

SABINE ZINSBERGER

Selbst vertrauen

FÜR LEISE, SENSIBLE
FRAUEN

So befreist du dich
von Selbstzweifeln
und findest
starken Halt in dir.



BUNT UND LEBENDIG



Über die Autorin

Sabine Zinsberger ist studierte Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen, lebt mit ihrer Familie in München und arbeitet als Life-Coach und Workshopleiterin. Sie ist Expertin zum Thema Hochsensibilität und Introversion. Ihre Praxis-Erfahrung aus Coaching-Sitzungen mit ihren Klientinnen macht ihr Wissen zu einem wertvollen Schatz für alle, die sich selbst besser kennen lernen möchten.


Weitere Informationen zur Autorin finden Sie auf ihrer Website:

buntundlebendig-coaching-muenchen.de

SABINE ZINSBERGER

Selbst vertrauen

FÜR LEISE, SENSIBLE
FRAUEN



So befreist du dich
von Selbstzweifeln
und findest
starken Halt in dir.

Impressum und Hinweise:

© 2021

Texte: Sabine Zinsberger

Verlag und Druck: Wir-machen-Druck.de

Cover-Gestaltung: Indra Siemsen

Lektorat: Antonia Jost

ISBN: 978-3-00-066647-6

Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Lehrbuch. Die Informationen und Erfahrungen wurden sorgfältig zusammengestellt und sollen eine Hilfe zur Selbsthilfe sein, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Psychiater ersetzen. Sollte therapeutische Hilfe benötigt werden, ist der Besuch eines Hausarztes zu empfehlen. Die in „Selbstvertrauen für leise, sensible Frauen“ vorgestellten Empfehlungen sind für Personen geeignet, die selbstverantwortlich ihren eigenen Erfahrungshorizont erweitern wollen. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt aus der Umsetzung der im Buch vorgestellten Übungen oder Informationen entstehen.

Für meine Tochter Lia.

Ohne dich hätte ich mich nie auf den Weg gemacht.

Schön, dass du da bist!

Inhalt

Einleitung

| | |
|--------------------------------------|----|
| HOCHSENSIBEL ODER INTROVERTIERT..... | 16 |
| Ist das Buch das Richtige für mich? | |

1. Kapitel – Der ewige Kreislauf

| | |
|---|----|
| ZWEIFEL UND ÄNGSTE BESTIMMEN DAS LEBEN | 27 |
| Drehe an einer Schraube und du löst (fast) alle deiner Probleme | |

| | |
|----------------------------------|----|
| DER INNERE DIALOG | 34 |
| Erkenne, wie du mit dir sprichst | |

| | |
|--|----|
| VON DER ABWÄRTS- IN EINE AUFWÄRTSSPIRALE | 47 |
| Verändere deine inneren Gespräche und du veränderst dein Leben | |

2. Kapitel – Die Innenwelt verstehen

| | |
|--|----|
| WIR SIND NICHT EINE PERSÖNLICHKEIT, WIR SIND VIELE | 55 |
| Lerne dein inneres Team kennen | |

| | |
|---|----|
| DREI TYPISCHE SCHUTZSTRATEGIEN | 88 |
| So sind wir im Überlebensmodus gefangen | |

| | |
|---|-----|
| VERDRÄNGTE UND VERGESSENE ANTEILE | 105 |
| Wie wir sie wiederentdecken und in Balance kommen | |

3. Kapitel – Ein neues ICH-Gefühl

| | |
|---|-----|
| BEWUSSTES ICH – EINE STARKE INNERE MITTE ENTWICKELN.... | 137 |
| Ändere deine Perspektive und du änderst alles | |
| FÜHLEN – DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK | 157 |
| Warum achtsames Hinspüren die meisten unserer Probleme löst | |
| DREI WEGE, IN DEN DIALOG ZU GEHEN | 171 |
| So trittst du mit deinen inneren Kindern in liebevollen Kontakt | |
| DIE VIER PSYCHOLOGISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE | 193 |
| Erfüllst du sie, geht es dir gut | |
| NACHBEMÜTTERN | 221 |
| Hallo, meine Kleine, ich bin da und bleibe bei dir | |

Vorwort

DAS SAGT EINE LESERIN ÜBER DAS BUCH



„ ... *berührte mich zutiefst!* “

Als ich Sabine Zinsberger vor einem halben Jahr bei einem Achtsamkeits- und Atemseminar kennenlernte, befand ich mich in einer schwierigen Lebenssituation und war auf der Suche nach mehr Klarheit und Orientierung. Ich hatte mich selbst ein Stück weit aus den Augen verloren und das Gespür für mich war zu diesem Zeitpunkt eingeschränkt und reduziert. Mein Anliegen war es, vom Denken wieder mehr ins Fühlen zu kommen und unabhängiger von den Stimmungen anderer Personen zu werden.

