

*Kleiner energetischer Ratgeber  
für  
hochsensible Menschen*



von  
Ute Königstedt

Praxis für Ganzheitliche Gesundheit  
Frankfurt am Main

Oktober 2011

# Inhalt

Alles ist Energie	Seite 1
Die hochsensible Wahrnehmung	Seite 2
Sich selbst kennen	Seite 3
Den eigenen Impulsen folgen	Seite 4
Welcher Typ sind Sie?	Seite 5
Worauf Hochsensible reagieren	Seite 6
Wasser	Seite 7
Ernährung	Seite 8
Schlaf	Seite 9
Was Sie noch für sich tun können – Kleine Auszeiten	Seite 10
Was Sie noch für sich tun können – Die drei großen Heiler	Seite 11
Was Sie noch für sich tun können – Selbstpflege	Seite 12
Meine Angebote	Seite 13
Impressum / Bildnachweis	Seite 14

# *Alles ist Energie*



## *Millionenfache Informationen*

Alles im Universum ist Energie. Materie besteht aus Energie, die sich zu Teilchen zusammen findet. Menschliche, tierische und pflanzliche Körper fügen sich aus Zellen zusammen, die in ihrer Ursubstanz reine Energie sind.

Alles, was im Körper geschieht, basiert auf energetischen Abläufen. Das Gehirn sendet über die Nerven elektrische Impulse zu Organen, Muskeln und Haut. Was unsere fünf Sinne aufnehmen, ist in seiner Urform ebenfalls reine Energie. Schallwellen dringen in unser Ohr, Lichtwellen erreichen das Auge, jeder Gegenstand, den wir berühren hat seine ureigene Schwingung – seine Energie. Unsere Sinne nehmen diese Energien wahr.

Den größten Teil dessen, was um uns herum geschieht, nehmen wir unbewusst wahr. In jeder Sekunde stürmen Energien und Informationen der Aussenwelt millionenfach auf uns und unsere Sinnesorgane ein. Unser Unterbewusstsein registriert jede Energie, jede Information, doch in unser Bewusstsein dringt nur das, was unsere Filter im Augenblick für wichtig erachten.

Ein Mensch auf ‚Brautschau‘ hat andere Kanäle offen als einer, der gerade einen Waldbrand bekämpft. Die Wahrnehmungskanäle einer stillenden Mutter sind vollkommen andere als die eines Bergarbeiters unter Tage. Was wir bewusst wahrnehmen, wird durch die Situation in der wir jeweils sind und aufgrund unserer inneren Einstellungen gefiltert.

# Die hochsensible Wahrnehmung



## Offene Kanäle

Was einen hochsensiblen von den anderen 85% der Menschen in unserer Kultur unterscheidet, sind seine feineren und zahlreicheren Wahrnehmungskanäle.

Jeder Mensch hat Filter, durch die alles hindurch fällt, was das Individuum bewusst oder unbewusst für irrelevant erachtet.

Die Filter eines "normal" sensiblen Menschen sind vergleichbar mit dem Raster eines Maschendrahtzauns. Da geht alles durch, was im Moment keinen Schaden anrichtet oder keinen Nutzen hat. Der Zaun bestimmt die Grenzen der Welt.

Der hochsensible Mensch hingegen hat sehr fein gestimmte Filter. In ihnen bleibt all das hängen, was irgendwann einmal relevant sein könnte oder was eines seiner Interessengebiete berührt. Es ist, als dächte der Hochsensible weit voraus in die Zukunft.

Hochsensible Menschen haben sehr häufig auch ein feines Gespür für die Befindlichkeit anderer Menschen und für die Stimmungen und Schwingungen der Orte, an denen sie sich gerade aufhalten.

Dieses vermehrte Spüren und Aufnehmen bedeutet, dass in jeder Sekunde eine Vielzahl von Informationen das Gehirn erreicht.

# *Sich selbst kennen*



## *Mit Energien leben*

So viel prasselt auf den Hochsensiblen ein, dass seine Mitwelt ihn bisweilen für eine Mimose hält. Das Nervensystem ist überfordert, jeder weitere Reiz führt zu noch größerer Anspannung und irgendwann ist der Mensch am Ende. Er kann nicht mehr. Die einen reagieren auf die Überlastung ihres Systems mit schlechter Laune, andere entwickeln nervös bedingte körperliche Beschwerden. Wieder Andere ziehen sich zurück und wollen von der Welt nichts mehr wissen.

