

# WAS BEDEUTET SENSIBILITÄT ÜBERHAUPT?



- feinfühlig sein
- mehr wahrnehmen (Stimmungen, Energien, Menschen)
- schneller reagieren (körperlich & emotional)

Sensibilität ist keine Schwäche -  
sondern eine besondere Form der Wahrnehmung.

# WIE ZEIGT SICH DAS IM ALLTAG?

## Beispiele:

- du bist schneller müde nach Kontakt mit vielen Menschen
- du spürst Spannungen im Raum sofort
- du brauchst mehr Rückzug
- Geräusche / Stimmungen wirken intensiver



# WAS DIR HELFEN KANN

Gerade wenn du viel wahrnimmst, ist es wichtig, gut für dich zu sorgen und immer wieder bewusst zu dir zurückzukehren. Einfache Dinge können dabei eine große Wirkung haben.

Dich zu erden hilft dir, wieder in deinem Körper anzukommen und Stabilität zu spüren. Dich abzugrenzen unterstützt dich dabei, klarer zu erkennen, was zu dir gehört - und was nicht.

Und ein bewusster Schutz kann dir helfen, bei dir zu bleiben, ohne dich von deiner Umwelt zu verschließen.

Es geht nicht darum, weniger wahrzunehmen - sondern einen liebevollen Umgang damit zu finden.



# EIN SANFTER BLICK AUF DICH SELBST

Deine Sensibilität ist nichts, das du verändern oder „wegmachen“ musst. Sie darf verstanden werden. Mit der Zeit kannst du lernen, ihr mehr Raum zu geben, ohne dich darin zu verlieren. Je mehr du bei dir selbst ankommst, desto ruhiger und klarer wird auch deine Wahrnehmung. Und was sich vielleicht heute noch wie eine Belastung anfühlt, kann sich Schritt für Schritt zu einer Stärke entwickeln.



# UNTERSTÜTZUNG

Vielleicht erkennst du dich in einigen dieser Worte wieder.

Dann darfst du wissen:  
Du bist damit nicht allein.

Und du darfst deinen ganz eigenen Weg finden, damit umzugehen - in deinem Tempo, auf deine Weise.

Wenn du dich dabei begleiten lassen möchtest, unterstütze ich dich gerne dabei, mehr Stabilität, Klarheit und Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung zu entwickeln.

