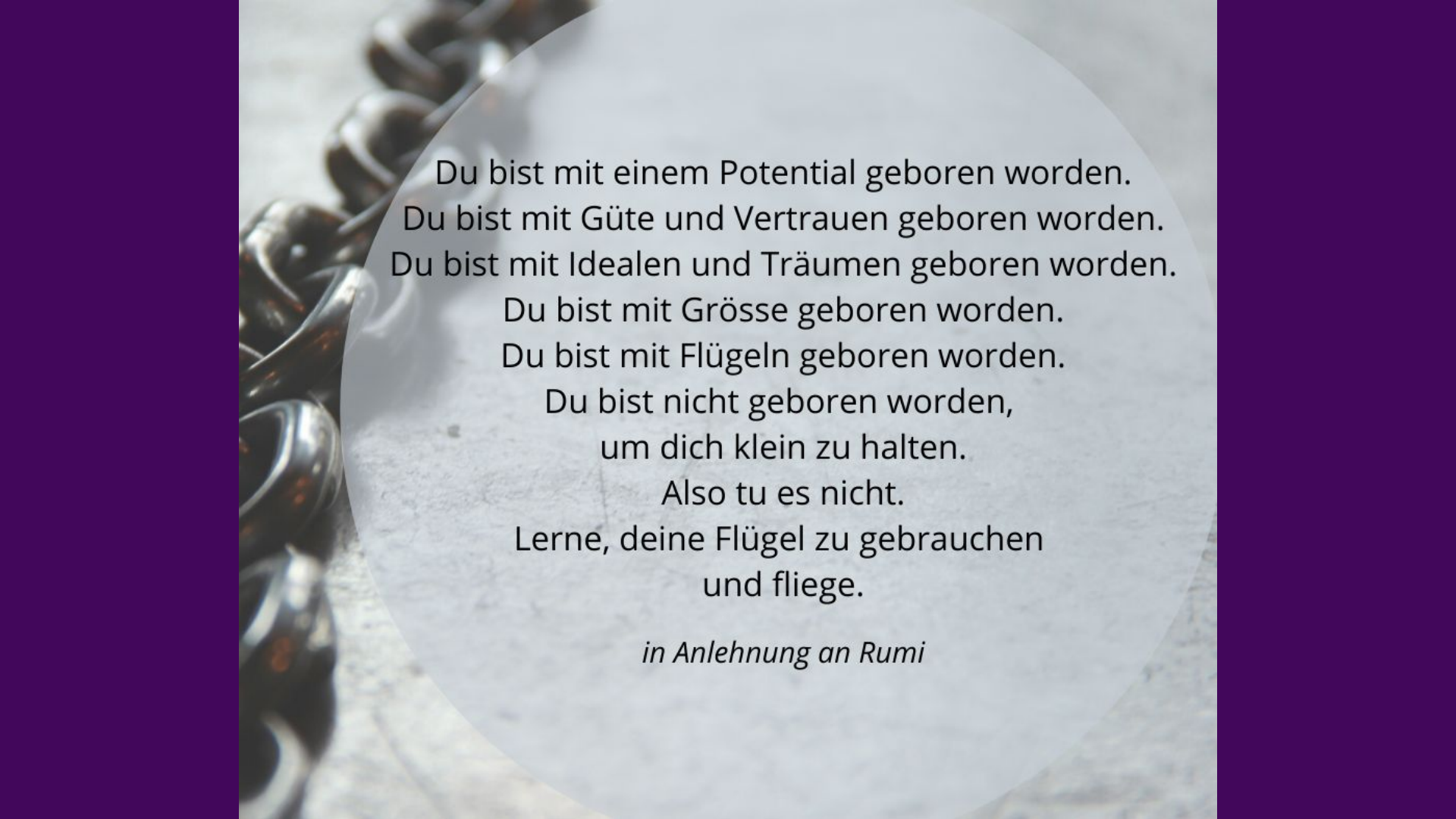


DIE ERBSE DES LEBENS - ERFOLGREICH MIT  
HOCHSENSIBILITÄT



CAROLINE MAKOVEC



Du bist mit einem Potential geboren worden.  
Du bist mit Güte und Vertrauen geboren worden.  
Du bist mit Idealen und Träumen geboren worden.  
Du bist mit Grösse geboren worden.  
Du bist mit Flügeln geboren worden.  
Du bist nicht geboren worden,  
um dich klein zu halten.  
Also tu es nicht.  
Lerne, deine Flügel zu gebrauchen  
und fliege.

