

Sensibilität

Was es sein kann: empfindsam die Stimmungen und Befindlichkeiten von anderen und mir wahrnehmen können



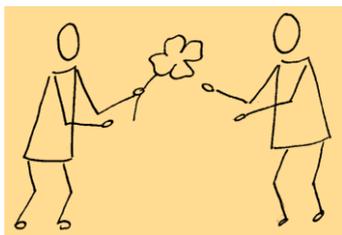
Javardh / unsplash

Kennst du das: Du betrittst einen Raum und spürst sofort, dass hier etwas nicht stimmt? Oder du hörst am Telefon schon an der Stimme deiner Mutter / deines Vaters, dass irgendetwas ist: Du bist sensibel für solche Signale. Sie warnen dich vor. Und je stärker die Sensibilität bei dir ausgeprägt ist, umso mehr kannst du dich davon leiten lassen – oder auch beeindrucken lassen. Es hat beide Seiten. Sehr feinfühlig Menschen (man spricht auch von hochsensibel) sind dann unbewusst ständig mit der Wahrnehmung der Umgebung beschäftigt und scannen alles. Das ist sehr anstrengend. Das kann auch dazu führen, dass schon Sinneseindrücke durch Bilder, Filme oder Bücher ganz viele Gefühle auslösen.

Auf der anderen Seite können sensible Menschen sich gut in anderen hinein fühlen und viel Mitgefühl zeigen. Als Freund*innen sind sie für dich eine Bereicherung. Sie spüren, was mit dir los ist.

sensibel bei anderen:

Wenn du sensibler werden möchtest, dann suche dir einen Menschen in deiner Umgebung, mit dem du heute irgendwie Kontakt aufnimmst. Du kannst fragen, wie es der Person geht, was sie gerade beschäftigt, oder was ihr gerade am meisten zu schaffen macht. Dein Nachfragen, dein Interesse zeigen am anderen und seiner Befindlichkeit – und deine Reaktionen auf die Antworten, werden dich sensibler machen.



sensibel bei mir

Wenn du für dich mehr Sensibilität entwickeln möchtest, dann nimm dir jeden Tag Zeit und frage dich:

Was fühle ich gerade? Angst, Trauer, Wut, Freude?

Was brauche ich jetzt am meisten? Schlaf? eine Umarmung? frische Luft? Essen oder Trinken? ein Gespräch? ...

**Je öfter du in dich hineinhörst,
desto sensibler wirst du für dich und deine Bedürfnisse.**