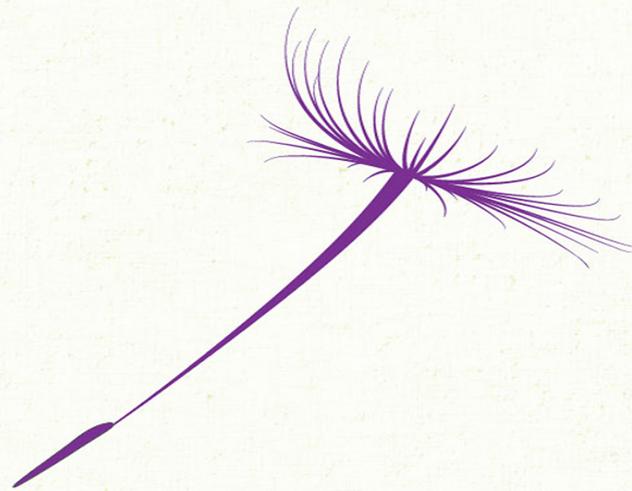


*Achtsam
leben*

SUSANNE MOEBERG

Seelen- schutz für Hochsensible



SCORPIO



SUSANNE MOEBERG

Seelenschutz für Hochsensible



SCORPIO

Susanne Moeberg ist selbst hochsensibel und begleitet seit über 20 Jahren andere Menschen mit dieser besonderen Begabung als Achtsamkeitslehrerin, Autorin und Coach. Sie lebt in Dänemark.

www.moeberg.de

Die Originalausgabe ist unter dem Titel *Mindfulness for saerligt sensitive mennesker* im Møbergs Forlag, Højbjerg, Dänemark, erschienen.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

eBook-Ausgabe 2018

© 2010, 2013 Møbergs Forlag

© der deutschsprachigen Ausgabe 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co . KG, München

Übersetzung aus dem Dänischen: Knut Krüger, München

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub: 978-3-95803-208-8

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Einleitung

1 Wie funktioniert Achtsamkeit?

Der Grundpfeiler: die Atmung

Gedanken sind nur Gedanken

Positive Grundhaltungen, die durch Achtsamkeit gefördert werden

2 Achtsamkeit und Sensitivität

Selbstfürsorge

Eigenverantwortung

Das Herz öffnen

Selbstwertgefühl

Was nährt und was zehrt

3 Die Praxis der Achtsamkeit

Zehn gute Gewohnheiten für mehr Achtsamkeit im Alltag

Hindernisse auf dem Weg

Selbstdisziplin

Machen Sie es sich leicht

Das Üben: Wo, wie, wann und wie lange?

Fünf Grundlagen für ein erfolgreiches
Achtsamkeitstraining

Schlusswort

Empfehlenswerte Achtsamkeits-Apps, CDs und
weitere Übungsmöglichkeiten

Einleitung

Nie zuvor waren wir in unserem Alltag permanent so vielen Reizen und so großen Mengen an Information ausgesetzt, die alle verarbeitet werden wollen. Zu den äußeren Faktoren, die auf uns einwirken, kommen noch die inneren hinzu - unsere Gewohnheiten und Erwartungen an uns selbst. Die meisten Menschen muten sich in Anbetracht ihrer Zeit und Möglichkeiten zu viel zu und empfinden Stress, wenn sie an all das denken, was sie nicht schaffen. Wir haben uns daran gewöhnt, immer mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen und dabei unsere Aufmerksamkeit zu zerstreuen. Kein Wunder, dass es uns oft schwerfällt, die innere Ruhe zu bewahren.

Diese Lebensweise ist für jeden Menschen eine Herausforderung, doch für Hochsensible gilt dies in besonderem Maße, weil sie schneller den Punkt erreichen, an dem sie keine weitere Belastung ertragen können, an dem alles zu viel, zu schnell und zu laut erscheint.

Menschen mit hochsensibler Veranlagung werden auch als HSP (Highly Sensitive Person) bezeichnet. Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die Forschungsarbeiten der amerikanischen Psychologin Elaine Aron, die auch zahlreiche Bücher zu diesem Thema veröffentlicht hat. Ihre Studien belegen, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen (Männer und Frauen zu gleichen Teilen) hochsensibel sind. Was natürlich nicht bedeutet, dass es allen anderen an Sensibilität und Empathie mangeln würde!

Bei ausgeprägt sensitiven Menschen ist das Nervensystem feinfühlicher, und das Gehirn empfängt und verarbeitet Stimuli detailreicher und nuancierter als üblich. Sinneseindrücke werden intensiver verarbeitet, was bedeutet, dass Hochsensible auch Eindrücke, Gefühle und Stimmungen wahrnehmen, die andere womöglich gar nicht bemerken. Wobei auch positive Gefühle wie Freude, Leidenschaft, Glück und Begeisterung zu einer Überreizung führen können. Dazu kommt, dass viele Hochsensitive in dem Bestreben, genauso leistungsfähig zu sein wie andere, oft Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmuster entwickeln, die ihrerseits eine überstimulierende Wirkung haben.

Wer anders reagiert als die anderen, bekommt in unserer Gesellschaft nicht selten das Gefühl vermittelt, irgendwie »verkehrt« zu sein – eine Erfahrung, die viele hochsensible Menschen schon in ihrer Kindheit machen. Daraus resultieren nicht selten ein mangelndes Selbstwertgefühl sowie die Tendenz, sich selbst unter Druck zu setzen und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht zu achten.