Durch Austauschgespräche mit Sabine wurde etwas in mir zum Klingen gebracht und berührte mich zutiefst. Sabine ermutigte mich, mit ihrer warmherzigen und feinfühligem Art, einen achtsamen Blick in mich selbst zu werfen und Dinge, die tief in mir verborgen lagen, zum Ausdruck zu bringen. Ich entschied mich, regelmäßig Coaching-Sitzungen bei Sabine zu nehmen.

Das Buch, welches du gerade in den Händen hältst, bestätigt all das Wissen, das ich im Coachingprozess gelernt und tatsächlich in sechs Monaten durchschritten habe. Es hat mich sehr in meiner Entwicklung unterstützt und mir dabei geholfen, mich und meine Innenwelt besser zu verstehen und vieles neu einzuordnen. Mein Leben empfinde ich seitdem viel spannender und leichter. Ich lerne viel über mich, bin klarer, bestimmter und in der Kommunikation eindeutiger und mutiger geworden. Mich selbst und meine Grenzen nehme ich wesentlich stärker wahr und entdecke zudem immer wieder ganz neue Seiten an mir.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es möglich ist, bereits in kurzer Zeit neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Sabines Buch und ihre Arbeit können auch dich auf eine ganz tiefgehende, sehr sensible und professionelle Weise unterstützen und begleiten.

Viel Spaß und zahlreiche Aha-Momente bei der Lektüre und bei deiner Reise zum eigenen Wesenskern wünscht dir

Birgit Weinbauer

Dipl. Sozialpädagogin

Frühjahr 2021



Liebe Leserin,

wenn du diese Zeilen liest, hast du dich wahrscheinlich entschieden, etwas an deinem Leben zu ändern und es selbst in die Hand zu nehmen.

Dieses Buch wird dich dabei unterstützen. Es geht darin um eine besondere Form von Selbstvertrauen – und zwar um das Vertrauen darauf, dass an dir nichts verkehrt ist, dass du GENAU RICHTIG BIST, so wie du bist. Wenn es dir jedoch so geht wie vielen leisen, sensiblen Menschen, dann glaubst du stattdessen, dass eher das Gegenteil der Fall ist. Irgendeine innere Stimme sagt dir, dass du nicht richtig bist, weniger wert und nur unter bestimmten Voraussetzungen liebenswert – und im schlimmsten Fall glaubst du ihr.

Selbstzweifel haben wir alle ab und zu, das ist menschlich, doch bei leisen und sensiblen Personen scheint es fast so, als ob diese kritische Stimme sie auf Schritt und Tritt begleitet und ihr Selbstbild prägt. Ich möchte dir Mut machen, das zu ändern. Es ist wichtig, dass du weißt: Selbstzweifel sind keine feststehenden Tatsachen. Du kannst lernen, dich von ihnen zu lösen und dir selbst wieder mehr zu vertrauen.

Ich lade dich ein, mit mir gemeinsam in diesem Buch einen ehrlichen und mutigen Blick in dich selbst zu werfen. Dafür brauchst du nicht jahrelang Selbsterfahrungs-Seminare zu besuchen, tausende von Blogbeiträgen zu lesen oder täglich Podcasts zu hören – es geht auch leichter und kürzer! Und vor allem darf es Spaß machen!

Damit du verstehst, wo wir ansetzen müssen, um eine spürbare Veränderung in deinem Leben zu bewirken, erfährst du im ersten Kapitel die Grundlage der menschlichen Psyche und welchem Prinzip sie folgt. Im zweiten Kapitel gehen wir einen Schritt weiter, du lernst deine Innenwelt kennen und findest heraus, wer oder was dich von deinem Glück abhält und wie du dich davon

befreien kannst. Das dritte und letzte Kapitel liegt mir besonders am Herzen, denn darin werden wir gemeinsam innere Wunden heilen und Angst in Liebe transformieren, so dass aus „An-sich-zweifeln“ ein „SICH-SELBST-VERTRAUEN“ wird.

Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du

- innere Konflikte löst,
- Ängste leichter bewältigt,
- emotionalen Schmerz heilst,
- deine innere Mitte stärkst und
- dich selbstbestimmter und freier fühlst.

Das alles musst du nicht allein bewältigen. Ich nehme dich an die Hand und führe dich da durch. Das Schöne ist: Es ist ganz leicht, wenn du weißt wie. Ich verrate dir den SCHLÜSSEL für die Lösung (fast!) all deiner Probleme. Die Erkenntnis wird dich überraschen. Es ist eine menschliche Fähigkeit, die uns ganz nah ist und doch so oft übersehen wird ...

Das alles und noch viel mehr lernst du in diesem Buch. Meine Ausführungen beruhen auf mehreren Jahren Erfahrung als Coach für hochsensible Frauen verbunden mit meiner eigenen leisen, sensiblen Persönlichkeit. Ich habe eine Vielzahl von Frauen auf ihrer Reise zu sich selbst begleitet, ihnen beigebracht, sich aus einer völlig NEUEN PERSPEKTIVE zu betrachten und so spürbar mehr Vertrauen und innere Stärke zu erfahren. Die Essenz daraus habe ich in diesem Ratgeber zusammengefasst. Damals hätte ich mir jemanden gewünscht, der mich an die Hand nimmt und mir die Dinge zeigt, die ich dir heute offenbare.

