

## Checkliste: Mehr (Lebens-) Energie für Hochsensible

von Heike Thormann – [www.kreativesdenken.com](http://www.kreativesdenken.com)

Hochsensiblen Menschen sagt man nach, dass sie weniger belastbar, dass sie anfälliger, "mimosenhafter" seien. Doch Hochsensible haben dank ihrer Natur oft einfach mehr zu "tragen" als andere. Sie verlieren Energie durch Dinge, die anderen gut tun. Und sie leiden durch Dinge, die sie sich unnötigerweise selbst antun. Mit dieser Checkliste möchte ich Ihnen ein paar Anregungen geben, wie Sie weniger Energie verlieren und mehr Kraft bekommen.

### Wo ist das Problem?

Natürlich gibt es seit jeher Menschen, die über mehr Energie verfügen, die "betriebsamer" sind, und Menschen, die über weniger Energie verfügen, die ruhiger und bedachtsamer sind oder die mehr Ruhe brauchen. Teilweise findet sich das in dem psychologischen Typenmodell von extrovertierten und introvertierten Menschen wieder, wenn auch nicht vollständig.

Seit ein, zwei Jahrzehnten macht nun der Begriff "Hochsensibilität" von sich reden. Menschen, die "hochsensibel" sind, sollen bestimmte Merkmale gemeinsam haben. Hochsensible nehmen zum Beispiel mehr wahr, fühlen mehr (auch die Gefühle anderer) und denken mehr. Das führt dazu, dass sie auch in jeder Hinsicht deutlich mehr zu verarbeiten haben als weniger Sensible. Und das kostet Energie. Hochsensible werden gern als weniger belastbar angesehen, doch in Wirklichkeit müssen sie einfach mehr "verknacken" als der Rest der Welt. ;-)

Auch Kreativität und kreative Schaffensprozesse kosten Energie. Gleichzeitig sind viele Hochsensible KünstlerInnen, AutorInnen und Co. Das war der Anlass, mich noch einmal mit dem Thema "Energie" zu beschäftigen.

In dem folgenden Artikel habe ich früher schon mal einige Tipps gesammelt, wie Sie mehr Energie für Ihre kreativen Werke gewinnen oder aufbringen können: ["15 Tipps für mehr Energie bei kreativen Taten"](#). In diesem PDF hier widme ich mich gezielt den Hochsensiblen. Ich möchte Anregungen geben, wie sich sogenannte "HSPs" (hochsensible Personen) das Leben ein wenig leichter machen und wie sie mit mehr Energie oder "Lebens-Energie" ihr Leben führen können.

Sicher sind etliche dieser Anregungen auch für Normalsensible oder weniger Sensible interessant, logisch. ;-) Für Hochsensible werden sie allerdings gehäuft zutreffen und gelten.

**Achtung:** Die folgenden Punkte sind alle relativ allgemein gehalten. Schauen Sie immer gern, ob Sie das auf Ihre spezielle Situation übertragen können. Wenn Ihnen zum Beispiel Zeitdruck nicht sonderlich gut tut, könnte das bedeuten, dass Sie besser nicht ins hektische journalistische Tagesgeschäft einsteigen sollten ;-); wenn Sie psychosomatisch auf eine längere Mobbing-Atmosphäre in Ihrem Unternehmen reagieren, kann ein Jobwechsel sehr angeraten sein. Fragen Sie sich auch immer gern, wie Sie die Anregungen für sich persönlich umsetzen wollen und können.

## Grundsätzlich gut: Energiehaushalt beobachten

Ein Tipp gleich vorweg: Beobachten Sie sich selbst. Versuchen Sie, Ihren Energiehaushalt besser wahrzunehmen und zu verstehen. Ein Beispiel: Der viel gescholtene Stress muss nicht immer negativ sein. Es gibt auch positiven Stress, von dem man sich regelrecht "high" fühlen kann. (Das gilt auch für den sogenannten kreativen Schaffensdrang.) Wenn Sie allerdings auf so einen positiven Stress früher oder später mit einem "totalen Abfall der Systeme" reagieren, war es des Guten wohl doch zu viel. ;-) Das heißt: Der positive Stress kann Energie bringen, er kann aber ungebremst auch einen drastischen Energieverlust zur Folge haben.

