

## **Vorwort**

### **Was ist Hochsensibilität**

Die vier Indikatoren nach Dr. Elaine Aron  
Hochsensibilität zeigt sich unterschiedlich

### **Hochsensibilität, Introversion und Schüchternheit**

Hochsensibilität  
Introversion  
Schüchternheit  
Hochsensibilität zeigt sich immer in Kombination  
Extraversion

### **Bist du hochsensibel (Test)**

### **Umgang mit der eigenen Hochsensibilität**

Ich bin hochsensibel – und was Besseres  
Niemand soll wissen, dass ich hochsensibel bin

### **80 Stärken und Schwächen hochsensibler Menschen**

### **40 häufige Stärken hochsensibler Menschen**

1. Gute Intuition
2. Gute Menschenkenntnis
3. Genaue Beobachtungsgabe und Liebe fürs Detail
4. Qualitätsbewusstsein
5. Sinn für Ästhetik und Schönheit
6. Hohe Kreativität
7. Intensive Vorstellungskraft
8. Vernetztes, freies und ganzheitliches Denken
9. Vielfältige Interessen und Begabungen
10. Gründlichkeit
- 11 Intensive Sinneswahrnehmung und Gefühlswelt
12. Langer emotionaler Nachklang
13. Hohe Bedeutsamkeit
14. Hohes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl

15. Hohes Pflicht- und Verantwortungsgefühl
  16. Starke Werteorientierung
  17. Selbstreflexion und Bewusstheit
  18. Alleinsein-können
  19. Zurückhaltung
  20. Struktur- und ordnungsliebend
  21. Respekt und Menschlichkeit
  22. Verbundenheit erzeugen
  23. Selbstbestimmung und Freiheit
  24. Persönliche Weiterentwicklung und Entfaltung
  25. Positive Grundeinstellung
  26. Gutes Gedächtnis und schnelle Auffassungsgabe
  27. Gutes Körperbewusstsein
  28. Wohlwollen
  29. Starkes Harmoniebedürfnis
  30. Spiritualität und hohe Naturverbundenheit
  31. Medialität
  32. Besondere Tierliebe
  33. Ausgeglichenheit
  34. Ruhe im Sturm bewahren
  35. Tiefgang und Sinnsuche
  36. Hohe Begeisterungsfähigkeit
  37. Authentizität
  38. Hohe Anpassungsfähigkeit
  39. Ökologisches Bewusstsein
  40. Ausgeprägte Selbstwahrnehmung
- 40 häufige Schwächen hochsensibler Menschen**
1. Vorschnelle Urteile
  2. Bevormundung
  3. Überfürsorglichkeit
  4. Hohes Pflicht- und Verantwortungsgefühl

5. Stressanfälligkeit / Ängstlichkeit
6. Leichte Überreizung
7. Selbstsabotage
8. Ausgeprägte Selbstwahrnehmung
9. Starkes Gefühlerleben
10. Intensive Sinneswahrnehmung
11. Ausgeprägter Blick für Details / Fehlersensibilität
12. Perfektionismus
13. Komplexes und vernetztes Denkvermögen
14. Entscheidungsschwierigkeiten
15. Hang zum Grübeln
16. Sprunghaftigkeit / Ambivalenz
17. Vielfältige Interessen und Begabungen
18. Mangelnde Spontanität / Kontrollbedürfnis
19. Impulsives Verhalten
20. Hang zum Chaos
21. Mangelnde Abgrenzung
22. Starke Werteorientierung
23. Einsamkeit
24. Sehnsucht nach Verbundenheit
25. Sehnsucht nach Tiefgang und Sinnhaftigkeit
26. Leichte emotionale Verletzbarkeit
27. Starkes Harmoniebedürfnis
28. Große Hilfsbereitschaft
29. Gutgläubigkeit / Projektion
30. Weltschmerz
31. Weltflucht
32. Negative Grundeinstellung
33. Gutes Erinnerungsvermögen
34. Misstrauen
35. Empfindsamer Körper
36. Druck und Stress