Ich teile dieses Wissen und meine Erfahrungen in der Hoffnung, die Herzen vieler Menschen damit wieder ein Stück zu öffnen – vor allem sich selbst gegenüber. Wenn du lernst, dir selbst eine gute Freundin zu sein, stärkst du

nicht nur dein Selbstbewusstsein und ermöglichst dir mit Ruhe und Kraft deinen eigenen Weg zu gehen, sondern verbesserst auch nachhaltig deine Beziehungen zu anderen Menschen – deinem Partner, Kindern und Kollegen.

Das Buch liefert dir wertvolle Impulse, konkrete Anleitungen und Hilfestellungen, um dein persönliches Ziel zu erreichen. Da jedoch jeder ganz individuelle Erfahrungen und Herausforderungen mitbringt, möchte ich dich einladen, dir meine Ausführungen gern wie ein großes Buffet vorzustellen: Nimm das, was dich anspricht. Das, was dir weniger zusagt, lass einfach liegen.

Und ich möchte ehrlich zu dir sein: Aus Erfahrung weiß ich, dass kein Buch der Welt einen guten Coach oder professionellen Begleiter ersetzen kann. Oftmals scheidert es nicht an dem zur Verfügung gestellten Wissen, sondern an der UMSETZUNG des Gelernten. Damit ich sicher sein kann, dass du in keinem Fall mit leerem Magen nach Hause gehst, findest du am Ende des Buches eine Einladung zu einem kostenlosen Klarheitsgespräch. Wenn du die Abkürzung nehmen willst und in nur 3 bis 6 Monaten dein gewünschtes Ziel sicher erreichen möchtest, melde dich gern bei mir, sodass du zum Schluss voller Freude sagen kannst: „Ich habe etwas Entscheidendes hinzugewonnen – Vertrauen in mich selbst!“

von Herzen,
deine

A handwritten signature in cursive script that reads "Sabine" followed by a small heart symbol.

Sabine Zinsberger

P.S.: Eine Anmerkung: Ich benutze bewusst das DU als Ansprache, um die Distanz zwischen mir als Autorin und dir als Leserin zu überbrücken. Bei den Teilnehmern meiner Workshops und meinen Klienten im Coaching habe ich die Erfahrung gemacht, dass sie sich mit dem DU deutlich wohler fühlen und sich leichter eine gewisse Vertrautheit einstellt. Das wiederum hilft, schneller die gewünschten Ziele zu erreichen. Ich hoffe, das ist auch für dich okay.

Hochsensibel oder introvertiert: Ist dieses Buch das Richtige für mich?

Das Buch richtet sich an alle leisen und sensiblen Frauen, die sich aktuell in ihrer Haut nicht wohlfühlen. Dabei ist es nicht entscheidend, ob du hochsensibel bist oder ab und an leicht empfindsam – introvertiert oder einfach nur manchmal etwas leise. Entscheidend ist, ob du mit dir zufrieden bist oder nicht und wenn nein, ob du daran etwas ändern möchtest. Solltest du mit dir völlig im Reinen sein und keine Selbstzweifel kennen, dann ist dieses Buch nicht für dich bestimmt.

TREFFEN FOLGENDE PUNKTE AUF DICH ZU?

- Bist du schnell überfordert von zu vielen Reizen und Informationen um dich herum, sodass dir ein volles, lautes Restaurant, große Partys oder ein Raum voller Kinder bereits Kopfschmerzen bereiten?
- Ziehst du einen ruhigen Samstagabend in trauter Zweisamkeit einem Treffen mit vielen fremden Leuten vor?
- Gehörst du zu den vorsichtigen Menschen, die lieber auf Nummer sicher gehen und zweimal überlegen, bevor sie etwas Neues wagen, anstatt sich ins kalte Wasser zu stürzen?

Dann könnte es durchaus sein, dass du zu den Hochsensiblen und Introvertierten dieser Welt gehörst. Beide Personengruppen sind mit einer besonderen Wahrnehmungs- und Verarbeitungsfähigkeit ausgestattet und brauchen eine ruhige Umgebung und Rückzug, um sich wohlfühlen. Die Vorlieben äußern sich sehr ähnlich, haben jedoch oft andere Ursachen.

HOCHSENSIBLE haben eine erhöhte Empfänglichkeit für äußere und innere Reize. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmerkmal verfügen über eine höhere Verarbeitungssensitivität im Vergleich zu anderen Menschen. Was

für die meisten ein anstrengender, aber normaler Tag ist, kann für Hochsensible extrem kraftraubend sein.

INTROVERTIERTE schöpfen die Energie aus ihrer Innenwelt und werden daher als „in-sich-gekehrt“ und leise wahrgenommen. Äußere Reize lenken sie vom Krafttanken ab und müssen noch zusätzlich verarbeitet werden. Wenn sie länger Zeit mit Menschen verbringen, brauchen sie anschließend viel Zeit für sich allein, um die Batterien wieder aufzuladen.

