HealthyMind.
HYPNOSETHERAPIE · MENTAL-COACHING · SPORTHYPNOSE

WHITEPAPER · PERSÖNLICHER BEGLEITER

Hochsensibel – warum fühle ich mich oft anders als andere?



Wenn du mehr wahrnimmst, intensiver fühlst und schneller erschöpft bist – wie du deine Sensibilität verstehst und besser mit ihr leben kannst.

Ein persönlicher Begleiter mit verständlichem Wissen, Reflexionsfragen, sieben praktischen Übungen und kleinen Schritten zu mehr innerer Balance.

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

EINLEITUNG

Wenn dir manchmal alles zu viel wird

Du verbringst einen schönen Abend mit Freunden.

Du hast gelacht, dich unterhalten und die gemeinsame Zeit genossen.

Trotzdem bist du danach erschöpft und möchtest nur noch deine Ruhe haben.

Oder du kommst zur Arbeit und bemerkst sofort eine angespannte Stimmung.

Niemand spricht darüber.

Doch du nimmst kleine Veränderungen im Verhalten deiner Kolleginnen und Kollegen wahr und beginnst, darüber nachzudenken.

Vielleicht beschäftigt dich ein kritischer Kommentar noch lange, während andere ihn scheinbar mühelos abhaken.

Du fragst dich:

«Warum nehme ich alles so intensiv wahr?»
«Warum bin ich schneller erschöpft als andere?»
«Weshalb fällt es mir so schwer, einfach abzuschalten?»

Vielleicht hast du dir schon oft sagen lassen, dass du zu empfindlich bist.

Vielleicht versuchst du deshalb, deine Bedürfnisse zu unterdrücken und genauso belastbar zu sein wie andere.

Doch Menschen unterscheiden sich darin, wie sie Eindrücke wahrnehmen und verarbeiten.

Manche reagieren stärker auf Geräusche, Licht oder viele gleichzeitige Reize.

Andere erleben soziale Situationen oder emotionale Eindrücke besonders intensiv.

Das bedeutet nicht automatisch, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Gleichzeitig lässt sich nicht jede Form von Erschöpfung oder Überforderung durch Hochsensibilität erklären.

> Du musst nicht weniger fühlen. Entscheidend ist, besser zu verstehen, was dich belastet und was dir guttut.

Dieses Whitepaper hilft dir, deine Sensibilität differenzierter einzuordnen und einen Alltag zu gestalten, der besser zu deinen Bedürfnissen passt.

DU ERFÄHRST

- Was unter Hochsensibilität verstanden wird.
- Welche Erfahrungen mit einer erhöhten Sensibilität verbunden sein können.
- Warum die Gefühle anderer Menschen manchmal besonders viel Raum einnehmen.
- Wie du Hochsensibilität von Stress und anderen möglichen Ursachen unterscheiden kannst.
- Welche sieben Übungen dir helfen können, deine Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen.
- Wie du Belastung, Erholung und persönliche Herausforderungen besser aufeinander abstimmen kannst.

Dabei geht es nicht darum, dich in eine bestimmte Kategorie einzuordnen.

Es geht darum, dich selbst besser zu verstehen.



01 Was Hochsensibilität wirklich bedeutet

Wenn Eindrücke intensiver verarbeitet werden

BEGRIFF AUS DER FORSCHUNG

Sensory Processing Sensitivity

In der psychologischen Forschung wird häufig der Begriff *Sensory Processing Sensitivity* verwendet.

Er beschreibt individuelle Unterschiede darin, wie empfänglich Menschen für Umweltreize sind und wie intensiv sie Eindrücke verarbeiten.

Menschen mit einer ausgeprägten Sensibilität können beispielsweise stärker auf Geräusche, Licht, soziale Situationen oder emotionale Eindrücke reagieren.

Manche nehmen feine Veränderungen in ihrer Umgebung wahr.

Andere beschäftigen sich länger mit Erlebnissen oder benötigen nach intensiven Situationen mehr Erholung.

Dabei ist wichtig:

Hochsensibilität ist keine Krankheit und keine eigenständige medizinische Diagnose.

Sie ist auch keine Erklärung für jede Form von Erschöpfung, Unsicherheit oder emotionaler Belastung.

Nicht alle Menschen mit hoher Sensibilität erleben dieselben Situationen auf dieselbe Weise.

Einige reagieren besonders auf Geräusche und Hektik.

Andere nehmen zwischenmenschliche Situationen intensiv wahr.

Wieder andere schätzen vor allem die Tiefe positiver Eindrücke.

