Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell



# "Was haben Hochsensible gemeinsam?"

Diese Frage wird mir häufig gestellt.
Die nachfolgende Übersicht basiert auf meinen eigenen Praxiserfahrungen und hat daher weder Anspruch auf Vollständigkeit, noch trifft jedes Merkmal auf jeden hochsensiblen Menschen zu.
Bitte beachten Sie auch, dass zumeist Menschen in meine Praxis kommen, die unter

# den Auswirkungen der eigenen Hochsensibilität leiden

und damit auf der Suche nach Hilfe und Unterstützung zu mir kommen.
Hochsensible Menschen sind aus meiner Praxiserfahrung / haben insbesondere Themen rund um:

- **Reizüberflutung | Stress**
  Starke Stressgefühle und | oder das Gefühl von starker, rascher Erschöpfung.

- **Perfektionismus**
  Niemand ist perfekt - das wissen Hochsensible natürlich auch - und dennoch streben sie danach.

- **Intensives Grübeln**
  Das Gehirn von hochsensiblen Menschen kann eine "redende Dauerschleife" sein - es ist nie still.

- **Hohe Geräuschempfindlichkeit**
  Dieses Merkmal haben tatsächlich viele Menschen, mit denen ich arbeite. Die Ohren sind sehr empfindsam.

- **Hohe Empathie**
  Fühlen, wahrnehmen, spüren, was andere fühlen. Immer. Auch, wenn Sie das eigentlich nicht wahrnehmen möchten.

- **Abgrenzungsprobleme**
  Die eigene Empfindsamkeit zu steuern, fällt schwer. Oft fühlen sie sich von inneren | äußeren Reizen überflutet.

- **Fluch und Segen**
  Einige möchten die Hochsensibitlität loswerden, anderen wünschen sich Balance.

- **Spirituelle, mediale Begabungen und Talente**
  Haben viele Menschen, die den Weg zu mir finden. Das mag jedoch natürlich auch an meinen Angeboten liegen.

- **Selbstzweifel | Selbstvorwürfe | Selbstwertgefühl**
  Die inneren Antreiber von Hochsensiblen sind intensiv, oft sehr streng und unnachgiebig.

- **Hohe Leistungsbereitschaft /-fähigkeit**
  Hier stutzen viele meiner Besucher:innen. Viele nehmen sich nämlich - ganz im Gegenteil - als eher nicht sehr belastbar wahr. Tatsächlich ist jedoch meines Erachtens das Potential - insbesondere die abrufbare Hirnleistung - bei guter Balance enorm.

- **Hohe Schmerzempfindlichkeit oder - das Gegenteil - hohe Fähigkeit, Schmerzen zu beherrschen**
  Das scheint zunächst ein Widerspruch zu sein. Tatsächlich ist das "Zähne zusammenbeißen", das "Augen zu und durch" unter hochsensiblen Menschen meiner Erfahrung nach jedoch sehr verbreitet.

- **Reduziertes Gruppengefühl | Ausgegrenzt | Gefühl, alleine zu sein**
  Hochsensible Menschen fühlen sich nach eigenen Beschreibungen wie von einem "anderen Planeten", "irgendwie vertauscht", "am falschen Ort", "wie ein:e Außerirdische:r". Sie mögen keine Menschenmengen, auch eine kleine Gruppe kann schon zu viel sein.

Weitere Infos Hochsensibilität

## Sie haben Fragen zum Thema Hochsensibilität?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

## kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

## "Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
*Wichtiger Hinweis:*
*Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.*