

# Hochsensibilität verstehen

Tief empfundene Emotionen – anerkennen, willkommen heissen und wertschätzen.

## 1. Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist eine Art, die Welt intensiver wahrzunehmen und zu erleben – sowohl auf emotionaler als auch auf sensorischer Ebene.

Etwa 15–20 % der Menschen, sowohl Kinder als auch Erwachsene, sind hochsensibel.

Es handelt sich weder um einen Makel noch um eine Schwäche, sondern um eine natürliche Eigenschaft, die – wenn sie nicht verstanden wird – zu Leid führen kann.

Wird sie jedoch erkannt und integriert, kann sie zu einer kraftvollen Ressource für persönliches Wachstum werden.

## 2. Hauptmerkmale der Hochsensibilität

### Stärken der Hochsensibilität:

- Grosse Empathie
- Fein ausgeprägte Intuition
- Kreativität und lebhafte Vorstellungskraft
- Tiefes Zuhören und die Fähigkeit, andere zu verstehen
- Künstlerische Sensibilität, Gespür für Schönheit und Details

### Häufige Verletzlichkeiten:

- Emotionale Überforderung (z. B. Weinen, Reizbarkeit, Angst)
- Überempfindlichkeit gegenüber sensorischen Reizen (Geräusche, Licht, Gerüche, Berührungen)
- Grübeln und kreisende Gedanken
- Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen
- Starkes Bedürfnis nach Bestätigung oder Kontrolle

## 3. Zwei Hauptprofile hochsensibler Menschen

### Introvertierte Hochsensible

Sie schützen sich vor Reizen, indem sie sich zurückziehen.

Stärken: Ruhe, Analysefähigkeit, Resilienz, Vorstellungskraft

Risiko: Isolation, Angst vor dem Unbekannten

### Extravertierte Hochsensible

Sie äussern ihre Emotionen und haben ein starkes Bedürfnis nach sozialem Kontakt.

Stärken: Energie, Ausdruckskraft, Geselligkeit

Risiko: Emotionale Erschöpfung, übermäßiges Bedürfnis nach Anerkennung

#### 4. Mit Hochsensibilität leben lernen

Es geht nicht darum, die Hochsensibilität loszuwerden, sondern darum, zu lernen, sich selbst zuzuhören, sich zu respektieren und sich zu regulieren.

- Die eigenen Emotionen annehmen, ohne vor ihnen wegzulaufen
- Lernen, „Nein“ zu sagen – ohne Schuldgefühle
- Eigene Auslöser und Ressourcen erkennen
- Sich sichere und unterstützende Umgebungen schaffen
- Beruhigende Rituale entwickeln
- Die eigenen sensiblen Qualitäten wertschätzen

### **Mein Angebot – Coaching für hochsensible Menschen**

Ich biete eine persönliche und einfühlsame Begleitung an, um:

- Ihr emotionales Erleben besser zu verstehen
- Stress, mentale Erschöpfung und inneren Druck zu lindern
- Ein Gleichgewicht zwischen Offenheit und Schutz zu finden
- Eine sanfte, selbstsichere Haltung zu entwickeln, die auf Selbstachtung beruht
- In Ihrem eigenen Tempo und mit mehr Vertrauen voranzugehen



Erste Sitzung kostenlos – online (per Video) oder vor Ort



Ein sanfter Ansatz, der auf Zuhören und dem Respekt Ihrer Bedürfnisse basiert

**Ihre Hochsensibilität ist eine Stärke. Lernen Sie, sie als Ressource für Ihr persönliches Wachstum zu nutzen.**

#### **Ein hochsensibles Kind begleiten**

##### 1. Wie erkennt man ein hochsensibles Kind?

- Starke emotionale Reaktionen
- Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht, Materialien oder Berührungen
- Angst vor Zurückweisung, starkes Bedürfnis nach Rückversicherung
- Lebhaftes Fantasie, große Kreativität
- Schwierigkeiten im Umgang mit Kritik oder Misserfolg
- Ausgeprägte Intuition und feines Gespür für die Emotionen anderer

##### 2. Was das Kind erlebt

- Ein hochsensibles Kind stellt sich nicht an
- Es fühlt sehr intensiv, oft ohne in der Lage zu sein, dies in Worte zu fassen.
- Es braucht nicht die Aufforderung, sich zu beruhigen, sondern dass man seine Gefühle annimmt, mit klaren, sicheren Orientierungshilfen und ehrlichem Zuhören.

### 3. Seine spezifischen Bedürfnisse

- Ein stabiler und sicherer Rahmen
- Grenzen, die liebevoll und konsequent gesetzt werden
- Raum, um Emotionen auszudrücken – ohne verurteilt zu werden
- Ruhige Momente, um wieder zur Mitte zu finden
- Anerkennung in seiner Einzigartigkeit

## Elterncoaching – Spezialisierung: Hochsensibilität

Ich begleite Sie als Elternteil dabei,

- Ihr hochsensibles Kind besser zu verstehen
- Eine klare und zugleich einfühlsame Erziehungshaltung zu entwickeln
- Eine wertschätzende Kommunikation aufzubauen
- Familiäre Spannungen zu entschärfen
- Ihre Energie und Ihr inneres Gleichgewicht zu bewahren



Individuelle oder familiäre Begleitung



Konkrete Werkzeuge – Praktische Anwendung – Aktives Zuhören



Erstes Gespräch kostenlos, um gemeinsam eine Standortbestimmung vorzunehmen

**Ein hochsensibles Kind, das gut begleitet wird, wird zu einem selbstbewussten Erwachsenen.  
Und das beginnt mit einem achtsamen und informierten Elternteil.**