Sensibilität hat unterschiedliche Seiten

BEREICHERND

Vielleicht berührt dich Musik besonders stark.

Du geniesst die Natur.

Du bemerkst kleine Details.

Oder du nimmst dir viel Zeit, um über Entscheidungen nachzudenken.

ANSTRENGEND

Gleichzeitig können viele Eindrücke auf einmal anstrengend sein.

Vielleicht brauchst du nach einem intensiven Arbeitstag mehr Ruhe.

Vielleicht merkst du, dass du in einer hektischen Umgebung schneller an deine Grenzen kommst.

Beide Seiten dürfen nebeneinander bestehen.

Deine Sensibilität ist weder nur Stärke noch nur Schwäche. Hilfreicher ist die Frage, welche Bedeutung sie für dein persönliches Leben hat.

Was Hochsensibilität nicht automatisch bedeutet

- Du bist dadurch nicht zwangsläufig besonders empathisch.
- Du erkennst nicht immer die Gefühle anderer Menschen richtig.
- Und du bist nicht grundsätzlich weniger belastbar oder für bestimmte Berufe ungeeignet.

Auch der häufig verwendete Begriff «hochsensibel» sollte nicht den Eindruck vermitteln, dass Menschen eindeutig in zwei Gruppen eingeteilt werden können.

Sensibilität kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und sich je nach Situation verschieden zeigen.

EINE FRAGE AN DICH

Welche Eindrücke erlebst du besonders intensiv – und welche davon empfindest du als angenehm oder bereichernd?

02 Sieben Erfahrungen, in denen du dich vielleicht wiedererkennst

Vielleicht erkennst du dich in einigen der folgenden Situationen wieder.

Diese Erfahrungen sind keine Diagnose.

Sie können dir jedoch helfen, deine persönlichen Reaktionsweisen genauer zu betrachten.

1

ERFAHRUNG 1

Du bemerkst mehr, als du verarbeiten kannst

Mehrere Gespräche gleichzeitig. Hintergrundmusik. Grelles Licht. Ständige Unterbrechungen.

Vielleicht kannst du mit solchen Situationen eine Weile gut umgehen.

Doch irgendwann bemerkst du, dass du zunehmend angespannt oder erschöpft bist.

Manchmal fällt dir erst am Abend auf, wie viel Energie dich der Tag gekostet hat.

HILFREICHE FRAGE Welche Eindrücke belasten mich besonders, wenn mehrere gleichzeitig auftreten?

2

ERFAHRUNG 2

Du nimmst Stimmungen anderer intensiv wahr

Du bemerkst, wenn jemand ungewöhnlich still ist oder sich anders verhält.

Vielleicht verändert sich die Atmosphäre in einem Raum und du nimmst das sofort wahr.

Manchmal fragst du dich, ob du etwas falsch gemacht hast.

Dabei ist wichtig:

Eine Stimmung wahrzunehmen bedeutet nicht, ihre Ursache zu kennen.

HILFREICHE FRAGE Was habe ich tatsächlich beobachtet – und was vermute ich nur?

3

ERFAHRUNG 3

Erlebnisse beschäftigen dich lange

Ein Gespräch ist längst vorbei. Doch du denkst noch darüber nach.

Du erinnerst dich an einzelne Aussagen, einen Blick oder einen bestimmten Tonfall.

Vielleicht versuchst du herauszufinden, ob du etwas hättest anders machen sollen.

HILFREICHE FRAGE Hilft mir dieses Nachdenken gerade weiter oder drehe ich mich gedanklich im Kreis?

4

ERFAHRUNG 4

Du brauchst Rückzug und fühlst dich deswegen schuldig

Du magst Menschen. Du schätzt gute Gespräche. Du verbringst gerne Zeit mit Familie oder Freunden.

Trotzdem brauchst du regelmässig Zeit allein.

Vielleicht fällt es dir schwer, dieses Bedürfnis zu erklären, weil du niemanden enttäuschen möchtest.

HILFREICHE FRAGE Kann ich mir Erholung erlauben, ohne mein Bedürfnis nach Ruhe rechtfertigen zu müssen?

5

ERFAHRUNG 5

Kritik trifft dich besonders

Ein einziger kritischer Satz kann dich lange beschäftigen.

Du hinterfragst deine Leistung oder zweifelst an dir selbst.

Dabei übersiehst du möglicherweise viele andere Rückmeldungen, die positiv waren.

HILFREICHE FRAGE Bezieht sich diese Kritik auf eine konkrete Handlung oder mache ich daraus ein Urteil über mich als Mensch?