Solche Reaktionen können nur dann entstehen, wenn die eigenen Grenzen nicht beachtet und in Folge dessen überschritten wurden.

Weil Hochsensibilität bedeutet, offener zu sein als Andere, stürmen mehr Energien und Informationen herein, die das System überfordern können. Offenheit bringt aber auch die Tendenz mit sich, für die Bedürfnisse jedes Anderen ein Ohr zu haben – nur nicht für die eigenen.

Daher ist es für das Wohlbefinden und die Gesundheit eines hochsensiblen Menschen äusserst wichtig, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse gut zu kennen. Sie müssen wissen, wo Ihre Grenze ist. Sie müssen herausfinden, was Ihnen gut tut und was nicht.

Hochsensibilität ist keine Krankheit, sie ist eine besondere Gabe. Und die macht es erforderlich, dass Sie sich selbst sehr gut kennen.

# *Den eigenen Impulsen folgen*



## *In der Ruhe liegt die Kraft*

Die eigenen Bedürfnisse zu kennen und danach zu leben, ist für die meisten Menschen eine große Herausforderung. In unserer Kultur haben wir nicht gelernt, auf uns selbst zu achten. Es wird im Gegenteil als egoistisch angesehen, wenn ein Mensch seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt.

Doch es geht nicht darum, von Anderen etwas zu fordern, damit Sie sich gut fühlen. Es geht vielmehr darum, dass Sie sich selbst der beste Freund, die beste Freundin werden. Seien Sie Ihr eigener Coach!

Die Voraussetzung dafür ist eine gute Selbstkenntnis. Nur Sie wissen ganz genau, was Sie lähmt, was Sie interessiert und was Sie stärkt.

Entdecken Sie sich selbst neu und finden Sie heraus, wie sich Ihre ganz persönliche Energie anfühlt. Dann kennen Sie den Zustand von innerer Ruhe und erkennen schneller, wenn Sie aus dem Gleichgewicht geraten.

Hochsensible Menschen müssen Spannungen abbauen *bevor* das Fass voll ist und überläuft. Die eigene Basis zu stärken, Stressoren zu erkennen und frühzeitig die innere Anspannung abzubauen sind die besten Voraussetzungen, selbst in überfordernden Situationen im Gleichgewicht zu bleiben.

Vergessen Sie auch nicht den Stress zu regulieren, den Sie sich selbst machen – durch all die "Ich muss noch ...", "Ich sollte ..." usw.

# Welcher Typ sind Sie?



## Finden Sie es heraus!

Jeder Mensch ist ein Individuum mit ganz persönlichen Bedürfnissen, Wünschen und inneren Erfordernissen. Was für den Einen gut ist, muss dem Anderen noch lange nicht helfen.

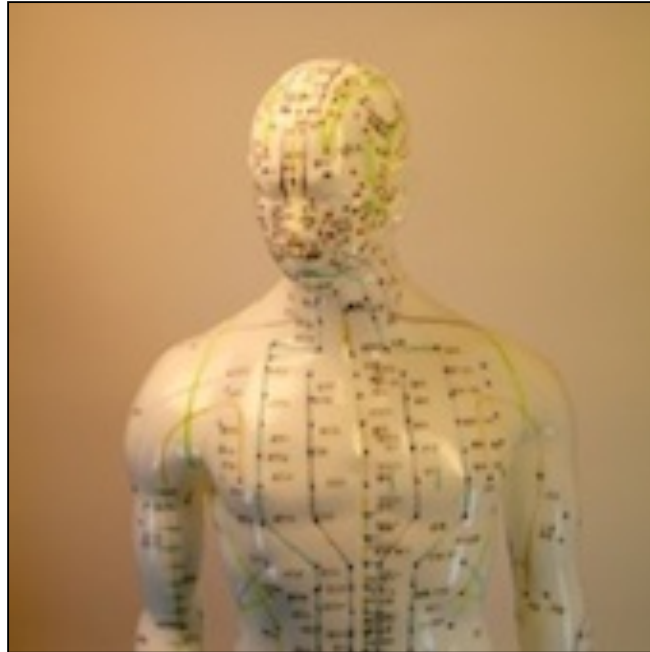
Finden Sie heraus, auf welche Weise Sie Ihre innere Anspannung am besten lösen können. Grundsätzlich gibt es zwei Typen:

Typ 1 baut Stress durch Ruhe und inneres still werden ab, Typ 2 braucht Bewegung, um angestaute Energien lösen zu können. Welcher Typ sind Sie? Probieren Sie es aus.

