



Herzlich Willkommen

zu diesem Fernkurs, der eine Station auf Ihrer Lebensreise ist, Ihre Hochsensibilität mit Ihren Stärken und Grenzen anzunehmen und aufzublühen.

Ich wünsche Ihnen viel Achtsamkeit und Behutsamkeit mit sich selber, staunendes Entdecken und Vertrauen.

Es ist schon richtig, wie Gott Sie gemacht hat.

Manchmal dauert es einfach, bis wir sehen können, was ER sieht.

Viele unserer Entdeckungen über uns und die Welt sind wie Schwangerschaften und Geburten. Sie brauchen Ihre Zeit.

*„Unser Grenze,
unsere Verletzlichkeit*



*ist der Geburtsort
von Liebe, Freude
& Kreativität.“*

Nun bin ich mit Ihnen gespannt, womit Gott Sie beschenken wird.

Andrea Kreuzer

BE FAIR – DON´T COPY

© Andrea Kreuzer 2016
www.Leben-mit-Hochsensibilität.de
Phone 0049 (0)9842 95 34 05

Inhaltsangabe

Grenzen sind Chancen - Hochsensibilität annehmen & aufblühen

	Seite
Inhaltsangabe	1
Kursanleitung	2
1. Wo stehe ich gerade?	3
2. Meine Stärken und die Stärken meiner HSP	14
3. Meine Grenzen und die darin verborgenen Geschenke	34
4. Meine Hochsensibilität annehmen & aufblühen – wie geht das?	44
5. Das ist in mir gewachsen	65

AUSZUG aus
1. Wo stehe ich gerade

Entdeckungen über mich & mein momentanes Leben

Anleitung: Am besten unterteilen Sie dieses Kapitel in **drei Arbeitseinheiten**.
Sollten Sie mehr Platz benötigen, fügen Sie einfach Blätter ein.

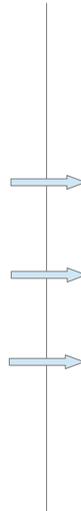
Einheit 1.1: Arbeitszeit: ca. 45 Min.



- Was veranlasst Sie diesen Fernkurs zu machen?

- Was an Ihrer Hochsensibilität ärgert Sie?
Was sind Ihre Beschwerden?

Wie wirkt sich das aus?



- Was wünschen Sie sich von diesem Fernkurs und dem Coaching?

BE FAIR – DON´ T COPY

AUSZUG aus

2. Meine Stärken und die Stärken meiner HSP

In diesem Kapitel entdecken Sie sich weiter in Ihren Stärken

- wo Sie aufblühen
- was andere an Ihnen schätzen
- wo Sie Gott erleben
- was die Stärken der Hochsensibilität im Allgemeinen sind
- was die Stärken *Ihrer* Hochsensibilität sind
- was Sie über den Umgang mit eigenen Stärken wissen müssen

Auch hier lade ich Sie ein

- gegenüber sich selbst eine neugierige Haltung einzunehmen
- dass zu lassen, was Ihnen an Entdeckungen zu viel ist
- Ihre Antworten nicht zu bewerten
- sie einfach wahr zu nehmen
- und freundlich zu bestaunen, was Sie entdecken.

Bitte haben Sie dabei keine Erwartungen an sich, etwas von Ihren Entdeckungen ab sofort, weiterhin wissen zu müssen oder umsetzen zu können.

Lassen Sie einfach den „Entdecker“ oder „Schätzesammler“ in Ihnen aktiv sein.

Entdeckungen über meine Stärken & Stärken der Hochsensibilität

Anleitung: Am besten unterteilen Sie dieses Kapitel in **drei Arbeitseinheiten**.
Sollten Sie mehr Platz benötigen, fügen Sie einfach Blätter ein.

Einheit 2.1: Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Wichtiger Hinweis, damit Sie Ihre Entdeckungsreise weiter genießen können:



Es kann sein, dass Ihnen beim Bewusstmachen all Ihrer Stärken, sich andere innere Stimmen (im Fachjargon nennt man diese „Innere- Anteile“ oder „Innere Team-Mitglieder“), wie z. B. der *Kritiker*, der *Miesmacher*, der *unbestechliche Analytiker*, ... melden, die sagen: „Ist ja alles schön und gut, ABER du blendest gerade deine Schwächen aus und überhaupt ...“

Falls dies eintritt, können Sie ihnen freundlich sagen, dass Sie ihnen gerne ein anderes Mal zuhören, denn Sie sind wertvolle Team-Mitglieder und haben eine wichtige Botschaft. Doch jetzt ist es von Bedeutung, dass der „Entdecker“ oder „Schätzesammler“ ungehindert seine Arbeit tun darf. Am besten nennen Sie Ihren Kritikern einen konkreten Termin, wann Sie Zeit für sie haben.

