

Ich bin Hochsensibel

und ich lerne mit mir und meiner Anlage umzugehen!

Basiswissen

- Ich weiß um meine Anlage und meinen Sinn
- Ich verschaffe mir Langsamkeit und Ruhe in meinem Leben
- Ich fühle mich und spüre meinen Körper
- Ich kenne mein Zentrum und kann mich darin sammeln
- Ich kenne meinen hochsensiblen Wert und schätze mich
- Ich nehme meine Grenzen wahr

Copyright: Andrea Münsterberg / Michael Tillmann

Aufbauwissen

1. Ich – Stärkung und Körperwahrnehmung für Hochsensible

- Ich höre mir zu, ich vertraue mir
- Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse (immer) äußern
- Ich erkenne und achte meine Körperwarnzeichen
- Ich kann mich zentrieren, auch unter Druck
- Ich bleibe in meinem Zentrum, egal was im Außen passiert

2. Grenzen für Hochsensible

- Ich halte meine Grenzen
- Ich halte meine Grenzen auch unter verschärften Bedingungen
- Ich kann Selbst- und Fremdwahrnehmung unterscheiden
- Ich kann fremde Energiefelder wahrnehmen und zuordnen

3. Psychohygiene

- Ich weiß um die Kraft meiner Gedanken
- Ich steuere meine Gedanken
- Ich weiß wo Hilfe angesagt ist und wo nicht!
- Ich kann sofort aus belastenden Situationen aussteigen
- Ich kenne Methoden um behindernde Glaubenssätze aufzulösen



4. Prävention und Stress als Chance

- Ich habe ein Stressmanagement, das mich vor Überlastung schützt
- Ich habe ein gutes Zeitmanagement
- Ich kenne mich mit meinen Ängsten und Hemmungen gut aus
- Ich weiß, wessen Lasten ich trage?
- Ich kenne Methoden zur Balancefindung

5. Potentialentfaltung für Hochsensible

- Ich kenne meine Stärken /meine Schwächen
- Ich erkenne mein Potential
- Ich bilde mein Potential aus
- Ich bringe mein Potential in die Welt?
- Ich kann meine Sinne bewusst lenken

6. Hochsensibel im Kontakt

- Ich kenne die Dynamiken, die im Kontakt mit Mitmenschen entstehen
- Ich bin im Reinen mit mir und meiner HS in Beziehung
- Ich bin im Reinen mit mir und meiner HS am Arbeitsplatz
- Ich bin im Reinen mit mir und meiner HS als Eltern
- Ich bin im Reinen mit mir und meiner HS im Verwandtschaftskreis

7. Intuitionstraining

Copyright: Andrea Münsterberg / Michael Tillmann

- Ich vertraue in die eigene innere Stimme / Intuition
- Ich kann Intuition und Interpretation unterscheiden
- Ich kenne mich mit meinen Vorahnungen aus
- Ich kann innere und äußere Stimmen unterscheiden
- Ich habe einen guten Umgang mit eigen und Fremdenergien

8. Kommunikation für Hochsensible

- Ich kenne die verschiedenen Ebenen der Kommunikation
- Ich nutze Sprache bewusst
- Im Konflikt finde ich schnell eine innere Distanz
- Ich sehe in Konflikten Chancen zum Lernen
- Ich kann auch in schweren Konflikten entspannt bleiben

