die mir nahestehen.
- ☐ Ich habe das Bedürfnis, anderen zu helfen, und engagiere mich sozial.
- ☐ Ich mache mir Sorgen um andere, die Erde und die Zukunft der Menschheit.





6. Flow

- ☐ Ich bin fasziniert von Kunst. Musik, Filme und Bilder berühren mich tief.
- ☐ Ich genieße es, das Gefühl von Zeit zu verlieren, wenn ich male / singe / schreibe / musiziere / töpfere / meditiere / wandere usw.
- ☐ 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.
- ☐ Ich bin sehr phantasievoll, ideenreich und visionär veranlagt.

7. Körperliche Bedürfnisse

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

8. Sinnsuche und Spiritualität

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



Moment mal!

Das waren jetzt viele Fragen und viele Themen.
Deshalb: Bevor Du zu zählen beginnst,
spüre mal kurz in Dich hinein und schaue mal,
ob es eine/mehrere Fragen oder Themen gibt,
die besonders in Dir nachhallen!
Vielleicht fallen Dir sogar eine oder mehrere
Episoden aus Deinem Leben ein?
Schreibe es ganz spontan in Dein Tagebuch.
(Siehe S. 42)



Test-Auswertung

Wenn Du nicht mehr als 15-mal mit »Ja« antworten konntest:

Es ist unwahrscheinlich, dass Du hochsensibel bist. Überprüfe noch einmal, in welchen Kategorien Du besonders viele Zustimmungen geben konntest. Intensive Erschöpfung, Depressionen oder kritische Lebensereignisse können uns empfindlicher machen als sonst. Dies trifft insbesondere zu, wenn Du überwiegend negative Auswirkungen, wie Reizbarkeit, mangelnde Stressresistenz und Überforderung, erlebst.

Wenn Du mehr als 22-mal mit »Ja« antworten konntest:

Vermutlich bist Du hochsensibel. Überprüfe das Ergebnis mit Deinem allgemeinen Lebensgefühl. Viele Menschen fühlen sich bereits durch den Begriff der Hochsensibilität in ihrem Innersten bestätigt, nur fehlte ihnen bisher die Gewissheit dafür.

Wenn Du mehr als 30-mal mit »Ja« antworten konntest:

Du kannst gewiss sein, dass Du eine ausgeprägte Hochsensibilität hast, die sich in allen Bereichen Deines Lebens widerspiegelt. Sicher sind Dir beim Lesen der Punkte bereits viele Begebenheiten aus Deiner Biografie wieder ins Bewusstsein gekommen. Viele Hochsensible fühlen sich bereits in der Kindheit anders und können nicht genau verstehen, was dieses »Anders« bedeutet. Nun hast Du die Erklärung. Beginne jetzt damit, Deine Hochsensibilität als eine Gabe anzuerkennen und wertzuschätzen.

Wenn Du mehr als 33-mal mit »Ja« antworten konntest:

Du bist zweifellos hochsensibel. Sicher sind Dir beim Lesen der Punkte bereits viele Begebenheiten aus Deiner Biografie wieder ins Bewusstsein gekommen. Manchmal kann es sich erschreckend anfühlen, sein eigenes Leben in einem solchen Test wiederzufinden.

Mache Dir bewusst: **Du bist nicht allein.** Viele Hochsensible fühlen sich bereits in der Kindheit anders und können nicht genau verstehen, was dieses »Anders« bedeutet. Jetzt weißt Du es.



Über welche Sinneskanäle zeigt sich Hochsensibilität?

Obwohl hochsensible Menschen viele Gemeinsamkeiten haben, erleben sie ihre Hochsensibilität auf ganz eigene Weise. Dies liegt an der vielschichtigen Manifestation des Phänomens in den unterschiedlichen Sinneskanälen sowie auf der emotionalen und spirituellen Ebene.

