



LEBENSMAGIE
HERZZENTRIERT · VERBUNDEN · KRAFTVOLL

Hochsensibilität auf einen Blick



Hochsensibilität = äußerst intensive Wahrnehmung und Reizverarbeitung auf verschiedenen Ebenen → Sinnesreize (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken), Denken, Gefühle, Körperwahrnehmung.



Nervensystem
schneller überreizt



Gute Intuition,
komplexes Denken,
hohe Empathiefähigkeit



Gefühl
“anders” zu sein



Keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal
mit 4 Hauptmerkmalen:



**Tiefe Verarbeitung
von Informationen**

z. B. Situationen im Nachhinein analysieren, sich selbst oft hinterfragen, Frage nach dem Sinn des Lebens, gute Intuition aber Schwierigkeiten beim Entscheiden, ausgeprägtes Mitgefühl und Harmoniebedürfnis, Unstimmigkeiten des Körpers werden schnell wahrgenommen.



Überreizbarkeit

z. B. aufgrund der Alltagsstruktur (viele Übergänge, wenig Zeit zum Essen, von einem Termin zum nächsten, Telefonate, Restaurantbesuch, ...), Nervensystem überreizt → Stresssymptome → viel Zeit mit sich selbst notwendig.



**Hohe
Empathiefähigkeit**

intensive Gefühlszustände, starkes Mitgefühl und Mitleiden mit anderen, bei Konflikten sich selbst in Frage stellen, oft Selbstzweifel, Schuldgefühle und Angst vor Ablehnung, Helfersyndrom.



**Empfindlichkeit
gegenüber Sinneseindrücken**

Sinnesreize werden stark wahrgenommen (Details sehen, Empfindlichkeit bei Geräuschen, Berührungen werden stark gespürt, auch Geschmacks- und Geruchssinn stark ausgeprägt), hohe Empfindlichkeit gegenüber Rauschmitteln, Koffein, Medikamenten.

Hochsensibel
- und in deiner kraft -



Alina Huber



www.lebensmagiefriedberg.com



0151 64666204