Jeder Tag ist anders und es ist möglich, dass Ihnen heute Ruhe und morgen Sport hilft, die überschüssigen Energien zu verarbeiten. Hinweise dafür, was Sie Tag für Tag für sich tun können, finden Sie im letzten Abschnitt dieses Ratgebers.



# *Worauf Hochsensible reagieren ...*



## *5 Sinne & die innere Empfänglichkeit*

Hätten Sie gedacht, dass es der kratzige Pullover ist, der Ihren Stresspegel erhöht? Als hochsensibler Mensch müssen Sie lernen auf die Kleinigkeiten zu achten. Viele von uns reagieren auf Zusatzstoffe in der Nahrung, auf Duftstoffe in Wasch- und Putzmitteln, auf Hilfsmittel in Pflegeprodukten, auf Lösungsmitteln in Farben und auf eine Vielzahl von Medikamenten. Alles, was über die fünf Sinne aufgenommen werden kann, kann für Hochsensible ein Zuviel sein.

Das Ticken der Uhr, der Lärm von der Straße – hören Sie einmal genau hin und stellen Sie ab, was nervt. Oder ist es das grelle Licht am Arbeitsplatz, das Sie überreizt?

Koffein – enthalten in Kaffee, Tee, Mate, Cola, Kakao und Energy Drinks bringt, wie Alkohol, sehr häufig zusätzlichen Stress für das ohnehin stark geforderte Nervensystem. Meiden Sie Koffein und Alkohol insbesondere dann, wenn Sie bereits angespannt sind.

Auch die Energien anderer Menschen oder die Atmosphäre eines Ortes kann für hochsensible Menschen stressig sein. Je besser Sie sich selbst kennen, desto früher wissen Sie, wann Sie Abstand brauchen. Selbst eine Massage kann zum Stressfaktor werden, wenn der Behandler unsensibel ist und zum Beispiel die ganze Zeit redet. Vergessen Sie nicht: Sie haben möglicherweise ebenfalls Antennen für die Energien anderer Menschen.



# Wasser



## *Innerlich & äußerlich*

Einer der wichtigsten Helfer für Hochsensible ist Wasser. Der japanische Wissenschaftler Emoto hat die Fähigkeiten von Wasser erforscht und entdeckt, dass Wasser Informationen speichert und transportiert – und der menschliche Körper besteht zu 50 – 60% aus Wasser. Bei Kindern ist der Anteil sogar noch höher. Aus energetischer Sicht werden die Energien, die Sie aufnehmen, an das Wasser in Ihrem Körper gebunden. Um sich im Gleichgewicht zu halten, brauchen Sie nichts weiter zu tun, als ausreichend Wasser zu trinken. Das ist auch aus schulmedizinischer Sicht bekannt.

Das Heilwissen des alten China und der indische Ayurveda ergänzen das Wissen um die Bedeutung des Wassers für die menschliche Gesunderhaltung seit Jahrhunderten. So genanntes "süß gekochtes" Wasser hat eine stark reinigende Wirkung auf den Organismus. Um es herzustellen, kochen Sie das Wasser 20 Minuten auf kleiner Flamme.

Auch die äußere Anwendung von Wasser wirkt sich wohltuend aus. Die heiße Dusche oder das warme Bad nach einem anstrengenden Tag kann Wunder wirken. Insbesondere, wenn Sie Salz verwenden. Ganz normales Küchensalz anstelle von Duschgel zu benutzen, sorgt für eine energetische Reinigung und damit für rasche Entlastung bei energetischer Überlastung. In vielen Fällen tut es bereits ein heißes Fußbad mit Salz. Hier kommen Sie in den Genuss eines zusätzlichen Effekts, denn ein Fußbad zieht die Energien nach unten, so dass Sie anschließend besser geerdet sind.

# Ernährung



## *Was, wo und mit wem?*

"Essen hält Leib und Seele zusammen" sagt der Volksmund und Recht hat er. Gerade hochsensible Menschen brauchen regelmäßig Nahrung, denn sie verbrauchen enorm viel Energie. Hungrig (oder durstig) zu sein, kann für Sie zum Stressfaktor werden.

Achten, Sie darauf, was Sie essen. Welche Lebensmittel vertragen Sie nicht? Auf welche Zusatzstoffe reagiert Ihr System? Haben Sie möglicherweise Nahrungsmittelallergien oder -überempfindlichkeiten?