Die meisten Hochsensiblen sind introvertiert. Studien ergaben, dass 70 % aller Hochsensiblen introvertierte Persönlichkeitsmerkmale aufweisen. Diese Menschen nenne ich in diesem Buch die LEISEN, SENSIBLEN PERSONEN.

(Falls du eher zu den extrovertierten Personen gehörst, ist dieses Buch NICHT das Richtige für dich!)

MERKMALE UND FOLGEN (HOCH-)SENSIBLER WAHRNEHMUNG

- Hochsensibilität und Introversion sind weitestgehend angeborene Wesensmerkmale und KEINE KRANKHEITEN (wobei hier noch geforscht wird).
- Die Betroffenen weisen spezielle Eigenschaften im Nervensystem auf. Ihr offener WAHRNEHMUNGSFILTER ist wesentlich durchlässiger als bei anderen Menschen. Über ihre fünf Sinne (sehen, riechen, hören, schmecken, fühlen) nehmen sie erheblich mehr Informationen auf und verarbeiten diese auch intensiver und gründlicher.
- Dieses komplexe Innenleben verursacht einen zeitaufwendigen VERARBEITUNGS-PROZESS, sodass leise, sensible Personen oft das Gefühl haben, langsam zu denken und sprichwörtlich „auf der Leitung zu stehen“. Bei vielen geht damit die Sorge einher, dumm zu wirken.
- Die SPIEGELNEURONEN in ihrem Gehirn sind sehr aktiv, daher emp-

finden sie stärker, was andere fühlen. Tonfall, Mimik und Gestik ihrer Mitmenschen werden intensiver wahrgenommen.

- Durch ihre ausgeprägte EMPATHIEFÄHIGKEIT sind ihre Antennen meist nach außen gerichtet, teilweise bis zu 90 %, sodass oft nur 10 % der Aufmerksamkeit bei ihnen selbst verbleibt. Sie neigen dazu, die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Mitmenschen stärker wahrzunehmen als ihre eigenen.
- Ein gereiztes Nervensystem ist in ständiger ALARMBEREITSCHAFT. Gedanken kreisen dann unaufhörlich und lassen sie innerlich nicht zur Ruhe kommen.
- Bei ÜBERREIZUNG ist das Nervensystem überfordert und macht komplett dicht, nichts geht mehr. Betroffene haben dann schnell den Eindruck, nicht belastbar oder zumindest weniger leistungsfähig zu sein.
- Häufig führt eine Überforderung zu Stresssymptomen wie ERSCHÖPFUNG, Übermüdung, Überreizung und Kraftverlust. Auf Dauer kann dies zu Depression, Schlaflosigkeit, Angst- und Zwangsstörungen führen.

Es wird hier schnell klar, dass die Merkmale von leisen, sensiblen Personen für die Betroffenen eine große Last sein können. Um aber auch die Chancen der besonderen Wahrnehmungsfähigkeit für sich zu erkennen und nutzen zu können, ist es wichtig, Klarheit über die eigene Persönlichkeit zu gewinnen. Nur so ist es diesen Menschen möglich, nicht gegen ihre Natur, sondern im Einklang mit ihr zu leben und innere Schätze zu heben.

Wenn du dich hier wiederer kennst, möchte ich, dass du weißt:

Auch wenn das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität/Introversion angeboren ist, musst du die negativen Auswirkungen auf dein Leben nicht einfach hinnehmen. Du kannst LERNEN, anders damit umzugehen. Meine Praxis-Erfahrungen beim Coaching von leisen, sensiblen Frauen haben mir gezeigt, dass viele von ihnen ganz typische Wunden, Sorgen und Ängste aufweisen, die durchaus veränderbar sind. Mein Anliegen ist es, dich

von deiner Last zu befreien.

Dieser Ratgeber soll nicht dazu dienen, die genetisch mitgegebenen hochsensiblen Merkmale näher zu beleuchten, das haben schon genügend hervorragende Autoren vor mir getan. Wenn dich das interessiert, empfehle ich dir das Buch „Still – die Kraft der Introvertierten“ von Susan Cain und das Buch „Sind Sie hochsensibel?“ von Elaine N. Aron.

Ich möchte einen Schritt weitergehen und dir zeigen, wie du dich von deiner Last befreien und entstandene WUNDEN HEILEN kannst. Jeder Mensch hat das Recht, sich glücklich, frei und wertvoll fühlen zu können. Auch DU!

Abschließend noch ein Hinweis zur Intensität deines Leidensdrucks. Wenn ich von „leisen, sensiblen Personen“ rede, ist die gesamte Bandbreite gemeint. Dabei gilt: **Je stärker deine leise, sensible Wesensart ausgeprägt ist, desto extremer werden auch die Auswirkungen auf dein Leben sein.** Für den einen mögen sich daher meine Ausführungen in diesem Buch zu übertrieben und dramatisch anhören, für den anderen hingegen ist der Leidensdruck zu harmlos dargestellt. Das ist ganz normal und nicht zu vermeiden. Für das Verständnis dieses Buches ist diese Differenzierung aber nicht notwendig. Es genügt, dass du dir bewusst machst: Meine Ausführungen werden für dich persönlich manchmal in abgeschwächter oder sogar verstärkter Form zutreffen, je nach individueller Ausprägung.

