

Übung: Von Stroh zu Gold Umwandlung Deiner scheinbar negativen Eigenschaften in positive Qualitäten

Hier findest Du zunächst eine Tabelle, die Dir helfen wird, hochsensible Eigenschaften in einem neuen Licht zu sehen. Danach kannst Du Deine eigene Tabelle erstellen.

störender <i>Makel</i> , <i>Mimosen-Spott</i>	dahinter liegendes Potential
Starke Geräuschempfindlichkeit, „Du hörst die Flöhe husten!“	Die empfindsame Wahrnehmung für Geräusche und Klänge ist wichtig für Musiker, für das Erkennen von feinen Signalen in der Sprache, für das Aufspüren von Lärmquellen. Unsere Gesellschaft wird überflutet von gesundheitsschädlichen Lärmquellen. HSPs sind die ersten, die darauf hinweisen.
Aufschnappen von nonverbalen Signalen und sozialen Unstimmigkeiten: „Das bildest Du Dir doch bloß ein!“	HSPs sind Meister darin, unausgesprochene soziale Konflikte in Gruppen zu erspüren. Sie bemerken, wenn etwas nicht rund ist und versuchen, wieder Harmonie herzustellen. Wenn alle Beteiligten offener kommunizieren würden, wären HSPs gute Vermittler und können die Bedürfnisse der einzelnen Beteiligten wahrnehmen.
Starkes Gerechtigkeitsempfinden „Jetzt übertreib bloß nicht.“	Die Wahrnehmung von Fairness ist eng an das Harmonieverständnis und Empathievermögen verknüpft. Hier beginnt das Engagement für Schwächere, wie Kinder, Tiere, sozial Benachteiligte oder Kranke, das HSPs sehr am Herzen liegt.
Das Verabscheuen von Gewalt „Sei keine Memme!“	HSPs fühlen sich von Gewaltszenen in Filmen abgeschreckt und aufgewühlt. Auch diese Eigenschaft ist mit Empathie verbunden, deshalb möchten Hochsensible Schwächere beschützen. Sie suchen nach gewaltfreien Lösungen für Konflikte.
Tiefgreifende, philosophische Gedanken „Denk nicht so viel nach! Mache Dir nicht so einen Kopf! Ist doch alles nicht so schlimm!“	Hochsensible denken oft schon in der Jugend tiefgreifend über den Sinn des Lebens nach. Sie versuchen die Ursache für Leid zu ergründen oder denken über das Leben nach dem Tod nach. Auf der Suche nach einem Sinn entdecken sie tiefere Dimensionen unseres Daseins und können später wichtige Impulse als Philosophen, Künstler, Ratgeber oder Seelsorger geben.
Hemmungen an Wettbewerb und Konkurrenz teilzunehmen „Jetzt zeig mal was Du kannst!“ „Sei besser als die anderen“ „Setze Dich durch“ „Nimm nicht so viel Rücksicht auf die anderen“	Viele Hochsensible scheuen zurück, wenn sie im Wettbewerb stehen, zum Beispiel in Assessments (Bewerbungsverfahren in Gruppen), bei Beförderungssituationen (Führungspositionen) oder in Konflikten. Statt andere zu dominieren, suchen sie eher nach Kooperation. Sie wollen nicht, dass andere verlieren, wenn sie dadurch gewinnen. Hochsensible sind der soziale Kitt in vielen Firmen.

Schreibe zunächst die sensiblen Eigenschaften, „Macken“ und Verhaltensweisen auf, die du an dir ablehnst. Was stört dich an dir, worüber regst du dich häufig auf, was kritisierst du an dir?

WAS ICH AN MIR ABLEHNE:

Zum Beispiel:

- meine Entscheidungsschwäche
 - dass ich so nah am Wasser gebaut bin, Perfektionismus,
 - Geräuschempfindlichkeit
 - Leiden unter Ungerechtigkeit
 - Konfliktscheue
 - Hemmungen bei Wettbewerben
 - Körperliche Empfindsamkeit

Die Übung besteht aus zwei Phasen

1. Notiere zunächst die Eigenschaften und Verhaltensweisen, die Du an Dir ablehnst. Was stört dich an Dir, wofür schämst Du Dich vielleicht? Was nervt Dich im Alltag?
 2. Überlege im zweiten Schritt, ob Du darin das Gute erkennen kannst. Welches geheime Potential steckt dahinter? In welchen Situationen könnten diese sensitiven Eigenschaften hilfreich sein? Welche Vorteile bieten diese Eigenschaften? In welchen Situationen konntest Du bereits positive Effekte erkennen? Schreibe deine Erkenntnisse in folgender Form auf:

Zum Beispiel: „Ja, ich bin nicht besonders durchsetzungsfähig und konflikt scheu, ABER dahinter liegt meine Gabe, Harmonie herzustellen, Schwächeren in Gruppen zu integrieren und Kooperation zu ermöglichen.“

Was das Positive an meinen hochsensiblen Eigenschaften sein könnte:

Punkt 1:

Punkt 2:

Punkt 3:

Punkt 4:

Punkt 5:

Punkt 6:

Wie fühlst Du Dich nun, wenn Du Deine vermeintlichen Makel in einem wertschätzenden Licht siehst?

Wenn Du erkennst, dass Deine Hochsensibilität ein Geschenk ist, dann wirst Du wissen, was der tiefere Sinn Deines Lebens ist und was Deine Aufgabe hier ist. Du bist aus einem bestimmten Grund so. Die Welt braucht Menschen wie Dich: feinfühlig, sensibel und tiefgründig!

Ich wünsche dir viele gute Erkenntnisse bei der Übung und dass Du jetzt schon einen Quantenschritt bei der Selbstannahme machen kannst.



Sicherlich wird diese eine Übung nicht Deinen ganzen Schmerz der Selbstablehnung auflösen. Es dauert Zeit, wenn Du Dich vollkommen selbst annehmen möchtest und ein solides Selbstwertgefühl aufbauen möchtest.

Wenn Du noch tiefer in die Themen Selbstannahme, Selbstliebe und Selbstwertgefühl einsteigen möchtest, schnuppere doch einfach in unseren Online-Kurs „**Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe**“ hinein. Gehe auf folgenden Link und gib das Passwort 999Herz! ein.

<https://hsp-academy.de/home/schlüssel-1-probe>