



Warum du so viel wahrnimmst – und dich dabei selbst aus dem Blick verlierst

Ein Selbstreflexions-Guide für hochsensible Menschen

Echt. Sensibel. Stark.

Schön, dass du da bist.

Vielleicht hast du dir diesen Guide heruntergeladen, weil dir etwas sehr vertraut vorkommt: Du nimmst viel wahr. Du denkst viel nach. Und du weißt oft ziemlich genau, wie es allen anderen geht – aber nicht immer, was du selbst gerade brauchst.

Dieser Guide will dich nicht verändern und dir nicht erklären, wie du sein solltest. Er lädt dich ein, einen Moment innezuhalten und genauer hinzuschauen: Wo verlierst du dich? Was passiert dabei in dir? Und was könnte ein erster kleiner Schritt zurück zu dir sein?

So kannst du ihn nutzen

-  **Lass dir Zeit.** Du musst nicht alles auf einmal lesen. Manche Seiten wirken besser, wenn du sie ein paar Tage liegen lässt.
-  **Schreib mit.** Druck ihn dir aus oder nimm ein Notizbuch dazu. Auf einigen Seiten ist Platz für deine Gedanken.
-  **Sei freundlich zu dir.** Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch. Alles, was du bemerkst, ist eine Information – kein Urteil über dich.

Herzlich,

Carolin

WAS DICH ERWARTET

Viel wahrnehmen ist keine Schwäche	3
Selbstcheck: Wo verlierst du dich?	4
Der Kreislauf	6
Die eine Frage – eine 3-Minuten-Übung	7
Grenzen, die freundlich bleiben	8
Impulse für die Partnerschaft	9
Impulse für den Job	10
Fragen zum Weiterschreiben	11
Wenn du nicht allein weitergehen möchtest	12

 **Wichtig:** Dieser Guide ist eine Einladung zur Selbstreflexion. Er ersetzt keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn es dir gerade sehr schlecht geht, wende dich bitte an deine Hausärztin oder deinen Hausarzt oder an eine psychotherapeutische Praxis; in akuter Gefahr wähl den Notruf 112. Die Telefonseelsorge ist kostenlos und rund um die Uhr für dich da: **0800 111 0 111**.

Viel wahrnehmen ist keine Schwäche.

Hochsensibilität kann bedeuten, Informationen besonders tief zu verarbeiten, Feinheiten intensiv wahrzunehmen, emotional stärker zu reagieren oder sensibler auf äußere Reize zu sein.

Vielleicht erkennst du einen Raum voller Menschen nicht nur als „voll“. Du bemerkst Gespräche. Geräusche. Stimmungen. Spannungen.

Darin kann eine große Stärke liegen.

Empathie

Tiefe

Intuition

Reflexionsfähigkeit

Detailgenauigkeit

Verantwortungsbewusstsein

Die Fähigkeit, wirklich zuzuhören

Doch dieselbe feine Wahrnehmung kann anstrengend werden, wenn dein Blick permanent *nach außen gerichtet* ist.

Du bemerkst, dass jemand enttäuscht sein könnte.



Also sagst du lieber Ja.

Du spürst, dass dein Partner angespannt ist.



Also fragst du dich, ob du etwas falsch gemacht hast.

Du bekommst Kritik.



Und plötzlich zweifelst du nicht nur an deiner Arbeit, sondern an dir.

Du siehst, wie viel andere schaffen.



Und fragst dich, warum du nicht genauso belastbar bist.

Das Problem ist dann nicht, dass du viel wahrnimmst.

Sondern was du aus dem machst, was du wahrnimmst.

Genau dort setzt dieser Guide an: nicht bei der Frage, wie du weniger spürst – sondern bei der Frage, wie du dich selbst in all dem wieder wahrnimmst.

Wo verlierst du dich?

Lies die Aussagen in Ruhe und setz einen Haken bei allem, was gerade auf dich zutrifft. Nicht so, wie es sein sollte – sondern so, wie es ist.

Kein Test, keine Punkte, keine Diagnose: Der Selbstcheck ist eine Landkarte. Er zeigt dir, wo sich ein genauerer Blick lohnen könnte.