*in Anlehnung an Rumi*

- ❖ Heute soll es um die Sonnenseiten, die Perlen der Hochsensibilität gehen - gerade weil so oft die Herausforderungen unserer Gabe deutlich mehr betont werden als die Geschenke, die aus unserer besonderen Feinfühligkeit erwachsen. Wenn wir lernen, uns in unserer Ganzheit anzunehmen und im Lauf der Zeit auch das Vertrauen entwickeln, dass ALLES GUT IST, GENAUSO WIE ES IST dann kommen wir mehr und mehr bei uns an.
- ❖ Und dabei möchte ich die Schattenseiten nicht einfach wegre-den oder beschönigen - auch sie sind da, dürfen es sein, auch sie machen uns aus. Allerdings sollten wir darauf achten uns nicht in ihnen zu verlieren, uns dadurch nicht als Opfer betrachten und so möglicherweise uns selbst und der Welt unsere besonderen Gaben vorenthalten...

- ❖ Meine eigene Erfahrung sowie die Erfahrung meiner hochsensiblen Klienten zeigt mir, wie wichtig es ist, uns abseits aller Erwartungen im Außen und Prägungen die wir alle erfahren haben selbst zu finden. Unsere Fähigkeiten und Gaben zu entdecken und zu entwickeln, um dann das Leben führen zu können, das wahrlich für uns bestimmt ist. Bis dahin mag es sich harzig anfühlen, wir mögen uns unverstanden fühlen und vielleicht sogar ein wenig “fehl am Platz”.
- ❖ In unserer heutigen Gesellschaft scheinen die Stärken, die wir mitbringen oft nicht wahrgenommen oder ausreichend gewürdigt zu werden. Wir mögen den Eindruck bekommen, dass unsere besondere Achtsamkeit, unsere Spürigkeit, unsere tiefe Verarbeitung von Stimuli im Außen und im Innen,... nicht in das Konzept von *immer schneller - größer - lauter* passen, das es heute zu brauchen scheint, um “dazuzugehören”. Und gerade deshalb können wir als besonders feinfühlig Menschen einen ganz enormen Beitrag zur Heilung einer Welt leisten, die oft genug aus den Fugen geraten zu sein scheint.

Der für mich wichtigste Schritt die Perlen, die die Hochsensibilität für uns bereithält in uns zu entdecken und schließlich auch erfolgreich zu leben ist es, uns annehmen zu lernen als das, was wir sind.

### Geschöpfe die

- besonders fein fühlen,
- sehr intensiv, nuancenreich und umfangreich wahrnehmen,
- übergreifend und vernetzt zu denken vermögen,
- eine hohe Bereitschaft haben, sich in andere Menschen einzufühlen (Empathie),
- einen guten Zugang zu ihrer Intuition haben und sie meist auch bereitwillig einsetzen,
- ein hohes kreatives Potential in sich tragen,
- sich mit hohem Idealismus gewissenhaft für Dinge engagieren, für die sie brennen.



## 1. Besondere Feinfühligkeit

- hohe Sensibilität und Empfindsamkeit allen Lebewesen, Beziehungen und Verbindungen, Dingen, Situationen, Entwicklungen gegenüber
- Sinn für Ganzheitlichkeit, Stimmigkeit und Ethik
- HSP erspüren leicht Atmosphärisches, (Miss-)Stimmungen, Unstimmigkeiten, problematische Entwicklungen
- gute Menschenkenntnis

😲 dennoch Subjektivität der eigenen Einschätzung (durch Prägungen,... nicht vergessen, sonst kann es zu Verzerrungen und Fehldeutungen kommen)



## 2. Intensive Wahrnehmungsleistung

- HSP hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen bereits etwas, wenn für die meisten anderen die Wahrnehmungsschwelle noch gar nicht überschritten ist
- frühzeitiges Wahrnehmen von Gelegenheiten und Gefahren
- gute Beobachtungsgabe, achtsames Beachten von Details
- Streben nach Vollkommenheit
- Aufgaben bei denen es auf Feinheit, Genauigkeit, Qualität ankommt liegen uns HSP

😓 Gefahr der Übererregung durch Reizüberflutung (Nervosität, Unwohlsein, Reizbarkeit, Erschöpfung)  
→ achtsame Lebensführung!



