

REIZ-STOPP

90 Sekunden
heilsame Auszeit

SCHMETTERLINGS- UMARMUNG

Wohlgefühl
stärken

7 SOFORT-HILFE-TIPPS BEI ERSCHÖPFUNG & REIZÜBERFLUTUNG

ERDEN-ENERGIE

Akkus aufladen
regenerieren

ENTSPANNUNGS- MANTRA

Gelassenheit
fördern

GLÜCKLICH-MACHER „LÄCHELN“

Leichtigkeit
fühlen

MINI-EXIT

Rückzug & Stille
ohne schlechtes
Gewissen

INNERER KRAFTORT

Entspannung
unterstützen

7 SOFORT-HILFE-TIPPS BEI ERSCHÖPFUNG & REIZÜBERFLUTUNG

HEILSAME IMPULSE FÜR FEINFÜHLIGE & HOCHSENSIBLE SEELEN

Wird dir alles zu viel?

Lärm. Stimmen. Gedanken. Gerüche. Emotionen. Du bist überfordert, reizüberflutet und innerlich erschöpft. Deine Nerven liegen blank.



Denn als hochsensibler Mensch reagierst du stärker auf Reize. Und das ist nicht falsch – aber oft sehr anstrengend. Doch damit bist du nicht alleine.

Rund 20 % der Menschen fühlen wie DU. Sie haben ein komplett anderes Nervensystem, sind empfindsamer, tiefer, durchlässiger und stehen ständig unter Strom. Das macht sie besonders – aber auch besonders anfällig für Stress, Überforderung- dadurch ist die Gefahr an Burnout zu erkranken extrem hoch!



7 Sofort-Hilfe-Tipps bei Erschöpfung & Reizüberflutung

sind wirksame Kraftquellen, speziell für hochsensible Seelen. Schnell – sanft – alltagstauglich! Sie helfen dir, auch mitten im größten Chaos wieder zur Ruhe zu kommen, dein Nervensystem zu beruhigen, emotionalen Stress zu lösen, deine innere Balance zu finden, um nicht immer wieder auszubrennen.

- **Reiz-Stopp: 90 Sekunden heilsame Auszeit** - Nervensystem beruhigen
- **Schmetterlings-Umarmung** - Wohlgefühl stärken
- **Entspannungs-Mantra** - Gelassenheit fördern
- **Erden-Energie** – Akkus aufladen und regenerieren
- **Glücklich-Macher „Lächeln“** – Leichtigkeit fühlen
- **Innerer Kraftort** – Entspannung unterstützen
- **Mini-Exit: Rückzug** - Selbstfürsorge ohne schlechtes Gewissen

REIZ-STOP: 90 SEKUNDEN HEILSAME AUSZEIT

In Situationen, wo dir alles zu viel wird und du schon in der Reizüberflutungs Falle sitzt, ist dieses Tool Gold wert. Schenke dir selbst die sanfte Kraft der heilsamen Auszeit.



Wirkung

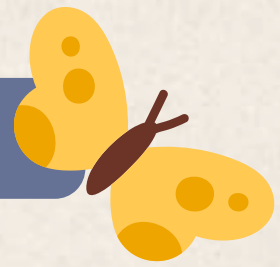
Für dein hochsensibles Nervensystem, das ständig unter Strom steht, sind Pausen kein Luxus – sondern lebensnotwendig! Du kannst es jederzeit und überall anwenden, um dich wieder runter zu fahren, deine Nerven zu beruhigen und einen klaren Kopf zu bekommen.

AUGEN SCHLIEßEN - HÄNDE AUF'S HERZ - 5 BEWUSSTE ATEMZÜGE

So geht`s...

- **Schließe deine Augen**
- **Lege deine beiden Hände auf dein Herzbereich (Herz-Chakra)** Das Handauflegen hat eine tiefe entspannende Wirkung auf Körper, Geist & Seele. Vielleicht hast du sofort das Gefühl wieder mehr mit dir verbunden zu sein, zur Ruhe zu kommen und auch wieder deine Bedürfnisse wahrzunehmen.
- **Nimm 5 bewusste tiefe Atemzüge** Atme durch die Nase ein und mit leicht geöffnetem Mund wieder ganz langsam und ruhig aus. Diese Atemtechnik beruhigt sofort spürbar dein feines Nervensystem und signalisiert deinem Körper – alles ist in Ordnung, du bist sicher. Sie aktiviert den Parasympathikus, der für unsere Entspannung zuständig ist und reduziert schnell deinen Stress.
- **„4-7-8-Atem-Methode“** Vielleicht magst du auch einmal die „4-7-8-Atem-Methode“ ausprobieren. Atme 4 Sekunden ein, halte deinen Atem 7 Sekunden an und atme 8 Sekunden wieder ganz ruhig aus. Mache diese Übung immer mal wieder zwischendurch. Damit kannst du Überforderung wirkungsvoll lösen.

