

Die schönen Seiten der Hochsensibilität

Ein hochsensibles Nervensystem kann herausfordernd sein - viele hochsensible Menschen werden mir hier vermutlich zustimmen.

Es gibt jedoch auch viele

schöne Seiten der Hochsensibilität.

Tiefes, intensives Spüren kann zum Beispiel wundervoll sein - sofern die äußeren Bedingungen stimmen.

Für einige dieser äußeren Bedingungen sind wir durchaus selbst verantwortlich.

Selbstverantwortlichkeit und das sich Hinwenden zu den schönen Seiten der Hochsensibilität setzt meiner Meinung und meiner Erfahrung nach eine:

- gute Kenntnis der eigenen Person voraus und
- den Willen, das eigene Wohlfühlgefühl im sozial vertretbaren Rahmen umzusetzen.

Einige - beliebige - Beispiele hierzu aus dem Alltag: Wenn Sie wissen (Kenntnis der eigenen Person), dass

- ein voller Supermarkt für Sie Stress pur ist, dann legen Sie den Einkauf in eine besuchtsärmere Zeit.
- große Familienfeiern Sie anstrengen, dann gönnen Sie sich vor so einem Termin ausreichend Ruhe.
- Geräusche Sie negativ beeinflussen, dann wählen Sie einen passenden Ohr- | Gehörschutz.
- Konflikte und Streit Sie strapazieren, dann üben Sie sich in Gelassenheit.
- rauhe Kleidung Ihre Haut reizt, so wählen Sie bewusst sanfte und weiche Stoffe.
- Fertignahrung Ihre Verdauung durcheinander bringt, dann üben Sie sich in der Kunst der Selbstzubereitung.

Wer vielschichtig hört, spürt, fühlt, sieht und denkt, kann zum Beispiel (Wohlfühlgefühl umsetzen)

- intensiv in die Schönheiten der Natur eintauchen.
- verschiedene Facetten von Stille und sanften Klängen genießen.
- bei harmonisch-schönen Dingen in ästhetischem Empfinden schwelgen.
- den zarten Duft von sich öffnenden Blüten wahrnehmen.
- Herausforderungen umfassend, von verschiedenen Blickwinkeln betrachten.
- ein:e zugewandte Ratgeber:in, ein:e verlässliche:r Freund:in sein.
- einen Wohnraum, eine Wohnung in einen Wohlfühlort verwandeln.

Klingt zu schön, um wahr zu werden?

Sie haben da bisher ganz andere Lebenserfahrungen gemacht?

Und doch - Veränderungen sind das einzig Sichere in unserem Leben.

Unser Volksmund sagt: Nichts ist so beständig wie der Wandel.

Egal, wie sehr wir etwas mögen oder wie sehr wir etwas nicht mögen - Veränderungen kommen. Mal früher, mal später, jedoch im Ergebnis unaufhaltsam.

Und dann haben wir im wesentlichen zwei Möglichkeiten:

- Wir kämpfen, weil wir die Veränderung nicht wollen, wir wollen alles so behalten, wie es ist oder war, wehren uns mit "Händen und Füßen".
- Wir prüfen, welchen Einfluss wir auf eine neue Situation tatsächlich haben, was wir wirklich beeinflussen können und folgen unseren Möglichkeiten.

Heute möchte ich Sie ermutigen, immer wieder auch die schönen Seiten der Hochsensibilität wahrzunehmen, Ihren individuellen Möglichkeiten als hochsensibler Mensch zu folgen.

Bitte schauen Sie auch mal in diesen Blog-Beitrag: [Hochsensibilität - der "richtige Platz"](#)

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 | Coachin

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.