

mind  
& soul

ANNE HEINTZE

# Ich spüre was, was du nicht spürst

Wie  
*Hochsensible*  
ihre Kraftquellen  
entdecken

G|U

# HOCHSENSIBILITÄT IM TEST

Dieser Test verschafft dir einen ersten Eindruck davon, ob du hochsensibel bist und inwieweit sich das auf die körperlichen Sinne und das »Hörsinnliche« bezieht. Notiere jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im normalen Alltag auf dich zutreffen. Die Zahlen bedeuten:

0 trifft nicht oder fast nicht zu 1 trifft teilweise oder selten zu 2 ist oft zutreffend  
3 ist besonders ausgeprägt 4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertraue deiner Intuition, denk nicht lange darüber nach. Kreuz pro Aussage jeweils nur ein Kästchen an und lass keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

- |  | 0                        | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. Ich habe an geschäftigen Tagen oft das Bedürfnis mich zurückzuziehen.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. Auf Koffein, Teein und Medikamente reagiere ich heftiger als andere Menschen.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. Meine Augen reagieren sehr empfindlich auf grelles Licht oder Helligkeitsunterschiede. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. Raue, kratzige und »künstliche« Textilien auf meiner Haut versuche ich zu meiden.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

0 1 2 3 4

07. Ich leide stark unter engen Kleidungsstücken und körperlicher Einengung.
08. Ich bin geruchs- und geschmacksempfindlich.
09. Heiß-Kalt-Unterschiede bei Speisen und Getränken schmerzen leicht im Mund und an den Zähnen.
10. Süße, Schärfe, Bitterkeit oder Säure bei Speisen können mir schnell zu viel sein.
11. Manche Speisen kann ich wegen ihrer Konsistenz im Mund nicht ertragen.
12. Künstliche Nahrungsmittelzusatzstoffe oder chemische Substanzen tun mir nicht gut.
13. Laute und plötzliche Geräusche bereiten mir körperliches Unbehagen.
14. Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
15. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
16. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
17. Hungergefühle stören meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
18. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge und Kunstwerke.
19. Ich fühle, wenn mir Nahrungsmittel oder andere Substanzen schaden.



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

# INHALT

Ein Wort zuvor	6
<b>EIN HOCH AUF BE-SONDERLINGE</b>	<b>7</b>
Hochsensibel glücklich	8
Nimm die Gabe an	8
Mach sie dir zum Freund	8
Genieß das Leben mit all deinen feinen Sinnen	9
<b>Endlich Klarheit!</b>	<b>10</b>
Ein Weg der Erkenntnis	11
Der Test	11
<b>ALLES, AUSSER GEWÖHNLICH</b>	<b>19</b>
Sensibel in einer wenig sensiblen Welt	20
Lärm auf allen Kanälen	20
Innere Ruhe für äußere Kraft	21
Sind Frauen eher sensibel?	22
Gefühlvolle Männer	23
Die Stärken hochsensibler Menschen	24

<b>Ein besonderes Körpergefühl</b>	<b>26</b>	7. Der Geschmackssinn	88
Die spürbaren Vorteile	26	8. Der Geruchssinn	91
Der Körper reagiert	28	<b>Die Geistesinne</b>	<b>94</b>
Die Toleranz der anderen	31	9. Der Hörsinn	95
<b>Wie es sich anfühlt, viel zu spüren</b>	<b>36</b>	10. Sprach- und Wortsinn	97
Stolpersteine erkennen	36	11. Der Gedankensinn	99
Spiritualität und Sensitivität	39	12. Ich-Du-Sinn	105
<b>Höchste Gaben: Werte und Sinn</b>	<b>42</b>	<b>ZELEBRIERE DEINE</b>	
Innere Werte	42	<b>SENSIBILITÄT</b>	<b>109</b>
Hochsensible Multitalentierte	45	<b>Nimm deinen Körper an</b>	<b>110</b>
<b>DIE SCHULUNG</b>		Jeder Mensch ist einzigartig	111
<b>DER SINNE</b>	<b>49</b>	Vergiss dich selbst nicht	113
<b>Die Sinne differenzieren</b>	<b>50</b>	Deine Bedürfnisse	113
Für Hochsensible reichen nicht mal		Lass dich nicht auslaugen!	116
sieben Sinne	50	<b>Liebe dich glücklich</b>	<b>117</b>
Sinnlichkeit mit System	52	Flaute der Sinnlichkeit?	117
Bist du startklar?	55	Gewähre Liebesspielraum	119
<b>Die Körpersinne</b>	<b>58</b>	<b>Lerne das Loslassen</b>	<b>120</b>
1. Der Tastsinn	58	<b>Lebe deine Berufung</b>	<b>122</b>
2. Der Gleichgewichtssinn	62	<b>Alles Liebe für deinen Weg!</b>	<b>124</b>
3. Der Bewegungssinn	68	Bücher und Adressen	125
4. Lebens- und Vitalsinn	75	Übungsregister	126
<b>Die Umgebungssinne</b>	<b>79</b>	Impressum	128
5. Der Wärmesinn	79		
6. Der Sehsinn	85		