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit diesen Kritikern reden, ihnen zuhören und verstehen können,

- welche wichtige Botschaft sie haben
- und inwiefern sie wertvolle Team-Mitglieder sind,

können wir gerne innerhalb dieses Fernkurses zwei Extra-Coachings vereinbaren, wo ich Ihnen helfe,

- ➔ Ihre inneren Team-Mitglieder kennen zu lernen
- ➔ und Ihnen zeige, wie Sie Ihr Team so leiten können, so dass es jedem gut geht und nicht unerwünschte Team-Mitglieder Sie dominieren



BE FAIR – DON´ T COPY

Bevor Sie sich die Stärken der Hochsensitivität im allgemeinen und die Stärken Ihrer persönlichen Hochsensibilität bewusst macht, möchte ich Sie einladen, **Ihre Aufmerksamkeit erst noch einmal auf das Geschenk Ihrer Person im allgemeinen zu lenken.**

Eine Frage, die uns ganz tief mit uns und wer wir sind, in Berührung bringt, ist die Frage:

- **Wo blühe ich auf?**



- *oder:* **Wo bekomme ich Energie?**





- **Welches Feedback geben Ihnen andere, dass sie an Ihnen schätzen?**

„Ich schätze an dir ... 

Eine weitere Frage, die uns tief mit unserem Wesen und inneren Kern in Berührung bringt ist die Frage: Wo erlebe ich Gott?

Sie ist die Frage nach unserer Spiritualität, nachdem, was uns Kraft gibt und Quelle ist und über uns hinaus weist.

Diese Frage könnte auch lauten: *Wann oder wo erlebe ich Frieden und Einssein mit mir und der Schöpfung?*



Vielleicht spricht Sie aber auch mehr die Fragestellung an: *Wann oder wo erlebe ich Freude oder Staunen über Gottes Größe? Wann oder wo erlebst ich seine Nähe, seine Zuwendung, seine Nähe?*

Bitte wählen Sie die Fragestellung, die zu Ihnen passt und für Sie stimmig ist und trage Sie sie auf der nächsten Seite ein:

BE FAIR – DON´ T COPY

- **Wo / wann erlebe ich**?



Einheit 2.2: Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Wenn Sie diesen Kurs machen, gehe ich davon aus, dass Sie sich schon viel mit dem Thema der Hochsensibilität beschäftigt haben. Wahrscheinlich haben Sie Bücher zu diesem Thema gelesen oder Zeitungsartikel? Vielleicht haben Sie im worldwide Web ausgiebig recherchiert?

Auf jeden Fall sind Sie Experte für die Infos, die Sie inzwischen gesammelt haben. Ich möchte Sie nun einladen, diese Infos abzurufen. Was haben Sie aufgenommen und wahrgenommen:



Was sind die Stärken der Hochsensibilität?



BE FAIR – DON´ T COPY

© Andrea Kreuzer 2016
www.Leben-mit-Hochsensibilität.de
Phone 0049 (0)9842 95 34 05

Was sind Stärken der Hochsensibilität?



Wenn Sie Ihre Liste erstellt haben, lade ich Sie ein, sie mit der Aufzählung von Stärken der Hochsensibilität auf der nächsten Seite zu vergleichen und wenn Sie möchten, zu ergänzen.

BE FAIR – DON´ T COPY

© Andrea Kreuzer 2016
www.Leben-mit-Hochsensibilität.de
Phone 0049 (0)9842 95 34 05

Was sind Stärken der Hochsensibilität?



- Empfindsamkeit / Feinfühligkeit gegenüber
 - sich selbst
 - anderen
 - Atmosphäre
 - Umwelt
 - Schwachstellen
 - Gefahren
 - Nuancen
- Einfühlungsvermögen
 - Spüren, wo der andere steht
 - Dort abholen, wo er ist
- Kreativität
- Differenziert wahrnehmen & denken
 - vorausschauen
 - mögliche Gefahren identifizieren
 - Fülle an Lösungen suchen
 - Warnen
- „Scan-Lauf“ nebenher oder im Hintergrund bzgl. - Stimmigkeit
 - Irritationen
 - Lösungen
 - eigentlicher Intention
- Gute Erinnerung mit einer hohen Wahrnehmung von Einzelheiten
- Planen, Übersicht behalten
- Vertiefen, Konzentrieren, Fokussieren
- Ausdauer, Beharrlichkeit bei Gewolltem
- Hohe Resilienz bei Krisen (wie eine Boje!)