**Jetzt Sie: Was kostet Sie Energie? Wann verlieren Sie Energie? Warum und wodurch genau?**

Gut, steigen wir in einzelne "Energiefelder" ein. Dafür habe ich die folgenden Tabellen für Sie.

### 1. Die eigene Natur und die eigenen Bedürfnisse

Quellen von Energieverlust	Maßnahmen für mehr Energie
Meine Natur nicht kennen; ständig oder zu oft gegen meine eigene Natur handeln.	Meinen Körper und mich selbst besser wahrnehmen. Auf mein "Körperwissen" achten. (Erdung) Nicht auf den Kopf hören (zu viele Ideale, Vernunftgründe, Träumereien, Zweifel) und nicht auf das Herz hören (zu sehr auf den anderen fokussiert), sondern einzig auf den Bauch.
Meine Bedürfnisse nicht kennen; unbewusst gegen meine eigenen Bedürfnisse handeln.	
Auf die Erfüllung eigener Bedürfnisse verzichten oder diese begrenzen. (Zum Beispiel aufgrund von Anpassung, Übersozialisierung, Harmoniesucht, mehr weiter unten.)	Auf das eigene Ich und das eigene Leben konzentrieren. Die Priorität muss bei mir sein. Nicht "die Last der Welt" auf mich nehmen wollen o. unbewusst auf mich nehmen.

### 2. Das eigene Ich und die anderen

Quellen von Energieverlust	Maßnahmen für mehr Energie
Sehr "durchlässig" für die Gefühle und Wünsche anderer sein, von diesen beeinflusst werden ( <a href="#">Spiegelneurone</a> ), kaum ein eigenes Ich herausbilden.	Mich von den Gefühlen und Ausstrahlungen anderer abzugrenzen versuchen, mich immer wieder meiner eigenen Gedanken und Gefühle vergewissern.
Die Sorge für den anderen für wichtiger halten als die Sorge für mich selbst. Mich ständig oder sehr oft an andere anpassen und	Selbstfürsorge: Gut zu mir sein, für meine eigenen Interessen und mein eigenes Wohl sorgen, mit leerer Schale kann ich nichts geben. Mir meiner <a href="#">Rechte</a> bewusst sein.

auf andere hören; "Zwangsjacke der Übersozialisierung" (Zitat <a href="#">Elaine Aron</a> )	
Noch einmal Priorisierung des anderen, der andere, seine Beurteilungen und Meinungen sind wichtiger als meine eigenen; mich selbst hinterfragen und an mir zweifeln.	Die Beurteilungen und Meinungen anderer als solche erkennen und hinterfragen; meiner eigenen Wahrnehmung stärker vertrauen; mir das Recht auf eigene Beurteilungen und Meinungen nehmen.

### 3. Beziehungen und Mitmenschen

Quellen von Energieverlust	Maßnahmen für mehr Energie
"Soziale Überstimulation": Zu viele Menschen auf einmal oder zu dicht hintereinander können mich Energie kosten.	Die Begegnungen mit Menschen "dosieren", mir Zeit für mich allein nehmen. Meinen Wunsch nach Privatsphäre vertreten. Mir genug Raum geben, um mich von sozialen Begegnungen "zu erholen".
"Dünnhäutigkeit": Das Wesen anderer Menschen kann mich buchstäblich stressen und Energie kosten. Mich fragen, auf welche Menschen das für mich zutrifft.	Nicht mit jedem Menschen gut Freund sein wollen, zu mir "passende" Menschen wählen. Mich fragen: Mit welchen Menschen fühle ich mich in welchen Situationen wohl? Mich nicht auf Biegen und Brechen an andere Menschen anpassen wollen.
	Verhaltensweisen des anderen nicht reflexartig mit mir in Verbindung bringen, den (ggf. auch ausschließlichen) Anteil des anderen sehen. Versuchen, verletzende Verhaltensweisen nicht an mich heranzulassen.
	Aufgesamm. Energien, negative Energien o. Lasten anderer wieder loswerden, mich energetisch von anderen Menschen wieder trennen. Ggf. Rituale dafür entwickeln.

### 4. Aufgaben und Arbeit

Quellen von Energieverlust	Maßnahmen für mehr Energie
Zeitdruck, zu viele Termine, zu viele angefangene Baustellen und Projekte haben.	Prioritäten setzen. Herausfinden, was für mich wirklich wichtig ist. Nicht alles durchdenken und planen wollen. Mir Zeit zur Verarbeitung und zum Nachdenken nehmen.

