

Übungen zu deinen Merkmalen als VielfühlerIn

Part II

Leichtere Überreizbarkeit des Nervensystems

2. 2. Überreizbarkeit des Nervensystems passiert leichter

- Tendenz zur Übererregung
- schnellere Stressanzeichen
- Überstimulation der Sinne


Durch die hormonelle Bereitschaft für den dauerhaften Sofort-Einsatz ihrer Sinne und ihres Verstandes, kommt es aber auch viel leichter zu Übererregung. Hochsensible Menschen sind leichter im Stressmodus, da unendlich viel Kapazität in sekundenschnelle verbraucht wird und ihr System in ständiger Alarm und Aufmerksamkeits-Bereitschaft steht.


Wie du dir vorstellen kannst, kommt es da schneller zur Ermüdung, Durch Überforderung und Überstimulation der Sinne.


Daher ist es für vielfühlende Menschen besonders wichtig, um ihre Vielfühligkeit und ihre Grenzen zu wissen. Rechtzeitig eingeschritten, weil sie diese kennen, kann man der Überforderung sehr gut entgegenwirken. Pausen Pausen Pausen! Lieber vorbeugen, statt nachbauen.


Wer sich selbst kennt, kann Maßnahmen treffen und sich so das Leben und den Alltag weit reiz- und überregungsärmer gestalten. Dann hört auch die Verwunderung oder sogar das Schimpfen mit sich selbst auf, wenn man Abends wieder mal total geschlaucht ins Bett fällt, obwohl man das Gefühl hat, gar nichts getan zu haben.

Lass uns ein wenig genauer hinsehen, wie das bei dir ist?

 Gibt es bestimmte Arten/Stoffe von Kleidung, die du absolut nicht tragen möchtest? Wenn ja, welche sind das bei dir? Und was ist es, dass dich stört?

 Im Gegensatz zu den Stoffen, die du nicht auf der Haut tragen möchtest, was **MAGST DU** gerne tragen? Worin fühlst du dich wohl und auch hier wieder was genau magst du daran?

 Magst du deinen Kleiderschrank sortieren, nach Kleidung die du gerne trägst? Mach es und du wirst feststellen, dass es dich in Situationen da draußen entspannter sein lässt.

 Dasselbe gilt auch für Körper/Hygieneartikel! Essen und Trinken. Schreib auf, was du magst und auch was weg kann. Sei es dir wert, auch wenn du unterwegs bist, nur Dinge zu essen oder zu trinken, die du wirklich magst.

Hochsensible Menschen neigen dazu, sich um jeden Preis anpassen zu wollen, um bloß nicht auffallen zu wollen. Manche verlieren das mit der Zeit, weil sie dahinter kommen, dass sie damit all ihre Beschwerden nur noch verschlimmern.

Bei manchen ist der Drang dazuzugehören und GLEICH zu sein wie die anderen allerdings so groß, dass sie bis zur Selbstzerstörung gehen. SEI ES DIR WERT auf dich zu achten!





Wie geht es dir in überfüllten Räumen? Oder wenn du mit mehreren Menschen im Restaurant an einem Tisch sitzt und sich alle querbeet unterhalten. Kannst du einem Gesprächspartner noch folgen, oder überfordert es dich? Welche Symptome schickt dir dein Körper hier, wenn du über stimuliert bist?



In welchen Situationen kennst du es noch, in denen du das Gefühl von "es wird mir zuviel" hast? Bus, Bahn, im Unterricht, Zoomsitzungen mit vielen Menschen, beim Einkaufen, Großraumbüros, ect?



Finden wir heraus, welche Aspekte dein System am schnellsten zum Überlaufen bringen. Wenn du ihnen Noten geben müsstest, welcher wäre dein Burn OUT Favorit, also am stärksten 1 und wer am leichtesten 5?

Unangenehme Kleidung?

Essenskonsistenz, die ich nicht haben kann

Konzentration in überfüllten Räumen

Laute Geräusche (Geschirrkloppern, Umweltlärm, Unterhaltungen von vielen Menschen,)

Am meisten stört mich

Am wenigsten macht mir aus

Am wichtigsten ist, dass du über dich Bescheid weißt!

Wir können die Dinge erst ändern, wenn wir uns darüber bewusst sind.
Das ist der wichtigste Schritt überhaupt! Ab dann, kannst du um Lösungen für dich suchen.

Es darf leichter werden für dich, denn deine Hochsensibilität hat wunderbare Seiten, die so wichtig sind für die Welt. Ja, gerade jetzt braucht es Menschen, die spüren und fühlen, was es braucht. Die mehr sehen, als der Rest. Womit ich nicht sagen möchte, dass VielfühlerINNEN besser sind als andere. NEIN, das sind wir nicht. Aber anders.

Es braucht Menschen, die nach vorne treiben, die losstürmen, die aufbrechen, um Dinge zu verändern.

und es braucht Menschen, die diese Menschen sehen, sie leiten, ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Dinge zu sehen, die sie sonst nicht erkennen könnten.

Beide Arten von Menschen vereint, können Großartiges erreichen. **BEIDE** vereint!

Und deshalb ist es wichtig, dass DU auf dich schaust, dich gut um dich kümmerst und Wege findest, deinen Druck abzulegen. Vielleicht können auch dir meine **100 Ways of Leichtigkeitsübungen im Alltag** eine Unterstützung dabei sein.

Ich hoffe, dir ein wenig dabei helfen zu können.
Im nächsten Part III schauen wir genauer auf das 3. Merkmal der Hochsensibilität. Die starke Gefühlswelt!

Bis dahin, liebste Grüße an dich,
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!