- Besonders begabt als ...
 - Ratgeber
 - Begleiter
 - Forscher
 - Entdecker -
 - therapeutische Berufe
 - Umsetzer
 - Künstler
 - Theologen
 - Wegbereiter
 - Propheten
- Ständig am Lernen
- Gründlichkeit, hohe Qualität
- Hohe Präsenz
- Treue & Tiefgang
- Weisheit
- Tiefe Spiritualität

Grenzen sind Chancen -
Hochsensibilität annehmen & aufblühen

Nachdem Sie nun einen umfassenden Überblick über die Stärken der Hochsensibilität erstellt haben, lade ich Sie ein, diesen Überblick noch einmal durchzulesen und **dort ein Kreuzchen zu machen, wo Sie selber eine Stärke haben.**

Schreibe Sie danach hier noch einmal auf:



Was sind die Stärken meiner persönlichen Hochsensibilität?



BE FAIR – DON´ T COPY

© Andrea Kreuzer 2016
www.Leben-mit-Hochsensibilität.de
Phone 0049 (0)9842 95 34 05

Sie haben nun eine Liste mit den Geschenken Ihrer Hochsensibilität.
Ich möchte Sie zu einer Wahrnehmungs-Übung einladen.



Übung:

Bitte lesen Sie sich Ihre Antworten noch einmal vor und zwar wenn möglich, wie folgt:

<i>Das Geschenk meiner Hochsensibilität ist ...</i>	<i>Durch meine Hochsensibilität bin ich ...</i>
... eine besondere Feinfühligkeit gegenüber meiner Umgebung & Umwelt	... besonders gut im Planen & Übersicht behalten
... dass ich schnell mögliche Gefahren erkenne	... ständig am Lernen
... eine hohe Resilienz bei wirklichen Krisen, weil ich ständig kleine Krisen bewältige	... eine sehr präzente Person
...	...

Reflexion:

- Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich Ihre HSP-Stärken zusprechen? Was empfinden Sie?



Anleitung: Bitte **kopieren** Sie Ihr Blatt mit den Stärken Ihrer Hochsensibilität und legen Sie es an einen Platz, an dem es Ihnen in den nächsten 3 Tagen immer wieder in die Hände fällt.
Wiederholen Sie dann die Übung und **sprechen** Sie sich zu, **was Sie durch Ihre Hochsensibilität können und sind**.
Lesen Sie es sich langsam vor, lassen Sie zu, was immer Sie dabei empfinden und **haben Sie sonst keine weiteren Erwartungen an sich**.



Einheit 1.3: Arbeitszeit: ca. 45 Min.
Text-Meditation: 30 Min.

Vom Umgang mit Geschenken und Stärken

1. Jede Stärke, die zu viel und einseitig eingesetzt wird, kippt in eine Schwäche!



Kennen Sie Leute, die sehr organisiert sind? Oder Menschen, die sehr extrovertiert sind und gut reden können? Oder da gibt es Menschen, die sehr sparsam sind. Wann regt Sie ihre Sparsamkeit, ihre Eloquenz oder ihr Organisationstalent auf?

Nun, mir geht es so: Menschen, die nur noch durchgeplant sind und keine Zeit mehr für Überraschungen oder die Geschenke des Augenblickes haben, machen mir Druck. Menschen, die nur reden und nicht auch zuhören, strengen mich an, weil ich mich als Zuhörer überwältigt fühle. Und Menschen, die ständig auf der Jagd nach dem Billigsten sind, nicht fair denken oder auch mal gegenüber sich und anderen großzügig sein können, lösen bei mir Enge aus.

Warum reagiere ich so? Warum reagieren wir alle so, wenn jemand eine Stärke zu sehr lebt?

Welches tiefe Lebensprinzip spüren wir hier?

- *Jede Stärke, die zu viel und einseitig eingesetzt wird, kippt!*
 - Sparsamkeit kann in Geiz kippen
 - Planen in verplant Sein
 - Schüchternheit in Einsiedelei
 - Großzügigkeit in sich ausnutzen lassen
 - Gerechtigkeit in Fanatismus



Welche Schlussfolgerung/en ziehen Sie daraus?



BE FAIR – DON´ T COPY