

Bin ich hochsensibel?
**Hochsensibilität
bei Frauen**

Wie du als hochsensible Frau deine Resilienz erhöhen, Gelassenheit steigern und Stress bewältigen kannst - für mehr Glück und Zufriedenheit.



Paula Weinbach

Paula Weinbach

Bin ich hochsensibel?

Hochsensibilität bei Frauen

Wie du als hochsensible Frau deine Resilienz erhöhen, Gelassenheit steigern und Stress bewältigen kannst – für mehr Glück und Zufriedenheit.

Originale Erstausgabe Februar 2021
verlegt durch KR Publishing.

Copyright © 2021 Paula Weinbach

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Copyright © 2021 KR Publishing
Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <https://portal.dnb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-948593-09-4 [ebook]



Inhalt

Vorwort

Unser Geschenk an dich!

Kapitel 1: Hochsensibilität erkunden

Was ist Hochsensibilität/HSP?

Was aber bedeutet der Begriff Hochsensibilität eigentlich genau?

Körperliche Besonderheiten

Ursachen für Hochsensibilität

Forschungsstand zu Hochsensibilität

Kapitel 2: Tauche in die Welt der Hochsensibilität ein

Merkmale, Eigenschaften und Verhaltensmuster

Abgrenzung zu anderen Phänomenen und Eigenschaften

Kapitel 3: Selbsttest - Bin ich hochsensibel?

Auswertung

Kapitel 4: Die hochsensible Frau

Unterschiede zwischen hochsensiblen Männern und Frauen

Stärken & Schwächen hochsensibler Frauen

Archetypen hochsensibler Frauen

Kapitel 5: Leben mit Hochsensibilität

Hochsensibilität in der Kindheit und Schulzeit

Hochsensibilität im Jugendalter

Hochsensibilität im Erwachsenenalter

Hochsensibilität und Gesundheit

Kapitel 6: Von der Theorie zur Praxis

Wie du als hochsensible Frau deine Balance findest

Vorbeugen und Schützen: Strategien für den Alltag

Kapitel 7: Praktische Übungen

Kapitel 8: Wie kann man Hochsensible unterstützen?

Kapitel 9: Fragen und Antworten

Schlusswort

Weitere Werke von KR Publishing

Lust auf mehr? Unser Geschenk an dich!

Impressum

Vorwort

Warum bist du so empfindlich? Du bist ganz schön sensibel. Stelle dich mal nicht so an. Findest du deine Reaktion nicht etwas übertrieben? Das ist doch gar nicht so schlimm.

Diese oder ähnliche Fragen und Aussagen hast du eventuell schon einmal gehört. Und das, obwohl du für dich ganz normal empfunden hast. Du hast gewisse Situationen verstärkt wahrgenommen – deine Reize schienen dich überflutet zu haben. Für andere Menschen hingegen schienen diese Momente absolut nicht schlimm zu sein, für dich waren sie überfordernde Momente, die dir zugesetzt haben. Letztendlich kann es jedoch daran gelegen haben, dass du hochsensibel bist.

Damit du herausfinden kannst, ob du hochsensibel bist, hilft dir dieses Buch dabei. Dafür wirst du zunächst grundlegend in die Thematik eingeführt, damit du einen Überblick bekommst. Anschließend geht es vertiefend um die Merkmale und Eigenschaften hochsensibler Menschen, die dir dabei helfen sollen, besser einschätzen zu können, ob eine Hochsensibilität bei dir vorhanden sein könnte. Danach folgt ein Selbsttest, der dir noch weiter bei der Einschätzung helfen soll.

Nachdem der Test abgeschlossen ist, wird die hochsensible Frau näher betrachtet. Dabei geht es auch darum, ob es überhaupt einen geschlechtsspezifischen Unterschied gibt und welche Besonderheiten vorhanden sind. Darauf folgt die

Betrachtung des Lebensverlaufs in verschiedenen Entwicklungsstufen mit Hochsensibilität.

Zu guter Letzt folgt nach der Theorie die Praxis. Du bekommst praktische Tipps, Tricks, Strategien und Übungen, um deine Hochsensibilität zu deiner Wunderwaffe zu machen. Auch die Unterstützung durch Außenstehende behandelt eines der letzten Kapitel. Dementsprechend bekommst du mit diesem Buch das Rundum-sorglos-Paket für das Thema Hochsensibilität bei Frauen.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit diesem Buch

Deine

A handwritten signature in a cursive script, reading "Paula Weinbach". The ink is a light purple or blue color.

Unser Geschenk an dich!

Vielen Dank für den Kauf von diesem Buch und deinem damitverbundenen Vertrauen in uns als Herausgeber und in Paula Weinbach als Autorin dieses großartigen Buchs. Das bedeutet uns wirklich viel, weshalb wir dir den Ratgeber „HabitHacks – 10 unscheinbare Schlüssel Gewohnheiten, die dein Leben verändern,“ als Download schenken – vollkommen gratis! Zudem möchten wir dir die Möglichkeit eines direkten Austauschs mit der Autorin anbieten. So kannst du z.B. deine Fragen, dein Feedback oder deine Anregungen Paula zukommen lassen – eine tolle Möglichkeit für die Kommunikation zwischen Leser und Autorin!

