

HOCH *Sensibilität*



Sonja Klein

Warum Du Dich manchmal so "anders" fühlst-
eine Erklärung

Kennst Du das auch?

- Du kommst in einen Raum und erfühlst die Stimmung?
- Du bist schnell überreizt von Deiner Umwelt und brauchst zwischendurch Deine Rückzugsmöglichkeiten?
- Du bist sehr empathisch und kannst gut zuhören?
- Musik oder Kunst kann bei Dir tiefgehende Emotionen auslösen?
- Du hast einen sehr guten Geruchs- und Geschmacksinn?
- Manche Aussagen Deiner Mitmenschen können Dich tagelang beschäftigen?
- Du fühlst Dich manchmal so "anders"?

DANN BIST DU
VIELLEICHT
HOCHSENSIBEL!

Wie wundervoll!





MEINE GESCHICHTE

Ich heiße Sonja Klein, bin Coach für Hochsensibilität und Heilpraktikerin für Psychotherapie und selbst hochsensibel.

Vor vielen, vielen Jahren bin ich aus unterschiedlichen Gründen auf das Thema "Hochsensibilität" gestoßen. Ich habe viele Bücher gelesen und mich endlich verstanden - es war eine wahnsinnige Erleichterung!

Ich hatte das große Bedürfnis, mich mit anderen Hochsensiblen auszutauschen, fand aber nirgendwo eine Gruppe oder Onlineplattform. Der Austausch und das Verständnis hätte mir so gut getan, um mich und die Besonderheiten der Hochsensibilität noch besser zu verstehen.

Die Hochsensibilität ist zu meinem absoluten Herzensthema geworden und mir war schnell klar, dass ich andere Hochsensible gerne unterstützen möchte.

Heute berate ich hochsensible Frauen in meiner Praxis und in meinen Online-Gruppenkursen und begleite sie auf ihrem Weg zu einem starken und selbstsicheren hochsensiblen „Ich“.

FAKTEN ZUR *Hochsensibilität*



- Persönlichkeitsmerkmal
- ca. 15 - 20% der Bevölkerung (ca. jeder 5. Mensch)
- unter Männern & Frauen gleich häufig verteilt
- genetisch bedingt
- 70% introvertiert / 30% extrovertiert
- Elaine Aron (amer. Psychologin) prägte den Begriff
"HSP = highly sensitive person" in den `90er Jahren

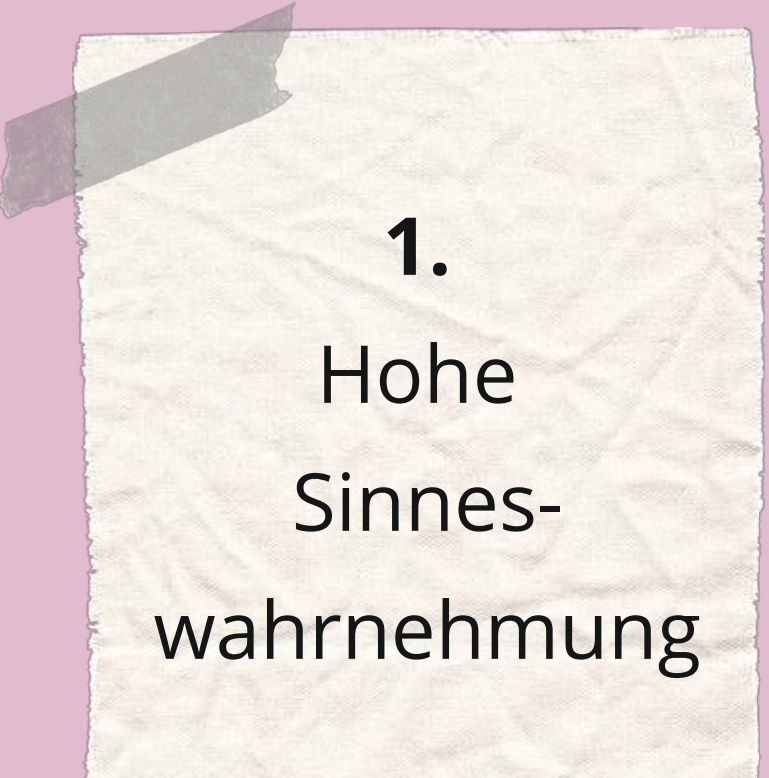
Wichtig: Menschen können auch aufgrund eines Traumas eine "Hochsensibilität" entwickeln. Diese ist dann allerdings eine traumabedingte Hypervigilanz und nicht gleichzusetzen mit der genetisch bedingten Hochsensibilität nach E. Aron.