Zu viel Energie geben. Nicht nein sagen können. Mich nicht schützen und anderen keine Grenzen setzen können.	Entscheiden, was ich wann wie für wen tun kann und will. Meine persönlichen Belastungsgrenzen kennen und kommunizieren.
Perfektionistisch sein. Zu hohe Ansprüche an mich selbst haben. Eine zu stark ausgeprägte Selbstkritik haben.	Nicht meinen, besser als andere sein zu müssen, "runterschrumpfen". Mir ggf. helfen lassen.
	Mir Auszeiten, Freiräume, Rückzugsmöglichkeiten nehmen. Pausen machen und mir Zeit zur Erholung nehmen.
Veränderungen mit ihren Verlusten, Umbrüchen und Neuem bewältigen müssen.	Veränderungen nach Möglichkeit nur stückweise angehen. Mich auf Neues oder Belastendes ggf. vorbereiten. Mir wieder genug Verarbeitungszeit nehmen.

## 5. Umgebung und Reize

Quellen von Energieverlust	Maßnahmen für mehr Energie
"Überreizung": Reizüberflutung durch Umwelt, Menschen oder Situationen.	Herausfinden, was bei mir besonders zur "Reizstörung" und Reizüberflutung führt; diese Dinge nach Möglichkeit reduzieren. Mir Zeit geben, um Reize zu verarbeiten. Versuchen, meine Wahrnehmung zu filtern und Reize auszublenden. Versuchen, "negative" Energien und Reize wieder abzugeben.
	Achtsam und bewusst leben. Regelmäßig die Ruhe und die Stille suchen.
Zu oft den relativ schmalen Wohlfühlbereich verlassen oder verlassen müssen.	Mir ein Umfeld schaffen, an dem ich mich wohl und geborgen fühle. Nach Orten suchen, wo ich mich wohlfühle.
An Orten mit für mich "schlechter Ausstrahlung" oder "negativer Aura" sein müssen.	

## 6. Ideale und Werte

Quellen von Energieverlust	Maßnahmen für mehr Energie
"Weltschmerz": Mich an den Beschränktheiten des Menschen und der Welt (auf-)reiben. Zornig über die Realität sein. Weltverdrossenheit entwickeln.	Akzeptieren, dass der Mensch und die Welt so sind, wie sie / wir nun mal sind. "Bilder" nutzen wie: "Die Lasten der Welt an Gott abgeben."

<p>"Helfersyndrom": Ein zu großes Verantwortungsbewusstsein haben, mich für alles schuldig fühlen. Zu viel geben, ggf. sogar gegen den Willen anderer.</p>	<p>Mein Fürsorgebedürfnis begrenzen, mich nicht ständig mit den Problemen anderer beschäftigen. Mich nicht für alles verantwortlich fühlen, mein eigenes Leben führen.</p>
<p>"Harmoniesucht": Zu freundlich sein wollen, niemanden verletzen wollen. Konfliktscheu sein.</p>	<p>Meine eigenen Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und vertreten, nicht andere aus falsch verstandener Fürsorge und Harmonie schonen wollen. Konfliktfähigkeit trainieren, "sozialverträglich" streiten lernen, ggf. Menschen meiden, die zu Aggression und Gewalt neigen.</p>
	<p>Noch einmal "Erdung": Den Realitätssinn nicht verlieren, einen Sinn für Materielles entwickeln.</p>

### Ebenfalls grundsätzlich gut: Gezielt Energie zuführen

Und noch ein Tipp zum guten Schluss: Überlegen Sie auch gern, was Ihnen ganz bewusst Energie zuführt. Was gibt Ihnen Energie und Schwung? Was tut Ihnen und Ihren Sinnen gut? Mit welchen kleinen "Nettigkeiten" und Ritualen können Sie gut für sich und Ihren Energiehaushalt sorgen? Das kann zum Beispiel ein Krafttier für die Arbeit sein, ein Vollbad bei schlechtem Wetter oder einmal auf die eigene Schulter klopfen "gut gemacht, Mädels". ;-)

### Und jetzt Sie: Was gibt Ihnen Energie? Wie können Sie sich aufbauen? Womit genau?

Ihnen allzeit genug Energie fürs Leben. ☺

Ihre Heike Thormann