Die folgende Übersicht wird Dir dabei helfen, zu erkennen, wie sich Deine Hochsensibilität im Alltag zeigt. Dafür habe ich die verschiedenen Sinne (Wahrnehmungskanäle) auf-

gelistet – und daneben die entsprechenden positiven und negativen Qualitäten.

Aus den positiven Qualitäten der Hochsensibilität lassen sich Begabungen, Talente und sogar berufliche Perspektiven ableiten. Die sogenannten »negativen« Eigenschaften fordern uns heraus, Rücksicht auf unsere hochsensible Natur zu nehmen, auch wenn es in manchen beruflichen und privaten Situationen für Außenstehende nicht immer nachvollziehbar ist.

Sinn/Kanal	Positive Qualität	Negative/störende Qualität	mögliche Berufe
Sehen Organ: Augen	intuitives Verständnis für Farben, Formen, Harmonie, Sinn für Ästhetik, genaues Erkennen von visuellen Details	Lichtempfindlichkeit, visuelle Überreizbarkeit, Detailverliebtheit	Maler, Designer, Architektin, Grafikdesigner, Fotografin, Künstler, Schneider, Raumausstatter, Dekorateur, Lektor
Hören und Sprechen Organe: Ohr & Mund	gutes oder absolutes Gehör, Rhythmusempfinden, Musikalität, gutes Sprachverständnis, hört feinste Nuancen, das Entschlüsseln von emotionalen Botschaften hinter der Sprache	geräuschempfindlich, kann Störgeräusche beim Schlafen nicht tolerieren (Wecker Ticken, Schnarchen, Straßenlärm) Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen, wenn Musik läuft oder andere Gesprächsrunden hörbar sind	Sänger, Musikerin, Komponist, Dichter, Dolmetscherin, Sprachwissenschaftler, Schriftsteller, Redner, Logopäde, Lektorin
Riechen, Schmecken Organe: Nase & Mund	differenziertes Riechen und Schmecken	geruchs- und geschmacksempfindlich	Gourmetkoch, Parfümeur, Aromatherapeut, Bäcker/Konditor
Tasten, Fühlen, Berühren Organe: Haut, Muskeln	differenzierte Wahrnehmung von Formen, Berührungs- impulsen, Oberflächen, Organen & Strukturen	berührungsempfindlich, temperaturempfindlich, schmerzempfindlich	Masseur, sensibler Körpertherapeut, Shiatsutherapeutin, Akupunkteur, Craniosacraltherapeut, Kinesiologin, Handwerker, Instrumentenhersteller
Körperbewusstsein, Bewegung Organe: Muskeln, Gleichgewichtssinn	differenzierte & bewusste Körperwahrnehmung, Bewegungsintelligenz, gute Koordination, gute Raumorientierung	Hypochonder (Ängstlichkeit durch körpereigene Signale, die man nicht richtig einordnen kann), nimmt kleinste Signale im Körper wahr	Tänzerin, Yogalehrer, Sportler, Kletterer, Fitnesstrainer, Masseur, Reiter, Ergotherapeut, Sporttherapeut
zwischen-menschliche Wahrnehmung Kombination mehrerer Kanäle & intuitives Erfassen	guter Zuhörer, differenziertes und schnelles Erfassen nonverbaler Signale, wie Körpersprache, Ausstrahlung, Stimmungszustand von anderen	fühlt sich überflutet von den Gefühlen anderer Menschen, kann sich emotional schlecht abgrenzen, leidet mit anderen mit	Psychologe, Coach, Trainer, Beraterin, Mediatorin, Verkäufer, Agent, Heilpraktiker, Psychotherapeut, Personalentwickler, helfende Berufe

Auswertung zu den Sinneskanälen

Notiere Dir, welche positiven Qualitäten Du für Dich gefunden hast:

Welche störenden/negativen Qualitäten hast Du entdeckt? Was bedeutet das für Deinen Alltag, wenn Du zukünftig mehr Rücksicht auf Deine sensible Natur nehmen möchtest?

