



Nathalie Clobert
Hochsensibel





Nathalie Clobert

Hochsensibel

Schicksal oder Chance einer besonderen Begabung

Aus dem Französischen von Ilona Zuber

Anaconda



Die französische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel *Domptez votre hypersensibilité* bei Leduc.s Éditions, Paris.
© 2017 Leduc.s Éditions
Illustrationen: Fotolia



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagmotive: Hintergrund Shutterstock / Valeriy Leonov; Schmetterling Shutterstock / ecco
Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef
Satz und Layout: www.paque.de
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-7306-0951-4
www.anacondaverlag.de





*Ganz herzlich danke ich all jenen, die
mit ihren persönlichen Erfahrungsberichten
oder auf andere Weise zur Entstehung
dieses Buches beigetragen haben.*

*Ein riesiges Dankeschön gilt meiner kleinen
Familie – für ihre Liebe und Unterstützung.*

Für Cathy, in tiefer Verbundenheit.







Inhalt

Einführung 13

Teil 1

Hochsensibel – was heißt das? 17

Kapitel 1 – Sie haben besonders feine Antennen
für alles, was Sie umgibt 21

 Ihre fünf Sinne sind hochempfindlich 21

 Sie nehmen alles wahr,
 was in Ihrem Körper vor sich geht 23

 Sie sind ständig auf Empfang 25

 Nichts entgeht Ihnen 26

 Sie registrieren die leisesten Zwischentöne .. 28

 Oft haben Sie den »richtigen Riecher« 29

 Manchmal läuft alles aus dem Ruder 32

Kapitel 2 – Sie empfinden alles intensiver 35

 Sie sind äußerst empathisch 35



In Beziehungen geben Sie sich vollkommen hin	38
Ihre Stimmung kann leicht umschlagen	41
Sie kennen die ganze Palette der Gefühle	42
Sie haben Sinn für Kunst und Ästhetik	44
Sie brauchen ein intensives emotionales (Er-)Leben	45
Wenn Sie überreagieren	47
Der Erschöpfung vorbeugen	52
Test: Sind Sie hochsensibel?	55
Ihr Ergebnis	57

TEIL 2 Ihre Hochsensibilität ist eine Stärke 61

Kapitel 3 – Ändern Sie zunächst Ihre Einstellung .	65
Verdrängen Sie Ihre Gefühle nicht länger ...	65
Gefühle zulassen und äußern ist sinnvoll	67
Hochsensibel ist nicht gleich unreif	69
Hochsensibel ist nicht gleich unselbstständig .	70
Auch Jungen können hochsensibel sein	71



Kapitel 4 – Warum sind manche Menschen hochsensibel?	75
Hochsensibilität – eine angeborene Fähigkeit	75
Lebenserfahrung kann Hochsensibilität verstärken	78
 Kapitel 5 – Sie haben Superkräfte!	 83
Die Macht der Emotionen	83
Ein Überlebensvorteil – auch in der Welt von heute	89
Berufliche Talente	91
Ein besonders großer innerer Reichtum	94
Hochsensibilität macht intelligent	96
EQ und IQ	100

**TEIL 3 Lebensqualität steigern
und Potenziale entwickeln** 109

Kapitel 6 – Wie umgehen mit den Emotionen? ..	113
Gefühle annehmen und bejahen	113
Ist das wirklich mein Gefühl?	114
Gefühle deuten	115





Interpretationen hinterfragen	117
Gefühle äußern	125
Andere respektieren – mit ihren individuellen Bedürfnissen und Grenzen	128
Und wenn Sie explodieren? – Drei heikle Szenarien	128
Wohlwollende Umgebung: Spielen Sie es herunter	129
Ablehnende Umgebung: Schützen Sie sich!	131
Feindselige Umgebung: Ziehen Sie Ihre Schlüsse	134
 Kapitel 7 – Gehen Sie auf andere zu	 139
Vertrauen Sie Ihrem Gefühl	139
Wählen Sie Ihre Kontakte sorgfältig aus	142
Überprüfen Sie Ihre Ansprüche	146
 Kapitel 8 – Gehen Sie achtsam mit sich um	 149
Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl	149
Nehmen Sie sich Zeit für Ihre innere Einkehr	152
Leben Sie Ihre Sensibilität – so, wie es zu Ihnen passt	155