Diese kleinen und unscheinbaren Schlüssel Gewohnheiten verändern dein Leben - erfahre:



- ✓ wie eine kleine Veränderung beim Duschen deine Disziplin stärkt und dir einen Energiekick verschafft...
- ✓ wie eine Prise Salz dir einen Kickstart am Morgen verschaffen kann...
- ✓ wie eine kleine Einstellung an deinem Smartphone & Computer deinen Schlaf verbessert...
- ✓ und noch weitere geniale und unscheinbare Habit Hacks!

Wenn du bereit bist, dein Leben mit einigen simplen Habit Hacks auf das nächste Level zu bringen, dann schaue am Ende nach deinem persönlichen Zugang.

Kapitel 1: Hochsensibilität erkunden

“Hochsensibel zu sein, bedeutet wie ein Schmetterling zu leben: Wir verlieben uns in Blumen und Farben, flattern der Sehnsucht entgegen, sind verletzlich und schön. Auch der kleinste Flügelschlag hat eine Wirkung auf das Ganze. Unterschätze niemals, wie wichtig Du für das Leben bist.”

SYLVIA HARKE

(Psychologin und HSP-Coach)



Womöglich hältst du dieses Buch in den Händen, weil du dich selbst für hochsensibel hältst. Möglicherweise bist du aber auch eher zufällig auf dieses Thema gestoßen. Vielleicht kennst du das Gefühl, immer schon irgendwie anders gewesen zu sein als andere. Fühlst du dich häufig „fremd“ in dieser Welt? Hast du oft den Eindruck, du nimmst Dinge, Farben, Gerüche, Berührungen, Emotionen oder zwischenmenschliche Interaktionen anders, intensiver, überwältigender wahr, als andere Menschen es tun? Bist du schnell gestresst und gereizt oder oft überfordert von den vielen Eindrücken, Begegnungen, Erlebnissen und Anforderungen, mit denen du im Alltag konfrontiert wirst? Warst du vielleicht immer schon das „Sensibelchen“ oder überfordern dich Empfindungen und Gefühle – auch die anderer Personen – schnell? Fällt es dir schwer, dich gegenüber Stimmungen deines Gegenübers abzugrenzen? Vielleicht kannst du sie sogar manchmal spüren, als wären sie deine eigenen? Bekommst du oft zu hören, du wärst zu empfindlich oder du würdest dich oft anstellen?

Wenn dir einige dieser Aspekte vertraut sind, dann ist es tatsächlich gut möglich, dass du eine hochsensible Person, kurz HSP, bist. Hochsensibilität hat unzählige „Gesichter“ und Ausprägungen und kann sich durch unterschiedliche Wahrnehmungen und Reaktionsmuster zeigen. Dabei handelt es sich jedoch bei weitem nicht um rein negative Aspekte. Hochsensibilität hat nämlich neben den vielen Aspekten, die sich belastend für hochsensible Personen auswirken können, auch viele positive Seiten. Vielleicht kannst du diese auch bei dir selbst erkennen, es können Dinge sein, wie zum Beispiel ein außerordentlicher Blick für schöne Details, ein besonderes Gespür im Umgang mit anderen Menschen oder ein ausgeprägtes Feingefühl für Situationen. Ich bevorzuge es daher, bei Hochsensibilität nicht von einem Problem oder einer Beeinträchtigung zu sprechen, sondern sie als eine Gabe zu betrachten. Mit diesem Buch möchte ich dir helfen, besser und leichter mit dieser besonderen Gabe zu leben und sie für dich zu nutzen. Auf das Thema aufmerksam geworden bin ich durch die Geschichte meiner engen Freundin Anna, die für mich zu einer wichtigen Ansprech- und Austauschpartnerin im Bereich Hochsensibilität geworden ist. Als ich mit der Arbeit an diesem Buch begonnen habe, bat ich sie, ihre Erfahrungen niederzuschreiben, um diese mit mir, dir und allen anderen Lesern zu teilen. Es sind ihre persönlichen Erfahrungen mit Hochsensibilität:

Ich habe lange Zeit meines Lebens große Probleme damit gehabt, mit meiner Hochsensibilität zu leben. Bereits seit meiner Kindheit hatte ich stets das Gefühl, irgendwie anders als die anderen zu sein. Kein Wunder, denn immer wieder wurde mir von meiner Umwelt signalisiert, dass ich überempfindlich sei, mir Dinge nicht so sehr zu Herzen

nehmen sollte. Wenn mir Dinge auffielen, die andere gar nicht wahrzunehmen schienen – zum Beispiel der intensive Duft einer Blume, das melodische Zwitschern eines Vogels oder wunderschönes Licht und Farben bei einem frühen Waldspaziergang – und diese ansprach, erntete ich dafür nicht selten irritierte Blicke oder Kommentare. Oft fühlte ich mich in diesen Situationen sehr unwohl und ich hörte auf, meine zahlreichen, intensiven Eindrücke und Empfindungen mit anderen Menschen zu teilen. Ich war mir sicher, irgendetwas stimmte mit mir nicht – nur was, das wusste ich nicht.