Wenn du noch unsicher bist, wie stark deine Sensibilität ausgeprägt ist, findest du auf meiner Homepage buntundlebendig-coaching-muenchen.de einen Test, der dir helfen wird, deine leise, sensible Art besser einzuordnen.

Was ist an diesem Buch besonders?

Es gibt schon unzählige Bücher über Introversion/Hochsensibilität, was ist an diesem anders?

Direkter

Ich zeige dir EINE Stellschraube, an der du drehen musst, um (fast alle) deine Probleme im Alltag zu lösen, statt an mehreren Baustellen zu arbeiten.

Sanfter

Ich zeige dir, wie du in SICHERER Umgebung üben kannst, mit deinen Ängsten und Selbstzweifeln umzugehen. Veränderung ist auch auf sanfte Weise möglich.

Effektiver

Ich zeige dir, wie du durch Veränderung deiner tiefer liegenden Denk- und Gefühlsmuster einen dauerhaften Effekt erzielst, anstatt nur an der Oberfläche zu kratzen und damit nur kurzfristig Erfolg zu haben.

Warum ist dieses Buch gerade JETZT so wertvoll?

Aktuell sieht es so aus, als ob die Entwicklung der Gesellschaft dazu führt, dass es für die Leisen und Sensiblen unter uns immer schwerer wird, sich in ihrer Haut und ihrer Umgebung wohlfühlen. Die Welt dreht sich jeden Tag schneller, alles wird lauter und hektischer und der Schutz vor Reizüberflutung immer herausfordernder. Und gleichzeitig werden die feinfühligsten, empathischen Stärken von leisen, sensiblen Menschen immer weniger wertgeschätzt. Viele fühlen sich dadurch wie ein Fremdwesen auf einem anderen Planeten. Es ist daher Zeit, daran etwas zu ändern und diesen Menschen zu helfen, wieder in ihre Kraft und innere Stärke zu kommen.

Mein Versprechen an dich

Wenn du umsetzt, was du in diesem Buch lernst, wird Folgendes passieren:

- ✓ Du lernst dich selbst besser kennen und kommst mehr BEI DIR an.
- ✓ Du kennst deine BEDÜRFNISSE und weißt, was dir gut tut und was nicht.
- ✓ Du entwickelst eine starke INNERE MITTE, so dass du nicht mehr so leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden kannst.
- ✓ Du gehst souverän und aufrecht durchs Leben und bist UNABHÄNGIGER von den Reaktionen und Meinungen deiner Mitmenschen.
- ✓ Du nimmst dich und deine WÜNSCHE wichtig und stehst dazu.
- ✓ Dir fällt es leichter, dich von anderen emotional ABZUGRENZEN.
- ✓ Du kannst nun auch mit schwierigen GEFÜHLEN liebevoll umgehen.
- ✓ Du freust dich auf Konflikte, denn du weißt nun, du wirst sie ERFOLGREICH meistern.
- ✓ Du wirkst GELASSENER und strahlst innere Stärke aus.
- ✓ Du spürst mehr LEBENDIGKEIT, Lebensfreude und Leichtigkeit.

Kurz gesagt, du fühlst dich sicher und wohl in deiner Haut!

Eine Warnung

Dieses Buch hat das Potenzial,
deine SICHT AUF DICH radikal zu verändern
– tiefgreifend & dauerhaft.

(ABER ... wenn du nach einer Unterhaltungslektüre mit
99 schnellen ultimativen Tipps & Ratschlägen für den Alltag suchst,
muss ich dich enttäuschen. Dann ist dieses Buch NICHTS für dich.)

Der ewige Kreislauf

**„Sobald wir lernen, uns selbst zu vertrauen,
fangen wir an zu leben.“**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Zweifel und Ängste bestimmen das Leben

DREHE AN EINER EINZIGEN STELLSCHRAUBE UND DU LÖST (FAST) ALLE DEINE PROBLEME

Kennst du das? Dein Leben fühlt sich an wie ein Hamsterrad: Du rennst von einer Verpflichtung zur nächsten und das Rad scheint sich immer schneller zu drehen? Du quälst dich mit Selbstzweifeln und Abwertung, obwohl du ständig dein Bestes gibst? Du versuchst, es allen recht zu machen und vergisst dabei deine eigenen Bedürfnisse? Die Lebensträume deiner Kindheit scheinen unendlich weit weg zu sein und du sehnst dich nach tiefer Ruhe, Freiheit und Leichtigkeit?

Dann gehörst du womöglich zu den Menschen, die ein Stück weit die VERBINDUNG ZU SICH SELBST und damit das Vertrauen in sich verloren haben. Ich meine damit die innere Überzeugung, dass mit dir alles in Ordnung ist, dass du okay bist, wie du bist – mit all deinen einzigartigen Eigenschaften, Sehnsüchten und Bedürfnissen.