# EIN HOCH AUF BE-SONDERLINGE



*Hochsensibilität ist (beinahe) ganz normal!  
Ungefähr 10 Prozent der Menschen haben diese  
verfeinerte Wahrnehmung und diesen Tiefgang  
im Verarbeiten von Reizen. Gehörst du dazu?  
Dann freu dich! Dir steht die Tür zu einem höchst  
sinnhaften und erfüllten Leben weit offen.*



FEINE  
INTUITION

DENKEN IN  
BILDERN

FANTASIE

GEWISSEN-  
HAFTIGKEIT

# DIE STÄRKEN HOCHSENSIBLER MENSCHEN

Vom Umfeld als schwierig oder gar exzentrisch wahrgenommen, empfinden Hochsensible ihre besondere Art zu fühlen und wahrzunehmen oft als schwere Last. Tatsächlich aber haben sie unglaublich viele Fähigkeiten und Gaben, die nur entdeckt werden wollen:





HUMOR

GERECHTIGKEITS-  
SINN

KREATIVES  
DENKEN

TIEFES  
ERLEBEN

GRÜNDLICHKEIT

HERZLICHKEIT

SPIRITUALITÄT

EMPATHIE

MMMOSE

ÜBEREMPFINDLICH

LEBENSUNTÜCHTIG

DÜNNHÄUTIG

UMBELASTBAR

sichtlich, dass die Psyche durch das körperliche Leid beeinflusst wird. So klar sind die körperlichen Auslöser jedoch nicht immer. Versteckte Entzündungen im Körper verursachen erst mal keine auffälligen Symptome. Längerfristig aber können sie zu Kraftlosigkeit, Müdigkeit und Depressionen führen. Auch Hormone sind nicht selten Auslöser.

Achte darauf, wenn du »eigentlich nichts hast«, dich aber dennoch ständig schlapp fühlst. Oft steckt eine körperliche Krankheit dahinter, die dir dein Vitalitätssinn leise anzeigt. Auch Ängstlichkeit ohne erkennbaren Grund ist ein Warnsignal. Oft hilft schon etwas ganz Einfaches: tiefer, erholsamer Schlaf. Lange und ausgiebig.

#### ÜBUNG

## DAS SCHLAFWochenENDE

Wir können Schlaf nicht nachholen und auch nicht »vorschlafen«. Aber wir können uns immer wieder enorm erholsame Schlafwochenenden gönnen. Voraussetzung ist natürlich, du hast keine Termine. Deine Familie ist versorgt, du hast alle Verantwortung abgegeben und kannst dich zwei Tage lang nur um dich selbst kümmern.

► Du tust an diesem Wochenende nichts. Buchstäblich nichts und wirklich das ganze Wochenende lang. Fällt

dir das schwer? Dann ist diese Übung umso wichtiger. Bleib im Bett oder auf dem Sofa. Lies nicht, schau nicht fern, telefonier nicht. Häng einfach nur genüsslich rum. Wenn du Schlaf brauchst, holt der Körper ihn sich.

► Probier es einfach mal aus und schreib deine Erfahrungen auf. Findest du es einfach nur himmlisch? Oder reicht ein Wochenende gar nicht aus? Dann gib dir einen weiteren Termin für ein Schlafwochenende.

## DIE UMGEBUNGSSINNE

Die zweite Sinnesgruppe sind die Umgebungssinne. Mit ihnen nehmen wir nicht mehr schwerpunktmäßig uns selbst, sondern vor allem auch unsere Umwelt wahr. Wärmesinn, Sehsinn, Geschmacks- und Geruchssinn (dazu im weiteren Sinne der Gehörsinn) gehören zu der mittleren Wahrnehmungsebene und funktionieren in einem Zusammenwirken von Außen und Innen. Die entsprechenden Organe befinden sich an der Peripherie, wo Äußeres und Inneres zusammentreffen, und liefern uns auf verschiedene Weise Infos zur Umgebung. Wir nehmen bestimmte Qualitäten der Natur mit diesen Sinnen auf: Geruch, Geschmack, Farbe, Wärme und so weiter. Außerdem nehmen wir damit auch das auf, was wir selbst als Bindeglied zur Welt des Geistigen, des Schöpferischen erschaffen haben.

