



„Jeder Quantensprung in der Entwicklung der Menschheit wird immer durch Individuen verursacht, die sich trauen ausgetretene Pfade zu verlassen, auf ihre innere Stimme zu hören und mutig ihr Potential zu entfalten.“
Sylvia Harke in „Hochsensibel was tun“ S.19

Hochsensibilität / Hochsensitivität oder HSP (High Sensitive Person)

Wenn man verschiedenen Untersuchungen glaubt, gehören derzeit 15 – 20% der Bevölkerung zur Gruppe der Hochsensiblen und/oder Hochsensitiven, Tendenz steigend.
Und das sind eigentlich schon ziemlich viele.

Aber **woran kann ich erkennen**, ob ich hochsensibel und/oder hochsensitiv bin?

Sie können einen **Test** (siehe Link) machen

http://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su_onepage&su_id=1

oder sich **selbst beobachten**.

Hochsensiblen und Hochsensitiven gemeinsam ist ein besonderes Wahrnehmungssystem.

Während Hochsensible nur die **Sinnesqualitäten** wie hören, sehen, riechen, schmecken, tasten stärker ausgeprägt haben als alle andern Menschen, geht die Wahrnehmung der Hochsensitiven weit über die herkömmlichen Sinnesqualitäten hinaus. Ja man könnte sagen, dass sie mit weit mehr als unseren geläufigen 5 Sinnen wahrnehmen und einen **weit grösseren Ausschnitt unserer Welt aufnehmen**.

HSPs finden sich meist in mehreren der folgenden Aussagen wieder:

- Ich bin feinfühlig, dünnhäutig, sensorisch weit offen.
- Ich nehme Geräusche, Gerüche, die Temperatur im Raum deutlicher wahr.

- Ich bin intuitiv, ja fast telepathisch.
- Ich fühle mich in großen Menschenansammlungen unwohl.
- Manchmal schwanken meine Stimmungen ohne Grund.

- Ich bin geräusch- und/oder lichtempfindlich.
- Ich nehme Schmerz deutlicher wahr, bei mir aber auch bei anderen.
- Bei mir läuft nicht selbstverständlich Radio oder TV im Hintergrund.
- Tiefe Gefühle, positiv wie negativ, sind mir sehr vertraut.
- Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen.

- Manchmal fällt es mir schwer meine und übernommene Gefühle zu unterscheiden.
- Ich kann fühlen, was andere fühlen oder auch denken.
- Ich bin vertraut mit inneren und feinstofflichen Welten.
- Ich träume viel, manchmal auch mit offenen Augen.
- Ich reagiere empfindlich auf viele Nahrungsmittel, Medikamente, Waschmittel, ...

- Manches wird mir schnell zu viel.
- Mich sozial zu engagieren ist mir wichtig.
- Ich fühle mich mit meiner Familie, meinem Partner, meinen Freunden tief verbunden.
- Auch was mit der Menschheit als Ganzes passiert interessiert mich sehr.
- Meinen Rhythmus in Arbeit oder Leben selbst zu bestimmen ist mir wichtig.

- Ich habe Probleme mit angemessenen Autoritäten.
- Manchmal neige ich zu Perfektionismus.
- Den Überblick zu behalten fällt mir relativ leicht.
- Ich kann mich aber auch in Details verlieren.
- In der Natur kann ich auffanken, da fühle ich mich sicher.

- Schönheit und Ästhetik sind mir wichtig.
- Ich bin selbst gerne kreativ und interessiere mich für Kunst.
- Ich bin phantasievoll und kreativ.
- Neue Ideen, Wege und ungewöhnliche Lösungen zu finden fällt mir leicht.
- Ich fühle mich schnell als Aussenseiter und als nicht dazugehörend.

- Ich war schon als Kind anders als die anderen.
- Erschöpfung kenne ich gut.
- Ich achte oft mehr auf die anderen als auf mich selbst.
- Auch Einsamkeit ist mir vertraut.
- Schon als Kind habe ich manchmal geglaubt nicht richtig zu sein.