Sind auch Sie hochsensibel?

Wenn Sie ausgeprägt feinfühlig und sensitiv sind, werden Sie sich vermutlich in folgenden Aussagen wiedererkennen:

- Ich lasse mich stark von Gefühlen und Stimmungen beeinflussen.
- Das Wohlergehen meiner Mitmenschen liegt mir am Herzen.

- Ich werde leicht nervös, ängstlich oder unsicher.
- Ich neige dazu, mich zu verteidigen und mein Verhalten zu erklären.
- Ich werde schneller müde/habe schneller genug/bin schneller überstimuliert als die meisten anderen.
- Ich habe Angst, zu egoistisch zu sein.
- Ich bekomme leicht Schuldgefühle/ein schlechtes Gewissen.
- Ich habe Schwierigkeiten, meine persönlichen Grenzen zu erkennen/zu wahren.
- Ich stelle hohe Anforderungen an mich selbst.
- Auch positive Stimmungen, z. B. in der Musik, Kunst, Natur, nehme ich sehr intensiv wahr.
- Ich bin intuitiv, kreativ und einfühlsam.
- Ich bin tiefsinnig und grüblerisch.
- Ich habe ein reiches Innenleben.
- Ich bin bestrebt, für eine gute Atmosphäre zu sorgen.
- Ich kann mich gut konzentrieren und in etwas versenken.
- Ich mag es nicht, gestört zu werden.
- Meine Wertvorstellungen drehen sich um Empathie, Liebe, Freude und Begeisterung.

Viele Betroffene berichten daher, dass der Moment, in dem sie sich ihrer Veranlagung zur Hochsensibilität bewusst wurden, schlagartig ihr Selbstbild und ihr Leben veränderte. Plötzlich hatten sie das Gefühl, dass alles einen Sinn ergibt, sich zusammenfügt und dass sie sich endlich so akzeptieren können, wie sie sind, und Ruhe und inneren Frieden finden.

Die gute Nachricht ist, dass mit dieser Veranlagung auch viele außerordentlich positive Eigenschaften einhergehen: Ausgeprägt sensitive Menschen haben ein großes Herz und das Potenzial, besonders kreativ, intuitiv, originell und nachdenklich zu sein. Sie sind kooperativ und versetzen ihre Umgebung oft in gute Stimmung. Wer für die eigene Sensitivität Sorge trägt, kann sehr einfühlsam und empathisch sein.

Tatsächlich lässt sich an der Disposition zur Hochsensibilität nichts ändern. Was Sie allerdings sehr wohl beeinflussen können, ist Ihre Einstellung zu sich selbst und die Art, wie Sie auf Ihre Umwelt reagieren. Wenn das gelingt, das zeigen Studien, haben Betroffene überdurchschnittliche Chancen auf ein erfülltes Leben mit beglückenden Erfahrungen und liebevollen Beziehungen – sofern es ihnen gelingt, sich vor Reizüberflutung zu schützen. Deshalb ist es für die Lebensqualität besonders sensitiver Menschen, für ihr Bewusstsein und Selbstwertgefühl sowie für ihr inneres Gleichgewicht von entscheidender Bedeutung, dass sie lernen, Überstimulation zu vermeiden bzw. in den Griff zu bekommen.

Wer sich intensiver mit diesem Thema beschäftigen möchte, dem empfehle ich mein Buch *Ja, ich spüre mehr! Gut leben mit Hochsensibilität* (Scorpio Verlag 2016).

Die beste Methode, um sich vor Überreizung zu schützen, ist, gegenwärtig zu sein, das heißt, ganz im Hier und Jetzt aufzugehen. Achtsamkeit ist bewusstes Präsentsein im jeweiligen Augenblick. Indem wir Achtsamkeit praktizieren, verhindern wir, dass unser Leben von unbewussten Forderungen, Gedanken und Gefühlen dominiert wird, und reduzieren unsere Tendenz, auf alles, was um uns herum geschieht, automatisch zu reagieren.

Achtsamkeit ist eine einfache Form der Meditation, die bereits nach kurzer Übungszeit eine positive und anhaltende Wirkung entfaltet. Studien belegen, dass praktizierte Achtsamkeit Stress vorbeugt und das Gefühl, unter Druck zu stehen, verringert.

Der Weg der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Form der Meditation, die ihre Wurzeln in alten, teils buddhistischen Traditionen hat. Dass sie inzwischen auch in unserem Teil der Welt praktiziert wird und sich diesem angepasst hat, ist nicht zuletzt dem amerikanischen Medizinprofessor und Autor Jon Kabat-Zinn zu verdanken, dem Begründer und ehemaligen Leiter der *Stress Reduction Clinic* am *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* an der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts. Seine Arbeit hat dem wachsenden Interesse am Thema der Achtsamkeit seit 1979 den Weg gebahnt, und zwar in den verschiedensten gesellschaftlichen Institutionen und Fachgebieten wie der Medizin und Psychologie, dem Gesundheitswesen, an Kliniken und Schulen, in Firmen, Sportvereinen und sogar Strafvollzugsanstalten.

Inzwischen nutzen viele Psychologen diese Methode, um Angstzustände, chronische Schmerzen und wiederkehrende Depressionen zu behandeln. Sie wird von Krebspatienten, Soldaten und Strafgefangenen angewandt. Auch im Wirtschaftsleben findet die