37. Langer emotionaler Nachklang

38. Eigenständigkeit

39. Mangelnde Selbstfürsorge

40. Schwacher Selbstwert und fehlendes Vertrauen

### **Folgen unerkannter und verachteter Hochsensibilität**

Auswirkungen auf das Erwachsenenleben

### **Welchen Sinn hat Hochsensibilität**

Warum 15-20% Anteil ausreichend sind

### **Nachwort**

### **Weitere Veröffentlichungen**

### **Über die Autorin**

### **Literatur/Zum Weiterlesen**

## Vorwort

Für mich persönlich war die Erkenntnis, dass ich hochsensibel bin, überaus bedeutsam und die zunehmende Auseinandersetzung mit dem Thema der lang ersehnte Schlüssel, mit dem ich mich aus meiner jahrelangen Leidensgeschichte befreien konnte. Ich habe mich schon in jungen Jahren – im Vergleich zu meinen Mitmenschen – oft falsch und anders gefühlt, sehr stark an mir gezweifelt und keinerlei Vertrauen in mich selbst gehabt. Der immer stärker werdende Glaube daran, nicht hierher zu gehören und nicht für diese Welt gemacht zu sein, trieb mich in eine Essstörung, in die Isolation, in selbstzerstörerisches Verhalten, zu einem nervlichen Zusammenbruch und in eine tiefdepressive Phase samt sehnlichstem Wunsch zu sterben. Mein Glaube an ein höheres Ganzes und einen Sinn in allem – auch in meiner Existenz – hielten mich damals davon ab, mir selbst das Leben zu nehmen.

Der „zufällige“ Kontakt mit dem Thema Hochsensibilität, das zunehmende Wissen darüber und die Selbsterforschung haben mir langgesuchte Antworten geschenkt und dabei geholfen, mich selbst endlich und immer besser zu verstehen. Meine Erfahrungen aus der Kindheit, meine Verhaltensweisen sowie meine vielen und wiederkehrenden Herausforderungen im Leben konnte ich unter Einbeziehung der Hochsensibilität zunehmend aus einem anderen Blickwinkel betrachten und neu bewerten. Ich verstand, dass ich zwar anders bin, als die meisten Menschen, jedoch nicht falsch. Dieses Verständnis erzeugte Erleichterung und sehr viel Mitgefühl mir selbst gegenüber. Ich war völlig in Ordnung, so wie ich bin und durfte „lediglich“ lernen,

mein Leben unter Berücksichtigung meiner Hochsensibilität zu führen. Mit dieser Selbstannahme entstand endlich die Basis, auf der ich einen gesunden Selbstwert aufbauen und mein Leben ausgerichtet an meiner Hochsensibilität führen konnte.

Ein Leben in Harmonie mit dem eigenen Wesen zu führen ist für hochsensible Menschen besonders wichtig, um innere Ruhe, Wohlbefinden und Erfüllung spüren zu können. Mit den außergewöhnlichen Eigenschaften und Bedürfnissen, die Hochsensible haben, erfordert es besonders viel Achtsamkeit und Rücksichtnahme in der Lebensführung und -gestaltung. Ebenso braucht es ein hohes Maß an Selbsterkenntnis, die ich dir mit diesem Buch ermöglichen möchte.

Dieses Buch ist für alle Menschen, die sich schon immer falsch und anders gefühlt haben. Die herausfinden möchten, ob sie hochsensibel sind, die ahnen, hochsensibel zu sein oder die bereits wissen, dass sie hochsensibel sind und sich in ihrem Wesen besser verstehen möchten, um ihr Leben mehr in Harmonie mit sich selbst führen zu können.

Dieses Buch soll Verständnis schaffen für deine eigene Hochsensibilität und dich der Antwort auf die Frage, wer du in deinem sensiblen Wesen bist, näherbringen. Mögest du dich durch dieses Buch verstanden fühlen, wertvolle Erkenntnisse gewinnen und es am Ende mit mehr innerer Ruhe, Selbstsicherheit und Klarheit schließen.

Alles Liebe,  
deine Bettina



# Was ist Hochsensibilität

Hochsensibilität ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal und bezeichnet die gesteigerte Wahrnehmung und Empfindsamkeit eines Lebewesens für innere und äußere Reize. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Veranlagung, die seit jeher im Menschen- und auch Tierreich zu finden ist. 15-20% der Menschen sind schätzungsweise hochsensibel.