- Der Alltag überfordert mich schnell.
- Multitasking ist kein Problem für mich.

- Ich kann mich in neue Situationen schnell einfühlen.
- Ich denke und handle lösungsorientiert.
- Mir wird ohne interessante Anregung schnell langweilig.

- Ich bin neugierig und wissbegierig.
- Manchmal fällt es mir schwer mich auf eine Sache zu konzentrieren.
- Mich interessiert vieles und ich habe auch viele Fähigkeiten.
- Abgrenzung fällt mir immer wieder schwer.
- Gerechtigkeit ist mir ganz wichtig.

- Ich brauche immer wieder Ruhe- und Rückzugsphasen.
- Ich brauche Harmonie um mich herum.
- Es ist mir wichtig ein sinnvolles Leben zu führen.
- Ich liebe Herausforderungen.

Wenn Sie sich immer noch unsicher sind, ob Hochsensibilität ein Thema für Sie ist, unterstütze ich Sie gerne durch **ein ausführliches Gespräch**.

HSPs ticken anders als die andern, brauchen eine **besondere Art der Lebensgestaltung**, haben aber **sehr viel Potentiale**, oft ungelebte.

Das ist schade, denn nicht nur sie selbst könnten durch das in Aktion bringen ihrer Fähigkeiten zu mehr **Selbstbewusstsein und Lebenszufriedenheit** finden, sondern unsere Gesellschaft, gerade in unseren schwierigen Zeiten, kann jede **Inspiration und Hilfe auf den völlig neuen Wegen** brauchen, die jetzt auf uns warten.

WER BIN ICH?

Diese Frage spielt nicht nur in der buddhistischen Tradition eine zentrale Rolle. Viele buddhistische Mönche meditieren ihr Leben lang darauf.

Sie ist eine **Kernfrage** der Hochsensiblen und Hochsensitiven, aber auch aller anderen Menschen, in sehr vielen Lebensbereichen:

- bei der Lebensgestaltung ganz allgemein
 - bei der Entscheidung für einen Ausbildungsweg
 - bei der Partnersuche
 - bei der Bewerbung für einen neuen Job
 - bei der Erstellung oder Überarbeitung einer Homepage/Webseite
 - aber auch in Burnout-Prävention und Therapie
- u.v.a.m.

In Zeiten wie den unseren wird es immer wichtiger

- authentisch, ganz ich selbst zu sein,
- Reibungsverluste durch Fassadenaufbau zu verhindern,
- dem Leben und der Arbeit Sinn zu verleihen,
- glücklich und zufrieden gemeinsam zu leben,
und zu arbeiten,
- neue Wege zu beschreiten
u.v.am.

Die **kreativen und intuitiven Methoden** der **MIKADO-Reihe** bieten sich für die Beantwortung der Frage

WER BIN ICH? und WER BIN ICH WIRKLICH?

geradezu an.

Dabei darf auch die Frage „**Was habe ich der Welt zu geben?**“ nicht fehlen

Soziales Lernen in der Gruppe entlastet den Alltag - Die
MIKADO-Gruppen

Gerade **Selbsterfahrungsgruppen** sind ideal, um solche Erkenntnisse zu gewinnen.

In der Gruppe entsteht bei diversen Aufgaben, die gemeinsam zu lösen sind, eine Dynamik, die es **Mustern** erlaubt, genauso zum Vorschein zu kommen wie in Beziehungen.

Man hat aber den Vorteil, mit **Lernpartnern** lernen zu können, ohne Dramatisches im eigenen Alltag auszulösen. Im **geschützten Rahmen** der Gruppe und unter **fachkundiger Begleitung** kann man **Altes loslassen** und erspart sich, mit Beziehungspartnern des Alltags in Konflikte zu geraten.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus.

Viel Vergnügen und interessante Erkenntnisse