Im Job

- ☐ Ich sage Ja zu zusätzlichen Aufgaben, obwohl ich eigentlich schon voll bin.
- ☐ Kritik oder ein kritischer Blick beschäftigt mich noch lange – manchmal bis in den Abend.
- ☐ Ich habe selten das Gefühl, dass meine Arbeit wirklich genug ist.
- ☐ Nach Feierabend läuft mein Kopf weiter, und von mir selbst ist kaum noch etwas übrig.



In der Partnerschaft

- ☐ Ich spüre sofort, wenn sich die Stimmung verändert – und frage mich, ob es an mir liegt.
- ☐ Ich halte meine Bedürfnisse zurück, um keinen Konflikt auszulösen.
- ☐ Ich wünsche mir Nähe und fühle mich gleichzeitig schnell überfordert.
- ☐ Manches verletzt mich schon länger, aber ich spreche es nicht an.

Auf der nächsten Seite: der dritte Bereich – und deine Auswertung. [Seite 5](#)



Bei deinen Grenzen

- ☐ Wenn ich Nein sage, denke ich danach noch lange darüber nach.
- ☐ Ich bemerke meine Grenze oft erst, wenn ich schon erschöpft oder gereizt bin.
- ☐ Die Enttäuschung anderer fühlt sich schnell wie meine Verantwortung an.
- ☐ Ich weiß oft genau, was andere brauchen – aber nicht, was ich selbst gerade brauche.

Deine Auswertung

Wo hast du die meisten Haken gesetzt? Dort lohnt sich ein genauerer Blick.

Du musst nichts zusammenzählen. Schau einfach, welcher Bereich sich am vollsten anfühlt.



Im Job

Seite 10: Impulse für deinen Arbeitsalltag

Mehr dazu: sensi-coaching.de/hochsensibel-im-job



In der Partnerschaft

Seite 9: Nähe, ohne dich selbst zu verlieren

Mehr dazu: sensi-coaching.de/hochsensibel-in-der-partnerschaft



Bei deinen Grenzen

Seite 8: Formulierungen für Grenzen, die freundlich bleiben

Mehr dazu: sensi-coaching.de/grenzen-setzen-hochsensibel

Und wenn sich deine Haken verteilen? Auch das ist eine Information. Oft ist es weniger ein einzelner Bereich als ein Muster, das sich durch vieles zieht. Wie dieses Muster aussehen kann, zeigt dir die nächste Seite.

*Ein Haken ist kein Urteil über dich.
Er zeigt dir nur, wo du gerade viel Kraft lässt.*

Und so entsteht ein Kreislauf, der unglaublich viel Kraft kosten kann.

Vielleicht erkennst du ihn wieder. Oft läuft er so schnell und so leise ab, dass er dir erst auffällt, wenn du schon erschöpft bist.



Genau dieser Kreislauf darf sich verändern.

Kleine Frage an dich: An welcher Stelle bemerkst du den Kreislauf am ehesten – und wo könntest du ihn zum ersten Mal unterbrechen?

Die eine Frage, die dich zu dir zurückholt

Wenn jemand enttäuscht schaut, sich zurückzieht oder deine Hilfe braucht, geht dein Blick schnell nach außen:

„Was erwartet mein Gegenüber?“

„Was habe ich falsch gemacht?“

„Was muss ich jetzt tun?“

Vielleicht darf die entscheidende Frage deshalb eine andere werden:

„Was ist für mich gerade wahr?“

Die 3-Minuten-Übung

Du kannst sie mitten im Alltag machen – oder abends, wenn du auf eine Situation zurückschaust.

1

Innehalten

ca. 30 Sekunden

Bevor du antwortest oder handelst: Halte kurz inne und atme einmal bewusst aus. Wenn es passt, verschaff dir Zeit.

„Ich melde mich gleich dazu.“

2

Wahrnehmen, was außen ist

ca. 30 Sekunden

Was nimmst du bei deinem Gegenüber wahr? Benenne es für dich in einem Satz – ohne es zu deuten.

„Ich nehme wahr, dass ...“

3

Nach innen schauen

ca. 1 Minute

Und was ist bei dir? Was spürst du, was denkst du, was möchtest du eigentlich?

„Für mich ist gerade wahr, dass ...“

4

Einen kleinen Schritt wählen

ca. 1 Minute

Was wäre ein nächster Schritt, der zu dem passt, was für dich wahr ist? Nicht die perfekte Lösung – nur ein Schritt.