Als Urheberin des Konzeptes der Hochsensibilität gilt Dr. Elaine N. Aron, eine kanadische Psychologin und Psychotherapeutin, die sich in den 90er Jahren intensiv mit dem Wesensmerkmal der hohen Sensibilität befasst hat. Sie hat diverse Befragungen und Studien durchgeführt und durch ihre Forschungsarbeit dafür gesorgt, dass Hochsensibilität auch in wissenschaftlichen Kreisen immer mehr Beachtung findet. Sie hat bewirkt, dass eine ausgeprägte Sensibilität nicht als Krankheit bezeichnet wird, sondern zunehmend als Persönlichkeitsmerkmal anerkannt wird. Die gebräuchlichen Abkürzungen für hochsensible Menschen lautet „HSP“ (englisch: **H**igh **S**ensitive **P**eople oder im Deutschen: **H**och**S**ensible **P**erson) und ist ebenfalls durch Elaine Aron geprägt.

Wissenschaftlich ist das Konzept der Hochsensibilität bisher nicht anerkannt, da es noch nicht genau erfasst werden kann und es keine einheitliche Definition für Hochsensibilität gibt. Ein hochsensibler Mensch wird in seiner Persönlichkeit durch viele Faktoren beeinflusst und sein Charakter auch durch weitere Eigenschaften gebildet, als nur

durch die der Hochsensibilität. Die Familiengeschichte, Erziehung, das Umfeld und die persönlichen Erfahrungen spielen dabei der Bildung der Persönlichkeit auch eine große Rolle. Somit ist es nachvollziehbar, dass Hochsensibilität nur schwer einzeln betrachtet und bewertet werden kann. Hochsensibilität ist eben nur ein Wesensmerkmal – neben vielen anderen. Daher gibt es auch nicht DEN hochsensiblen Menschen oder DIE Hochsensibilität.

Trotz aller Komplexität, die das Thema Hochsensibilität beinhaltet, hat Dr. Elaine Aron vier Indikatoren identifiziert, die Hochsensibilität beschreiben und Anhaltspunkte dafür geben, ob eine Hochsensibilität vorliegt.

## Die vier Indikatoren nach Dr. Elaine Aron

Sind alle vier der nachfolgend beschriebenen Indikatoren bei einem Menschen gegeben, so liegt – laut Aron – die Vermutung nahe, dass dieser Mensch hochsensibel ist.

### 1. Hohe Sinneswahrnehmung

Bei hochsensiblen Menschen ist der Wahrnehmungsfilter im Gehirn – im Vergleich zu normalsensiblen Menschen – sehr viel durchlässiger für Reize. Auch subtile, nicht sichtbare Reize, wie Energien, dringen leichter in sein Bewusstsein. Ein hochsensibler Mensch nimmt dadurch sehr viel mehr Reize aus der Umgebung wahr und in sich auf, als der Durchschnitt der Menschen das tut. Diese aufgenommenen Reize werden bei Hochsensiblen auch intensiver bemerkt. Beispielsweise können Gerüche, Lichter, Geräusche oder



Berührungen schon in geringen Mengen bei Hochsensiblen sehr viel intensiver wirken und angenehme oder unangenehme Gefühle auslösen, als das bei der Mehrheit der Menschen der Fall ist. Hochsensible Menschen spüren beispielsweise auch meist schnell, ob eine „gute Energie“ in einem Raum herrscht oder wenn schwelende Konflikte zwischen Menschen bestehen. Auch Reize, die aus dem Inneren aufsteigen, können hochsensible Menschen frühzeitig und fein wahrnehmen. Sie sind sensibel für jegliche Körperempfindungen und reagieren stärker auf Hormone und Schmerz.