SCHMETTERLINGS-UMARMUNG



Diese einfache aber effektive Selbsthilfe-Methode Butterfly Hug (Schmetterlings-Umarmung) kannst du bei emotional aufwühlenden und stressigen Situationen anwenden.

Wirkung

Sie beruhigt sofort deine angespannten Nerven, reduziert Stress und stabilisiert deine emotionale Ebene. Die sanfte Selbstberührung lässt dich geborgen und sicher fühlen. Dabei wird sofort das Wohlfühlhormon Oxytocin freigesetzt und mindert deinen Stress-Level merklich.

ARME ÜBERKREUZEN – SANFT KLOPFEN – ACHTSAME INNERE HALTUNG

So geht`s...

Finde wenn möglich einen ruhigen Ort und setze oder stelle dich bequem hin.

- **Überkreuze deine Arme** Lege deine Hände überkreuz auf deine Brust, wobei deine Finger auf deinem Schlüsselbein in Richtung Hals zeigen. Atme ruhig ein und aus.
- **Klopfe dich sanft** Klopfe abwechselnd sanft mit deinen Händen auf deine Schlüsselbeine. Entweder abwechselnd oder gleichzeitig. Die Frequenz ist dabei nicht entscheidend. Klopfe so, wie es sich für dich angenehm anfühlt.
- **Achtsame innere Haltung – Ich bin gut, so wie ich bin** Nimm eine achtsame innere Haltung ein und wiederhole die Worte: „*Ich bin gut, so wie ich bin*“ oder „*Ich darf loslassen!*“ Versuche, aufkommende Gedanken oder Gefühle nicht zu bewerten oder zu verurteilen. Beobachte sie einfach nur.

Verbleibe solange in deiner Selbstumarmung, bis du ein Gefühl von Ruhe und Entspannung wahrnehmen kannst.

ERDEN-ENERGIE



Erdung ist das „A und O“ für dich als hochsensibler Mensch, damit du dich in der hektischen Welt besser zurechtzufinden und mit deinen intensiven Empfindungen umgehen kannst. Erdung hilft dir, dich immer wieder mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden, deine innere Ruhe zu finden und dich nicht mehr von äußeren Einflüssen überwältigen zu lassen.

Wirkung

Diese Körper-Übung hilft dir, dich zu erden, Altes loszulassen und frische Erden-Energie aufzutanken, damit du mehr Stabilität und Sicherheit in deinem Leben fühlen kannst.

MIT DER ERDE VERBINDEN – STRESS LOSLASSEN – ENERGIE AUFTANKEN

So geht`s...

- **Stehen oder sitzen** Stelle dich bei dieser Übung beckenbreit hin oder setze dich aufrecht auf einen Stuhl und schließe deine Augen.
- **Achtsamkeit auf deine Füße** Gehe mit deiner Achtsamkeit zu deinen Füßen, fühle den Boden unter dir.
- **Visualisieren** Stelle dir vor, wie dicke Wurzeln von deinen Füßen in die Mutter Erde hinein wachsen. Mutter Erde gibt dir Halt, Stabilität, Sicherheit und Vertrauen.
- **Verbindung zur Erde** Mit jedem Atemzug werden deine Wurzeln immer stärker und wachsen immer tiefer in die Erde hinein – wie bei einem Baum. Fühle diese Verbindung zur Erde.
- **Loslassen** Lasse bei jedem Ausatmen alles los, was dich belastet oder stresst und lasse es über deine Wurzeln in die Erde abfließen. Dort werden alle negativen Energien transformiert.
- **Erden-Energie auftanken** Beim Einatmen ziehst du die kraftvolle Erden-Energie über die Wurzeln in deinen Körper hinein. Bis jede einzelne Zelle und somit deine Akkus wieder aufgeladen sind.

Bleibe noch ein paar Momente in dieser Haltung und genieße das Gefühl von Ruhe, Geborgenheit und neuer Energie.

Nimm dieses Gefühl mit in deinen Alltag.

GLÜCKLICH-MACHER „LÄCHELN“



Lächeln macht glücklich – auch wenn es nur vorgetäuscht wird. Es signalisiert deinem Gehirn, dass du in Sicherheit und zufrieden bist. Daraufhin werden sofort Glückshormone ausgeschüttet und die Produktion von Stresshormonen reduziert.

