

*Achtsam
leben*

SUSANNE MOEBERG

Selbstwert für empfindsame Seelen



SCORPIO



SUSANNE MOEBERG

Selbstwert für empfindsame Seelen



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.dk

Die Originalausgabe ist unter dem Titel *MOD TIL SELVVÆRD især for særligt 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

© 2011 Møbergs Forlag

© der deutschsprachigen Ausgabe:

2018 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: 978-3-95803-229-3

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 Über Hochsensibilität und Selbstwert

Was hochsensitive Menschen auszeichnet

Die größte Herausforderung: Überstimulierung

Unser Bild von uns selbst

2 Der Weg zu mehr Selbstwertschätzung

Selbstakzeptanz

Grenzen setzen

Die beste Ausgabe Ihrer selbst

Das richtige Maß

Stress vorbeugen

Überstimulierung konstruktiv begegnen

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

3 Leichter leben mit einem guten Selbstwertgefühl

Selbstfürsorge

Gemeinschaft und Kommunikation mit anderen

Liebe und Beziehungen

Zum Schluss

Einleitung

Unser Selbstwertgefühl hängt davon ab, was wir über uns selbst denken. Es spiegelt unser Selbstbild, das Bewusstsein unseres Werts – in unseren eigenen Augen. Wer in seiner Kindheit und Jugend viel Liebe, Lob und Unterstützung erfährt, dem fällt es leichter, ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln, als jemandem, der stets kritisiert und mit seinen Problemen und Herausforderungen allein gelassen wurde.

Gerade für Menschen mit einer ausgeprägten Sensitivität ist es oftmals schwierig, als Kinder und Jugendliche ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen, denn sie bekommen nicht selten von außen vermittelt, dass sie »anders« und damit »nicht richtig« sind.

Selbst mit einer hochsensiblen Veranlagung auf die Welt gekommen, stehe ich heute anderen Betroffenen als Coach und Beraterin zur Seite. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass vielen von ihnen der Mut fehlt, auf sich selbst zu hören und sich selbst treu zu sein – unabhängig davon, was andere von ihnen denken oder erwarten. Stattdessen konzentrieren sie sich auf ihre vermeintlichen Fehler, Defizite und Begrenzungen. Dadurch entfernen sie sich immer weiter von sich selbst und einer angemessenen Selbstwertschätzung – und verlieren damit viel Energie und Lebensfreude.

Das ist besonders schade, denn die sensitive Veranlagung birgt ein so liebevolles, kreatives und intuitives Potenzial, hat so viele empathische und mitfühlende Qualitäten: Dinge, von denen wir alle profitieren können. Hochsensible Menschen sind in der Regel zäh und beharrlich – sofern sie

ihre Empfindsamkeit in den Griff bekommen. Dazu gilt es, den Fokus zu verschieben und sich so zu akzeptieren, wie man ist – mit allem, was dazugehört –, und sich alle Qualitäten, Vorteile und Möglichkeiten dieser Disposition bewusst zu machen.

Obwohl *Selbstwert für empfindsame Seelen* sich in erster Linie an hochsensible Menschen richtet, sind auch alle Leser und Leserinnen ohne diese besondere Veranlagung eingeladen, sich davon inspirieren zu lassen, um ihr Selbstwertgefühl zu verbessern. Ich möchte alle Menschen darin unterstützen, ein erfülltes Leben zu führen, das gleichermaßen von Energie, innerer Ruhe und Freude bestimmt ist.

Denn die gute Nachricht lautet: Egal, was wir in der Vergangenheit erlebt haben, es ist nie zu spät, sich seines Wertes bewusst zu werden.

Dieses Buch soll Sie darin bestärken, sich selbst wertzuschätzen und das Beste an sich zum Vorschein zu bringen. Allerdings entwickelt sich ein gutes Selbstwertgefühl nicht von allein. Es ist eine persönliche Angelegenheit, die Mut und Einsatz fordert, die gehegt und gepflegt sein will.