6

ERFAHRUNG 6

Veränderungen können dich stark beanspruchen

Neue Orte. Ungewohnte Abläufe. Unerwartete Ereignisse.

Solche Situationen bringen viele neue Eindrücke mit sich.

Vielleicht brauchst du mehr Zeit, um dich darauf einzustellen.

Du bewältigst Veränderungen deshalb nicht grundsätzlich schlechter.

HILFREICHE FRAGE Welche Vorbereitung oder welche Form von Erholung würde mir bei Veränderungen helfen?

7

ERFAHRUNG 7

Du fühlst dich manchmal anders als andere

Vielleicht hast du den Eindruck, dass andere mühelos mit Situationen umgehen, die dich stark beanspruchen.

Du vergleichst dich und fragst dich, warum du nicht genauso funktionierst.

Daraus kann der Wunsch entstehen, deine Empfindsamkeit zu verstecken.

Vielleicht versuchst du, dich ständig anzupassen.

Doch dadurch verlierst du möglicherweise den Kontakt zu deinen eigenen Bedürfnissen.

HILFREICHE FRAGE Was würde sich verändern, wenn ich meine Reaktionen zunächst verstehen wollte, statt sie sofort zu bewerten?

WAS DU AUS DIESEN ERFAHRUNGEN MITNEHMEN KANNST

Vielleicht erkennst du dich in vielen dieser Beschreibungen wieder. Vielleicht nur in einigen. Das ist in Ordnung.

Diese Erfahrungen können auf eine erhöhte Sensibilität hinweisen.

Sie sind jedoch nicht spezifisch für Hochsensibilität und können unterschiedliche Ursachen haben.

Die hilfreichere Frage lautet deshalb nicht nur:

«Bin ich hochsensibel?»

Sondern auch:

«Was erlebe ich konkret, und was brauche ich in diesen Situationen?»

03 Dein persönlicher Sensibilitäts-Check

Dieser kurze Check hilft dir, deine Erfahrungen im Alltag bewusster wahrzunehmen.

Bewerte die folgenden Aussagen spontan auf einer Skala von 1 bis 5.

SELBSTREFLEXION

Bewertungsskala

1 = trifft kaum zu, 5 = trifft sehr häufig zu.

AUSSAGE	1 · trifft kaum zu				5 · sehr häufig
Viele gleichzeitige Geräusche oder Eindrücke strengen mich an.	1	2	3	4	5
Ich bemerke Veränderungen in der Stimmung anderer Menschen schnell.	1	2	3	4	5
Bestimmte Gespräche oder Erlebnisse beschäftigen mich lange.	1	2	3	4	5
Nach intensiven sozialen Situationen brauche ich bewusst Zeit für mich.	1	2	3	4	5
Kritik oder negative Rückmeldungen beschäftigen mich besonders.	1	2	3	4	5
Ungewohnte Situationen oder Veränderungen kosten mich viel Energie.	1	2	3	4	5
Ich vergleiche meine Belastbarkeit häufig mit der anderer Menschen.	1	2	3	4	5

Was deine Antworten dir zeigen können

Welche Aussagen hast du besonders hoch bewertet?

Vielleicht stellst du fest, dass dich vor allem viele gleichzeitige Reize belasten.

Vielleicht nehmen zwischenmenschliche Situationen besonders viel Raum ein.

Oder du erkennst, dass vor allem deine Gedanken über die Eindrücke zu zusätzlicher Erschöpfung beitragen.

Du musst daraus keine feste Einordnung ableiten.

Dieser Check ist kein wissenschaftlich validierter Test und dient nicht zur Feststellung von Hochsensibilität.

Er soll dir helfen, konkrete Belastungsfaktoren und Bedürfnisse besser zu erkennen.

DEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Vervollständige diesen Satz:

«Ich fühle mich besonders schnell überfordert, wenn ...»

04 Wenn du die Gefühle anderer stärker wahrnimmst als deine eigenen

Vielleicht kennst du diese Situation:

Dein Partner kommt nach Hause und ist ungewöhnlich still.

Du bemerkst es sofort.

Du überlegst, ob etwas passiert ist. Ob du etwas falsch gemacht hast. Oder ob du seine Stimmung verbessern solltest.

Vielleicht versuchst du, besonders aufmerksam zu sein.

Du stellst Fragen, bietest Hilfe an oder vermeidest Themen, die zu Spannungen führen könnten.

Am Ende des Abends bist du erschöpft.

Der Grund ist oft kein Konflikt.

Du warst die ganze Zeit damit beschäftigt, die Stimmung des anderen zu beobachten.

