

Hochsensibilität

Hochsensible Menschen gibt es mehr als man denkt. Man geht von 20 % aus. Sie nehmen mehr Reize wahr und auf, als andere. Sie weisen folgende Merkmale und Besonderheiten auf:

1. **Gründliche Informationsverarbeitung:** kognitiv
2. **Physische Übererregbarkeit** (Puls, Spannung hoch), sind dann überstimuliert, es kommt zum Hangover danach, der Overload braucht dann z.B. Stille, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen
3. **Intensives emotionales Erleben:** die Amygdala, das emotionale Gehirn wird schneller aktiviert als bei andern, was zu intensiveren Emotionen führt, also z.B. Angst wird schneller und stärker empfunden. Aber auch im Positiven, z.B. Freude, Glück. Es gibt schnelle Ausschläge
4. **Sensorische Empfindlichkeit:** Geräusche zu laut, Düfte stören schneller, Kleider kratzen, Bilder verfolgen, Temperatur wird schnell unangenehm

Allen gemeinsam ist die Erfahrung, von Informationen überflutet zu werden. In einer Umgebung mit vielen Reizen nehmen sie zu viele Reize auf und müssen diese verarbeiten. Die Überstimulation kann aber auch von innen kommen.

Hochsensibilität scheint ein Wesenszug zu sein, mit dem wir zur Welt kommen. In einem online-Test können Sie mehr dazu erfahren, ob Sie das auch betrifft:

<https://www.zartbesaitet.net>

Durch die Folgen eines Traumas kann die Sensibilität allerdings auch erhöht sein.

Sinne und Empfindungen – besonders bei Hochsensibilität

Hochsensible Menschen sagen von sich:

- Ich halte es bei viel **Lärm** und **Hektik** oft nicht gut aus und mir wird schnell alles zu laut und zu viel
- Ob ich will oder nicht, höre ich oft die Gespräche am Nachbartisch und kann mehreren Gesprächen **gleichzeitig zuhören**
- Ich nehme auch kleinste **Nebengeräusche** wahr, öffentliche Orte sind mir oft zu viel
- Manchmal mache ich auch bewusst Hintergrundmusik an oder suche bewusst Orte wie Cafés mit vielen Grundgeräuschen auf, um mich

besser **konzentrieren** zu können und nicht jedes einzelne Geräusch wahrzunehmen

- Manchmal **stört** es mich schon, wenn mein Gegenüber einen Apfel kaut oder schwer atmet
- Ich habe Schwierigkeiten mit **grellem Licht**, wie von entgegenkommenden Autos auf der Straße oder bei Feuerwerk
- Von **Parfümgeruch** oder starkem Deo anderer Personen bekomme ich leicht **Kopfschmerzen**
- Ich reagiere eingeengt oder empfindlich auf bestimmte Stoffe wie **Polyester, kratzige Wolle**, juckende Schilder in Kleidung und zu **eng anliegende Kleidung**, Schals oder Mützen
- Plötzliche **Hungergefühle** beeinflussen stark meine Stimmung, ich reagiere schnell sehr **gereizt oder erschöpft**
- Bei Stress reagiert mein Körper leicht mit **Verdauungsproblemen, Reizdarm**, Magen- oder Kopfschmerzen
- Auf viele Nahrungsmittel oder Getränke reagiere ich empfindlich oder **allergisch**

Für hochsensible Menschen ist es enorm wichtig zu lernen, mit ihrer Empfindsamkeit zurechtzukommen, sich Ruhephasen zu gönnen, ihren Alltag an ihre zartbesaitete Natur anzupassen und die Stärken ihrer Besonderheit kennenzulernen.

Eine Kernaufgabe ist es, für sich herauszufinden:

- **wo ist viel Reiz da, so dass sich mein Akku zu schnell leert?**
- **womit lade ich meinen Akku wieder auf?**

In meiner Praxis mache ich die Erfahrung, dass oft auch schon ganz individuell ausgetestete kinesiologische oder energetische Übungen ausreichen, um sich zu entspannen oder abzugrenzen. Manchmal gibt es umfangreiche, vernetzte Blockaden zu lösen oder es taucht ein altes Trauma zum Integrieren auf.

Auch Naturheilmittel und Mikronährstoffe, welche das vegetative Nervensystem nähren und beruhigen, sind von grossem Wert.

Das vegetative Nervensystem - insbesondere der vordere Vagus - ist dann im Lot. Dadurch erhöht sich die Stimulations-Toleranz, der Energie-Haushalt und oft auch der Selbstwert.