

Umgang mit Hochsensibilität

Hochsensibilität ist ein Geschenk. Lerne es zu nutzen!

1. Geh in Selbsterfahrung

Wenn du sensibel bist dann ist das A und O dich selbst zu kennen. Das ist deshalb wichtig, damit du unterscheiden kannst was ist deins und was nicht. Das zu lernen ist ein lebenslanger Prozess.

2. Räum bei dir auf

Wenn du traumatische Erfahrungen gemacht hast, dann mache Traumatherapie und lös das auf. Das geht! Das Erlebte ist dann zwar nicht weg und ungeschehen, aber es überwältigt nicht dein Leben. Du kannst es wie ein Souvenir in deinem Regal stellen.

Wenn du eine schwierige Kindheit hattest, dann räum auf. Lass es hinter dir und mach eine Stärke aus deiner Vergangenheit. Arbeite an dir mit dem Ziel frei zu werden. Es lohnt sich!

Verarbeite deine schwierigen Themen. Wenn du allein nicht weiterkommst, dann hol dir Hilfe.

3. Nimm dir Zeit für dich

Nimm dir genügend Zeit für dich. Du brauchst Zeit, um deine emotionale Welt zu ordnen. Aber vergrab dich nicht. Geh nicht in Isolation, sondern bleib mit dem Menschen und sei nahbar. Du brauchst die Menschen, die Freundschaft, die Liebe und den Körperkontakt.

4. Sei wählerisch

Wähle gut aus mit was und vor allem mit wem du dich umgibst. Wenn dir Menschen nicht guttun, dann geh weg. Umgib dich nur mit Menschen, die dir guttun. Geh in Energiefelder, in Gruppen und Umstände wo gute Energien sind. Suche die guten Vibes. Auch wenn das egoistisch rüberkommt. Na und? Halte dich fern von Negativität. Sprich nicht über andere. Tratsch nicht. Lass dich in nichts Negatives hineinziehen.

5. Sorge gut für dich

Schaue, dass es dir gut geht. Du zuerst! Du kannst nur für andere etwas tun, wenn es dir gut geht und du in deiner Stärke bist. Sonst gibst du nur, um zu bekommen, Liebe, Zuneigung etc. und schon bist du in der Co-Abhängigkeit mit anderen Menschen. Du brauchst den anderen und der andere braucht dich. Tu das nicht! Bleib bei dir und kümmere dich erst um dich selbst. Das ist wichtig!

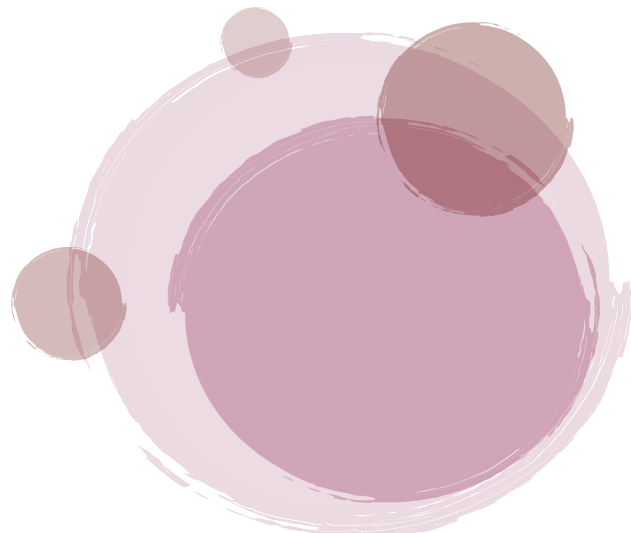
6. Kümmere dich um deine Angelegenheiten

Lerne zu unterscheiden was ist deins und was gehört zum anderen.

Wenn du der Meinung bist, dass dein Gegenüber ein Problem hat, wofür du die Lösung hast, dann dreh das um. Prüfe, ob das nicht eine Lösung für dich sein könnte. Erzähl das zu dir selbst und setze es für dich um. So lernst du Stück für Stück dein Leben zu verbessern. Du sorgst dafür, dass es dir besser geht und bist nicht mehr darauf angewiesen, dass es den anderen gut geht, oder dass die Welt ideal ist, damit es dir besser geht. Die Welt wird nie so sein wie du es brauchst.

7. Lerne deine Antennen auszufahren und wieder einzuziehen

Du musst nicht immer alles fühlen. Lerne zu unterscheiden was du fühlen möchtest und was nicht und was in der Erlaubnis ist. Nicht jeder Mensch möchte, dass du in seinem Energiefeld spazieren geht's. Lass das sein! Lerne deine Antennen auch einzufahren.



8. Lerne zu dissoziieren

Geh immer wieder in den Abstand. Schau dir die Dinge von Außen an. Stell dir vor, das Leben spielt sich auf einer Bühne ab und du spielst in dem Stück mit. Dann trenn dich davon. Geh in den Zuschauerraum und schau dir alles von Weitem und interessiert an. Was passiert da gerade? Interessant!

9. Sei positiv und lichtvoll

Fokussiere dich auf das Gute. Programmiere dich so, dass du das gute Fühlen willst und das Schlechte ignorierst du. Sei dankbar. Mach Komplimente. Mach Geschenke. Freu dich mit den anderen mit. Erfreue dich an der Welt und deinem Leben. Ziehe Gutes in dein Leben.