



Hochsensibel? Na klar!

Hochsensibilität erkennen, Selbstakzeptanz stärken
und einen achtsamen Umgang finden





Einleitung

Hochsensibilität geht mit einer intensiveren Wahrnehmung von Reizen wie Geräuschen, Licht oder Menschenmengen einher. Außerdem zeigt sie sich in einer tieferen Verarbeitung, emotionaler Tiefe und einer ausgeprägten Empathie.

Von ihrer Umwelt werden hochsensible Menschen oft fälschlicherweise als „überempfindlich“ wahrgenommen oder bezeichnet, was häufig dazu führt, dass sie sich auch selbst abwerten oder versuchen, nach außen hin zu funktionieren - oft gefolgt von Überforderung und Erschöpfung.

Dabei ist Hochsensibilität keine Schwäche, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal, das mit eigenen Stärken und Herausforderungen verbunden ist. Mit mehr Selbstakzeptanz und genügend Raum für Pausen und Verarbeitung können auch hochsensible Menschen ein Leben führen, das ihnen entspricht.

Die folgenden Seiten richten sich an Menschen, die sich selbst als hochsensibel wahrnehmen. Sie sollen Sie dazu anregen, Ihre eigene Hochsensibilität genauer zu erkunden, negative Interpretationen zu hinterfragen und sich die positiven Aspekte bewusst zu machen. Außerdem geben Sie Impulse, wie Sie achtsamer und fürsorglicher mit Ihren eigenen Bedürfnissen und Grenzen umgehen können.

Hinweis:

Nehmen Sie sich für die Bearbeitung ruhig Zeit. Sie können Abschnitt für Abschnitt durchgehen oder einfach die Abschnitte auswählen, die Sie gerade besonders ansprechen. Pausen zwischendurch sind nicht nur jederzeit möglich, sondern ausdrücklich erlaubt.





Reflexion der eigenen Hochsensibilität

Die folgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen herauszufinden, wie sich Hochsensibilität in Ihrem Alltag und Ihrem Erleben konkret zeigt. Beantworten Sie sie, so gut Sie es können, und finden Sie gerne Beispiele aus Ihrem Alltag. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, sondern es geht einfach darum, sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen.

Welche Situationen empfinde ich als besonders intensiv?

z.B. Menschenmengen, volle Supermärkte, Familienfeiern, Konfliktgespräche

Welche Reize machen mir häufig zu schaffen?

z.B. bestimmte Geräusche, starke Gerüche, grelles Licht



Was erlebe ich im Umgang mit anderen oft als schwierig?
z.B. starkes Mitfühlen, Schwierigkeiten sich abzugrenzen, Konflikte

Wann merke ich, dass mir etwas besonders lange gedanklich nachgeht oder ich Zeit zum Verarbeiten brauche?
z.B. nach sozialen Begegnungen, intensiven Eindrücken oder bei Entscheidungen

Welche Gefühle erlebe ich besonders intensiv und langanhaltend, und in welchen Kontexten?
z.B. Freude, Enttäuschung, Berührtsein, bei Konflikten, etc.





Negative Interpretationen erkennen & umdeuten

Vielleicht haben Sie von Ihrem Umfeld schon negative Kommentare über Ihre Hochsensibilität gehört oder Sie haben eigene negative Überzeugungen wie „Ich bin zu empfindlich“ oder „Ich muss lernen, mehr auszuhalten“. Meist helfen diese nicht, besser mit sich selbst umzugehen, sondern führen eher zu mehr Überreizung und Erschöpfung.

Welche typischen negativen Kommentare und Überzeugungen kennen Sie aus Ihrem Leben?

Übung: Hinterfragen Sie nun diese Gedanken. Stimmen sie wirklich? Und wenn nicht, versuchen Sie, sie neu zu formulieren. Es soll dabei nicht darum gehen, die eigenen Schwierigkeiten kleinzureden oder einen verklärenden Blick auf Hochsensibilität einzunehmen, sondern eine realistischere Sichtweise zu finden.