## **2. Tiefe Informationsverarbeitung**

Bei Hochsensibilität werden die aufgenommenen Reize komplexer und tiefgreifender verarbeitet, als bei normaler Sensibilität. Reize und Erfahrungen brauchen demnach länger, um „verdaut“ zu werden. Gefühle schwingen länger nach. Gedanken kreisen länger um ein Thema. Ebenso brauchen Stresshormone länger, um wieder abgebaut zu werden. Auch das Denkvermögen ist sehr komplex. Hochsensible Menschen haben meist einen sehr regen Geist. Sie denken viel, sie denken vernetzt und sie denken quer. Sie können Themen leicht von verschiedenen Seiten beleuchten und Zusammenhänge und Lösungen erkennen, wo andere noch keine wahrnehmen.

Die gründliche Informationsverarbeitung zeigt sich auch im Außen in einer gründlichen und gewissenhaften Arbeitsweise, jedoch auch in Entscheidungsschwierigkeiten oder in einem Hang zum Grübeln.

Die Verarbeitungstiefe zeigt sich ebenso in den tieferen Lebensfragen, die sich hochsensible Menschen oft stellen. Was ist der Sinn des Lebens? Warum bin ich hier? Was gibt es noch (zwischen Himmel und Erde)? Sinnhaftigkeit und Spiritualität sind – oder werden im Laufe des Lebens – für hochsensible Menschen oft besonders wichtig. Hochsensible Menschen sehnen sich häufig danach, ihren Lebenssinn zu finden und mit ihrem Sein und Wirken einen wertvollen Beitrag für das große Ganze zu leisten.

### **3. Leichte Übererregbarkeit**

Bei hochsensiblen Menschen ist das Nervensystem viel empfindsamer und leichter reizbar, als beim Durchschnitt der Menschen. Dadurch ist bei Hochsensiblen die Aufnahmefähigkeit (an Reizen) im Gehirn schneller ausgeschöpft, als bei normalsensiblen Menschen und es kommt schneller zu einer Überstimulation und Überreizung. Diese Überreizung zeigt sich meist in Stresssymptomen, wie innere Unruhe, Konzentrationsschwäche oder Erschöpfung. Hochsensible Menschen geraten im Vergleich zu durchschnittlich sensiblen Menschen somit schneller in Stress, fühlen sich schneller überfordert und ihnen ist schneller „alles zu viel/zu laut/zu hell“.

Für hochsensible Menschen ist es daher besonders wichtig, eine Überreizung frühzeitig zu erkennen und zu lernen, wie man dieser vorbeugen kann.

## 4. Hohe emotionale Reaktion und Empathie

Aufgrund der leichten Erregbarkeit des Nervensystems reagieren hochsensible Menschen – im Vergleich zu Normal-sensiblen – emotional intensiver auf jegliche Lebensereignisse. Hochsensible fühlen schneller Emotionen und sie fühlen diese intensiver – und das in jede Richtung.

Freude, Liebe oder Dankbarkeit können sehr starke Gefühlsregungen auslösen, genauso wie Trauer, Aufregung, Enttäuschung oder Verlust. Manche Hochsensible fühlen sich oft überwältigt von ihren Gefühlen und stehen vor der Herausforderung, diese starken Gefühlsregungen gut zu managen. Hochsensible Menschen sind auch emotional leicht berührbar. Ein Sonnenuntergang, ein Gemälde, ein Film, Worte oder Gesten können sie oft leicht ergreifen und zu Tränen rühren. Zeitgleich können Hochsensible diese Gefühlstiefe meist auch sehr genießen und aus schönen Momenten sehr viel Kraft schöpfen.

Durch die hohe Empfindsamkeit besitzen hochsensible Menschen meist auch ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl. Hochsensible können sich leicht in andere Lebewesen hineinversetzen und nachempfinden, wie diese sich fühlen. Hilfsbedürftigen Lebewesen – wie Kindern, alten Menschen oder Tieren – wollen sie oft helfen und diese beschützen. Daher arbeiten hochsensible Menschen oft in sozialen Berufen und engagieren sich im Tier- oder Umweltschutz. Aufgrund ihrer hohen Empathie sind hochsensible Menschen sehr rücksichtsvoll und legen Wert auf Respekt und Wertschätzung im Miteinander. Oft haben sie auch einen starken Gerechtigkeitssinn und Idealismus.

