

# Übungen zu deinen Merkmalen als VielfühlerIn

Die 4 Merkmale laut Elain N Aron habe ich dir [hier](#) in meinem Blogbeitrag aufgeführt und möchte sie dir jetzt ein Merkmal nach dem anderen, für dich begreifbar machen. Also, kurz gesagt, ein paar Übungen an die Hand geben, an denen du für dich entdecken kannst, ob und wie sich diese Merkmale auf dich auswirken, oder bei dir zutreffend sind. Denn eines der wichtigsten Dinge, die du für dich und dein Leben tun kannst, ist, dir über dich und deine Emotionswelt klar zu werden.

## Lass uns gemeinsam eines nach dem anderen unter die Lupe nehmen.

1. Informationen werden auf eine ganz tiefe Verarbeitungsweise aufgenommen. Das zeigt sich vor allem durch:

- genaues Denken
- Tiefgründigkeit
- Perfektionismus
- eine starke Beobachtungsgabe



Kannst du an dir erkennen, dass du dazu neigst, die Dinge zu zerdenken? Sie vermehrt in deinem Kopf abscaanst und nach Informationen absuchst?

---

---

---

---

---



Neigst du zu Tiefgründigkeit? Damit möchte ich dich fragen, ob du gerne den Kern einer Sache verstehen möchtest? Woher kommt es? Warum ist das so? Was sind die Hintergründe? Nur um ein paar Beispiele zu nennen. Wenn du das bejahen kannst, schreibe Beispiele auf WO das am meisten vorkommt und warum es für dich so wichtig ist, den Hintergrund zu erkennen?


---

---


---

---


---

 Neigst du zu Perfektionismus? Also, kommt dir vor, dass du länger als andere Menschen an einer Sache arbeitest, damit das Ergebnis bloß keinen Fehler beinhaltet? Oder aber auch suchst du bei anderen immer wieder nach Fehlern? Vielleicht springen dich Fehler auch direkt an, alles ist möglich. Was stört dich an Fehlern? Beschreibe es bitte so gut wie nur möglich.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

 Hast du das Gefühl, eine starke Beobachtungsgabe zu haben? Fällt es dir leicht, Menschen einzuschätzen, ihre Stimmungen zu beurteilen? Weißt du vielleicht blitzschnell was hier zu tun wäre? Hast immer eine Lösung parat? Vielleicht kommen auch gerade deshalb die Menschen mit ihren Themen gerne auf dich zu. Weil sie wissen, du hast Rat für sie.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

 Wenn du jetzt zusammenfasst, wie siehst du dich zu diesem 1. Merkmal der tiefen Verarbeitung von Informationen? Und kannst du dir vorstellen, dass diese Art der Informationsaufnahme nicht für alle Menschen gleich intensiv ist, wie für dich?

-----  
-----  
-----

Ich selbst habe lange Zeit gebraucht um zu verstehen, dass so wie ich die Welt sehe, sie wahrnehme, nicht der Normalaufnahme Zustand ist. Immer wieder habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Menschen um mich herum, weit weniger aufnehmen und daher wahrnehmen, als eben ich das tue. Das war mir nicht klar.

Vielleicht hast du auch oft das Gefühl, mehr zu erkennen dadurch. Möchtest es aber nicht mitteilen, weil du den Eindruck hast, man versteht dich nicht, hält dich für verrückt oder aber du hast bereits die Erfahrung gemacht, dass man dir nicht glaubt?

**Ich möchte dir sagen, dass nichts an dir verrückt ist.** Vielfühlende Menschen haben einfach einen anderen und auch mehrere Zugänge, um Informationen zu verarbeiten. Sie verarbeiten auf mehreren Kanälen gleichzeitig und erhalten dadurch genauere und detailreichere Informationen als der Norm entsprechend fühlende Menschen.

## DAS ist deine Superkraft

Lass dich nicht verunsichern,  
du empfindest richtig!

Lass uns beim nächsten Mal, das 2. Merkmal genauer ansehen.  
Bleib dran und glaub an dich! Ich tue es auf alle Fälle! :-)

Von Herzen, Sabine

# HEY, ICH BIN SABINE UND ICH SCHREIB HIER FÜR DICH

Darfs ein bisserl mehr von dir sein in deinem Leben? Mehr von den Dingen hinzufügen, die dir guttun, mehr von den Dingen weglassen, die dir weniger guttun. Mehr von dem aussprechen, was du in Wahrheit sagen möchtest und nicht ständig alles hinunterschlucken, um es anderen recht und passend zu machen. Oft geht es für viele Menschen darum, dass sie sich verunsichern lassen. Von ihren intensiven Gefühlen, ihrer feinen Wahrnehmung und der Diskrepanz dieser im Leben. Sie fühlen sich falsch und nicht am rechten Fleck. Und genau das wollen wir uns hier in einer ersten Einführung etwas genauer ansehen.

Ich bin Sabine, MFT Therapeutin für Kinder und Jugendliche (HSP, ADHS, AUTISMUS), Resilienzcoach, Achtsamkeitstrainerin, Begründerin der Bewusst Mach Methode im [morphischen Feld](#), Ausbilderin im Feld und Mentorin für vielfühlende Frauen und Männer, die ihr Leben wieder in die eigene Hand nehmen möchten. Hinein in ein lebensfrohes Leben, dass sich nach DIR anfühlt. Das ist meine Mission.

Mein eigener Weg als Vielfühlerin, lehrte mich neue Wege zu gehen, mich immer wieder selbst klar zu erkennen und den nächsten Schritt zu mir zu machen.

Das wünsche ich mir auch so sehr für dich und dein leichters Leben. Let`s go!

