

6 EMPFEHLUNGEN & REFLEKTIONSÜBUNGEN

zum leichten Leben mit Hochsensibilität

1. **Löse** Deine **GLAUBENSSÄTZE** (bzw. Abhängigkeiten von abwertenden Außenbotschaften), welche Dich von Deiner eigenen Wertschätzung Deiner Hochsensibilität trennen.
>>>> *Reflektion: Welche sind es? Schreibe sie auf...:*
2. **Trainiere** Deine **WAHR-NEHMUNG DEINES KÖRPERS & Deiner Seele, Deiner Gefühle & Bedürfnisse und Deiner Geschenke täglich:**
genauso regelmäßig wie tägl. essen, trinken, joggen.
>>>> *Welche Übung kannst Du dazu in deinem Tagesablauf fest einbauen?*
3. **Setze praktisch um:** Die **ERFÜLLUNG DER BEDÜRFNISSE** Deiner Hochsensibilität, also gestalte Dein konkretes Leben danach (Wohnung, Beruf, Tagesablauf, Termin-Menge und so weiter...)
>>>> *Welches sind Deine Ideen dazu? ...Hast Du eine Bitte an Dich selbst?*
4. **Oute Dich als HSP**, also dass Du **BESONDERE** Bedürfnisse hast.
(Also nicht diskutieren, ob etwas **OBJEKTIV** für alle zu laut, zu viel, zu eng sei.)
Um **individuelle** Unterstützung für Dich in Form von (...) bitten.
>>>> *Wie könntest Du solch ein „Coming-out“ formulieren?*
5. **Entwickle DEINE GFK-SPRACHFÄHIGKEIT**, um Deine Bedürfnisse und Bitten anderen mitzuteilen, also forderungsfrei um etwas zu bitten, was Dein Gegenüber kaum nachvollziehen (nicht verstehen) kann.
Bereite immer einen Plan B vor! Um in der Haltung von Selbstverantwortung zu bleiben (Vermeidung von Forderungs-Ton)
>>>> *Es lohnt sich, ein oder zwei Freund:innen einzuweihen, ihnen von Deiner Selbstempathie und Entwicklung zu berichten und sie bei der Formulierung einer Bitte um Feedback zu fragen: „Wie kommt sie rüber?“, „Was löst sie bei dir aus?“*
6. **Feiere DEINE HOCHSENSIBILITÄT!**
>>>> *Schreibe eine Zeit lang Tagebuch: Was hast Du heute Genussvolles als hochsensibler Mensch beobachtet? Welche Gefühle kamen in Dir auf? (freuen, innerer Frieden, begeistert, dankbar...)? Welche Bedürfnisse wurden erfüllt (Harmonie, Entspannung, Kreativität, Inspiration, ...)?*