Kapitel 9 – Erweitern Sie Ihre Ressourcen durch Selbsthypnose	161
Was ist Hypnose?	161
Wozu Metaphern?	163
Jetzt sind Sie an der Reihe	164
Entspannen Sie sich	164
Der innere Zufluchts- und Kraftort: Gestalten Sie Ihren individuellen Rückzugsraum	165
Die geschmeidige Rüstung: Schützen Sie sich gegen Reizüberflutung	169
Die Schleusen: Beziehungen Schritt für Schritt vertiefen	171
Sonnenaufgang am Meer: Finden Sie zu innerer Ruhe	173
Das innere Lächeln: Tun Sie sich selbst etwas Gutes!	176
Lösen Sie die Metapher sanft auf	177
 Epilog	 179
 Ausblick	 183
 Literaturverzeichnis	 185







Einführung

Im Kino gibt es immer jemanden, der beim Happy End weinen muss. Dieser Jemand sind Sie. Oft sagt man über Sie, Sie seien zu empfindlich. In der Liebe und in Freundschaften sind Sie zu ausgesprochen tiefen Bindungen fähig. Ihre Empathie ist sprichwörtlich. Wenn andere leiden, leiden Sie mit und sind für sie da. So bedingungslos, dass Sie darüber häufig sogar Ihre eigenen Bedürfnisse vergessen ...

Umgekehrt kann Kritik Sie derart verletzen, dass Sie sich in Ihrer ganzen Persönlichkeit infrage gestellt sehen. Wenn ein Erlebnis Sie emotional aufwühlt, verlieren Sie rasch die Fassung. Und Dinge, die anderen offenbar kaum auffallen, können für Sie regelrecht zur Qual werden: Stimmengewirr an überfüllten Orten, das Klappern von Essbesteck auf Geschirr, grelles Scheinwerferlicht, ein plärren-





des Radio am frühen Morgen oder ein laut telefonierender Mitreisender. Sie brauchen Stille, um sich zu konzentrieren, und Zeit, um zu innerer Ruhe zu finden.

Haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Sie Ihre Gefühle nicht im Griff haben? Haben Sie ein negatives Selbstbild aufgebaut? Womöglich halten Sie Ihre Hochsensibilität für eine Schwäche, vielleicht sogar für eine psychische Störung.

Vielleicht ist aber ja genau das Gegenteil der Fall? Was, wenn Ihre Empfindsamkeit kein Fehler wäre, den es zu korrigieren gilt, sondern vielmehr eine Ressource? Ein Potenzial, das nur geschickter ausgeschöpft werden müsste?

Hochsensible Menschen sind anders, keine Frage. Aber ihre Empfindsamkeit und ihr Ein-





fühlungsvermögen sind eine besondere Begabung. Sie sind Experten für feine Zwischentöne und unterschwellige Signale. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Erfahren Sie anhand der Tipps und Übungen in diesem Buch, wie Sie Ihre einzigartigen Fähigkeiten bestmöglich entfalten können.







Hochsensibel – was heißt das?



Wie ein Seismograf erfassen Sie einfach alles, was in Ihrem Innern und um Sie herum vor sich geht. Doch nicht nur das: Wie eine hochempfindliche Alarmanlage reagieren Sie auch äußerst heftig. Diese beiden Facetten Ihrer Persönlichkeit machen aus Ihnen einen ebenso empfindsamen wie leidenschaftlichen Menschen. Wenn Sie vermuten, dass Sie hochsensibel sind, lesen Sie weiter. Erkennen Sie sich wieder?

