



Willkommen zum Test

SUPERPOWER Hochsensibilität!

Finde heraus, **wie du deine
Hochsensibilität erkennst**
und lerne, dieses **Geschenk
der Feinfühligkeit** in allen
Lebenslagen zu genießen.

www.kindskraft.com



Zu gefühlvoll? Gibt es das?

Uff, jahrelang das Gleiche: “Du bist zu empfindlich, zu emotional, zu weich, zu...!” ‘Hab’ dich nicht so!” “Du übertreibst!” “Reg’ dich nicht so auf”. “Was soll denn das schon wieder!” “Denk nicht so viel nach.” “Mach’ dir weniger Gedanken.” Laute, große Veranstaltungen, Pflichttermine mit vielen Menschen, unterschiedlichste Energien im Raum, grelles & helles Licht, kratzige Stoffe, schrilles Gelächter, lauter, höher, schneller, weiter. Plus das Gefühl, perfekt sein zu müssen! In einer Welt, die von Leistung und Geschwindigkeit geprägt ist. Immer wieder dieses dumpfe Gefühl, anders als die anderen zu sein. Feinfühlig. Weicher. Liebevoller.

Was genau dahinter steckte bzw. welches Geschenk damit tief in mir vergraben lag, habe ich lange nicht verstanden. Ich fühlte mich in so vielen Situationen unverstanden. Im Job. In der Familie. Von Freunden. Von meinen Kindern.



Das Schlagwort Hochsensibilität und alles, was ich darüber in den letzten Jahren lernen durfte, hat mein Leben komplett verändert!

Hallo! Schön, dass du da bist. Ich bin Stephanie, Expertin für Hochsensibilität.

Ich bin Stephanie und nach vielen Ausbildungen und durch meine persönliche Geschichte Expertin für Hochsensibilität. Ich begleite als psychologische Beraterin und Mentaltrainerin Frauen, ihre Hochsensibilität zu erkennen und als ein Geschenk zu feiern, das ihr Leben auf allen Ebenen bereichert! In meinen Beratungen und Begleitungen erlebe ich immer wieder, dass der Schlüssel darin liegt, sich selbst verstehen und führen zu lernen. Für mehr Leichtigkeit. Mehr Liebe. Mehr Lebensfreude!

Wieso kindSkraft? Weil wir alle unser eigenes inneres Kind liebevoll an die Hand nehmen dürfen und gleichzeitig unsere eigenen Kinder stärken.

Meine Vision ist es, jeder Person, die mit mir in Berührung kommt, zu zeigen, dass sie ihr Leben ganz entspannt, ohne Stress und Reizüberflutung und voller (Selbst)Liebe genießen kann.



“Wenn du erkennst, wie kraftvoll deine Hochsensibilität ist und wie du sie in allen Lebenslagen liebevoll nützt, wirst du du ein entspanntes, erfülltes und glückliches Leben auf allen Ebenen feiern.”



Hochsensibilität ist (d)ein Geschenk!

- Dir ist vieles oft zu laut, zu eng, zu salzig, zu intensiv im Geruch?
- Deine Gedanken drehen sich stundenlang im Kreis?
- Deine Sinne sind sehr sensibel und du leidest oft unter Reizüberflutung?
- Sagen viele über dich, du bist eine Mimose, eine Heulsuse, einfach zu sensibel?
- Dann bist du sehr wahrscheinlich hochsensibel.

Das ist deine absolute Super-Power! In dir steckt unglaublich wertvolles Potential!

Ja, du bist feinfühler als andere, aber es ist deine Super-Kraft, mit der du deinen Seelenfrieden findest. Weil du besser spürst, was du (nicht) brauchst, um in deine Ruhe zu kommen.

Deine Feinfühligkeit macht es dir viel leichter, dich in andere Personen und Situationen hineinzudenken.

**BE KIND
BE BRAVE
BE SILLY
BE HONEST
BE HAPPY
BE YOU**

- Hochsensibilität ist ein Geschenk!
 - Es ist ein wertvoller Wesenszug.
 - Deswegen bekommst du dafür auch keine Diagnose und es reicht deine eigene Selbsteinschätzung.
 - Es bedeutet, du nimmst deine Umgebung wesentlich feinfühler wahr, als viele andere Menschen in deiner Umgebung.
 - Es ist eine permanente Gratwanderung zwischen feinfühlig und überempfindlich.
- Gerade in unserer schnelllebigen Gesellschaft, in der ein enormer Leistungsdruck herrscht, ist es schwer, mitzuhalten.
 - Dauernd hast du den Eindruck, du bist für alles zu langsam oder schlecht.