Es gehört Mut dazu, der Mensch zu sein, der man ist.
Es gehört Mut dazu, auf sich selbst zu hören – ganz gleich, was andere von einem erwarten. Es gehört Mut dazu, die Konsequenzen seiner Entscheidungen zu tragen.

Und besonders viel Mut erfordert es, wenn man das Gefühl hat, anders als die anderen und damit »verkehrt« zu sein.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre und viel Erfolg!

1

Über Hochsensibilität und Selbstwert

Hochsensitive Menschen sind empfänglicher für Eindrücke, Stimmungen und äußere Reize als andere. Der amerikanischen Autorin und Psychologin Elaine Aron zufolge, die seit 1991 zum Thema Hochsensibilität forscht, besitzen 20 Prozent aller Menschen eine ausgesprochen empfindsame Veranlagung – was natürlich nicht heißt, dass die anderen 80 Prozent gefühlsarm oder unsensibel sind, sie sind nur eben weniger sensitiv veranlagt. Die Verteilung zwischen den Geschlechtern ist sehr ausgeglichen: Hochsensibilität betrifft Frauen wie Männer gleichermaßen.

Gehirn-Scans, die im Zusammenhang mit der Forschungsarbeit von Elaine Aron durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass das Gehirn Hochsensibler Wahrnehmungen auf eine spezifische Weise registriert, bearbeitet und integriert. Als man zwei Gruppen von Versuchspersonen jeweils zwei fast identische Fotos zeigte, stellte sich heraus, dass bei den hochsensitiven Teilnehmern das Gehirn aktiver und beharrlicher daran arbeitete, die Unterschiede zwischen den Fotos herauszufinden, als bei Personen ohne diese spezielle Feinfühligkeit der Sinne.

Mit einer hochsensiblen Veranlagung hat man deutlich mehr zu tun, um sich auf seine Umgebung einzustellen. Das führt dazu, dass Betroffene sich

schneller überstimuliert, gestresst und erschöpft fühlen, weil ihr Körper früher damit beginnt, Stresshormone zu produzieren. Was andere Menschen als moderate Stimulierung empfinden, kann für Hochsensible schon eine Überreizung bedeuten - einen Zustand, in dem sie nichts mehr aufnehmen können, sondern sich zurückziehen müssen, um ihr Nervensystem zu beruhigen und ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Viele Hochsensible fühlen sich ungenügend, falsch und anders - vielleicht auch einsam -, weil sie den Eindruck haben, die Einzigen zu sein, die mit dem hohen Lebenstempo ihrer Umgebung nicht Schritt halten können. Und in dem permanenten Versuch, sich den anderen anzupassen und so zu sein wie sie, kann es passieren, dass sie sich selbst aus den Augen verlieren: Aus Angst vor Kritik oder Zurückweisung halten sie sich zurück und verzichten auf Dinge, die sie gerne tun würden. Oder aber sie lassen sich auf etwas ein, das ihnen eigentlich nicht liegt, weil sie sich davon Anerkennung und Gemeinschaft erhoffen. Obwohl sie intuitiv wissen, dass ihnen das nicht guttut, tun sich Menschen, die hochsensitiv sind, oft schwer damit, ihre Grenzen zu wahren und auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Das kann sich auf verschiedene Weise äußern. Manche ziehen sich in sich selbst zurück, sind schüchtern oder reserviert. Andere flüchten sich in Umtriebigkeit und Aktivismus, verlieren sich in Sorgen und endlosen Gedankenspielen oder legen eine übertriebene Fürsorge für ihre Mitmenschen an den Tag - und lenken damit von sich selbst und ihren eigenen Bedürfnissen ab.

Hochsensibilität ist keine Diagnose, die der Arzt stellen kann. Das muss jeder für sich selbst herausfinden. Einen entsprechenden Test finden Sie in meinem Buch *Ja, ich*