### 3. Vernetztes Denkvermögen

- gut im übergreifenden, vernetzten Denken
- Interesse an Ursache-Folgen Zusammenhängen, am Kontext und dem großen Ganzen
- Handlungsalternativen werden gründlich abgewogen  
→ verantwortungsvolles, weitsichtiges, besonnenes Handeln

🤔 Vielschichtiges Denken kann die Entscheidungsfindung erschweren, die Handlungsfähigkeit lähmen und zu belastendem Grübeln führen

→ Einfachheit kultivieren im Vertrauen auf die Intuition,  
Fokus, Prioritäten setzen





#### 4. Empathiefähigkeit / hoher Grad an Einfühlungsvermögen

- verständnisvolles Zuhören, Hilfsbereitschaft
- hohe Bereitschaft, auf andere einzugehen



WICHTIG: letztlich kann nur empathisch sein, wer zuvor gut für sich gesorgt hat


D.h. Sich selbst wichtig nehmen

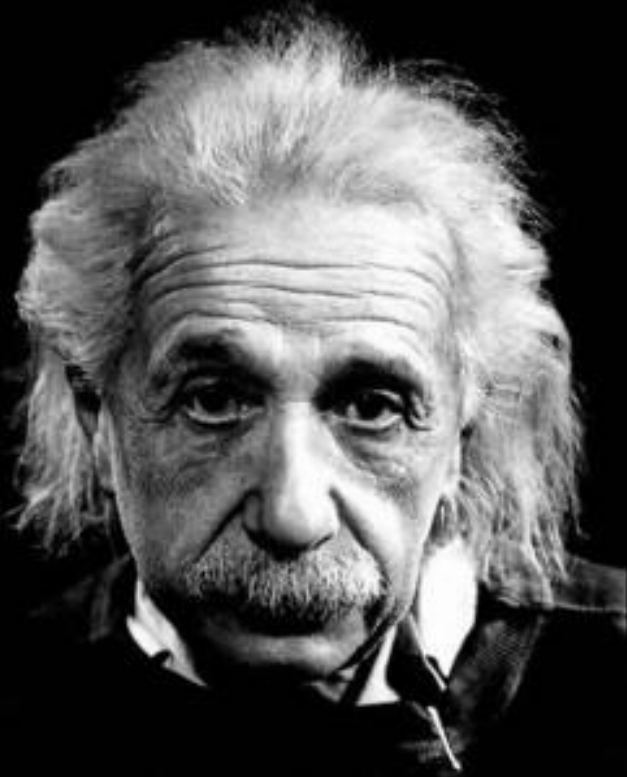
Aufmerksamkeit immer wieder auf sich richten ⇔ und Empathiefähigkeit bedingen einander  
Sich selbst Einfühlung geben

☹️ sonst besteht die Gefahr sich in Stimmungen, Befindlichkeiten, Problemen anderer zu verlieren und sich zu sehr am Außen zu orientieren

## 5. Hohe intuitive Begabung

- Begabung auf Anhieb eine Entscheidung zu treffen, ohne zu wissen wieso oder wie es geht
- Einsicht in Zusammenhänge von im Unbewussten abgespeicherten Informationen, die dem Verstand nicht zugänglich sind
- Geistesblitz / Idee, ohne zu wissen woher sie kommt
- Intuition ist ein von Innen heraus berührt sein
- Teil kreativer Entwicklung

 Kluger Umgang mit Intuition: Gabe “vernünftig” einordnen (sie nicht mit einer übersinnlichen Fähigkeit verwechseln), reflektiert einsetzen (Wo reagiere ich auf ein eigenes altes Thema?) und mit dem Verstand in Einklang bringen. Sonst besteht die Gefahr, dass Prägungen, Vorurteile und Glaubenssätze mit der intuitiven Einsicht vermischt werden...