## Hochsensibilität zeigt sich unterschiedlich

Hochsensibilität ist zwar ein Wesensmerkmal, das sich jedoch von Mensch zu Mensch – sowohl in der Qualität, als auch in der Quantität – sehr unterschiedlich zeigen kann.

In der Regel sind alle Sinneskanäle bei hochsensiblen Menschen empfindsam, dennoch besitzen sie meist einen Kanal, der ganz besonders fein ausgeprägt ist. Manche Hochsensible haben zum Beispiel ein besonders gutes Gehör, können Stimmen leicht wiedererkennen, Missstöne wahrnehmen und reagieren im Allgemeinen intensiv auf Geräusche. Andere wiederum haben besonders empfindsame Augen, reagieren leicht auf Licht, sehen Farben sehr intensiv oder können Details oder Veränderungen besonders leicht bemerken. Und wieder andere sind besonders empfindsam, was ihren Körper betrifft, neigen sehr leicht zu Hautirritationen oder reagieren besonders intensiv auf Berührungen oder Umwelteinflüsse.

Aufgrund der Vielfältigkeit, mit der sich Hochsensibilität zeigen kann, ist es sinnvoll, anhand der vier Indikatoren von Elaine Aron sowie Testfragen herauszufinden, ob eine Hochsensibilität vorliegt oder vorliegen kann und dann in die Selbsterforschung zu gehen. In diesem Buch stelle ich dir besonders häufige Eigenschaften hochsensibler Menschen vor, was dir bei der Selbsterkenntnis helfen wird. Durch Wissen und Selbsterforschung wird sich in dir zunehmend die Gewissheit entwickeln, ob Hochsensibilität auf dich zutrifft oder nicht.

Wenn du Hochsensibilität bei dir deutlich erkennst, dient diese Gewissheit weniger dazu, dich in die Schublade „Hochsensibilität“ einzuordnen und dich diesem Begriff nach außen hin zu verschreiben. Die Gewissheit dient vielmehr dazu, dich persönlich – dank dem Konzept der Hochsensibilität – (endlich) einordnen, besser verstehen und demzufolge dein Leben viel mehr im Einklang mit dir selbst führen zu können, sodass du mehr Ruhe, Energie, Wohlbefinden und Erfüllung spüren kannst.

Es gibt unzählige andere Konzepte, die das gleiche Ziel verfolgen, wie zum Beispiel Ayurveda mit den drei Dosha-Typen, die Astrologie mit ihren Sternzeichen und Aszendenten oder das Persönlichkeitsmodell der Big Five. Auch diese Konzepte dienen dem Menschen dazu, sich selbst besser zu verstehen, in Harmonie mit dem eigenen Wesen zu leben und die eigenen Gaben und Stärken für die persönliche Lebensaufgabe zu finden und zu nutzen. Wir befassen uns mit einem dieser Konzepte: dem der Hochsensibilität.

Bevor du den Test zur Hochsensibilität machen darfst, erzähle ich dir noch ein wenig über Introversiön und Schüchternheit im Zusammenhang mit Hochsensibilität. Introversiön und Schüchternheit sind Eigenschaften, die sehr häufig in Verbindung mit Hochsensibilität stehen, diese jedoch nicht kennzeichnen.



# 40 häufige Stärken hochsensibler Menschen



Deine Stärken können dir dabei helfen, dein Leben in größtmöglicher Energie und Freude zu leben. Daher ist es hilfreich, deine Stärken zu kennen, zu aktivieren und einzusetzen, sodass du dich – wie der Schmetterling an der Blüte – durch deine Stärken nähren und kräftigen kannst.

## 1. Gute Intuition

Da HSP sehr umfangreich und subtil wahrnehmen, besitzen sie oft eine sehr gute Intuition. Dadurch können HSP schnell Einsichten in neue Situationen gewinnen und frühzeitig feststellen, ob etwas passend und harmonisch ist, oder nicht. Das ermöglicht HSP, Gefahren oder ungute Entwicklungen frühzeitig zu bemerken und auf diese zu reagieren. Eine solche „Gefahrenmeldung“ kann sich beispielsweise in einer Vorahnung bemerkbar machen, wie: „Ich habe kein gutes Gefühl dabei.“ oder: „Mein Gefühl sagt mir, dass ich das nicht tun sollte.“

Die Intuition hilft auf der anderen Seite natürlich auch dabei, Stimmigkeiten zu erkennen („Das fühlt sich richtig an.“) und dadurch den Weg zu finden, der zum persönlichen Glück führt.