### 5. DER WÄRMESINN

Der physische Sitz des Wärmesinns sind die Wärme- und Kälterezeptoren. Dieser Sinn vermittelt, wie der Name schon sagt, das Wärme- und Kälteerle-

ben. Außerdem hindert er uns fortwährend daran, dass wir gleichgültig werden. Dieser Sinn ist nämlich nicht nur für die Temperaturrezeptoren ansprechbar, sondern auch für seelische und geistige »Wärme«. Entsprechend gut sind die Antennen hochsensibler Menschen für übertriebene oder unechte Herzlichkeit und Kaltherzigkeit.

### Den Wärmesinn verfeinern

Unsere Haut mit ihren Millionen von Nerven nimmt die prickelnde Kühle eines Tautropfens ebenso wahr wie die wohltuende Wärme einer finnischen Sauna. Genau dies machen sich die Kneipp'schen Wasseranwendungen zunutze. Man setzt genau dosierte Kälte- und Wärmeeffekte ein, um positive Reaktionen im Körper auszulösen.

*»Untätigkeit schwächt,  
Übung stärkt,  
Überlastung schadet.«*

SEBASTIAN KNEIPP

## ÜBUNG

# IM SPIEGEL DER ANDEREN

► Wenn du einige Erfahrungen mit dem Ausdruck deines Befindens gesammelt hast, wende dich bewusst anderen zu. Nimm dir vielleicht wieder einen Tag, an dem du genau auf die Mimik und Körpersprache der Men-

schen um dich her achtest. Beobachte Fremde ebenso wie die Menschen deines näheren Umfeldes.

► Was lässt sich bei ihnen ablesen? Welche Ähnlichkeiten siehst du zwischen ihrem Reagieren und deinem?

### Die Vorteile des »Menschenverstehens«

Jeder strebt danach, Aufmerksamkeit zu erlangen. Schenkst du anderen in deiner Umgebung deine Zuwendung, werden sie sich dir öffnen. Wer ehrliches Interesse an anderen zeigt, erfährt viel über deren Innenleben. Dieses Wissen öffnet dir Tür und Tor zu engeren Beziehungen mit anderen und nicht zuletzt zu mehr eigenem Selbstbewusstsein. Da viele Charakteristika der Körpersprache bei allen Menschen gleich sind, vergrößert sich dein Fundus an Wissen immens. Mit ein wenig Übung stellt dann auch das Kennenlernen von

neuen Leuten kein Problem mehr dar und du trittst sogar bei einem Vorstellungsgespräch oder einer wichtigen Geschäftsbesprechung automatisch selbstbewusster auf. Dein Gefühl, sich kein X für ein U vormachen zu lassen, überträgt sich auf dein Gegenüber.

Die Fähigkeit, »Gedanken zu lesen«, macht dich in jeder Situation zu einem ebenbürtigen und respektierten Gesprächspartner. Dies gilt nicht nur im beruflichen Bereich. Beobachte deine Lieben zu Hause eingehend. Die Gesichtsmuskeln deines Partners oder Kindes reagieren in vergleichbaren Situationen stets in ähnlicher Weise.

Schaust du sie dir genauer an, wirst du bald an ihrem Blick erkennen, ob sie beispielsweise Hunger haben. Ärger in der Schule, ein neuer Schwarm oder ein Streit verleiht dem Gesicht jeweils einen ganz bestimmten Ausdruck. Du liest deinen Lieben die Wünsche und Befürchtungen, die inneren Zustände tatsächlich von den Augen ab und machst euer Miteinander damit einfacher, weil du klarer auf sie eingehen kannst.

### **Mehr Harmonie**

Ein weiterer Vorteil des »Gedankenlesens« ist, dass damit Konflikten und Missverständnissen vorgebeugt wird. Die schlechte Laune des Chefs verunsichert dich einfach nicht mehr – aus seiner Körperhaltung konntest du schließen, dass ihn ein privates Problem verstimmt hat. Ärger, Selbstzweifel oder gar Existenzängste können so erst überhaupt nicht aufkommen.

## VON DER ABSICHERUNG ZUR BEGEGNUNG

Seit Jahrtausenden versuchen die Menschen, die Gedanken des anderen zu interpretieren. Hing in steinzeitlichen Situationen das Leben von dieser Gabe ab, fördert sie heute eher die emotionale Bindung zweier Menschen. Unser Streben danach, in den Geist anderer zu blicken, schützt nicht nur unser eigenes Sein, sondern erleichtert es uns, neue Freundschaften und innige Partnerschaften zu pflegen.



