



Hochsensitivität



Hochsensitive Personen (HSP) nehmen mehr Reize wahr, als „Normalbürger“ dies tun. Dadurch werden sie schneller überreizt und das Leben in der lauten, nicht allzu sensiblen Welt ist oft eine Herausforderung, der es sich zu stellen gilt. Auf der andern Seite sind diese Menschen in der Lage, Situationen, Menschen und Stimmungen sehr tiefgehend wahrzunehmen. Oft sind sie künstlerisch oder medial begabt.

Hochsensitivität ist keine Krankheit. Trotzdem ist es manchmal so, dass die Überreizungen durch traumatische Ereignisse in der Vergangenheit hervorgehen, die aufgeräumt werden sollten. In diesem Fall ist das Konsultieren eines Psychologen / einer Psychologin nötig.

Fragen, die Ihnen helfen können, das Leben besser zu meistern:

Wieviele Reize tun mir gut?

Welche Reize tun mir nicht gut?

Wie spüre ich, dass mir etwas zu viel wird?

Wie spüre ich es körperlich? Oder anders?

Wie grenze ich mich ab (bei zu vielen Reizen)? Vertraue ich mich, meinem Gefühl zu folgen?

Wo sind meine Rückzugsorte?

Wie kann ich mich „entladen“, „beruhigen“, „auftanken“, „ausgleichen“, „erden“, „schützen“?

Habe ich genügend Möglichkeiten und kann ich dem genügend Raum und Zeit geben?

Was tut mir gut? Gebe ich dem genügend Raum?

Wie viele Reize tun mir gut? Welche Reize tun mir gut?

Was brauche ich (grundsätzlich, in meinem Umfeld, zuhause,...), damit es mir gut geht?



Gibt es etwas (Menschen, Themen, Gegenstände...), die/das ich nicht mehr in meinem Leben haben möchte? Kann ich es loslassen?

Habe ich einen Beruf, der mir zusagt und meinem Wesen entspricht?

Habe ich (genügend?) Menschen im Umfeld, die mich verstehen und mit denen ich mich wohl fühle?

Wie möchte ich soziale Kontakte gestalten, damit es mir wohl ist?

Kann ich Gefühlen genügend Raum geben?

Habe ich das Gefühl, aus der Vergangenheit etwas aufräumen zu müssen?

Kann ich mir gegenüber achtsam, liebevoll und verständnisvoll sein?

Getraue ich mich, die Person zu sein, die ich bin? Auch wenn das Umfeld unsensibel reagiert.

Ist Gedankenkreisen / Grübeln ein Thema? Was sind meine Strategien dagegen?

Empfinde ich Hochsensitivität eher als Hindernis oder Gabe?

Wie / wo empfinde ich Hochsensitivität als Gabe und kann es leben und/ oder nutzen?

Wo möchte / brauche ich Unterstützung?

Jeder Mensch ist anders, hat eine Konstitution und individuelle Stärken und Schwächen. Dies gilt es bei der Unterstützung von Personen mit HSP zu beachten. Es gibt daher keine Standardlösung, sondern nur individuell zugeschnittene Konzepte. Was dem einen „gut tut“, kann bei einem andern gar nichts nützen, weil es nicht seinem Wesen entspricht. Und das ist völlig ok.

Wenden Sie sich an eine Fachperson, die sich mit HSP auskennt, um die auf Sie zugeschnittene Unterstützung zu finden.



Alles Liebe, Ihre Anja Zünd