Das Geniale daran ist, es funktioniert auch, wenn du nur künstlich lächelst und die Mundwinkel übertrieben nach oben ziehst. Denn dein Gehirn kann nicht unterscheiden, ob das Lächeln echt ist oder ob du nur so tust, als ob.

Wirkung

Der Glücklich-Macher „Lächeln“ hilft dir dabei, Stress aufzulösen, wieder Ruhe in dein Nervensystem zu bekommen und deine Stimmung augenblicklich zu verbessern. Dein Gehirn reagiert sofort auf die Muskelbewegungen und schüttet Endorphine (Glückshormone) aus.

MUNDWINKEL NACH OBEN ZIEHEN – LÄCHELN – LEICHTIGKEIT SPÜREN

So geht`s...

- **Stehen oder sitzen** Stelle oder setze dich bequem hin, du kannst diese Übung z.B. auch im Bad machen, wo du ungestört bist und dich keiner sieht ;-)
- **Bitte lächeln** Ziehe ganz bewusst deine Mundwinkel nach oben und lächle übertrieben. Das kann etwas anstrengend sein und sieht auch sehr lustig aus. Aber die Wirkung ist genial.
- **2 Minuten für Glücksgefühle** Halte diesen Zustand mindestens für 2 Minuten. Denn erst danach setzt die Wirkung ein und Glückshormone werden ausgeschüttet. Du fühlst dich danach einfach leichter.

ENTSPANNUNGS-MANTRA



Mantras sind heilsame Silben, Worte oder Sätze, die wir ständig wiederholen (rezitieren). Sie transportieren eine bestimmte Schwingung und Energie, die Seele, Geist & Körper positiv beeinflussen. Entspannungs-Mantras können auch positive Affirmationen sein.

Wirkung

Mantras verfügen über eine große spirituelle und transformierende Kraft. Sie helfen dir, schnell deinen Geist zu beruhigen, dich von deinen belastenden Gedanken zu befreien und unterstützen deine Entspannung. Und das Beste daran ist, du kannst sie überall anwenden!

AUGEN SCHLIEßEN - MANTRA REZITIEREN - WOHLFÜHLEN

So geht`s...

Suche dir ein für dich passendes Entspannungs-Mantra aus und spreche es laut oder wiederhole es in deinen Gedanken immer und immer wieder:

- „Ich atme Ruhe ein, ich atme Stress aus“
- „Ich darf gut für mich sorgen“
- „Ich bin vollkommen sicher und geborgen“
- „Ich lasse los und entspanne mich“
- „Ich bin im Einklang mit mir selbst“



Das Rezitieren (Wiederholung) von Mantras kann dabei helfen, deinen Geist zu beruhigen und ein Gefühl von Harmonie, innerem Frieden und wieder Klarheit herzustellen.

Probiere auch mal das kürzeste Mantra der Welt - „OM“

Das ist das kürzeste, aber auch das wirkungsvollste aller Mantras. Die heilige Silbe „OM“ gilt als Ur-Laut bzw. Ur-Klang der Schöpfungsenergie. Es ist das „kosmische JA“ und wird als Bija-Mantra bezeichnet, als Samen-Mantra. Denn so wie ein Same die volle Entfaltungsmöglichkeit eines Baumes bereits in sich trägt, so birgt das Mantra OM in sich die Blüte der Erleuchtung.

INNERER KRAFTORT



Die sanfte Kraft der inneren Bilder ist ein wirkungsvolles Tool, das als Visualisierung oder Imagination bekannt ist. Finde in dir selbst deine eigene Kraftquelle, mit der du dich jederzeit mental verbinden kannst. Versetze dich an einen inneren Ort, an dem du dich mental zurückziehen, zur Ruhe finden, dich wieder stabilisieren und neue Kraft schöpfen kannst.

Wirkung

Mentale, heilsame, kraftvolle innere Bilder helfen dir dabei, dich in Momenten von Stress, Überforderung und Reizüberflutung ganz leicht von der hektischen Außenwelt zu lösen. So kannst du deine Innenwelt besser wahrnehmen und dich wieder mit dir selbst verbinden.

DICH VOM AUBEN LÖSEN - KRAFTORT VISUALISIEREN

So geht`s...

- **Nimm dir einen Moment nur für dich** Suche dir einen ruhigen Platz und setze oder lege dich bequem hin. Schließe, wenn möglich, die Augen. Löse dich von der Außenwelt und atme 5 Mal tief ein und aus.
- **Visualisiere dir deinen inneren Kraftort mit allen Sinnen** Stelle dir nun einen Ort vor, an dem du dich vollkommen wohl, sicher und geborgen fühlen kannst. Das kann ein ganz realer Ort aus deiner Erinnerung sein oder ein Ort deiner Fantasie – z. B. am Meer, im Wald, ein Lichttempel, ein Baumhaus, eine Wiese voller Sonnenstrahlen oder ein Lieblingsplatz in deiner Wohnung.
- **Auftanken – Kraft schöpfen** Nimm mit allen Sinnen wahr, was du dort fühlst, riechst, spürst und hörst. Tanke auf und schöpfe neue Kraft für deinen Alltag. Schenke dir noch ein inneres Lächeln!