Wahrnehmung ist nicht Verantwortung

Hier lohnt sich eine wichtige Unterscheidung.

1 WAS DU BEOBACHTEST	→	2 WAS DU VERMUTEST	→	3 WAS DU BEFÜRCHTEST	→	4 WAS DU DARAUS MACHST
Dein Gegenüber ist still.		Die Person ist verärgert.		Vielleicht hat es etwas mit dir zu tun.		Du versuchst, die Situation zu verbessern.

Doch zwischen diesen Schritten liegen Annahmen.

Du kannst aufmerksam und mitfühlend sein, ohne für jede Stimmung deines Gegenübers Verantwortung zu übernehmen.

Vier Fragen, die dir helfen können

1. Was habe ich tatsächlich beobachtet?
2. Was interpretiere ich möglicherweise hinein?
3. Wie fühle ich mich selbst gerade?
4. Muss ich wirklich etwas unternehmen?

Dieses Muster ist nicht zwangsläufig Ausdruck von Hochsensibilität.

Auch frühere Beziehungserfahrungen oder erlernte Konfliktvermeidung können eine Rolle spielen.

Du darfst die Gefühle anderer wahrnehmen, ohne sie zu deinen eigenen Aufgaben zu machen.

MEINE NOTIZEN

05 Hochsensibilität, Stress oder erlernte Wachsamkeit?

Dieser Unterschied ist besonders wichtig.

Vielleicht warst du schon als Kind empfindlich gegenüber Geräuschen, intensiven Eindrücken oder ungewohnten Situationen.

Vielleicht hat sich deine Reizempfindlichkeit aber erst nach einer längeren belastenden Lebensphase deutlich verstärkt.

Beides kann sich ähnlich anfühlen. Muss aber nicht dieselbe Ursache haben.

Unterschiedliche mögliche Erklärungen

Hochsensibilität

Beschreibt eine relativ stabile persönliche Empfänglichkeit für bestimmte Eindrücke.

Chronischer Stress

Kann dazu führen, dass du schneller gereizt bist, schlechter schläfst und weniger Belastung verträgst.

Belastende Beziehungserfahrungen

Können dazu beitragen, dass du besonders aufmerksam auf Stimmungen, mögliche Konflikte oder Anzeichen von Ablehnung achtest.

Angst und innere Anspannung

Können deine Aufmerksamkeit stark auf mögliche Gefahren oder negative Entwicklungen lenken.

Schlafmangel und Erschöpfung

Können deine Reizempfindlichkeit vorübergehend verstärken.

Auch bei ADHS, Autismus und bestimmten körperlichen oder psychischen Erkrankungen können sensorische Empfindlichkeiten vorkommen.

Die Ursachen lassen sich nicht allein anhand einzelner Merkmale unterscheiden.

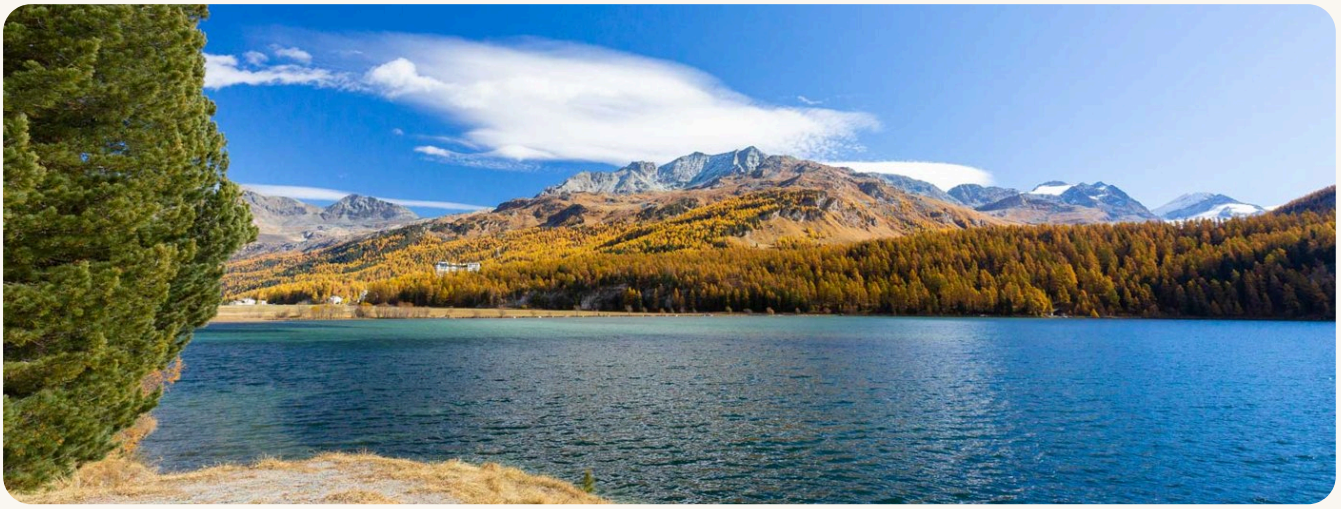
Eine wichtige Reflexionsfrage

«War ich schon immer besonders empfänglich für Eindrücke – oder hat sich meine Empfindlichkeit in einer bestimmten Lebensphase verändert?»