„Als Nächstes ...“



Tipp: Am Anfang ist es oft leichter, die Übung im Nachhinein zu machen – abends, mit einer Situation des Tages. Vielleicht merkst du mit der Zeit, dass die Frage früher auftaucht. Manchmal schon mitten im Gespräch.

Grenzen, die freundlich bleiben

Eine Grenze ist kein Vorwurf und keine Mauer. Sie ist eine ehrliche Information darüber, was für dich gerade möglich ist. Diese Formulierungen sind Angebote zum Ausprobieren: Nimm die, die sich nach dir anfühlen – und verändere sie, bis sie wirklich zu dir passen.

● Zeit gewinnen, statt sofort Ja zu sagen

„Ich schaue kurz in meinen Kalender und sage dir bis morgen Bescheid.“

„Lass mich kurz darüber nachdenken. Ich melde mich nachher bei dir.“

● Freundlich Nein sagen

„Danke, dass du an mich gedacht hast. Dieses Mal sage ich Nein.“

„Das schaffe ich gerade nicht – und ich möchte es nicht halbherzig machen.“

● Ein ehrliches Teil-Ja

„Den ersten Teil übernehme ich gern. Den Rest schaffe ich diese Woche nicht.“

„Ich habe eine halbe Stunde für dich. Danach brauche ich Zeit für mich.“

● Ruhe brauchen, ohne dich zurückzuziehen

„Ich brauche gerade einen Moment für mich. Das hat nichts mit dir zu tun – danach bin ich wieder ganz da.“

„Ich merke, dass ich gerade voll bin. Können wir später weiterreden?“

● Bei deinem Nein bleiben

„Ich sehe, dass du enttäuscht bist. Das verstehe ich – und ich bleibe trotzdem bei meinem Nein.“

„Mir ist wichtig, dass es dir gut geht. Und gleichzeitig bleibt meine Antwort Nein.“

i Gut zu wissen: Ein Nein braucht keine lange Begründung. Ein kurzer, freundlicher Satz reicht oft. Und es darf sich am Anfang ungewohnt anfühlen – das heißt nicht, dass es falsch ist.

Meine eigene Formulierung:

Nähe, ohne dich selbst zu verlieren

Du bemerkst kleinste Veränderungen. Einen anderen Tonfall. Einen Blick. Rückzug. Eine Stimmung. Du spürst, dass etwas nicht stimmt, bevor überhaupt darüber gesprochen wurde.

Gleichzeitig fällt es dir vielleicht schwer, deine eigenen Bedürfnisse genauso ernst zu nehmen. Also hältst du dich zurück. Passt dich an. Vermeidest den Konflikt.

Bis du erschöpft, gereizt oder enttäuscht bist.

„Ich möchte keinen Konflikt.“



„Ich fühle mich nicht gesehen.“

„Ich brauche kurz meine Ruhe.“



„Wir entfernen uns voneinander.“

Nicht unbedingt, weil die Liebe fehlt. Sondern weil du so lange versucht hast, alles zusammenzuhalten, dass für dich selbst immer weniger Raum geblieben ist.

Impulse zum Ausprobieren

1

Erst fragen, dann deuten

Wenn du eine Veränderung bemerkst, frag nach, statt sie im Stillen zu erklären: „Ich habe das Gefühl, dich beschäftigt etwas. Magst du erzählen?“

2

Stimmung ist nicht gleich Schuld

Nicht jede Anspannung deines Gegenübers hat mit dir zu tun. Du darfst sie wahrnehmen, ohne sie automatisch zu deiner Aufgabe zu machen.

3

Bedürfnisse früh und klein aussprechen

Was lange unausgesprochen bleibt, wird oft schwerer. Ein kleiner Satz zur rechten Zeit ist leichter als ein großes Gespräch später.

4

Erst ankommen, dann reden

Nach einem vollen Tag hilft vielleicht ein kleiner Übergang: ein paar Minuten für dich, ein kurzer Spaziergang, ein Tee. Damit du danach wirklich da sein kannst.

5

Nähe und Raum dürfen beide sein

Du darfst dir Verbindung wünschen und trotzdem Zeit für dich brauchen. Sag beides – statt dich zu erklären oder still zurückzuziehen.



Gut zu wissen: Diese Impulse sind für dich gedacht und ersetzen keine Paartherapie oder Paarberatung. Wenn ihr als Paar in einer Krise steckt, kann eine solche Begleitung der passende Rahmen sein.

