

The background of the book cover is a vibrant, detailed illustration. A hand with pink skin and a blue ring on the ring finger holds a bouquet of various flowers, including red, orange, pink, and purple blooms. A small black bird with a white body and yellow markings is perched on the hand. A blue butterfly is flying near the top left, and a yellow and black beetle is on a flower. The overall style is artistic and colorful.

mind
& soul

ANNE HEINTZE

Ich spüre was, was du nicht spürst

Wie
Hochsensible
ihre Kraftquellen
entdecken

G|U



mind
& soul

ANNE HEINTZE

Ich spüre was, was du nicht spürst

Wie
Hochsensible
ihre Kraftquellen
entdecken

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



ANNE HEINTZE

Jahrgang 1960, arbeitet seit 1988 erfolgreich als Therapeutin, Coach und Lebenslehrerin mit Menschen, die ihr Potenzial voller Freude leben und endlich so werden möchten, wie sie gemeint sind. Sie ist Gründerin der OpenMind Akademie und begreift Hochsensibilität ebenso wie Hochsensitivität als Ausdrucksformen von Hochbegabung. In ihrer vielfältigen Arbeit mit ihren Klienten und Seminarteilnehmern lehrt sie Lebensfreude und Selbstakzeptanz. Die Autorin lebt und arbeitet in Frankfurt.

»Mein besonderer Dank gilt den Menschen, die ich auf dem Entdeckungsweg zu ihren Kraftquellen begleiten durfte.«

EIN WORT ZUVOR

Nutze den tieferen Sinn deiner Gabe!

Es gibt ganz sicher einen Grund dafür, warum manche Menschen mit deutlich feineren Antennen für sich selbst und die Umgebung ausgestattet sind als andere. Ich bin davon überzeugt, dass die besonderen Fähigkeiten Hochsensibler einen Sinn haben. Ganz einfach deshalb, weil diese Menschen sonst anders geworden wären.

Wenn auch du zu den »außergewöhnlich Normalen« gehörst, bist du mit diesem Buch herzlich eingeladen, deine Besonderheiten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und (endlich) als Gabe und Aufgabe zu begrüßen.

Möglicherweise hast du lange unter deiner starken Empfindsamkeit gelitten, hast mit dir gehadert, weil du irgendwie anders warst und dich oft fremd unter den Menschen gefühlt hast. Doch nun darfst du wissen, dass du zu denjenigen gehörst, die der Welt etwas ganz Wesentliches zu geben haben, was andernfalls fehlen würde: leise Töne und sanfte Schwingungen, feine Beobachtung und gut durchdachte Schlüsse, sensibles Mitgefühl und ein vielleicht vorsichtiger, aber sehr ehrlicher Gemeinschaftssinn. Befreiend, oder? Mit diesem Wissen kannst du daran gehen, deine individuellen Lebensaufgaben zu entdecken und zu leben.

Auf diesem Weg möchte dich dieses Buch mit vielen Anregungen und Übungen begleiten. Nutze es auf deine eigene Weise und lass dich von deiner Hochsensibilität zu deiner wahren Kraft und Lebensfreude führen.

Meine guten Wünsche begleiten dich auf deinem Weg.
Herzlichst, deine

Reue



EIN HOCH AUF BE-
SONDERLINGE

*Hochsensibilität ist (beinahe) ganz normal!
Ungefähr 10 Prozent der Menschen haben diese
verfeinerte Wahrnehmung und diesen Tiefgang im
Verarbeiten von Reizen. Gehörst du dazu? Dann
freu dich! Dir steht die Tür zu einem höchst
sinnhaften und erfüllten Leben weit offen.*

HOCHSENSIBEL GLÜCKLICH

Mit hochsensiblen Sinnen die Welt erfahren, mit feinsten Wahrnehmungen Stimmungen erfassen, zarte Vorahnungen wahr werden sehen, Menschen hinter ihrer Maske erfühlen – all das erleben hochsensible Menschen täglich.

Es ist nicht immer leicht, diese Flut von Sinneseindrücken zu bewältigen und zu verarbeiten. Manchmal ist es sogar recht anstrengend, eine derartig feine Wahrnehmung zu besitzen. Dann wird dem Hochsensiblen die Welt zu viel und er braucht Rückzug, Stille und Neubesinnung. Leider kann man das sich nicht in jeder Situation gönnen. Das macht aber nichts! Es gibt viele andere nützliche Strategien, um sich das intensive Erleben leichter zu machen.