Selbstverständlich stecken in jedem Menschen Zweifel, Sorgen und Ängste, das ist ganz normal. Doch leisen, sensiblen Personen fällt es oft besonders schwer, ihren Fähigkeiten und Stärken zu vertrauen und ihre Eigenschaften als wertvolle Gaben zu erkennen.

Wenn ich in diesem Buch von leisen, sensiblen Personen spreche, meine ich die intuitiven, kreativen, empathischen, fein wahrnehmenden Frauen unter uns. Sie bringen seelische Wärme in Beziehungen, haben eine enorme emotionale Intelligenz und finden in schwierigen Situationen leicht kreative Lösungen. Sie verfügen über

- ein ausgesprochen hohes Empathievermögen.
- ein stark entwickeltes inneres Wertesystem.
- tiefe Gefühle und eine besonders ausgeprägte Intuition.

- eine intensive Sinneswahrnehmung auf mehreren Ebenen.
- eine große Abneigung gegenüber Gewalt.
- ein großes Harmoniebedürfnis.
- einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.
- sehr gute analytische Fähigkeiten.
- einen hohen Anspruch an sich selbst.
- u. v. m.

Durch all diese wundervollen Fähigkeiten bereichern sie unsere flüchtige, digitale Welt mit mehr Tiefe und Menschlichkeit. Doch nur wenigen leisen, sensiblen Menschen ist der hohe Wert dieser Eigenschaften bewusst. Sie halten viele ihrer einzigartigen Stärken für selbstverständlich oder empfinden sie sogar als Last. Denn ihr großes Einfühlungsvermögen und der ausgeprägte innere Antrieb, anderen helfen zu wollen, kann dazu führen, dass leise, sensible Personen ihre eigenen Grenzen überschreiten und sich überfordern. Zudem fühlen sie sich im Alltag schnell von Sinnesreizen wie Geräuschen, Gerüchen, bewegten Bildern oder Berührungen überflutet. Das macht sie anfällig für die täglichen Herausforderungen und wenn sie nicht aufpassen, kann es sein, dass sie ein Leben in ständiger ÜBERLASTUNG führen.

Aufgrund ihrer besonderen Eigenschaften haben leise, sensible Personen das Gefühl „irgendwie ANDERS“ zu sein. Einige haben bereits früh erfahren, dass ihr feinfühliges Wesen vom Umfeld nicht geschätzt wird. Sie haben als Kind häufig zu hören bekommen: „Du bist zu schüchtern.“, „zu empfindlich.“, „zu ruhig“, „zu langweilig“, „zu ernst“, „zu anstrengend.“. Sie galten als Sensibelchen und sollten sich „zusammenreißen“ und sich „nicht so anstellen“. Sätze wie „Sei nicht so empfindlich!“, „Was hast du jetzt schon wieder? oder „Das bildest du dir nur ein!“ haben ihr Selbstbild nachhaltig geprägt. So dass sie glauben, mit ihnen stimmt etwas nicht.

Da ist es nicht verwunderlich, dass es vielen schwerfällt, sich so anzunehmen

wie sie sind und sie sich bemühen, ihr ANDERSSEIN auszugleichen. Einige versuchen mit dem Strom des Lebens mitzuschwimmen um „normal“ zu sein, andere fordern sich selbst heraus, bis es nicht mehr geht. Nach außen hin merkt man diesen Menschen ihre innere Anspannung wahrscheinlich kaum an. Sie leben im Grunde ein gutes Leben, haben einen sicheren Job, einige gute Freunde und wirken auch recht zufrieden und ausgeglichen. Von ihren Kollegen und Chefs werden sie als sehr umgängliche und pflichtbewusste Mitmenschen wahrgenommen und ernten auch Anerkennung und Wertschätzung für ihren Fleiß.

Doch ihr Leben ist begleitet von einer permanenten Habachtstellung. Sie müssen ständig aufpassen, dass alles unter Kontrolle ist, sie nichts falsch machen und sie niemandem einen Grund geben, sie zu kritisieren. So versuchen sie ständig, die Wünsche ihrer Mitmenschen zu errahnen, um keinen zu verärgern. Gleichzeitig sehnen sie sich nach TIEFE UND SINN in ihrem Leben und ihr Herz fragt sie manchmal, ob sich wahres Glück nicht anders anfühlen sollte. Lebendiger. Gelassener. Erfüllter. Ihr Verstand antwortet jedoch: „Gib Ruh“, es gibt keinen Grund, sich zu beklagen.“ Und sie machen weiter wie bisher. Aber tief in ihrem Innern wünschen sie sich, freier und unabhängiger zu sein und ein leichteres, selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben zu führen.

All diese Anstrengungen und inneren Konflikte rauben ihnen eine Menge Kraft, denn in ihnen findet ein ständiger Kampf statt. Hinter der Fassade schwelen die Missstimmungen weiter und werden im Lauf der Zeit immer stärker, sodass es sich sogar so anfühlen kann, als lebten sie in einem engen Raum ohne Sauerstoff. Dabei wissen sie oftmals gar nicht, warum sie unzufrieden sind, was ihnen fehlt.