Vielleicht hilft dir diese Frage, deine Erfahrungen besser einzuordnen.

Sie ersetzt jedoch keine fachliche Abklärung, wenn du unter starken oder anhaltenden Beschwerden leidest.

> Nicht jede intensive Wahrnehmung ist Hochsensibilität. Entscheidend ist, deine persönliche Situation differenziert zu betrachten.



MEINE NOTIZEN

06 Sieben praktische Übungen für einen Alltag, der zu dir passt

Die folgenden Übungen helfen dir, deine persönlichen Belastungsgrenzen besser kennenzulernen.

MEIN TIPP

Du musst nicht alle gleichzeitig umsetzen. Wähle zunächst diejenige aus, die dich am meisten anspricht.

1	Dein persönliches Reizprofil	5 Minuten pro Tag, während drei Tagen
2	Deine Frühwarnzeichen erkennen	5 Minuten
3	Wahrnehmung oder Interpretation?	3 Minuten
4	Welche Gefühle gehören zu mir?	5 Minuten
5	Deine persönliche Erholung finden	10 Minuten
6	Deine Sensibilität ohne Selbstabwertung betrachten	5 Minuten
7	Deine persönliche Belastungsbalance	10 Minuten

MEINE NOTIZEN

1

ÜBUNG 1 VON 7

Dein persönliches Reizprofil

DAUER

5 Minuten pro Tag, während drei Tagen

ZIEL

Konkrete Belastungsfaktoren und angenehme Eindrücke erkennen.

Notiere jeweils eine Situation, in der du dich wohl oder überfordert gefühlt hast.

Beantworte vier Fragen:

1. Wo war ich und was ist passiert?
2. Welche Eindrücke habe ich wahrgenommen?
3. Wie habe ich körperlich und emotional reagiert?
4. Was hätte mir in dieser Situation geholfen?

TAG 1	TAG 2	TAG 3

PRAXISBEISPIEL

Situation: Mittagessen in einem vollen Restaurant.

Eindrücke: Viele Gespräche, Musik, wenig Abstand zu anderen Tischen.

Reaktion: Ich werde unruhig und kann mich schlechter konzentrieren.

Mögliche Anpassung: Einen ruhigeren Platz wählen oder das Mittagessen zeitlich anders planen.

Vielleicht stellst du fest, dass dich nicht soziale Kontakte an sich erschöpfen, sondern lange Gespräche ohne Pausen.

Oder dass du nach einem hektischen Arbeitstag zunächst Ruhe brauchst, bevor du wieder offen für Begegnungen bist.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Eindrücke kosten mich besonders viel Energie – und welche empfinde ich als angenehm?

2

ÜBUNG 2 VON 7

Deine Frühwarnzeichen erkennen

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Überforderung früher bemerken.

Überlege, woran du merkst, dass dir etwas zu viel wird.

Vielleicht:

- *Du wirst unruhig oder gereizt.*
- *Deine Schultern verspannen sich.*
- *Du kannst dich schlechter konzentrieren.*
- *Geräusche stören dich zunehmend.*
- *Du möchtest dich zurückziehen.*

Notiere deine drei häufigsten Frühwarnzeichen.

MEINE FRÜHWARNZEICHEN

1. _____
2. _____
3. _____

Frage dich anschliessend:

«Was könnte ich bereits beim ersten Anzeichen verändern?»

Vielleicht hilft dir eine kurze Pause, ein ruhigerer Arbeitsplatz oder ein Moment ohne zusätzliche Gespräche.

Du musst nicht warten, bis du völlig erschöpft bist.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welches frühe Signal übergehe ich im Alltag besonders häufig?

_____

_____

_____

MEINE NOTIZEN

_____

_____

_____

3

ÜBUNG 3 VON 7

Wahrnehmung oder Interpretation?

DAUER
3 Minuten

ZIEL
Beobachtungen von eigenen Annahmen unterscheiden.