Mein Blick auf mich und meine Mitmenschen diesbezüglich änderte sich erst, als ich eher zufällig auf einen Artikel über das Phänomen der Hochsensibilität stieß. In diesem wurde genau das beschrieben, was ich mein Leben lang schon erlebt hatte. Ich erinnere mich noch ganz genau an diesen Moment. Es durchfuhr meinen ganzen Körper und ich fühlte plötzlich eine Art Erleichterung. Ich war nicht allein! Und vor allem hatte ich nun eine Idee davon, was mit mir los sein könnte.

Ich begann mich sehr intensiv mit dem Thema Hochsensibilität zu beschäftigen. Je mehr ich darüber lernte, desto mehr begann ich mich selbst, meine Wahrnehmungen, meine Gefühle und meine Reaktionsmuster zu verstehen. Und ich konnte dieses neue Wissen positiv für mich in meinem Alltag nutzen. Denn mit dem Wissen über meine Hochsensibilität konnte ich nun besser für mich selbst sorgen, meine Bedürfnisse besser erkennen und berücksichtigen und auch meinen Umgang mit anderen Menschen oder herausfordernden Situationen besser managen. Aber nicht nur das: Mit dem

entsprechenden Wissen über Hochsensibilität ist es außerdem möglich, diese Eigenschaft ganz gezielt als Chance - oder eben „Gabe“ - zu nutzen.

Insbesondere in unserer heutigen Zeit, in der wir unentwegt Reizen - dies können Informationen, Angebote und Werbung, Benachrichtigungen, Dauerbeschallung durch Klingeltöne, Musik, Verkehrslärm oder viele andere nicht-natürliche Geräusche, künstliches Licht, Leuchtreklamen und Bildschirme sowie viele weitere sein - ausgesetzt sind, haben ohnehin schon viele Menschen Probleme, mit dieser Überflutung zurecht zu kommen. Was für den Durchschnittsmenschen bereits anstrengend ist, stellt für hochsensible Menschen eine noch größere Herausforderung dar. Um sich selbst zu schützen, das eigene Wohlbefinden zu erhalten und psychischen Problemen vorzubeugen, ist es in der heutigen Zeit so wichtig wie noch nie, die „Gabe“ der Hochsensibilität bewusst für sich zu nutzen. Damit dies gelingt, müssen die eigene Hochsensibilität jedoch zunächst als solche erkannt und hilfreiche Strategien kennengelernt und geübt werden.

Und genau das möchte ich auch dir ermöglichen. Mit diesem Buch erhältst du neben den theoretischen Grundlagen zum Thema Hochsensibilität und Einblicken in die Lebenswelt von hochsensiblen Frauen nützliche Tipps und Hilfestellungen für den Umgang mit dir selbst und anderen sowie für eine positive und gesunde Gestaltung und Organisation deines Alltags.

Was ist Hochsensibilität/HSP?

Das Wichtigste zunächst vorab: Bei Hochsensibilität handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um eine spezifische Ausprägung neurophysiologischer, also mit dem Nervensystem zusammenhängender, beziehungsweise psychologischer Merkmale. Die fachliche Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Hochsensibilität hat ihre Anfänge im US-Amerikanischen Raum und wurde dort in den 1990er Jahren von der Psychologin Elaine Aron geprägt. Aron, die als Pionierin auf dem Forschungsgebiet der Hochsensibilität gilt, führte im Rahmen ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit zu diesem Phänomen zu jener Zeit den Begriff der „Sensory Processing Sensitivity“ (SPS) ein – auf deutsch „erhöhte sensorische Verarbeitungsempfindlichkeit“. Im deutschen Sprachraum haben sich im Laufe der Zeit im Alltagsgebrauch und den Medien die Begriffe „Hochsensibilität“, „Hypersensibilität“ oder auch „Hypersensitivität“ durchgesetzt. Zur Beschreibung hochsensibler Personen ist außerdem die Abkürzung HSP, kurz für „Highly Sensitive Person“, beziehungsweise „hochsensible Person“ sehr gebräuchlich.

Was aber bedeutet der Begriff Hochsensibilität eigentlich genau?

Der Begriff der Hochsensibilität beschreibt ein Persönlichkeitsmerkmal von Menschen, die über eine dauerhaft erhöhte Empfindlichkeit im Bereich der Wahrnehmung physischer, emotionaler und sozialer Reize sowie der Verarbeitung dieser wahrgenommenen Reize verfügen. Das bedeutet, dass betroffene Personen über ein