Gute Arbeit – ohne dich selbst zu übergehen

Du möchtest gute Arbeit leisten – und hast trotzdem selten das Gefühl, dass es wirklich genug ist.

Du denkst lange über Fehler oder Kritik nach. Übernimmst Verantwortung. Sagst noch einmal Ja, obwohl du eigentlich schon voll bist.

Und wenn endlich Feierabend ist, läuft dein Kopf einfach weiter.

Impulse zum Ausprobieren

1

Erst prüfen, dann zusagen

Gönn dir einen kleinen Zwischenschritt: „Ich schaue kurz, was ich diese Woche noch schaffe, und melde mich.“ So entscheidest du – nicht der Moment.

2

Kritik sortieren

Frag dich nach einer Rückmeldung: Was davon betrifft meine Arbeit? Und was mache ich gerade daraus über mich als Mensch? Kritik an einem Ergebnis ist keine Aussage über deinen Wert.

3

„Gut genug“ festlegen

Leg vor einer Aufgabe fest, wann sie fertig ist. Nicht perfekt – sondern gut genug für ihren Zweck.

4

Reize bewusst dosieren

Wo es möglich ist: kurze Pausen ohne Bildschirm, Kopfhörer für konzentrierte Phasen, ein ruhigerer Platz für knifflige Aufgaben. Das ist keine Schwäche, sondern kluge Selbstführung.

5

Den Feierabend markieren

Schreib am Ende des Arbeitstags drei Dinge auf: was erledigt ist, was morgen wartet und was du jetzt loslassen darfst. Dann klapp den Laptop bewusst zu.

Wo sage ich im Job Ja, obwohl in mir längst etwas Nein sagt?

Fragen zum Weiterschreiben

Nimm dir eine Frage pro Tag – oder nur die, die dich gerade anspricht. Schreib auf, was kommt, ohne es zu bewerten. Manchmal zeigt sich die eigentliche Antwort erst beim Schreiben.

01 *Was ist für mich gerade wahr?*

02 *Welche Bedürfnisse übergehe ich immer wieder?*

03 *Was glaube ich, würde passieren, wenn ich Nein sage?*

04 *Wo passe ich mich an, obwohl etwas in mir längst etwas anderes möchte?*

05 *Und wie möchte ich mein Leben eigentlich gestalten, wenn nicht ständig das Außen entscheidet?*

Wenn du nicht allein weitergehen möchtest



Hallo, ich bin Carolin.

Ich weiß, wie es sich anfühlen kann, leistungsfähig zu sein und gleichzeitig immer mehr Kraft zu verlieren. Lange habe auch ich funktioniert. Ich habe mich angepasst, Verantwortung übernommen, viel wahrgenommen und vieles mit mir selbst ausgemacht.

Diese Erfahrungen sind ein Teil davon, warum ich heute als systemischer Coach hochsensible Menschen begleite. Nicht, weil mein Weg automatisch deiner ist. Sondern weil ich davon überzeugt bin:

Deine Sensibilität muss nicht verschwinden, damit dein Leben leichter werden darf.

Ich gebe dir nicht vor, wie du sein oder welche Entscheidung du treffen solltest. Denn ich glaube: Du selbst kennst dich am besten.

Das kostenlose Kennenlerngespräch

In einem unverbindlichen Gespräch lernen wir uns kennen. Du erzählst mir, wo du gerade stehst und was du verändern möchtest. Gemeinsam schauen wir, ob die Zusammenarbeit für dich passend ist.

Kennenlerngespräch vereinbaren →

Kostenlos · unverbindlich ·
30 Minuten · online

sensi-coaching.de/#anfrage

Lieber erst schreiben? hallo@sensi-coaching.de oder [per WhatsApp](#)



sensi coaching

Coaching für hochsensible Menschen

Echt. Sensibel. Stark.

Carolin

hallo@sensi-coaching.de

sensi-coaching.de

Coaching ersetzt keine Psychotherapie und ist nicht zur Behandlung psychischer Erkrankungen gedacht. Wenn du aktuell unter starken psychischen Beschwerden leidest, kann eine psychotherapeutische oder ärztliche Unterstützung der passendere Rahmen sein.

Wenn es dir gerade nicht gut geht, ist die Telefonseelsorge
kostenlos und rund um die Uhr für dich da: [0800 111 0 111](tel:08001110111)