Denke an eine Situation, in der dich das Verhalten eines anderen Menschen beschäftigt hat.

Schreibe zwei Sätze auf.

Was habe ich tatsächlich wahrgenommen?

BEISPIEL
«Meine Kollegin hat mich heute kaum begrüsst.»

Welche Bedeutung habe ich dem gegeben?

BEISPIEL
«Sie ist bestimmt enttäuscht von mir.»

Frage dich nun:

«Welche anderen Erklärungen wären ebenfalls möglich?»

Vielleicht war die Kollegin in Gedanken, müde oder mit eigenen Problemen beschäftigt.

Du musst deine Wahrnehmung nicht infrage stellen.

Aber du kannst lernen, zwischen dem Beobachteten und deiner Interpretation zu unterscheiden.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Annahme über einen anderen Menschen habe ich zuletzt für eine Tatsache gehalten?

MEINE NOTIZEN

4

ÜBUNG 4 VON 7

Welche Gefühle gehören zu mir?

DAUER
5 Minuten

ZIEL

Die eigenen Gefühle und Verantwortlichkeiten besser unterscheiden.

Wenn dich die Stimmung eines anderen Menschen stark beeinflusst, halte kurz inne.

Frage dich:

1. «Wie habe ich mich gefühlt, bevor ich dieser Person begegnet bin?»
2. «Was hat sich während des Kontakts verändert?»
3. «Was beschäftigt mich selbst gerade?»
4. «Was liegt tatsächlich in meiner Verantwortung?»

PRAXISBEISPIEL

Dein Gegenüber wirkt angespannt.

Du merkst, dass du selbst unruhig wirst.

Statt sofort zu versuchen, die Stimmung zu verbessern, könntest du zunächst fragen:

«Du wirkst heute etwas still. Möchtest du darüber sprechen?»

Danach darfst du deinem Gegenüber die Entscheidung überlassen.

Du musst die Gefühle anderer nicht ausblenden.

Aber du darfst unterscheiden, was dein eigenes Erleben ist und was du bei anderen beobachtest.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

In welchen Situationen übernehme ich Verantwortung für Stimmungen, deren Ursache ich gar nicht kenne?

MEINE NOTIZEN

5

ÜBUNG 5 VON 7

Deine persönliche Erholung finden

DAUER
10 Minuten

ZIEL
Erholsame Aktivitäten bewusst in den Alltag integrieren.

Nicht jede Form von Erholung hilft jedem Menschen gleich gut.

Vielleicht brauchst du Stille.

Vielleicht Bewegung in der Natur.

Vielleicht ein Gespräch mit einer vertrauten Person oder eine kreative Tätigkeit.

Schreibe drei Dinge auf, nach denen du dich gewöhnlich ruhiger oder ausgeglichener fühlst.

MEINE PERSÖNLICHEN KRAFTQUELLEN

1. _____
2. _____
3. _____

Wähle eine davon und plane sie bewusst in deine kommende Woche ein.

WICHTIG

Erholung muss nicht erst stattfinden, wenn deine Energie vollständig aufgebraucht ist.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Form von Erholung tut mir wirklich gut – unabhängig davon, was andere entspannend finden?

_____

_____

_____

MEINE NOTIZEN

6

ÜBUNG 6 VON 7

Deine Sensibilität ohne Selbstabwertung betrachten

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Selbstabwertende Gedanken durch genauere Beschreibungen ersetzen.

Achte auf einen Gedanken, mit dem du dich selbst abwertest.

BEISPIEL
«Ich bin einfach viel zu empfindlich.»

Frage dich:

«Ist das eine sachliche Beschreibung oder ein Urteil über mich?»

Versuche, den Gedanken neutraler zu formulieren.

ZUM BEISPIEL
«Ich reagiere auf viele Eindrücke intensiv und brauche nach solchen Situationen mehr Erholung.»

Damit redest du dir nichts schön.

Du beschreibst deine Erfahrung genauer und gibst dir die Möglichkeit, angemessen darauf zu reagieren.

DEINE PERSÖNLICHE UMFORMULIERUNG

Mein bisheriger Gedanke:

Meine sachlichere Beschreibung:

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Wie würde ich über meine Sensibilität sprechen, wenn ich mich nicht dafür verurteilen müsste?

7

ÜBUNG 7 VON 7

Deine persönliche Belastungsbalance

DAUER
10 Minuten

ZIEL
Belastung, Herausforderung und Erholung bewusster aufeinander abstimmen.

Betrachte deine kommende Woche.

Welche Tage enthalten viele Gespräche, Termine oder andere intensive Eindrücke?

