



Newsletter Mai 2021

Hochsensibilität und die Liebe

Wertschätzende Menschen an unserer Seite tun uns allen gut. Besonders uns hochsensiblen Menschen, da wir uns viel stärker mit anderen verbunden fühlen als umgekehrt. Die Angst vor Verletzung und Vereinnahmung sowie Respekt vor allem Neuen, macht eine Liebesbeziehung für Hochsensible nicht einfach.

Durch die ausgeprägte Empfindsamkeit kann es zu Missverständnissen kommen und es können Reibungspunkte auftreten. Ist der Partner sehr aktiv, überfordert dies einen Hochsensiblen Menschen (HSP) schnell und ermüdet ihn, oft schon nur durch Zusehen.

Für den normalsensiblen Partner ist es oft schwierig die besonderen Reaktionen des Hochsensiblen zu verstehen und damit umzugehen. Es kann eine große Bereicherung für beide Seiten sein, wenn man sich darauf einlässt und voneinander lernen möchte. Hier ist ganz besonders der Austausch wichtig, vor allem über die Gefühle.

Die individuelle Werte und Grundüberzeugungen sind in jeder Partnerschaft wichtig und damit gelingt auch eine Beziehung zwischen normal- und hochsensiblen Menschen.

Es gibt ein paar Besonderheiten, die ich hier ansprechen möchte:

- Hochsensible verlieben sich schnell, öfter und intensiv. Klappt die Beziehung nicht, leiden sie auch intensiver und länger. Sie machen sich häufig aufgrund ihres mangelnden Selbstbewusstseins, allein verantwortlich für das Scheitern.
- Die meisten HSP benötigen mehr räumlichen Abstand als Normalsensible und ziehen sich gerne zurück. Die eigene Zeit benötigen sie um „runter“ zu kommen und sich nicht ständig zu überfordern. Dies führt häufig zu Missverständnissen und sie werden fälschlicherweise als weniger emotional bezeichnet.
- Ein Hochsensibler benötigt oft lange, um Vertrauen aufzubauen, da er sich selbst oft wenig vertraut.
- Es ist für viele eine große Herausforderung Berührungen zuzulassen, da HSP in der Regel auch eine hochsensible, empfindliche Haut haben.
- Liebesgefühle werden viel intensiver wahrgenommen, was beim Verliebt sein wunderbar ist, bei Streitigkeiten weniger schön.
- Hochsensible sind viel begeisterungsfähiger und haben eine tiefgründigere Wahrnehmung. Dies kann eine Partnerschaft sehr bereichern.
- Ein normalsensibler Partner kann sehr viel vom Hochsensiblen lernen, wenn er es zulässt. Er kann sein Herz öffnen und seine Wahrnehmungen werden intensiver.

Angela an der Brügge
Beratung für Hochsensible
Lebenshilfe-Beratung
Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.



- Eine Partnerschaft zwischen zwei Hochsensiblen kann sich durch das gegenseitige Verstehen und Fühlen sehr gut anfühlen. Hier sollte man genau hinschauen, ob es Liebe ist oder es sich gut anfühlt, weil man verstanden wird.
- Da beide hochsensiblen Partner sehr offen sind, werden die positiven, aber auch die negativen Gefühle verstärkt. Das heißt auch hier, eine gute Kommunikation ist ausgesprochen wichtig um Verletzungen zu vermeiden.

Geben und Nehmen, sich so annehmen, wie man ist und den Partner so sein lassen, wie er ist, sind Grundvoraussetzungen für eine lange, wertschätzende Partnerschaft.

Ist das Vertrauen erst einmal aufgebaut, haben beide Partner Verständnis füreinander und nehmen sie sich so an, wie sie sind, dann steht einer harmonischen Partnerschaft nichts mehr im Wege. Dies gilt für alle Partnerschaften, egal ob man hochsensibel oder normalsensibel ist.

Herzliche Grüße sende ich Ihnen und wünsche Ihnen einen schönen Monat Mai mit liebevollen, verständnisvollen und harmonischen Momenten

Ihre

Angela an der Brügge

Möchten Sie mehr zum Thema Hochsensibilität erfahren? Ich berate und unterstütze Sie gerne. Bitte sprechen Sie mich an.

Im Juni-Newsletter berichte ich über die „Hochsensibilität und ihre Merkmale“.

Kennen Sie Jemanden, der an meinem Newsletter interessiert ist? Eine eMail an anderbruegge@t-online.de genügt, und ich nehme Sie in meinen Verteiler auf.

Sollten Sie meinen Newsletter nicht mehr bekommen wollen, können Sie ihn einfach per eMail abbestellen.