“The only  
real valuable  
thing is  
intuition.”

-Albert Einstein

## 6. Hohes kreatives Potential

- künstlerisches Schaffen sowie kreative Problemlösungen (d.h. das Potential drückt sich nicht zwangsläufig in einer künstlerischen Begabung aus)
- HSP lieben das Besondere, ästhetische und geschmackvolle Dinge

Ruhe, Muße und Entspanntheit zwischen den Schaffensphasen sind unerlässlich, um offen für neue kreative Impulse zu sein.



## 7. Idealismus, Engagement, Begeisterungsfähigkeit,...

- hohes Pflichtbewusstsein
- starke Wertorientierung
- intrinsische Motivation
- hohe Zuverlässigkeit



😬 hoher Anspruch an sich selbst

- ! Achtsamkeit, den eigenen Bedürfnisse (z.B. nach Erholung) gegenüber
- ! eigene Verantwortlichkeit und realistische Umsetzung prüfen

Warum die Stimme unseres Herzens / unserer Intuition gerade für uns HSP so bedeutungsvoll ist, wenn wir uns selbst finden und erfolgreich mit unserer Hochsensibilität leben möchten...

Maya Angelou: “Das Herz ist das kraft- und wirkungsvollste Element in unserem Leben.”

Paulo Coelho: “Du wirst nie dein volles Potential entfalten, wenn du dein Herz nicht öffnest.”

Eckhart Tolle: “Die Macht des Herzens ist es, verbunden zu sein mit der tiefsten Ebene deines Seins.”

Ramana Maharshi: “Das ganze Universum ist im Körper enthalten, der ganze Körper im Herzen. So ist das Herz der Kern des ganzen Universums.”

- ❖ Wenn du mit dem Herzen nicht bei der Sache bist, dann wirst du davon nicht berührt und berührst auch die Anderen nicht.
- ❖ Menschen, die keine Verbindung zum Herzen haben, leben nicht wirklich (Coelho)
- ❖ Folge der Sehnsucht des Herzens / der Seele
- ❖ Wenn du deinen Traum nicht lebst, findet das Leben Möglichkeiten, dich auf diesen Weg zu bringen → nutze diese Ereignisse im Außen, deine Impulse, die Stimme deiner Intuition,... um etwas über deinen Traum zu erfahren und ihn mehr und mehr zu leben
- ❖ Du wirst dich nicht erfüllt fühlen, wenn du der Absicht deines Herzens nicht folgst...
- ❖ Es gibt keinen Ersatz für das Gefühl von Lebendigkeit, das du spürst, wenn du deinem Herzen folgst...

# Wege für Empathen ihre Intuition zu stärken

Lerne, immer klarere  
Grenzen zu setzen und  
"Nein" zu sagen

Finde mehr und mehr zu  
deiner eigenen Wahrheit

Handle selbstbestimmt, statt  
die eigenen Schritte von den  
Reaktionen anderer abhängig  
zu machen

Ersetze "Was werden die Anderen  
über mich denken" mit "Was fühlt  
sich für mich stimmig an?"



Mache dir deine eigenen  
Gefühle bewusst und teile  
sie mit

Lerne, deine eigenen  
Emotionen von den Emotionen  
der Anderen zu unterscheiden

Selbstfürsorge,  
Zeit für dich selbst,  
100% Selbstverantwortung  
übernehmen

Gib den Versuch auf, ins System  
passen, d.h. "normal" und angepasst  
sein zu wollen

**DRANBLEIBEN - NEVER GIVE UP!!!**



Was braucht es nun also, um uns von den Bewertungen die wir uns als HSP oft selbst auferlegen oder im Außen gespiegelt bekommen (“Du bist so empfindlich”, “Das bildest du dir doch alles ein”, “Ich bin nicht richtig, so wie ich bin”, “Die anderen sind besser als ich”,...) zu lösen und aus unserem reichen Innenleben heraus zu schöpfen anstatt von Außen “gelebt zu werden”?