Beispiel:

Negative Formulierung: „Ich bin zu sensibel.“

Realistische Formulierung: „Ich nehme Reize stärker wahr. Das ist Teil meiner Feinfühligkeit, kein Defizit.“

Positive Aspekte der Hochsensibilität bewusst machen

Hochsensibilität bringt nicht nur Herausforderungen mit sich, sondern auch **wertvolle Stärken**. Diese sind im Alltag aber oft nicht bewusst, da der Blick oft schneller auf die anstrengenden Seiten fällt. In diesem Abschnitt geht es darum, die positiven Seiten der Hochsensibilität genauer wahrzunehmen und sie stärker ins Leben zu integrieren.

Typische Stärken bei Hochsensibilität sind:

Kreativität

z.B. Ideen finden, Lösungen sehen, gestalten, schreiben, improvisieren

Achtsamkeit

z.B. früh merken, wenn etwas zu viel wird, Bedürfnisse wahrnehmen, Stimmungen spüren

Detailwahrnehmung

z.B. Fehler entdecken, feine Unterschiede sehen, Nuancen bemerken

Empathie

z.B. andere gut verstehen, trösten können, Zwischentöne wahrnehmen

Reflexionsfähigkeit

z.B. Situationen durchdenken, Zusammenhänge erkennen, eigenes Verhalten verstehen

Notieren Sie auf der nächsten Seiten zu jedem Begriff Beispiele aus Ihrem Alltag. Wo zeigt sich diese Stärke bei Ihnen? Wann hat sie Ihnen geholfen? Wie wirkt sie sich konkret aus? Auch kleine Dinge zählen hier.

Wie könnten Sie eine dieser Stärken in nächster Zeit bewusster nutzen?

Sie können sich das Blatt auch an einen Ort hängen, wo Sie es immer wieder als Erinnerung sehen können.





Achtsamer Umgang & Selbstfürsorge

Für hochsensible Menschen kann ein achtsamer und fürsorglicher Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen dazu führen, Eindrücke besser zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. Sie können sich dadurch erholter fühlen, den Alltag leichter bewältigen und Ihre Potentiale stärker nutzen. Dabei müssen Sie gar nicht Ihr ganzes Leben umzukrempeln. Auch kleine Veränderungen können bereits spürbar Erleichterung bringen.

Pausen bewusst planen

In welchen Momenten und woran merke ich, dass ich eine Pause brauche?
z.B. nach langen Meetings auf Arbeit, durch Ermüdung, Konzentrationsprobleme

Wann könnte ich in der nächsten Woche bewusst kleine Pausen oder Zeit für Erholung einplanen?

z.B. einen freien Abend pro Woche, einen Spaziergang nach der Arbeit, Zeit für sich nach sozialen Terminen





Reize anpassen

Welche kleine Anpassung könnte ich vornehmen, um Überreizung zu reduzieren?
z.B. zu ruhigeren Zeiten einkaufen gehen, Licht dimmen, Benachrichtigungen am Handy reduzieren

Kleine Rituale

Wo und wie kann ich in meinem Alltag kleine und einfache Momente der Ruhe einbauen?
z.B. bewusst durchatmen, kurz in eine ruhige Umgebung zurückziehen, Tee trinken

Selbstfürsorge

Was hilft mir, meine Balance zu halten, wieder zur Ruhe zu kommen und Kraft zu sammeln?
z.B. in der Natur sein, kreativ sein, Yoga



Unterstützung

Wer in meinem Umfeld hat Verständnis für meine Hochsensibilität oder von wem könnte ich dieses wahrscheinlich erwarten?

z.B. Partner, Kinder, Freunde, Familie, Kollegen, Arbeitgeber

Wo kann ich in meinem Umfeld um mehr Verständnis, Rücksichtnahme und Unterstützung bitten? Wie könnte das genau aussehen?

z.B. um leisere Gespräche bitten, Arbeitszeiten anpassen, Rückzugsmöglichkeiten vereinbaren



Wenn Sie Unterstützung möchten

Wenn Sie sich noch tiefer mit Ihrer Hochsensibilität beschäftigen möchten oder sich Unterstützung bei einem achtsamen Umgang mit Ihren Bedürfnissen wünschen, begleite ich Sie dabei gern persönlich per [Online-, Telefon- oder Videoberatung](#).

Astrid Hiersekorn
Diplom-Psychologin & Systemische Beraterin

Lösbar - Psychologische Onlineberatung

 loesbar-online.de
 info@loesbar-online.de

