



Nayla  
Bildungsinstitut

# Hochsensibel



**Susanne Edelmann**

Nayla – Bildungsinstitut

Silberbachstr. 11 B

9032 Engelburg

Tel. 079 216 75 39

[www.nayla-bildungsinstitut.ch](http://www.nayla-bildungsinstitut.ch)

[info@nayla-bildungsinstitut.ch](mailto:info@nayla-bildungsinstitut.ch)

# Inhaltsverzeichnis

<u>1. Einleitung</u> .....	3
<u>2. Begrifflichkeit</u> .....	3
<u>3. Schwerpunkte</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>3.1 Inneres Wissen - Interpretation</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>3.2 Sich selbst vertrauen lernen</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>3.3 Nähe - Distanz</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>3.4 Reizüberflutung und der gute Umgang damit</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>3.5 Entscheidungen</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>3.6 Telepathie</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>3.8 Für mich - Für andere</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>3.9 Angst</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>4. Hochsensible Menschen sind in aller Regel sensitiv</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>5. Anhänge</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>5.1 Einführung in Meditation/ Imaginationreise</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>5.2 Meine hochsensiblen Wesensmerkmale</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>5.3 Meine individuellen Bedürfnisse - das tut mir gut</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>6. Literatur-Empfehlungen</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>5.1 Hilfreiche Internetseiten</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<u>6. Persönliche Notizen</u> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

## 1. Einleitung

Vielleicht waren Sie ja immer schon irgendwie anders und haben nicht gepasst, in all die Schemata und Normen. Sie haben die Welt anders wahrgenommen als das Gros der Menschen um Sie herum und sich so manches Mal angepasst und/oder verbogen. Vermutlich haben Sie sich immer wieder einmal falsch, verquer, nicht wirklich dazugehörig erlebt und sich allenfalls zunehmend zurück gezogen und aufgehört von ihrem Inneren zu erzählen. Zu oft haben Sie erlebt, dass die anderen Sie nicht verstehen. Das kann einsam machen. Einsam und traurig.

Ein langer Weg, der nun hier und jetzt zu Ende geht. Denn: zu wissen, dass man nicht falsch, sondern ganz einfach hochsensibel ist, verändert das Leben. Hochsensible Menschen sind anders, ja. Und gleichzeitig total normal. Normal anders eben. Ich behaupte ja, hochsensible Menschen sind die Menschen der Zukunft. Genau sie werden uns in eine bessere und gesündere Welt führen. Hochsensible Menschen tragen gesunde Beziehungsmuster in sich drin. Eigentlich. Sie sind achtsam und respektvoll und sie leben natürlicherweise in Harmonie – wenn man sie lässt. Hochsensible Menschen haben eine Feinheit, die auf den ersten Blick oft nicht erkannt wird. Sie sind MeisterInnen der leisen, wunderschönen, zarten, liebevollen Töne. Sie sind MeisterInnen der unbeschweren Leichtigkeit, des Lachens, der Zärtlichkeit und des Glücks. Hochsensible Menschen haben der Gesellschaft enorm viel zu geben. Doch dafür, müssen sie erst sicher sein, in sich selbst.

## 2. Begrifflichkeit

Elaine N. Aron (geb. 1944), eine amerikanische Psychologin, hat 1995 ein Buch veröffentlicht (the highly sensitive person), in dem sie beschreibt, dass ihr in ihrer psychotherapeutischen Arbeit immer wieder Menschen begegnen, die ganzheitlich anders sind als „Durchschnittsmenschen“ und nannte dabei diese Menschen „HSP = highly sensitive person“).

2010 hat Brigitte Küster das Institut für Hochsensibilität gegründet und damit den Begriff zunehmend im deutschen Raum geprägt und publik gemacht.

Es existiert bis heute keine einheitliche, offiziell anerkannte Definition von Hochsensibilität. Worüber Einigkeit besteht: Die Wahrnehmung und Empfindsamkeit von hochsensiblen Menschen ist um ein vielfaches grösser und differenzierter als die eines Durchschnittsmenschen. Das ist dann auch das einzige Gemeinsame. Denn, die Auswirkungen dieser erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Und so sind die gemeinsamen Merkmale mal mehr, mal weniger ausgeprägt. Grundsätzlich lässt sich sagen; es gibt ihn nicht, den einen hochsensiblen Menschen. Doch, die meisten:

- ◆ Mögen keine Menschenansammlungen. Zu viele Menschen, zu viel Lärm, zu viele Emotionen, zu viele Gerüche.
- ◆ Sind empfindsame, empathische und überall gerne gesehene Zuhörer.
- ◆ Sind hervorragende Beobachter.
- ◆ Wissen intuitiv.
- ◆ Kennen oft die ganze Lebensgeschichte eines Menschen ohne sie je aktiv gehört zu haben.

- ◆ Erfassen intuitiv.