Wo hast du Möglichkeiten für Erholung?

Überlege:

- Welche Belastungen kann ich beeinflussen?
- Wo könnte ich eine kurze Pause einplanen?
- Welche Verpflichtung ist vielleicht nicht dringend?
- Welche angenehme Tätigkeit möchte ich bewusst berücksichtigen?

Wähle zwei kleine Anpassungen.

MEINE ZWEI ANPASSUNGEN

1 _____

2 _____

3 _____

Vielleicht planst du nach einer intensiven Besprechung zehn Minuten Ruhe ein.

Oder du lässt nach einem vollen Arbeitstag bewusst einen Abend frei.

Dein Ziel ist nicht, sämtliche Reize zu vermeiden. Es geht darum, Belastung und Erholung besser aufeinander abzustimmen.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche zwei Veränderungen würden meine kommende Woche etwas ausgeglichener machen?

_____

_____

_____

07 Dein persönlicher 7-Tage-Plan

Du musst dein Leben nicht grundlegend verändern, um besser auf deine Bedürfnisse zu achten.

Beginne mit kleinen Schritten.

TAG	DEIN FOKUS	DEINE AUFGABE	
TAG 1	Beobachten	Achte darauf, wann du dich besonders wohl oder überfordert fühlst.	☐
TAG 2	Frühwarnzeichen erkennen	Notiere drei Signale, die dir zeigen, dass du eine Pause brauchst.	☐
TAG 3	Gedanken hinterfragen	Unterscheide zwischen Beobachtung und Interpretation.	☐
TAG 4	Gefühle einordnen	Frage dich, welche Gefühle und Bedürfnisse gerade zu dir gehören.	☐
TAG 5	Erholung ermöglichen	Nimm dir bewusst Zeit für eine persönliche Kraftquelle.	☐
TAG 6	Freundlicher mit dir sprechen	Ersetze eine selbstabwertende Aussage durch eine sachliche Beschreibung.	☐
TAG 7	Zurückblicken	Überlege, welche kleine Veränderung du beibehalten möchtest.	☐

MEINE NOTIZEN

Deine Reflexion nach sieben Tagen

Beantworte für dich drei Fragen:

1. Welche Situationen haben mich in dieser Woche besonders viel Energie gekostet?

2. Welche Anpassung hat mir gutgetan?

3. Was möchte ich in meinem Alltag künftig bewusster berücksichtigen?

Du darfst den Plan an deinen Alltag anpassen.

Wie konsequent du jede Übung erledigst, ist dabei zweitrangig.

Wichtiger ist, was du über dich selbst lernst.

MEINE NOTIZEN

08 Deine Sensibilität ist nicht deine ganze Persönlichkeit

Vielleicht hast du dich lange gefragt, warum du anders auf bestimmte Situationen reagierst als andere Menschen.

Vielleicht war es erleichternd, zum ersten Mal eine mögliche Erklärung dafür zu finden.

Doch auch wenn du dich im Begriff Hochsensibilität wiedererkennst, beschreibt er nicht deine gesamte Persönlichkeit.

Du bist nicht nur empfindsam.

Du hast Interessen, Fähigkeiten, Erfahrungen, Werte und Wünsche, die dich als Menschen ausmachen.

> *Vielleicht bist du aufmerksam und reflektiert.*
> *Vielleicht geniesst du Musik, Natur oder intensive Gespräche besonders.*
> *Vielleicht bemerkst du Details, die anderen entgehen.*
> *Und vielleicht gibt es Situationen, in denen deine Sensibilität dich tatsächlich belastet.*

All das darf nebeneinander bestehen.

Du musst deine Sensibilität weder überwinden noch zu einer besonderen Gabe erklären. Du darfst lernen, sie als Teil deiner Persönlichkeit zu verstehen.

Das kann bedeuten, deine Belastungsgrenzen ernster zu nehmen.

Es kann aber auch bedeuten, dir mehr zuzutrauen und nicht jede Herausforderung vorschnell zu vermeiden.

Ein passender Alltag entsteht nicht allein durch Rückzug.

Sondern durch eine bewusste Balance zwischen Anregung, Begegnung, Herausforderung und Erholung.

09 Wenn du dich selbst besser verstehen möchtest

Vielleicht erkennst du dich in vielen Beschreibungen dieses Whitepapers wieder.

Du nimmst Stimmungen und Eindrücke intensiv wahr. Du bist manchmal schnell erschöpft. Und du fragst dich, wie du besser damit umgehen kannst.

Vielleicht merkst du auch, dass bestimmte Reaktionen erst nach belastenden Erfahrungen entstanden sind.