NIMM DIE GABE AN

Zuerst ist es wichtig, die Feinfühligkeit als eine Gabe anzuerkennen und das enorme Potenzial, das darin liegt, schätzen zu lernen. Dieses Buch wird dir die Vorteile deiner Sensibilität aufzeigen und dich dabei unterstützen, dieses Persönlichkeitsmerkmal freudig anzunehmen. Er gibt dir einen Einblick in das Phänomen Hochsensibilität und Hinweise für den förderlichen Umgang mit der Feinfühligkeit im beruflichen und privaten Alltag. Wenn du dich mit dir selbst insgesamt wohler fühlen und deinen Körper als Freund sehen kannst, wenn du mehr Energie haben und weniger Stress, Druck und Erschöpfung erleben kannst, fühlt sich dein Leben auch insgesamt sehr viel leichter und unbeschwerter an.

MACH SIE DIR ZUM FREUND

Wichtig ist also zu lernen, wie du mit deiner Hochsensibilität bestmöglich umgehen und sie sogar als deine ganz persönliche Gabe nutzen kannst.

Auf diesem Weg und mit der Unterstützung dieses Buches wird dir allmählich bewusst, welche Auswirkungen die besondere Feinfühligkeit im beruflichen und privaten Leben haben kann. Du erhältst wirkungsvolle Hinweise für Alltagsstrategien, die es dir ermöglichen, dich mit deiner Sensibilität zutiefst anzufreunden. Mit etwas Übung kann es dir gelingen, dich selbst als hochsensiblen Menschen schätzen und lieben zu lernen. Du erfährst zugleich auch, was du ganz praktisch in vielen Lebenssituationen tun kannst, um Krafträuber aus deiner Umgebung zu verbannen.

GENIESS DAS LEBEN MIT ALL DEINEN FEINEN SINNEN

Das Einfache hat oft die größte Kraft und intensivste Wirkung. Darum biete ich dir hier eine große Zahl an unkomplizierten und alltagsorientierten Übungen. Sie machen dir die Facetten deiner Hochsensibilität stärker bewusst, lehren dich, das Beste aus diesem Potenzial zu machen, und offenbaren dir deine ureigenen Stärken. Die Schulung deiner hochsensiblen Sinne ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Ein ganz einfacher Vergleich macht dir verständlich, warum: Jeder Handwerker wird ein Experte in seinem Fach, wenn er seine Werkzeuge virtuos beherrscht. Je besser er das kann, umso feiner werden seine »Werke«, umso schöner die Ergebnisse seiner Arbeit. Mit unseren Sinnen ist es nicht anders: Je besser wir mit ihnen umgehen können, umso feiner können wir die Wahrnehmungen steuern. Dazu dienen die vielen Übungen dieses Buches.

Probier davon aus, was dich anspricht. Bald wirst du dir sagen: »Nicht obwohl ich so bin, wie ich bin, sondern weil ich so bin, wie ich bin, ist das Leben wunderbar.« Wer eine hohe Feinfühligkeit in sich erkennt und lernt, in Harmonie mit ihr zu leben, findet einen Schatz von großer Sinnhaftigkeit und Tiefe. Genau das wünsche ich dir!

DER COACH AN DEINER SEITE

Die Kapitel dieses Buches zeigen dir mit praktischen Anregungen, wie du:

- deine Hochsensibilität kennenlernen und einschätzen kannst,
- deine Sinneswahrnehmungen filterst,
- Reizüberflutung weniger Raum gibst,
- die Botschaften deiner Wahrnehmungen besser verstehen kannst,
- immer stärker lösungsorientiert denkst und handelst,
- den Blick häufiger auf das Schöne und Vorteilhafte an deiner Hochsensibilität richtest.

ENDLICH KLARHEIT!

Viele Hochsensible lebten bis zur »Entdeckung« dieser Qualität irgendwie bedrückt. Sie fühlten sich unverstanden, falsch, fremd – wie von einem anderen Stern. Manche sind in ihrer Familie krasse Außenseiter, oft ist aber auch die ganze Verwandtschaft davon geprägt, denn Hochsensibilität taucht in vielen Familien gehäuft auf.

