
Hochsensibilität als Gabe

DÜRNTEN Hochsensible (HS) fühlen sich oft «andersartig». Sie haben ein reiches und komplexes Innenleben. In einer Menschenmenge können sie vom Lärm und von der Hektik überfordert sein. Starke Sinneseindrücke überwältigen sie oft, wie zum Beispiel laute Geräusche, intensive Düfte oder grelles Licht. Stimmungen, Gefühle und Gesichtsausdrücke anderer Menschen nehmen sie jedoch schnell und intuitiv wahr. Gespräche klingen noch lange nach. Hochsensible Menschen können schreckhaft und empfindlich sein. Nicht wenige haben schon oft gehört, sie seien eine «Mimose», eine «Prinzessin auf der Erbse» oder ein «Warmduscher». Hochsensible wählen oft soziale Berufe, da sie enorm grosse Empathie verspüren. Es werden auch Berufe gewählt, in denen es auf Wahrnehmung, Intuition und Kreativität ankommt. Hochsensible sind sehr bemüht, alles richtig zu machen, denn Ablehnung ist schlimm für sie. Wenn sie jedoch lernen, ihre Gabe richtig zu verstehen, ist das schon eine enorme Hilfe. Sie können lernen, Strategien zu

entwickeln und mit ihrer Fähigkeit als Ressource umzugehen. Die diplomierte Individualpsychologische Beraterin Sabina Müller bietet Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe und begleitet sie damit auf ihrem Weg. Dabei unterstützt sie sie dabei, wieder Orientierung und eine klare Sicht für ihre herausfordernde Situation zu bekommen. (reg)

Sabina Müller

Dipl. Psychologische Beraterin AFI

MUT TUT GUT

Rebrainstrasse 9

8632 Tann ZH

Telefon 079 755 13 35

www.ermutigt.net



Die Beraterin Sabina Müller. Bild: zvg