Um ein tieferes Verständnis für deine leise, sensible Persönlichkeit zu gewinnen, sehen wir uns im ersten Schritt die Ängste und Sorgen an, die bei einigen leisen, sensiblen Personen im Alltag oft präsent sind:

- **Angst vor Fehlern**

Viele der leisen, sensiblen Menschen sind sehr zuverlässig und pflichtbewusst. Wenn man ihnen eine Aufgabe überträgt, kann man sich sicher sein, dass sie erfüllt wird, meist sogar zu 110 Prozent. Von Kollegen, Bekannten und Freunden werden sie daher sehr geschätzt.

Jedoch: Einige von ihnen sorgen sich, dass das, was sie zu bieten haben, nicht genügen könnte. Daher versuchen sie, dies mit hohem Fleiß und großem Arbeitspensum auszugleichen. Sie möchten alles richtig machen und andere nicht enttäuschen, daher arbeiten sie besonders ordentlich und genau.

Herausforderung: Das hohe Pflichtbewusstsein, gepaart mit den hohen Ansprüchen an sich selbst (bis hin zum Perfektionismus) führt häufig zur Überforderung. Nicht selten ist ein Burn-out die Folge.

- **Angst, sich zu wichtig zu nehmen**

Leise, sensible Menschen sind ruhig und zurückhaltend. Mit ihrer sanften, ausgeglichenen Art und ihrem Talent, empathisch zuhören zu können, sind sie in der Arbeit wertvolle Mitglieder in ihrem Team. In Gruppendiskussionen lassen sie ihre Gesprächspartner ausreden und geben ihnen den nötigen Freiraum.

Jedoch: Da sie nicht gerne im Mittelpunkt stehen, verhalten sie sich meist unauffällig und erscheinen daher anderen nicht immer so präsent. Hinzu kommt die Vorliebe für eine reizarme Umgebung und das Bedürfnis, sich öfter zurückzuziehen. Das führt dazu, dass sie von anderen so gut wie nicht wahrgenommen werden.

Herausforderung: Nicht gesehen und sogar überhört zu werden, bestätigt

die Angst davor, nicht wichtig oder sogar weniger wertvoll zu sein. Diese Tatsache verstärkt das schmerzhaftes Gefühl, nicht dazuzugehören und kann einen Teufelskreis in Gang setzen. So nehmen sich viele so sehr zurück, dass sie sich dauerhaft in ihr Schneckenhaus verkriechen. Durch die Isolation verlieren sie die Verbindung zu ihren Mitmenschen und fühlen sich manchmal einsam.

- **Angst vor Konflikten**

Die meisten leisen, sensiblen Menschen sind sehr harmoniebedürftig und empathisch. Sie gleichen Disharmonien im Team oder Freundeskreis aus und werden dafür geschätzt.

Jedoch: Direkte Auseinandersetzungen sind für viele der Horror, weil sie dabei all das tun müssen, was sie am meisten anstrengt: sich Gehör verschaffen, ihre Interessen an erste Stelle setzen, Gefühle zeigen und sich anderen öffnen. Also geben sie lieber nach und stecken zurück.

Herausforderung: Das Ganze geht auf Kosten der eigenen Bedürfnisse. Der Konflikt ist weiterhin existent, jedoch nur verlagert in ihr Innerstes. Statt den eigenen Standpunkt mutig dem anderen gegenüber zu vertreten, nicken sie und gehen innerlich in Widerstand. Dort jedoch geht der Kampf weiter. Das raubt Energie und führt zum Verlust der eigenen Lebendigkeit und Lebensfreude.

- **Angst, sich verletzlich zu zeigen**

Viele der leisen, sensiblen Personen sind sehr sanfte, vorsichtige Wesen. Aufgrund ihres außergewöhnlich hohen Feingefühls sind sie wahre und treue Freunde, auf die man zählen kann.

Jedoch: Sie wirken auf ihre Mitmenschen unter Umständen distanziert, kühl und weniger authentisch. Es macht ihnen Angst, sich gegenüber fremden Menschen sensibel und verletzlich zu zeigen. Dem anderen könnte nicht gefallen, was er sieht, und er könnte diese Schwäche möglicherweise ausnutzen.

Herausforderung: Weil es ihnen schwerfällt, sich zu öffnen, überspielen viele ihre Angst mit unechter Stärke. Einige setzen eine emotionale Maske auf und verstecken ihre Verletzlichkeit vor den anderen, manchmal sogar vor sich selbst. Dadurch besteht die Gefahr, dass sie sich von ihrem sanften Naturell und ihrem authentischen Wesenskern entfernen.

Kommt dir etwas davon bekannt vor? Dann habe ich eine gute Nachricht für dich!