## Handlungsidee

Intuition ist nicht irgendein Gefühl. Intuition ist Information – auf energetischer Ebene. Achte daher auf deine innere Stimme und schenke ihr vermehrt Beachtung. Sie ist nicht ohne Grund in dir vorhanden und gibt dir wertvolle Hinweise darauf, was für dich sinnvoll ist zu tun oder auch zu lassen. Ob deine Intuition oder ob dein Verstand spricht, kannst du meist daran erkennen, wie schnell das Gefühl auftaucht und ob du das Gefühl begründen kannst. Wenn es schnell auftaucht und es keine offensichtlichen Gründe für das Gefühl gibt, spricht meist die Intuition. Diese greift auf Informationen außerhalb deiner bewussten Wahrnehmung zu, für die es keine Begründung gibt. In einem solchen Fall ist es meist ratsam, deinem „sechsten Sinn“ zu vertrauen.

## 12. Langer emotionaler Nachklang

Das Gehirn von HSP verarbeitet Informationen gründlicher und tiefer, als das Gehirn normalsensibler Menschen. Das bedeutet, dass bei HSP auch Gefühle und Hormone länger brauchen, um abgebaut zu werden. Emotionale Ereignisse wirken bei HSP daher in der Regel länger als durchschnittlich nach. Das kann bei unangenehmen Erfahrungen zwar negativ erscheinen, auf der anderen Seite ermöglicht die tiefe Wahrnehmung und Verarbeitung der Gefühle auch einen Integrations- und Heilungsprozess. Während andere Menschen Gefühle und Ereignisse schneller „herunterschlucken“ und dem Anschein nach vergessen können, setzen sich HSP aufgrund der erlebten Intensität öfter mit ihren Gefühlen auseinander.



Dadurch können sie sich selbst tiefgreifende Heilung ermöglichen.

## **Handlungsidee**

Sei nachsichtig mit dir, wenn dich Ereignisse länger beschäftigen, als das bei anderen der Fall ist. Diese intensiven Gefühle können dir dabei helfen, Heilung zu finden und das, was dich schmerzt, wirklich zu integrieren. Den Umgang mit Gefühlen lernen wir in unserer Gesellschaft leider noch nicht, dieser Umgang ist jedoch sehr wichtig, um ein gesundes Leben führen zu können. Du als HSP bist oft darin bestrebt, auf körperlicher und seelischer Ebene gesund zu werden – und dein empfindsames System hilft dir dabei. Wertschätze daher deine Gefühle, lerne, sie zu verstehen und für dein Wachstum und deine Heilung zu nutzen.

## **35. Tiefgang und Sinnsuche**

HSP sehnen sich – vermutlich auch aufgrund der tiefen Informationsverarbeitung im Gehirn – nach Tiefgang in ihrem Leben. Sie haben oft das starke Bedürfnis, den Dingen auf den Grund zu gehen und sie bis ins Detail zu erforschen. HSP sind Fragende, Forschende und Suchende. Sie beschäftigen sich oft schon früh mit Existenz- und Sinnfragen oder finden durch Krisen Zugang zu diesen Fragen (Wer bin ich? Wo komme ich her? Warum bin ich hier? Was gibt es noch? Wie kann das sein?) und damit zur Spiritualität oder Wissenschaft. Oft sind HSP auch lebenslang Reisende – auf der stetigen Suche nach Antworten auf ihre noch ungelösten (Existenz-)Fragen.

