

Hochsensibilität / Hochsensitivität

Hochsensible oder auch hochsensitiv genannte Menschen verfügen über eine stärkere Wahrnehmungsfähigkeit als Normalsensible. Diese Wahrnehmungsfähigkeit kann sich entweder auf emotionalem Gebiet, wie ausgeprägte Empathie, feine zwischenmenschliche Empfindsamkeit zeigen oder sich u.a. auf die Sinne beziehen. Zum Beispiel ein sehr feiner Geruchssinn, überdurchschnittliche Geräuschempfindlichkeit, Berührungsempfindlichkeit, ausgeprägter Geschmackssinn, das schnelle Registrieren von optischen Details und vieles mehr. Oft haben die Betroffenen das Gefühl, nicht wirklich verstanden und akzeptiert zu werden. Sie fühlen sich andersartig und in vielen Lebenssituationen nicht ganz zugehörig.

In der Literatur geht man davon aus, dass 15 – 20% der Menschen hochsensitiv sind. Das bedeutet, praktisch jede fünfte Person ist betroffen. Die Forschungen gehen auf Eliane Aron zurück. Sie ist eine der Pioniere dieser Thematik. Die Hochsensibilität ist ganz klar *keine* Krankheit, sondern eine Eigenschaft von verstärkter Wahrnehmungsfähigkeit der inneren und äusseren Reize. Es können sich jedoch Krankheitsbilder daraus entwickeln wie: Erschöpfung, Burnout, Depressionen u.ä., weil Hochsensible oft in einer dauerhaften Überreizbarkeit leben. Damit die Hochsensibilität für die betroffenen Personen im Alltag keine Last ist, hilft es umfassend darüber informiert zu sein. Es ist nötig, Strategien und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, um schlussendlich reflektiert, entspannt und dadurch sicher im Leben stehen zu können. Dass das möglich wird, brauchen die meisten hochsensiblen Menschen ein gutes Coaching und eine kompetente Beratung.

Als zertifizierte Beraterin für Hochsensibilität IfHS, sind Sie bei mir genau richtig! Herzlich willkommen und wie gut, finden Sie dazu den MUT! Denn **MUT TUT GUT!** ·