## ANKOMMEN IM EIGENEN KÖRPER



*Sandra, 32, hatte bereits in der Pubertät Essstörungen. Sie litt unter ihrem Übergewicht und darunter, »so nah am Wasser gebaut« zu haben. Für sie war es unglaublich schwer, andere leiden zu sehen, und Aggressionen und verbale Angriffe konnten dazu führen, dass sie in eine Art Schock fiel. Eigentlich sollte sie ein Junge werden, nach drei Schwestern. Sie trug die ersten 25 Jahre ihres Lebens eine Kurzhaarfrisur und Röcke kannte sie nur aus der Modezeitschrift. Sandra arbeitete als Sachbearbeiterin bei einer Versicherung, hatte eine schöne Wohnung und einen Freund, der sie sehr liebte. Aber sie stieß überall auf Unverständnis, weil weder Familie noch Freunde nachvollziehen konnten, dass sie so unglücklich ist. Ihr Leben »funktionierte« anscheinend gut. Aber sie fühlte es nicht so. Sie hatte einen wichtigen Teil ihres Wesens unterdrückt*

*und stattdessen die Erwartungen ihrer Umgebung erfüllt. Ihre Weiblichkeit fühlte sie nicht, außer wenn übergroße Emotionen sie bewegten. Sie verband Weiblichkeit mit unangenehm intensiven Gefühlen und hatte darin bisher nichts Positives sehen können.*

*Als sie ihre Hochsensibilität entdeckte, wurde ihr klar, warum sie sich bereits als Kind »ein dickes Fell« angefuttert hatte. Essen tröstete sie, während es zugleich ihre Gefühle unterdrückte. Im Laufe der Zeit lernte Sandra, ihre Gefühle wahrzunehmen und Erwartungen zu hinterfragen. Sie begann für sich zu sorgen. Je besser das gelang, umso schneller purzelten die Pfunde und (wen wundert's) wuchsen die Haare. Sandra und ihr Freund besuchten einen Tanzkurs und lernten eine Massagetechnik. Beides half Sandra, ihren Körper anzunehmen und ihr Frausein zu genießen.*

**VERGISS DICH SELBST NICHT**

Bestimmt kennst du das: Du hastest durch den Tag, eine Aufgabe kommt zur anderen und am Ende bleibt keine Zeit für die eigenen Bedürfnisse. Zeit für sich selbst ist allerdings kein unnötiger Luxus, es ist die Grundbedingung dafür, dass der Motor nicht irgendwann stehen bleibt. Ist es erst einmal so weit gekommen, kostet es viel mehr Zeit, wieder fit zu werden.

Mit einer guten Portion Selbstfürsorge bleibst du leistungsfähig und hast die Möglichkeit, dein Leben so zu gestalten, wie du es wünschst. Man solle seinen Nächsten lieben wie sich selbst, heißt es.

Dieser Satz ist nur zu wahr und wird doch so oft falsch interpretiert. Es geht nicht allein darum, anderen Menschen Liebe angedeihen zu lassen, sondern auch sich selbst, und zwar in einem ebenso großen Maße.

**DEINE BEDÜRFNISSE**

Damit du gut für dich selbst sorgen kannst, musst du deine Bedürfnisse natürlich erst einmal kennen. Jeder Mensch hat den Wunsch nach Anerkennung, nach Liebe, nach gesellschaftlichem Kontakt, aber auch nach Rückzug, Ruhe und Erholung. Und jeder hat auch spirituelle Bedürfnisse.


## ÜBUNG


**WAS BRAUCHE ICH?**

- ▶ Mach dir eine Liste deiner wesentlichen Bedürfnisse. Was braucht dein Körper täglich, was ab und zu? Was brauchst du für deine psychische Ausgeglichenheit täglich, was ab und zu?
- ▶ Mach dich daran, dir diese Bedürfnisse zu erfüllen. Sei dabei nicht zu streng. Niemand kann alles jeden Tag erreichen, aber das Konto sollte auf lange Sicht ausgeglichen sein.

# Hochsensibel? Herzlichen Glückwunsch!

*»Wie eine Prinzessin auf der Erbse!« – das hören hochsensible Menschen oft. Das Umfeld nimmt sie als schwierig, gar exzentrisch, wahr und sie selbst leiden oft an ihrer Besonderheit. Tatsächlich aber liegt in der **Hochsensibilität** ein großes Geschenk verborgen, dass es nur auszupacken gilt.*

 Anne Heintzes Coaching zeigt, wie sich zu intensive Wahrnehmungen und Gefühle positiv als Stärke in den Alltag integrieren lassen.

 Mit dem Selbst-Test den persönlichen Wahrnehmungstypen erkennen: So lassen sich die eigenen Veranlagungen besser verstehen und deuten.

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-4132-3



9 783833 841323

€ 12,99 [D]  
€ 13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**