Aber auch eine späte Erkenntnis führt zu sichtbarer Erleichterung und lässt ein Lachen in den Augen aufblitzen. Viele beginnen dann ihre Lebensgeschichte neu zu erzählen, als hätten sich ihre Perspektiven vollständig geändert. Der neue Blickwinkel ermöglicht eine Umdeutung all dessen, was war. Oft fällt die Vergangenheit zusammen wie ein Kartenhaus. Die Wirklichkeit ist eine andere geworden. Die Entdeckung, hochsensibel zu sein, und das Staunen darüber bewirkt jedoch nicht nur eine Relativierung der Vergangenheit. Viel wichtiger ist das Gefühl, sich »wie am Anfang des Lebens« zu fühlen. So hat es eine liebe Freundin einmal bezeichnet.

Vielleicht stehst auch du gerade an diesem wunderbar zarten Neuanfang. Das neue Wissen um die Hochsensibilität kann erdrutschartige Erkenntnisprozesse in Gang setzen. Ein Aha-Erlebnis nach dem anderen, plötzliche Klarheit und neue Sinnhaftigkeit. Sie lassen viele Hochsensible einen neuen Platz in ihrem Leben finden und mit frisch entdeckter Kraft einnehmen.



GESTALTER DER WELT

Eine tiefere Intuition, mehr Feingefühl und gelebte Kreativität – überleg mal, wie schön diese Fähigkeiten

unsere Welt machen! Hast du Lust, sie weiter zu veredeln und selbstbewusst zu leben?

EIN WEG DER ERKENNTNIS

Noch immer gibt es viel Ratlosigkeit, wenn ein Mensch erkennt, dass sich das, was er bemerkt und fühlt, von den Empfindungen der meisten anderen Menschen unterscheidet. Oft hält er sich dann für verkehrt oder gar krank.

Hochsensibel zu sein kann sich in vielen Lebensbereichen auswirken. Jeder Mensch ist von Geburt an sehr sensibel. Jedes Baby hat sehr feine Antennen, mit denen es seine Umwelt erfasst, es empfindet auch schon Sympathien. Schon bei kleinen Kindern ist früh zu erkennen, ob sie eine tiefere Wahrnehmung haben als ihre Altersgenossen: Sie reagieren intensiver auf Geräusche, Musik, Stimmungen oder Berührungen. Und besonders sensible Menschen bleiben es dann auch ihr Leben lang.

Es gibt jedoch Menschen, deren Hochsensibilität sich erst im Laufe des Lebens entwickelt hat. Je mehr stressbelastete Situationen oder traumatische Erlebnisse sie haben, umso feiner werden ihre Sinneskanäle. Ein sehr nützlicher Schutzmechanismus entsteht, dessen Auswirkungen ähnlich wie bei der angeborenen Hochsensibilität sind.

DER TEST

Mit dem Test hinten im Buch kannst du dir einen ersten klaren Eindruck davon verschaffen, ob du hochsensibel bist und in welchen Bereichen deine Hochsensibilität besonders ausgeprägt ist.

Fragen 1 bis 22 zum Körperlichen

Ermittle zuerst deine Punktzahl bei den Fragen 1 bis 22. Je mehr Punkte du hast, desto stärker ausgeprägt ist deine

Hochsensibilität im körperlichen Bereich: Deine fünf physischen Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken sind ganz besonders feine Wahrnehmungskanäle.

Im Laufe des Lebens verändert sich die Sensibilität eines Menschen natürlich, aber eine sehr ausgeprägte angeborene Empfindsamkeit bleibt ein Leben lang erhalten.

Weniger als 25 Punkte: Deine Wahrnehmungen über die physischen Sinne sind normalerweise stressfrei und daher bist du überwiegend gut in der Lage, die Einflüsse des Alltags zu meistern. Auch bei unangenehmen Umwelteinflüssen gelingt es dir bestens, dich abzuschotten und diesen Sinneseinflüssen keine Macht über dein Wohlfühl zu geben. Hochsensibilität lässt sich dir nicht zuschreiben.

Dennoch kann sie ein Thema für dich sein. Denn mithilfe der Anregungen in diesem Buch kannst du viele Entdeckungen machen, die dir den Umgang mit hochsensiblen Menschen in deinem Umfeld erleichtern. Vielleicht hast du ein hochsensibles Familienmitglied oder einen Kollegen mit besonders feinen Sinnen? Du kannst dank deiner Kraft und Stärke eine gute Stütze für andere sein und ihnen dabei helfen, mehr Leichtigkeit und Entspannung in ihr Leben zu bringen. Deine hochsensiblen Mitmenschen werden es dir danken!