Viele deiner Probleme kannst du mit einem Schlag lösen. Wir müssen hier nur an einer einzigen Stellschraube drehen, um dich von deiner Last zu befreien und den Alltag zu erleichtern. Du musst nicht jede „Baustelle“ einzeln bearbeiten und jede Angst für sich auflösen. Wenn du dich hier in einigen Punkten wiedererkennst, gehörst du zu den Menschen, die mit einer unterschwelligem ANGST VOR ABLEHNUNG leben. Diese Sorge davor, zurückgewiesen zu werden, wenn

- jemand von dir will, dass du auf fremde Personen zugehst, um sie um etwas zu bitten oder
- du in einer Diskussion die eigenen Interessen durchsetzen sollst,
- sich jemanden über dich ärgert, weil du ihn enttäuscht hast oder
- du dich verletzlich zeigen sollst.

Immer dann wirst du mit deiner Angst vor Zurückweisung konfrontiert. Abgelehnt zu werden ist hart. Man fühlt sich verletzt, nutzlos und ungeliebt. Daraus resultieren Zweifel und Unsicherheit an der eigenen Person verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Angst. Geht es dir ähnlich? Dann frage dich: Wie gehst du mit dieser Angst um?

Für viele ist VERMEIDEN die Lösung – sie gehen möglichen Konfrontatio-

nen und damit auch ihren eigenen Ängsten aus dem Weg und der Alltag ist somit auch ‚gut‘ machbar.

Sie vermeiden Kontakte mit fremden Menschen, jeglichen Streit sowie Fehler und achten darauf, nirgendwo anzuecken. Sie sind immer darauf bedacht, niemanden zu enttäuschen, zu verletzen oder zu verärgern. Das ist absolut verständlich, doch frage dich: Zu welchem Preis tust du das?

Viele leise, sensible Personen verlieren vor lauter Bemühen, es anderen recht zu machen, ihre eigenen Sehnsüchte, Bedürfnisse und Wünsche aus den Augen. Ich gehöre selbst zu den leisen, sensiblen Frauen und weiß genau, wie sich ein Leben mit Hochsensibilität anfühlt. Durch mein ausgeprägtes Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit und das ständige Streben nach Harmonie stellte ich meine Wünsche meist hinten an und verlor damit den Kontakt zu mir selbst. Und eines ist Fakt: Sollte dies der Preis für alle Mühen sein, wäre er zu TEUER. Das Leben ist zu kurz und zu wertvoll, um ständig die Erwartungen anderer zu erfüllen und sich von Ängsten und Zweifeln das Leben bestimmen zu lassen!

Es ist an der Zeit, dass du dich selbst (wieder-)entdeckst und zu deiner ganzen KRAFT findest indem du erkennst, dass du voller Kreativität, Fülle und Wunder steckst und all das nur darauf wartet, wieder zum Leben erweckt zu werden.

Aus diesem Grund möchte ich dir einen neuen Weg vorschlagen: Laufe nicht vor deinen Ängsten und Zweifeln davon, sondern setze dich mit ihnen auseinander. Lerne deine Angst vor Ablehnung kennen und lerne vor allem, mit ihr UMZUGEHEN. Klingt leichter als getan? Du fragst dich: Wie schafft man es, dass einem Ablehnung nichts mehr ausmacht? Warum können einige Menschen mit Zurückweisung sehr entspannt umgehen und für andere ist Ablehnung ein halber Weltuntergang? Und warum scheinen einige Menschen von Natur aus mit einem unerschütterlichen Selbstvertrauen ausgestattet und frei von Sorgen zu sein, während andere ständig damit kämpfen, selbstsicherer aufzutreten?

LEICHTIGKEIT IM HERZEN

Der sanfte Weg, Angst in Liebe zu transformieren

Sei brav, sei schnell, sei perfekt! Insbesondere hochsensible Menschen möchten diesen Anforderungen ihrer Mitmenschen gerecht werden. Um keinen Fehler zu machen und niemanden zu enttäuschen, strengen sie sich besonders an, alles richtig zu machen. Doch was vielen nicht bewusst ist: Ihre größten Kritiker sind sie selbst.

Es ist an der Zeit, diese Last abzuwerfen: Life-Coach Sabine Zinsberger zeigt dem Leser eine völlig neue Perspektive auf sich selbst und erklärt eine einfache und wirkungsvolle Methode, um mit intensiven Gefühlen und Ängsten besser umgehen zu können. Damit führt sie den Leser von Zweifeln und Unsicherheit hin zu innerer Stärke, Klarheit und Vertrauen.

Sie erklärt leicht verständlich und in bildhafter Sprache, wo wir ansetzen müssen, um uns von Selbstzweifeln zu befreien und ein neues, positives Selbstbild zu entwickeln. Während zahlreiche Selbsthilfe-Ratgeber auf banale Übungen und vermeintlich schnelle Tipps zurückgreifen, geht dieses Buch einen ganz anderen Weg. Es setzt direkt an der Wurzel an. Die Lösung wird den Leser überraschen. Sie ist so einfach, dass sie leicht übersehen wird ...

€ 29,95 [D]



9 783000 666476