



Newsletter August 2021

Hochsensibilität und Kreativität

Ja, was soll ich sagen? Die meisten hochsensiblen Menschen sind sehr kreativ und haben viele Ideen im Kopf, sobald man ihnen nur ein Stichwort nennt.

Häufig ist es sogar so, dass sie nachts wach werden, weil der Kopf nur so vor Ideen und Anregungen überläuft. Hier empfiehlt es sich, Blatt und Stift in Reichweite zu haben, um die Ideen aufzuschreiben und an das Papier abzugeben. Zum einen gehen sie so nicht verloren, zum anderen wird der Kopf freier und der Schlaf darf wiederkommen.

Aber... der Reihe nach. Was ist Kreativität überhaupt? Wir bezeichnen die Fähigkeit, Dinge hervorzubringen (auch zu denken), die neu sind und die, zumindest für denjenigen der sie hervorbringt, vorher unbekannt waren, als Kreativität. Kreativität ist etwas Schöpferisches und Selbsttätiges.

Hochsensible haben vielseitige Hobbies im künstlerischen, gestalterischen Bereich und sie sind in Berufen, in denen sie kreativ sein können, sehr gut aufgehoben. Hochsensible können sich als Künstler:in, als Musiker:in, in der Modebranche, als Schneider:in, als Webdesigner:in, als Grafiker:in, als Dekorateur:in als Architekt:in, als Handwerker:in wie Schreiner:in, als Koch/Köchin - Bäcker:in - Konditor:in, als Maler:in, als Fotograf:in usw. usw. entfalten und sehr gut einbringen und so unter Umständen ihr Hobby zum Beruf machen.

Kreative Menschen haben es in vielen Lebensbereichen leichter als andere. Durch ihre besonders gute Beobachtungsgabe und das feine Gefühl für alle Details sind sie gern gesehene Arbeitnehmer. Dadurch, dass sie sich schnell auf neue Situationen einstellen können, werden Probleme oft durch Improvisation gelöst. Sie können sich besonders gut in Mitmenschen hineinversetzen. Durch genaues Zuhören, kann ein hochsensibler Mensch die Bedürfnisse seines Gegenübers, auch seiner Kunden, besser einschätzen.

Nun komme ich zu den Kindern: Wie können Sie Ihr hochsensibles Kind in seiner Kreativität unterstützen? Jedes Kind ist von Geburt aus kreativ bzw. hat ein kreatives Potenzial. Ihr Kind ist neugierig, es liebt jede Herausforderung und will die Welt entdecken, denn diese bietet Spannung pur.

Kinder fragen Ihren Eltern ein Loch in den Bauch. Wenn Sie nicht sofort antworten, sondern geduldig bleiben und die Frage zurückgeben oder gemeinsam mit Ihrem Kind die Lösung suchen, fördern Sie die Kreativität Ihres Kindes und fordern die Neugierde heraus.

Angela an der Brügge
Beratung für Hochsensible
Lebenshilfe-Beratung

Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.



Kinder, können aus den unglaublichsten Dingen Spielmaterial herstellen. Sie malen Bilder auf dem PC, spielen Schifffahrt mit einem umgedrehten Tisch oder überraschen uns mit Außergewöhnlichen.

Regen Sie Ihr Kind zum Nachdenken und Ausprobieren an und lassen Sie es mit verschiedenen Materialien forschen und experimentieren. Kinder sind erfinderisch und holen sich das, was sie zum Spielen brauchen. Sie funktionieren Dinge um und lernen so zu improvisieren. Kinder benötigen häufig Zeit, um ihre Kreativität zu entfalten, weil sie hartnäckig ihre Ziele verfolgen. Geben Sie Ihrem Kind bitte auch die Möglichkeit, die Ergebnisse stehen zu lassen und aufzubewahren.

Es wäre schön, wenn wir Erwachsenen unserer Kreativität öfter einmal Raum geben, damit sie sich wieder entfalten kann. Was meinen Sie?

Mir kommt gerade die Idee, einen Kreativ-Workshop anzubieten. Am Besten im Freien, da die Natur uns besonders inspiriert. Würde Ihnen die Idee gefallen?

Einen angenehmen Sommer wünsche ich Ihnen und ggf. einen erholsamen Urlaub.

Herzliche Grüße

Angela an der Brügge