Wende diese Übung regelmäßig an – auch wenn du gerade nicht gestresst bist. So trainierst du dein Nervensystem darauf, in fordernden Situationen schneller wieder in die Ruhe zu finden. Mit der Zeit wird dein innerer Kraftort zu einem verlässlichen Anker.

MINI-EXIT: SITUATION VERLASSEN



Wenn gar nichts mehr geht, und du vollkommen überfordert bist, ist Rückzug aus der Situation dringend notwendig! Denn das ist gelebte Selbstfürsorge und effektiver Schutz für dich als hochsensibles Wesen. Manchmal müssen wir einfach die STOPP-TASTE drücken. Und das ist vollkommen o.k.! Denn es geht um DICH und deine Bedürfnisse. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.

Wirkung

Rückzug in die Stille ist ein wundervoller und wertvoller Raum für dein feines Nervensystem.

Sie gibt dir die Möglichkeit, deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese auch zu kommunizieren. Sie hilft dir sofort, emotionale Anspannung loszulassen und ermöglicht es dir, bewusster mit deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen.

SELBSTFÜRSORGE OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

So geht's...

- **Verlasse sofort die Situation, wenn du dich überwältigt fühlst**
Denn du darfst gut für dich sorgen und dich auch schützen! Und das ganz ohne schlechtes Gewissen und ohne dich für andere zu verbiegen!
- **Reizarme Umgebung** Suche dir wenn möglich eine reizarme, ruhige und stille Umgebung – drinnen oder draußen – wo du alleine und nur für DICH sein kannst.
- **Hände auf die Ohren – ruhig atmen** Stille als Geschenk! Zur Unterstützung leg einfach deine Hände schützend auf deine Ohren. Durch die Stille senkst du sofort deinen Stress-Level. Jetzt atme erst einmal ganz ruhig ein und wieder aus, um dein Nervensystem sanft zu regulieren. Komme zur Ruhe und gratuliere dir, dass du deine Bedürfnisse erkannt hast und achtsam mit dir selbst umgehst!

DU BIST AUF DEM RICHTIGEN WEG

Dass du dir meine **7 Sofort-Hilfe-Tipps** heruntergeladen hast, zeigt:

- Du hörst auf deine innere Stimme und möchtest endlich eine Veränderung in deinem Leben!
- Du willst nicht mehr nur funktionieren – sondern gut für dich sorgen
- Du willst nicht oberflächlich reparieren – sondern wirklich heilen.

Diese Tipps sind deine ersten Schritte als feinfühliges Wesen, um dein feines Nervensystem zu entlasten und deine sensible Natur zu stärken.

Doch oft reicht das nicht aus. Alte Muster wirken tief. Emotionale Wunden schmerzen leise – und Überforderung ist längst zum Dauerzustand geworden. **Und genau hier begleite ich dich.**

WAS JETZT FÜR DICH MÖGLICH IST



Online-Gruppen-Programm (3 Monate)

“hochsensibel & stark im Leben”

In unserer achtsamen Gruppenbegleitung zeige ich dir unsere einzigartige und effektive Kombination aus MINDSET, ENERGETIC & SPIRITUALITÄT. Für eine heilsame Veränderung in deinem Leben.



1:1 Begleitung (online)

Exklusiv, persönlich, maßgeschneidert

Hier geht es nur um DICH. Deine Themen. Deine Heilung. Deine Energie. In liebevoller Begleitung, die ganz individuell auf dich zugeschnitten ist.

Lass uns gemeinsam herausfinden, was für dich stimmig ist

BUCHE HIER DEIN UNVERBINDLICHES INFOGESPRÄCH

Webseite: www.hoch-sensibel.com

Mail: info@hoch-sensibel.com

RECHTLICHER HINWEIS

Dieses Dokument dient ausschließlich der achtsamen Selbstfürsorge, inneren Reflexion und emotionalen Stabilisierung bei Reizüberflutung im Alltag. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Heilversprechen abgegeben. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Beschwerden an einen Arzt, eine Heilpraktikerin oder einen Psychotherapeuten. Die Inhalte beruhen auf ganzheitlichen, energetischen und spirituellen Ansätzen, die nicht Teil der wissenschaftlich anerkannten Schulmedizin sind.