



Foto: © KikkyCNX - stock.adobe.com

Meine feine Wahrnehmung

LEBEN MIT HOCHSENSIBILITÄT

Etwa 20 Prozent aller Menschen gelten als hochsensibel – viele davon wissen jedoch nicht einmal, dass sie mit diesem Persönlichkeitsmerkmal ausgestattet sind. Das neue Portal „Große Schwester“ gibt hochsensiblen Menschen Hilfestellungen, um ihre Facetten zu erkennen, sich zu entwickeln und von sich selbst zu begeistern.

Hochsensibilität zeichnet sich durch eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Reizen und eine tiefe emotionale Wahrnehmung aus. Menschen, die als hochsensibel gelten, nehmen ihre Umwelt intensiver wahr und reagieren sensibler auf verschiedene Reize wie Geräusche, Gerüche oder auch Stimmungen. Dieses Merkmal ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Teil der Persönlichkeit.

Hochsensible Menschen zeichnen sich oft durch eine hohe Empathie und Kreativität aus. Sie haben die Fähigkeit, Nuancen in ihrer Umgebung wahrzunehmen und können so tiefe emotionale Verbindungen zu anderen Menschen herstellen. Diese Sensibilität erstreckt sich nicht nur auf zwischenmenschliche Beziehungen, sondern auch auf Ausdrucksformen wie Kunst, Musik oder Literatur.

Allerdings bringt die Hochsensibilität auch Herausforderungen mit sich. Überstimulation kann für hochsensible Menschen besonders belastend sein, da sie Reize intensiver verarbeiten. Es ist, als ob ein wichtiger Filter zur Reizverarbeitung fehlen würde. Daher ist es besonders wichtig für sie, aktiv Strategien zu entwickeln, um sich vor übermäßigen Reizen

zu schützen und ihre Bedürfnisse zu respektieren. Pausen und Rückzugsmöglichkeiten sind oft notwendig, um die eigene Balance zu wahren. Um einen positiven Umgang mit Hochsensibilität zu fördern, ist es wichtig, dass sowohl hochsensible Menschen selbst als auch ihre Mitmenschen über dieses Persönlichkeitsmerkmal informiert sind.

Nicht ungewöhnlich ist auch die Verbindung von Hochsensibilität mit einer so genannten „Scanner-Persönlichkeit“, auch als „Vielbegabung“ bekannt. Diese beschreibt Menschen, die von Natur aus eine hohe Neugier und vielseitige Interessen und Talente besitzen. Sie fühlen sich von verschiedenen Themen und Aktivitäten angezogen und neigen dazu, sich in vielen unterschiedlichen Bereichen auszuprobieren. Sie können sich für Kunst, Wissenschaft, Sprachen, Technologie und zahlreiche andere Interessensgebiete begeistern, ohne sich auf ein spezifisches Fachgebiet festzulegen. Scanner-Persönlichkeiten suchen ständig nach neuen Herausforderungen und Abwechslung und schätzen die Vielfalt in ihrem Leben.

Aufklärung, Empathie und Hilfestellungen tragen dazu bei, eine Umgebung zu schaffen, in der Hochsensibilität und Vielbegabung als bereichernd und wertvoll wahrgenommen werden. Diesem Ziel widmet sich das neue Portal „Große Schwester“ mit Wegbegleiterinnen, Tipps und Kursen: Verschiedene „Große Schwestern“ geben hier Tipps und Erfahrungen rund um Hochsensibilität, Vielbegabung und Scanner-Dasein und bieten eigene Kurse zu diesen Themen an. Die Interessen und Fachgebiete der „Großen Schwestern“ könnten dabei nicht unterschiedlicher sein und reichen von Wirtschaftsthemen bis hin zu veganer Ernährung oder Astrologie. Alle eint jedoch das große Thema Hochsensibilität, denn alle „Großen Schwestern“ sind selbst hochsensibel oder Scanner-Persönlichkeiten oder auch beides zusammen.

Die gemeinsame Vision der „Großen Schwestern“ ist es Menschen zu inspirieren, sich mit ihrer persönlichen Weiterentwicklung auseinanderzusetzen und voneinander zu lernen. Das Gefühl, nicht allein oder anders zu sein und der Austausch von Hochsensiblen untereinander soll gefördert werden, was in Zukunft auch auf speziellen Retreats möglich sein wird.



Weitere Informationen, aktuelle Termine und Auszeiten für Hochsensible unter:

www.grosse-schwester.de