Zwischen 25 und 45 Punkten: Du hast sehr sensible Seiten und manche körperlichen Einflüsse machen dein Leben besonders intensiv. Allerdings scheint es so zu sein, dass du – von Ausnahmen abgesehen – nicht sehr darunter leidest. Du bist sicher gut in der Lage, deinen Körper zu beeinflussen. Auszeiten von den vielen Eindrücken brauchst du nur selten und wahrscheinlich weißt du auch sehr gut,

wie du dich selbst wieder ins Gleichgewicht bringst. Möglicherweise sind deine Sinneswahrnehmungen auch von der Tagesform abhängig: In stressigen Zeiten reagierst du dann sensibel, aber ansonsten hast du ein sehr harmonisches Verhältnis zu deinen Sinneseindrücken. Dieses Buch unterstützt dich dabei, deine Fähigkeiten noch weiter zu vervollkommen.

Zwischen 46 und 60 Punkten: Du bist sicher ein hochsensibler Mensch. Es könnte sein, dass deine Hochsensibilität in deinem Leben ein Störfaktor ist, zumindest dann, wenn du noch keine Strategien gefunden hast, damit umzugehen. Dies beeinträchtigt durchaus deine Lebensfreude und deine Fähigkeit, mal abschalten zu können.

Vielleicht machen sich die intensiven Sinneseindrücke auch in Form von Schmerzen, Verspannungen oder anderen immer wieder auftauchenden oder chronischen Störgefühlen bemerkbar. Dagegen kannst du etwas tun! In diesem Buch findest du zahlreiche Denkanstöße und Übungen, wie du deine Hochsensibilität als Gabe entdecken und so mehr Freude und Harmonie in dein Leben bringen kannst.

HOCHSENSIBEL ODER HOCHSENSITIV?

Bedeutet das alles das gleiche? Ich glaube nein: Wer hochsensibel ist, verfügt über feiner ausgeprägte 5 körperliche Sinne als andere. Er oder sie hört, sieht, schmeckt, fühlt und riecht differenzierter. Das führt leicht zu Reizüberflutung, Hochsensible sind „zartbesaitet“. Gleichzeitig sind sie dadurch aber in der Lage, viel feinere Informationen wahrzunehmen und zu interpretieren. Ihre Saiten schwingen leichter, um bei diesem Bild zu bleiben. Kein Wunder, das so viele Hochsensible Künstler sind!

Wer hochsensitiv ist, muss nicht unbedingt über diese Schärfung der fünf physischen Sinne und nicht über diese Empfindsamkeit verfügen. Stattdessen hat ein Mensch, der hochsensitiv ist, einen „sechsten“ oder „siebten“ Sinn. Hochsensitive sind das, was man „hellsichtig“ oder „hellfühlig“ nennt. Sie sind extrem empathisch, manchmal regelrecht medial. Sie haben Ahnungen, Visionen oder andere Empfindungen aus der „nicht-alltäglichen Wirklichkeit“.

Hochsensitivität und Hochsensibilität treten oft gemeinsam auf, aber nicht immer. Es gibt Hochsensible ohne ausgeprägte Empathie oder nicht-alltäglichen Wahrnehmungen, und es gibt Hochsensitive, deren alltägliche Sinne durchschnittlich ausgeprägt sind. Empfindsam oder empathisch, oder vielleicht beides – nur wer sich selbst versteht, kann lernen, seine Besonderheit zu wertschätzen und damit umzugehen.

Über 60 Punkte: Du bist ausgeprägt hochsensibel mit deinen fünf körperlichen Sinnen. Du hast die Fähigkeit, viel mehr von deiner Umwelt wahrzunehmen als die meisten anderen. Dieses Mehrfühlen prägt deinen Alltag ganz erheblich und es ist wahrscheinlich eine (schöne) Lebensaufgabe, mit dieser Gabe umgehen zu lernen. Dieses Buch kann dir helfen, passende Wege zu finden, der manchmal überbordenden intensiven Wahrnehmungsfähigkeit zu begegnen. Du kannst dabei auch herausfinden, wie du Außenreize, die dir (noch) schaden, gezielt beeinflussen kannst. Natürlich kannst du deine Umgebung nicht unbedingt ändern. Aber du kannst die Umgebungseinflüsse aktiv steuern und auch die Wahrnehmungsfilter beeinflussen. Manchmal ist es nicht leicht, allein die passenden Wege zu finden, mit der Hochsensibilität umzugehen. Scheu dich nicht, auch Unterstützung durch Coaches, Berater oder