



Hilfe für Hochsensible: Energietipps

Das Bewusstsein für Hochsensibilität und seine Herausforderungen ist rasant im Steigen begriffen. Und alle möchten gerne lernen, wie wir mit diesen Fähigkeiten sinnvoll umgehen können und natürlich auch wie wir mit anderen Hochsensiblen besser zurecht kommen.

Dazu gilt es natürlich zuerst einmal das Phänomen klarer zu verstehen und positiv bewerten zu können. Das ist im Alltag oft sehr schwierig, weil gerade Hochsensible schon recht heftig reagieren können und manchmal zu regelrechten Problemfällen werden.

In diesem Artikel möchte ich aus der Perspektive eines EnergieCoachs für Hochsensible bewährte Tipps anbieten.

1 Absichtliches Lenken der Aufmerksamkeit

„Energie folgt der Aufmerksamkeit“

Jeder Mensch nimmt unbewusst Energien wahr, Hochsensible häufig bewusster. Darunter befinden sich nicht nur faktische Informationen, sondern auch Gefühle und richtungsweisende Entwicklungen. Das Beobachten von verschiedenen Energie-Niveaus könnte man auch als Wahrnehmung von Stimmungen bezeichnen. Der Hochsensible merkt, wenn äussere Einflüsse seine Stimmung senken, was sich im Gehirn ganz ähnlich wie Schmerz anfühlt.



Sofern diese energetischen Informationen das eigene Wohlbefinden betreffen, sind sie sehr wichtig und werden instinktiv genutzt. Die bewusste Wahrnehmung ist also häufig erwünscht und hat unmittelbaren, konstruktiven Nutzen für jeden Einzelnen, sofern man sich auf das Positive fokussiert.

Hochsensibilität bezeichnet also die Fähigkeit diese energetischen Dynamiken ins Bewusstsein zu bringen und sie durch Aufmerksamkeit zu verstärken.

Das ist allerdings bei unangenehmen Einflüssen wenig hilfreich, sondern hier sollte eine Vermeidungsstrategie gefunden werden oder auf Alternativen fokussiert. Zum anderen liegt es auch am Wahrnehmenden selbst, ob er sich darauf konditioniert hat mögliche Gefahren oder Unstimmigkeiten zu finden. Denn diese unbewusste Fragestellung oder Haltung führt unweigerlich dazu, die eigene Aufmerksamkeit auf Unangenehmes zu richten und es dadurch wiederum zu verstärken.

Es gilt also eine grundsätzliche, geistige **Haltung** zu bekommen, die mehr danach fragt, was gut tut und was **Vorteile** bringt, anstatt nach Gefahren Ausschau zu halten. Das verlangt Übung und manchmal eben auch ein ganz gezieltes Training um negative Glaubenssätze oder andere unbewusste Gewohnheiten zu verändern.

2 Vermeide Reizfaktoren und Ungesundes

| „der Weg des geringsten Widerstandes“

Ungesunde Einflüsse können rein **körperlich** sein, wie Dinge mit denen der Körper in Kontakt kommt, also Nahrung, Bekleidung oder Pflegemittel. Aber natürlich auch Gerüche, Geräusche oder andere **Sinneswahrnehmungen**. Denn auch diese sinnlichen Wahrnehmungen können eine Beeinträchtigung des Wohlbefindens auslösen. In diesen Fällen verspürt ein Hochsensibler das Absinken der eigenen Stimmung, seiner eigenen Wohlfühl-Energie.

Zum anderen gibt es allerdings noch rein energetische Einflüsse, durch unangenehme, **emotionale Stimmungen von Aussen**. Wir tendieren dazu Situationen zu beschreiben, die Hochsensible nicht vertragen, dabei sind es vielmehr die ausgestrahlten Emotionen, die zum Beispiel beim Beobachten eines heftigen Wutausbruches unangenehm wahrgenommen werden. Hochsensible beobachten Wut oder Aggression, Trauer oder Leid **empathisch** und leiden beinahe doppelt mit. Solche Situationen gilt es wirklich ganz bewusst zu meiden, weil das Mit-leiden ja ohnehin nichts bewirkt.



Die wahrscheinlich intensivste Kategorie von unangenehmen Reizfaktoren für Hochsensible sind „Geistige“, wie **Unwahrheiten** und **Ungerechtigkeiten**. Genau dieser heftige Drang nach Wahrhaftigkeit und Fairness macht Hochsensible beinahe bewundernswürdig. In diesem Bereich spielt meist der Verstand schon sehr viel bei der Einschätzung einer Situation mit. Anders als bei den vorigen Wahrnehmungen, mischt hier oft der Verstand mit, was „gerecht“ wäre oder er schätzt die Wahrheit nicht intuitiv, sondern anhand anderer Informationen ein. Genau deshalb ist es für Hochsensible wichtig zwischen reiner Wahrnehmung und Interpretation durch den Verstand zu unterscheiden. Es ist nämlich tatsächlich möglich die Wahrheit zu erspüren und genauso ist es möglich ethische Handlungen intuitiv zu erkennen. Auch diese haben ein unterschiedliches Stimmungsniveau und können deshalb von Hochsensiblen recht gut wahrgenommen werden, solange sie alle rationalen Assoziationen weg lassen. Die ist meiner Meinung nach eine **herausragende Gabe** von HSP und sollte wirklich trainiert und geübt werden.

3 Nütze den Innenfokus

| „Alle Macht kommt von Innen“

Diese Gewohnheit nach Innen zu hören oder zu erspüren, was gut tut und gesund ist, ist eine wunderbare Orientierungshilfe. Zudem beginnen wir uns selbst und unserem Innenleben mehr Aufmerksamkeit zu schenken, anstatt zu sehr bei anderen oder im Aussen zu sein (auch mit unseren Gedanken).



Weiters gibt uns dieser Innenfokus **Antrieb durch Gefühle wie Lust, Neugier** oder auch Anziehung, die wesentlich bessere Motivationen sind als Angst und Stress.

Hochsensible sind stärker als andere gefordert die heutigen Reizüberflutung zu überwinden und individuelle Taktiken zu finden, wie sie ihnen entgegen kommen können. Sie sind dazu genötigt ihr reichhaltiges Innenleben wieder zu entdecken, und wie sie mit ihrem Geist die eigenen Gefühle steuern können. Genau dieser Lernprozess wird sie zu den künftigen

Anführern und Meinungsmachern in dieser Gesellschaft machen, denn sie verstehen wieder Menschlichkeit und wahre, innere Werte. Noch mehr: sie werden die einmal gewonnene, **innere Orientierung** durch ihr **Selbstvertrauen** ausstrahlen und allen Zweifeln und Ängsten damit trotzen.

Die Vision

Es wird irgendwann wieder normal werden auf sich selbst zu hören und der eigenen Herzensstimme zu folgen. Vielleicht muss der Verstand dazu dermassen überfordert werden, wie es jetzt gerade den Anschein hat. Erst wenn wir es auf die Spitze treiben und wirklich wieder völlig ad absurdum führen, wird der Gegentrend kraftvoll einsetzen.



Nur so werden wir uns nämlich aus dieser angstgesteuerten Gesellschaft hinaus bewegen können und wieder vernünftig und gut leben können. Und dazu wird vielleicht jeder Mensch seine eigene Sensibilität benutzen lernen und Hochsensible ganz grossartige Vorreiter sein und Wege aufzeigen können.