1. Unserem Schmerz des jahre- vielleicht sogar jahrzehntelangen Gefühls unverstanden,... zu sein Raum geben.
2. Unsere entsprechenden Gedanken und Emotionen wahrnehmen, sie da sein lassen ohne uns durch sie in die Geschichten der Vergangenheit oder Hoffnungen der Zukunft ziehen zu lassen. Lassen wir sie da sein ohne uns mit ihnen zu identifizieren, dann ziehen sie durch uns durch ohne haften zu bleiben und unsere Gedanken verlieren zunehmend die Macht über uns - wir werden wieder zum Schöpfer unseres Lebens.
3. Achtsames im Moment sein, den Ort der Ruhe in uns selbst finden der hinter unseren Gedanken und Emotionen liegt und unser wahres Sein widerspiegelt und uns regelmäßig mit ihm verbinden (durch Meditation, Ruhe und Rückzug).

4. Herausfinden, wozu wir berufen sind in dieser Welt (Freuden, Fähigkeiten, Kräfte (wieder)entdecken)
5. Selbstbild neu definieren
6. Ausrichtung auf unsere (neuen?) Ziele und Träume
7. Dem inneren Sehnen folgen, unsere Träume als bereits verwirklicht visualisieren und FÜHLEN, auch wenn ihr Erreichen vielleicht von Außen noch völlig unrealistisch scheint - Erwartungen loslassen und aus der inneren Ruhe heraus unseren Impulsen und unserer inneren Stimme, unserer Intuition folgen. → ALSO: SEIN - EMPFANGEN - TUN (in absichtsloser Absicht)
8. Komfortzonen verlassen, um neue Erfahrungen möglich zu machen

*“Wahrlich ich sage euch: Wer zu diesem Berg sagt: ‘Heb dich hinweg und stürze dich ins Meer!’ und nicht zweifelt in seinem Herzen, sondern glaubt, dass alles geschieht, was er sagt, dem wird es geschehen. Darum sage ich euch: Alles, worum ihr betet und bittet - glaubt nur, dass ihr es schon erhalten habt, dann wird es euch zuteil.” (Markus 11, 23.f.)*

Fazit - Achtsamer Umgang mit uns selbst, damit wir als HSP ein erfolgreiches, erfülltes, authentisches Leben führen können:

- Eigene Bedürfnisse an die 1.Stelle setzen (dabei verhalten wir uns NICHT egoistisch!)
- Es liegt uns im Blut einfühlsam mit anderen Menschen umzugehen, wir müssen uns dafür also nicht extra anstrengen...
- Öffne dein Herz, um in deine Lebendigkeit zu kommen und dich tief mit deiner Intuition und deiner inneren Weisheit zu verbinden
- Der eigenen Intuition vertrauen, auch wenn sie vlt. dem entgegensteht, was der Verstand für richtig hält (dabei aber immer prüfen, ob sich vlt. alte Muster oder Prägungen als intuitives Wissen ausgeben)! Hole dadurch Freude, Erfüllung, Dankbarkeit in dein Leben...
- Erkenne, wie du dein Leben wahrlich führen möchtest und finde so Inspiration und Sinn in deinem Leben. Diese Klarheit in dir lässt dich tief bei dir ankommen und die Gaben deiner Hochsensibilität erfolgreich zum Ausdruck bringen.

# Affirmation für Selbstliebe

“Ich bin verbunden, jeden Augenblick geborgen, behütet und beschützt, jeden Augenblick genährt, vollumfänglich umsorgt und geliebt.”

Vergiss nie: Du bist wundervoll, genau so wie du bist!

Weitere Informationen auf:

 [instagram.com/makoveccaroline](https://www.instagram.com/makoveccaroline)

 [facebook.com/makoveccaroline](https://www.facebook.com/makoveccaroline)

 [youtube.com](https://www.youtube.com)

WIR BESITZEN UNSERE INTUITIVEN  
FÄHIGKEITEN NUR DESHALB,  
UM DIE WEIT OFFENSTEHENDE  
TÜR BEMERKEN ZU  
KÖNNEN, DIE IMMER  
DEN AUSWEG  
BEREITHÄLT.

*LUCA ROHLER*

Netzwerk Hochsensibilität  
[www.hochsensibilitaet-netzwerk.com](http://www.hochsensibilitaet-netzwerk.com)