Wo essen Sie? Vor dem Fernseher? Vielleicht noch während der Nachrichten? Wenn Sie essen, sind Sie gewissermaßen im "Aufnahmemodus". Das heißt, dass Sie die Nachrichten gleich mitessen. Überlegen Sie bitte, ob Sie das möchten.

Mit wem teilen Sie Ihre Mahlzeit? Suchen Sie sich Ihre Mitesser gezielt aus und verzichten Sie lieber auf Gesellschaft beim Essen, wenn der Haussegen schief hängt. Essen Sie auch erst dann, wenn Sie sich wieder beruhigt haben. Alles andere ist schwer verdauliche Kost.

Nahrung ist Energie und kann sogar Liebe sein, wenn die Mahlzeit entsprechend liebevoll zubereitet wurde. "Liebe geht durch den Magen" und ist eine Energie, die Ihr System niemals überlasten wird.

# Schlaf



## *Mehr als Regeneration*

Ausreichender, tiefer und ungestörter Schlaf bringt vieles in Gleichgewicht, was zuvor in Unordnung war. Sie müssen nicht wie die Katze auf dem Foto am Computer einschlafen, aber ein Schläfchen am Mittag kann für Sie sehr hilfreich sein.

Im Schlaf verarbeiten wir die Eindrücke des Alltags und schöpfen frische Energie. Als hochsensibler Mensch haben Sie mehr Eindrücke zu verarbeiten als Andere – für Sie ist das Abschalten also besonders wertvoll. Manchmal genügt es schon, für ein paar Minuten die Augen zu schließen, um wieder klarer zu sein.

Nutzen Sie die Redewendung "Da muss ich mal drüber schlafen". Aufgrund der vielen Eindrücke, die Hochsensible zu verarbeiten haben, fällt es ihnen oft schwer, Entscheidungen zu treffen: "War das blaue Sofa das bequemere oder sollten wir vielleicht doch lieber das rote kaufen, das zu den Vorhängen passt? Nein, das Rote roch komisch, aber das Blaue hatte einen kratzigen Bezug ..." So oder ähnlich könnte es in Ihnen aussehen, wenn Sie eine (Kauf-)Entscheidung zu treffen haben. Mein Rat: Schlafen Sie drüber! Morgen wissen Sie mit Sicherheit, was Sie tun, haben oder kaufen möchten.

Reduzieren Sie in jedem Fall die Reizquellen an Ihrem Schlafplatz: Lichteinfall, Geräuschquellen, chemische Ausdünstungen von Möbeln und Bettzeug, Elektrosmog, Waschmittelduftstoffe – und Schnarcher.

## *Was Sie noch für sich tun können ...*



### *Kleine Auszeiten*

Kleine Auszeiten dienen der Verarbeitung all der aufgenommenen Impulse, Energien und Eindrücke. In diesen kleinen Auszeiten tun Sie am besten ... nichts!

Sie dürfen Löcher in die Luft gucken. Oder einfach nur die Augen schließen.

Gönnen Sie Ihren Ohren eine Pause. Mit einem modernen Gehörschutz sorgen Sie für ein paar Minuten tiefe Entspannung. Es gibt Gehörschutz für alle Arten von Frequenzen. Sehr hilfreich sind sie im Kino oder bei lauten Konzerten. Fragen Sie nach einem Gehörschutz für Musiker.

Die Luxusversion der kleinen Auszeit ist das zweckfreie Tun. Wie ein Kind durch Pfützen laufen, Bilder betrachten, um Bilder zu betrachten, einen Tee trinken ... Finden Sie heraus, wie Ihr persönliches "Zweckfrei" aussieht.

Sie können die kleine Auszeit nutzen, um Dinge tun, die Ihnen helfen, sich wieder zu sortieren: Kraulen Sie die Katze, erledigen Sie ein wenig leichte Hausarbeit, stricken Sie ein paar Minuten am neuen Winterpullover oder machen Sie einen kurzen Spaziergang um die vier Ecken.

Kleine Auszeiten dienen der Verdauung von Energien. Sie würden ja auch nichts essen, wenn der Magen noch voll ist.