Dann kann es hilfreich sein, genauer hinzuschauen.

Wie ich dich bei HealthyMind begleiten kann

In meiner Praxis **HealthyMind in Gossau ZH** begleite ich Menschen, die ihre persönlichen Reaktionsmuster besser verstehen, Stress reduzieren und mehr Vertrauen in ihre eigenen Bedürfnisse entwickeln möchten.

Im Mental-Coaching schauen wir gemeinsam, welche Situationen dich belasten, welche Ressourcen dir zur Verfügung stehen und welche Veränderungen für dich sinnvoll sind.

Ergänzend kann ich Hypnosetherapie einsetzen, um Entspannung, Selbstwahrnehmung und die Arbeit an persönlichen Veränderungszielen zu unterstützen.



Praxisraum HealthyMind, Gossau ZH

Dabei geht es nicht darum, deine Sensibilität zu beseitigen. Es geht darum, einen Umgang mit ihr zu finden, der zu dir und deinem Leben passt.

Meine Begleitung ist persönlich, individuell, vertraulich und auf Augenhöhe.

Bei Beschwerden, die auf eine behandlungsbedürftige körperliche oder psychische Erkrankung hinweisen könnten, ist eine entsprechende fachliche Abklärung wichtig.

Hypnosetherapie und Mental-Coaching ersetzen keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Wenn du merkst, dass du deine Reaktionen besser verstehen und deinen Alltag bewusster gestalten möchtest, kann ein persönliches Gespräch ein erster Schritt sein.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

MEINE NOTIZEN

ZUM SCHLUSS

Du darfst deine Sensibilität ernst nehmen

Vielleicht hast du lange versucht, weniger empfindlich zu sein.

Weniger nachzudenken.

Weniger zu fühlen.

Mehr auszuhalten.

Ich möchte dir zum Schluss einen anderen Gedanken mitgeben:



Vielleicht musst du nicht lernen, mehr auszuhalten. Vielleicht darfst du zuerst besser verstehen, was du brauchst.

Du darfst deine Empfindungen ernst nehmen, ohne dich von ihnen bestimmen zu lassen.
Du darfst Rückzug brauchen und gleichzeitig Nähe schätzen.
Du darfst aufmerksam für andere sein und trotzdem bei dir selbst bleiben.
Und du darfst deinen Alltag so gestalten, dass deine Bedürfnisse darin Platz haben.

Du musst dich nicht ständig mit anderen vergleichen.

Und du musst deine Sensibilität nicht verstecken.

Vielleicht beginnt ein hilfreicherer Umgang mit dir selbst genau dort, wo du aufhörst, deine Reaktionen automatisch als Schwäche zu betrachten.

Herzlich,

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch



ÜBER DIE AUTORIN

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · **www.healthymind.ch**

Über Claudia Hausmann und HealthyMind

Ich bin Claudia Hausmann, diplomierte Hypnosetherapeutin und Mental-Coach.

In meiner Praxis HealthyMind in Gossau ZH begleite ich Menschen, die beruflich oder privat unter Druck stehen, ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen und mehr innere Ruhe entwickeln möchten.

In meiner Arbeit verbinde ich Hypnosetherapie und Mental-Coaching. Dabei stehen deine persönlichen Anliegen, deine individuellen Ressourcen und deine Entwicklung im Mittelpunkt.

Mir ist wichtig, dir einen vertrauensvollen Rahmen zu bieten, in dem du deine Herausforderungen besser verstehen und neue Perspektiven entwickeln kannst.

QUALIFIKATION

- Dipl. Mental-Coach & Dipl. Hypnosetherapeutin MV
- Dipl. Hypnosetherapeutin ASCA Stufe 2
- SBVH-Mitglied
- Certified Hypnotherapist (NGH)
- OMNI HypnoSport®-Expertin

WEITERFÜHRENDER BEITRAG

Selbstfürsorge für Hochsensible – dich schützen und deine Feinfühligkeit nutzen

HealthyMind Blog: https://healthymind.ch/blog/selbstfuersorge-fuer-hochsensible/

HealthyMind – Hypnosetherapie & Mental-Coaching

Gossau ZH · www.healthymind.ch

HealthyMind.

Hinweis: Dieses Whitepaper dient der Information und persönlichen Selbstreflexion. Hochsensibilität ist keine medizinische Diagnose. Der persönliche Sensibilitäts-Check ist kein wissenschaftlich validierter Test. Die beschriebenen Übungen ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Bei ausgeprägten oder anhaltenden Beschwerden ist eine fachliche Abklärung empfehlenswert.