Wusstest du, dass etwa 20-25% der Menschen hochsensibel sind?

Bei Hochsensiblen laufen **gewisse Prozesse im Gehirn anders** ab. Zum Beispiel ist jener Bereich im Gehirn, der für das Filtern von Reizen zuständig ist, weniger aktiv. Zusätzlich reagiert das **Angstzentrum** rund um den Mandelkern, die Amygdala, wesentlich schneller. Daher haben Hochsensible einen höheren Adrenalin- und Noradrenalin-Spiegel und ihr Körper befindet sich viel öfter in **Alarmzustand**.

Es gibt 3 Arten von Hochsensibilität:

- sensorisch sensibel: Geräusche, Gerüche, Berührungen, visuelle Reize
- emotional sensibel: Positives wie Negatives wird intensiv gefühlt
- kognitiv sensibel: intensives Nachdenken und Gedankenkarussell

Deine Gefühle können schnell zu viel werden. Es ist anstrengend. Wenn du nicht weißt, wie du damit umgehen sollst - und dich alleine fühlst.



Als hochsensible Mama erlebst du all das noch intensiver. Besonders, weil du mit deinem Perfektionismus ohnehin oft das Gefühl hast, die Dinge nicht richtig zu machen. **Doch gerade deine Feinfühligkeit macht dich so besonders. Es ist deine Superkraft, dein Geschenk an dich und deine Umgebung.** Denn du nimmst feine Nuancen wahr, die viele andere nicht bemerken. Und entsprechend schnell weißt du, was gerade passiert und kannst darauf reagieren.



Los geht's!
**Mach' den Test
und erkenne
deine
Superkraft!**



*You &
are
special*

Dein HSP Test

Anleitung:

Lies dir die Sätze auf der nächsten Seite in Ruhe durch und beantworte sie intuitiv.

Spür' in jeden Satz hinein, ob er eher auf dich zutrifft oder eher nicht.

Ergebnis:

Wenn mehr als 15 Aussagen auf dich zutreffen, bist du sehr wahrscheinlich eine hochsensible Person. Sollte die Zahl geringer sein, aber du spürst den Satz besonders stark, kann die Hochsensibilität für diese Bereiche ebenso zutreffen. Hochsensibilität kann bei allen Sinnen unterschiedlich stark ausgeprägt sein und betrifft nicht immer alle Sinne, sondern kann nur ein paar Sinne berühren.

Test angelehnt an Elaine N. Aron



Dein HSP Test

1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
4. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
5. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.
6. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
7. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.
8. Ich stecke oft in einem Karussell aus Gedanken fest.
9. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
10. Gerechtigkeit ist mir sehr wichtig.
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.
12. Ich bin sehr gewissenhaft / perfektionistisch.
13. Ich habe ein starkes Harmoniebedürfnis.
14. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
15. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).



Dein HSP Test

16. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
17. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
18. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
19. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
21. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
22. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
23. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
24. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.
25. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnlich starke Reize stören mich.
26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
27. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.
28. Ich habe oft das Gefühl, Gedanken lesen oder in die Zukunft schauen zu können.
29. Nach einem aufregenden Tag komme ich schwer zur Ruhe.



Schreib mir gerne

>> hallo@kindskraft.com

Und hol' dir viele weitere, kostenlose Impulse und abonniere den kindSkraft Telegram-Channel:

- Lade dir die Telegram App herunter
- Richte deine Handy-Kamera auf den QR-Code und folge den Anweisungen auf deinem Handy.



Du schaukelst dein Leben ganz wunderbar. Gemeinsam schaffen wir es, dass du dein Leben als berufstätige Mama entspannt genießen kannst. Und dabei Zeit hast, einfach nur du selbst zu sein.

Hab Vertrauen und glaub an dich.

Alles Liebe,
Stephanie ♥

**"Deine Schwäche zu zeigen heißt,
Dich verletzbar machen. Dich
verletzbar machen heißt, Deine
Stärke zu zeigen."**
(Criss Jami)

Du findest mich hier:

www.kindSkraft.com

www.instagram.com/kindskraft



www.kindskraft.com

Copyright: 2024, Mag. Stephanie Kleinoscheg