Der Tiefgang von HSP zeigt sich auch in ihren Beziehungen zu anderen Menschen. HSP interessieren sich oft sehr dafür, was andere Menschen in ihrem Inneren wahrhaftig bewegt. Tiefgründige Gespräche empfinden HSP daher meist nicht als anstrengend, sondern als Bereicherung. Mit oberflächlichen Gesprächen hingegen können sie oft wenig anfangen. HSP wollen Tiefgang in ihren Beziehungen spüren – geistig wie emotional. Ihre Bereitschaft zur Tiefe befähigt HSP dazu, sehr innige Beziehungen mit Menschen, die ebenfalls bereit für diesen Tiefgang sind, einzugehen.

Wenn HSP Sinnhaftigkeit in ihrer Tätigkeit finden, kann ihr Tun eine große Bedeutung für sie bekommen, dem sie sich mit Engagement und Hingabe widmen und verschreiben.

## **Handlungsidee**

Achte auf Tiefgang in deinem Leben. Finde Menschen, mit denen emotionaler oder geistiger Tiefgang möglich ist. Tanke durch diese Verbindungen und Gespräche Kraft sowie Inspiration. Suche dir bestenfalls auch eine Partnerschaft, in der du diesen Tiefgang hineinbringen und erleben kannst. Wenn dich Existenz- und Sinnfragen stark beschäftigen, lebe die Suche nach den Antworten. Begib dich auf die Reise. Befasse dich mit Psychologie, Spiritualität oder Wissenschaft. Möglicherweise liegt hier auch deine Berufung verborgen. Suche dir auch eine für dich bedeutsame Tätigkeit, um dir das Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit zu erfüllen. Tiefgang und Sinn in deinem Leben zu spüren ist wichtig, weil es dich nährt und stärkt.

## 40 häufige Schwächen hochsensibler Menschen



Deine Schwächen können dich in deinem Leben sehr beeinträchtigen und dir viel Energie und Lebensfreude nehmen. Daher ist es hilfreich, deine Schwächen zu kennen, auf sie acht zu geben und einen sinnvollen Umgang mit ihnen zu finden. Nur so kannst du dich vor unnötigem Schmerz bewahren und dein Leben in größtmöglicher Gesundheit, Freiheit und Freude leben.

### 1. Vorschnelle Urteile

HSP haben in der Regel eine sehr gute Menschenkenntnis. Das Wissen darum kann jedoch dazu führen, dass HSP überzeugt davon sind, dass ihre intuitive Einschätzung von Menschen immer die richtige ist. Fehlendes Nachfragen und Interesse am Gesprächspartner sowie vorschnelle und falsche Urteile können die Folgen dieser vermeintlichen Gewissheit sein.

Es darf nicht vergessen werden, dass in die Menschenkenntnis immer auch die eigenen (ungelösten) Themen, die persönlichen Erfahrungen sowie Prägungen mit hineinspielen, die das Bild verfälschen und einen Menschen als etwas darstellen können, was er in Wirklichkeit gar nicht ist. Das kann zu vielen zwischenmenschlichen Konflikten führen und ein harmonisches Miteinander manchmal gar nicht erst möglich machen.

## Entwicklungsmöglichkeit

Nutze dein intuitives Gespür, um einen ersten Eindruck von einem Menschen zu bekommen und überprüfe ergänzend – mit Hilfe von deinem Verstand – ob dein erster Eindruck richtig ist. Bleibe offen und neugierig dem Menschen gegenüber. Stelle Fragen und interessiere dich, auch wenn du glaubst, zu wissen, wie eine Person tickt. Bewahre dir eine gewisse Demut, weil vieles, was du denkst, lediglich Ahnungen sind. Diese können der Intuition entspringen, jedoch auch unbewussten Ängsten oder Prägungen. Beobachte das Verhalten und die Reaktionen einer Person, prüfe die Stimmigkeit beider Aspekte – und achte zusätzlich auf dein inneres Gespür. So kannst du mit Herz UND Verstand einen Gesamteindruck gewinnen und dem tatsächlichen Bild und der Wahrheit auf die Spur kommen.

