



Newsletter Juni 2021

Hochsensibilität und ihre Merkmale

Da sich immer mehr Menschen für das Thema Hochsensibilität interessieren, führe ich hier die wichtigsten Merkmale auf, die auf eine Hochsensibilität hinweisen können. Viele Menschen wissen nicht, dass sie diese Charaktereigenschaft besitzen, oder dass sie eine hochsensible Person kennen, obwohl ca. jeder 5. Mensch hochsensibel ist.

Hochsensible ...

- haben eine sehr feine Wahrnehmung ihrer Umwelt
- verarbeiten Informationen tiefer und differenzierter
- verfügen über ein hochoerregbares autonomes Nervensystem
- denken mit dem Herzen
- besitzen große Empathie und Einfühlungsvermögen
- sind reflektierter
- sind umsichtiger
- sind vorausschauender
- haben überdurchschnittliche künstlerische Fähigkeiten
- sind sehr kreativ
- sind Erfinder, Dichter, Denker, Lehrer, Ratgeber
- haben eine hohe soziale Kompetenz
- haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn
- haben ein Gespür dafür, wenn etwas „nicht stimmt“
- haben Mut, eigene Wege zu gehen
- fühlen sich oft „anders“, als die Anderen
- nehmen auf vielen Ebenen mehr und intensiver wahr
- haben einen hohen Anspruch an sich selbst
- haben häufig Angst vor Zurückweisung
- sind häufig Perfektionisten
- haben einen anderen Blick auf die Welt
- können bildhaft und vernetzt Denken, außergewöhnlich und fühlend Denken
- haben die Fähigkeit zur intuitiven und schnellen Erfassung komplexer Zusammenhänge und Situationen
- haben ein reiches Innenleben und hohe (innere) Lebendigkeit
- sind schnell im Dauerstress
- neigen zu Burn-Out oder Depressionen
- haben häufig ein geschwächtes Immunsystem, chronische Magen-Darm-Erkrankungen und / oder chronische Muskelverspannungen
- sind schmerzempfindlicher als „Normal-Sensible“
- leiden unter Konzentrationsschwäche und Gedächtnisproblemen
- haben Überreaktionen auf Therapien und Medikamente
- verfügen häufig über extrem stark ausgeprägte fünf Sinne Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten und den sechsten Sinn „Fühlen“
- können „zwischen den Zeilen lesen“
- benötigen regelmäßig Ruhephasen und Rückzugsmöglichkeiten
- benötigen eine gute, regelmäßige Tagesstruktur, mit regelmäßigen Essenszeiten und ausreichend Schlaf

Angela an der Brücke
Beratung für Hochsensible
Lebenshilfe-Beratung

Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.



Diese Beispiele führen einige Merkmale auf, die aber nicht alle zusammentreffen oder zutreffen müssen. Sie sind auch nicht alle gleich stark ausgeprägt, das sind sie bei „Normal-Sensiblen“ auch nicht. Der eine hört besser, als der andere, und der nächste ist kreativer als sein Gegenüber.

Wichtig ist meiner Meinung nach, die Merkmale zu erkennen und einen passenden Umgang damit zu erlernen. Akzeptieren Sie Ihre erhöhte Wahrnehmung und Ihre ausgeprägte Reaktion auf Gegebenheiten, so können Sie erkennen, wann Sie Einhalt gebieten sollten oder eine Pause einlegen müssen.

Ein Beispiel: Sie sitzen in einem Großraumbüro mit 20 Arbeitsplätzen, um Sie herum herrscht ein enormer Geräuschpegel und ständige Bewegung. Sie sind sehr geräuschempfindlich und nehmen zusätzlich wahr, was vor dem Haus passiert, obwohl Sie mit dem Rücken zum Fenster sitzen. Diese Situation führt ganz schnell zu Dauerstress und kann ins Burn-Out gleiten, wenn Sie keinen Einhalt gebieten. Nun dürfen Sie gut für sich sorgen. Entweder gibt es die Möglichkeit in ein Einzel- oder Zweier-Büro umzuziehen, oder mindestens in eine ruhigere Ecke des Großraumbüros. Zusätzlich ist es wichtig, für Ausgleich zu sorgen mit Ruhephasen, eventuell angepassten (verkürzten) Arbeitszeiten, durch regelmäßigen Sport und / oder Entspannungsmethoden. Ob Autogenes Training, Progressive Muskel-entspannung, Fantasiereisen, Meditation oder ähnliches hängt davon ab, auf welcher Ebene sich der Stress bemerkbar macht. Diese Ebenen sind die kognitive (Wahrnehmen, Denken), emotionale (Gefühle), physische (körperliche) und die Verhaltensebene.

Haben Sie für sich einige Merkmale der Hochsensibilität erkannt? Oder befinden Sie sich in einer Situation, die Ihnen nicht gut tut? Benötigen Sie Unterstützung bei der Lösungsfindung? Gerne berate und begleite ich Sie dabei. Bitte sprechen Sie mich an.

Einen angenehmen Juni wünsche ich Ihnen und sende herzliche Grüße

Ihre

Angela an der Brücke

Im Juli-Newsletter berichte ich über die „Hochsensibilität und Ernährung“.

Wenn Sie Jemanden kennen, den meine Informationen interessieren könnten, dürfen Sie diese Nachricht gerne weiterleiten. Oder Sie können mich kurz informieren, damit ich Sie in meinen Verteiler aufnehmen kann.

Sollten Sie meinen Newsletter nicht mehr bekommen wollen, können Sie ihn einfach per eMail an anderbruegge@t-online.de abbestellen.

Räume: Breite Strasse 29, 41515 Grevenbroich
Post: Bachstraße 4, 41564 Kaarst
eMail: kontakt@angela-an-der-bruegge.de
Web: www.angela-an-der-bruegge.de

Telefon: 02131-772 80 88
Fax: 02131-772 80 90
Mobil: 01520-158 17 30
USt-ID: 94 127 258 304