# Was Sie noch für sich tun können ...



## Die drei großen Heiler

Für das feine Nervensystem hochsensibler Menschen wirkt der Aufenthalt in der *Natur* wie Balsam. Gehen Sie spazieren, sprechen Sie mit Ihren Zimmerpflanzen oder jäten Sie im Garten ein wenig Unkraut. Alles, was lebendig und natürlich ist, hat eine wohltuende Energie, die Ihnen hilft abzuschalten und wieder zur Ruhe zu kommen.

Der zweite große Heiler ist die *Musik*. Nehmen Sie sich Zeit zum Hören Ihrer Lieblingsstücke. Nicht nebenbei, sondern ganz bewusst mit offenen Ohren und geschlossenen Augen an Ihrem Lieblingsplatz. Ein paar Minuten bewussten Hörens können Wunder wirken.

Der dritte große Heiler ist ein anderer *Mensch*. Eigentlich müsste der Mensch unter den drei Heilern an erster Stelle stehen, doch Sie wissen ja, wie das ist: Die wenigsten Mitmenschen sind ausgeglichen und ruhen in ihrer Mitte. Doch genau darum geht es. Heilsam ist die Begegnung mit einem Anderen vor allem dann, wenn wenigstens einer der Beiden mit sich selbst im Frieden ist. Wenn diese innere Ruhe momentan fehlt, können Sie sich als Paar zum Beispiel die Aufgabe stellen, erst ein Mal zu sich selbst zu kommen, bevor Sie etwas miteinander tun.

# Was Sie noch für sich tun können ...



## *Selbstpflege*

Zur Selbstpflege gehört alles, was Ihnen gut tut. Pflegen Sie Ihren Körper, pflegen Sie Ihre Hobbys, pflegen Sie Ihre Freundschaften und Beziehungen zu anderen Menschen.

Umgeben Sie sich mit schönen Dingen, die Ihr Auge und Ihr Herz erfreuen.

Verschönern Sie Ihr Heim.

Meditieren Sie oder malen Sie mal wieder ein Bild.

Gönnen Sie sich frische Luft und Sonne. Tanken Sie auf.

Gehen Sie in die Therme.

Schreiben Sie eine eigene kleine Liste für Ihr ganz persönliches Wohlfühlprogramm ...

# Meine Angebote



*Für Sie ...*

Meine eigene Hochsensibilität fließt in alles ein, was ich beruflich anbiete.

Mit einer hohen Empathiefähigkeit begabt, sind meine Beratungen und Sitzungen von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit geprägt. Ich weiß aus eigener Erfahrung, worauf hochsensible Menschen reagieren können. Bei mir finden Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, die von der Energie des Herzens getragen ist.

*[www.die-seele-der-dinge.de](http://www.die-seele-der-dinge.de)*

Auf meiner Homepage sind meine Basisangebote beschrieben und von Zeit zu Zeit erscheinen dort neue Angebote, die Ihnen helfen werden, sich selbst immer besser kennen zu lernen. Ich unterstütze Sie darin, in Ihre eigene Kraft zu kommen – denn das ist die beste Voraussetzung für ein stressfreies und zufriedenes Leben als hochsensibler Mensch.

Ich freue mich auf Sie!

# Impressum

Ute Königstedt

*Praxis für Ganzheitliche Gesundheit*

Atzelbergplatz 2  
60389 Frankfurt am Main

[www.die-seele-der-dinge.de](http://www.die-seele-der-dinge.de)

*Kontakt*

[info@die-seele-der-dinge.de](mailto:info@die-seele-der-dinge.de)

Telefon 069.15 34 94 34

## *Bildnachweis*

Titelseite: Katharina Wieland Müller / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 1 Helene Souza / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 2 M. Großmann / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 3 Maren Beßler / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 4 Joujou / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 5 oben: Bodo Schmitt, unten: Michael Raab, beide: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 6 Harald Wanetschka / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 7 Helene Souza / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 8 Gänseblümchen / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 9 Marit Peters / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 10 Konstantin Gastmann / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 11 Paul-Georg Meister / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 12 Tom Eberle / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Seite 13 Ute Königstedt

Anmerkung: Zugunsten der Dateigröße habe ich auf Bildqualität verzichtet. Eine Print-Version, in der die Bilder in besserer Qualität überkommen, ist in Vorbereitung. Das Urheber- und Nutzungsrecht für diesen Ratgeber liegt bei mir, Ute Königstedt, Frankfurt am Main, 29. Oktober 2011

Über eine Weitergabe in Ihrem Freundes-, Bekannten- und Familienkreis freue ich mich.