## 7. Selbstsabotage

HSP neigen zu Selbstsabotage – einem Verhalten, mit dem sie sich selbst schaden oder mit dem sie sich beim Erreichen ihrer eigenen Ziele/Wünsche behindern. Ein Grund dafür ist die leichte Stressanfälligkeit als auch die stark spürbaren Stresssymptome. Wenn HSP gestresst sind, fühlen sie sich schnell stark überfordert, überreizt und unwohl, was Unzufriedenheit auslöst und die Selbstsabotage fördert. HSP beginnen dann, schlecht von sich zu denken, wenig von sich zu halten und sich darüber zu ärgern, dass sie nicht das leisten können, was sie möchten oder von ihnen verlangt wird.

Auch der mangelnde Selbstwert, den viele HSP haben, führt leicht zur Selbstsabotage. HSP mit mangelndem Selbstwert fühlen sich minderwertig, suchen Fehler immer zuerst bei sich selbst, verurteilen sich für ihre Unzulänglichkeiten. In negativen Erfahrungen sehen sie oft eine Bestätigung darin, dass sie wenig wert sind, Glück nicht verdient haben und es ihnen auch nicht gegönnt wird.

Wenn die Selbstsabotage nicht erkannt und unterbrochen wird, kann diese auch zunehmend stärker werden und zu Unglücklichsein, Wut auf sich selbst, Isolation, Depression, Sucht oder selbstverletzendem Verhalten führen.

## **Entwicklungsmöglichkeit**

Wenn du zur Selbstsabotage neigst, dann finde die wahre Ursache heraus und arbeite daran, diese Ursache aufzulösen. Bist du häufig überfordert und überreizt und deswegen so unzufrieden mit dir? Dann achte auf Reizüberflutung und lerne, dich vor Überreizung zu schützen. Hast du einen geringen Selbstwert und verurteilst dich für all die Unzulänglichkeiten, die du an dir wahrnimmst? Dann verbessere dein Selbstbild und stärke dein Selbstwertgefühl, sodass du dich wohl in dir selbst fühlst und fähig wirst, dich selbst auf gesunde und erwachsene Art zu führen.

## **17. Vielfältige Interessen und Begabungen**

Da HSP meist vielseitig interessiert und oft auch vielseitig begabt sind, wollen sie dementsprechend oft viele Dinge

wissen, lernen, ausprobieren und tun. HSP lesen häufig viel Fachliteratur und bilden sich selbstständig in ihren Interessensgebieten weiter, besuchen Kurse oder absolvieren Lehrgänge. HSP gehen auch oft mehreren Sportarten oder kreativen Hobbys nach, weil sie diverse Leidenschaften und Talente haben, als auch Abwechslung schätzen.

Durch die Vielfältigkeit neigen HSP leicht dazu, sich mehr vorzunehmen (straffes „Lern“-, Tages- oder Freizeitprogramm), als sie mental oder körperlich in dieser Intensität leisten können. Notwendige Ruhepausen fehlen. Es entsteht oft Stress, Frust oder Wut in HSP, wenn diese merken, dass sie Vorgenommenes nicht leisten und genießen können, obwohl es ihnen doch eigentlich Freude machen müsste.

## **Entwicklungsmöglichkeit**

Wenn du häufiger in Stress gerätst, weil du zu viele Hobbys hast oder dir zu viel Programm vornimmst, dann reduziere deine Möglichkeiten. Setze Prioritäten. Vereinfache. Beschränke dich für die nächste Zeit auf zwei, anstatt auf vier Hobbys. Lies nur ein Fachbuch, anstatt noch einen fachlichen Podcast zu hören und einen Onlinekurs gleichzeitig zu absolvieren. Deine Vielfältigkeit ist wertvoll, sie sollte jedoch nicht zu Überforderung und Stress führen, sondern dir Freude und Leichtigkeit bringen.

Wisse auch um dein Bedürfnis nach Ruhe, deine intensivere Reizverarbeitung und deine leichte Stressanfälligkeit. Bleibe achtsam im Kontakt mit dir und finde heraus, mit welchem Pensum und welcher Vielfältigkeit du dich persönlich wohlfühlst und wo du dich selbst etwas zügeln

darfst. Je mehr Ruhe und Entspannung du in die Dinge hineinbringst, desto leichter lernst du und desto mehr Freude und Leichtigkeit spürst du

*Ende der Leseprobe*