Eine Hypervigilanz aufgrund eines Traumas sollte unbedingt zuerst mit Hilfe einer Traumatherapie angeschaut werden. © Sonja Klein 2025



WAS GENAU IST *Hochsensibilität?*

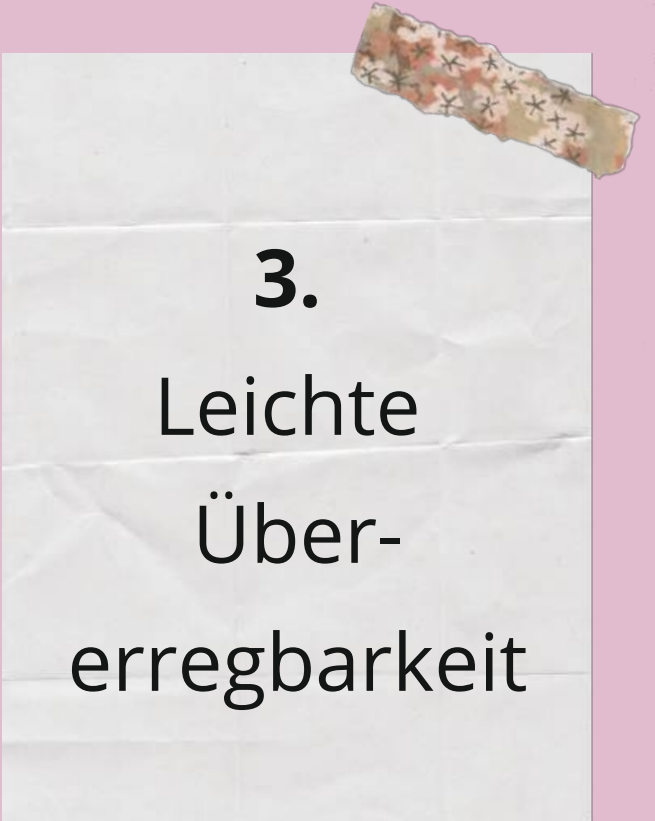
Elaine Aron hat 4 wichtige Kriterien der (genetisch) bedingten Hochsensibilität beobachtet und festgehalten...



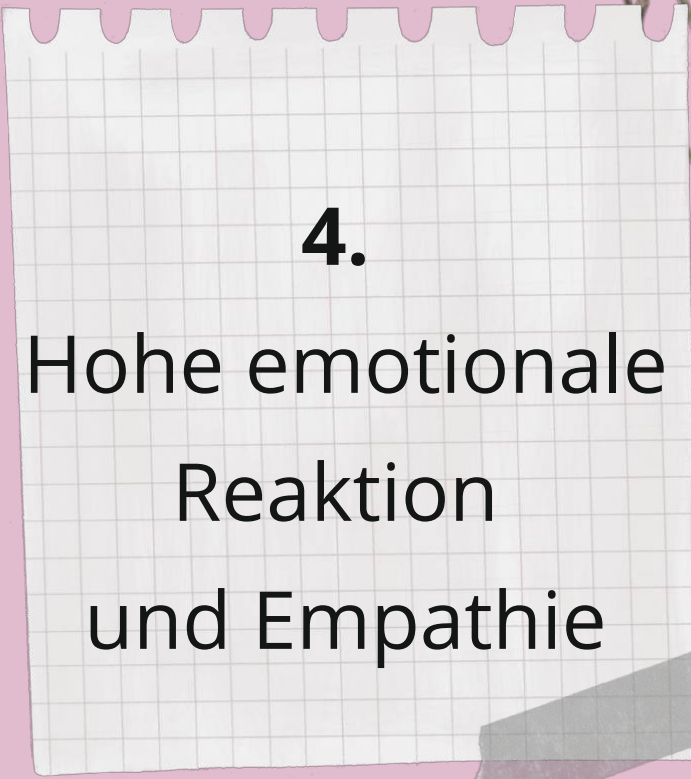
1.
Hohe
Sinnes-
wahrnehmung



2.
Tiefe
Informations-
verarbeitung



3.
Leichte
Über-
erregbarkeit



4.
Hohe emotionale
Reaktion
und Empathie



1. Hohe Sinneswahrnehmung

- Hochsensible Menschen nehmen Reize intensiver wahr.
- Sowohl äußere Reize (Geräusche, Lichter, Berührungen) als auch subtile Energien werden stark empfunden.
- Sie spüren schnell Atmosphären und zwischenmenschliche Dynamiken.
- Hochsensible sind sensibel für innere Empfindungen wie Körperempfindungen und emotionale Zustände.



2. Tiefe Informationsverarbeitung

- Aufgenommene Reize werden komplex verarbeitet und lange nachgespürt.
- Denken ist vernetzt und facettenreich.
- Entscheidungen werden gründlich abgewogen.
- Hochsensible stellen tiefe Lebensfragen und streben nach Sinnhaftigkeit und Spiritualität.



3. Leichte Übererregbarkeit

- Das Nervensystem ist empfindsamer und reizbarer.
- Schnellere Überstimulation führt zu Stresssymptomen wie Unruhe und Erschöpfung.
- Wichtig: Frühes Erkennen von Überreizung und präventive Maßnahmen.



4. Hohe emotionale Reaktion und Empathie

- Emotionale Reaktionen sind intensiver und vielfältiger.
- Von intensiver Freude bis zu tiefem Leid werden Gefühle stark erlebt.
- Hochsensible besitzen ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl.
- Engagement in sozialen Berufen und im Tier- oder Umweltschutz ist häufig.
- Wertlegung auf Respekt, Wertschätzung und Gerechtigkeit im Miteinander.





**Wie Du siehst, ist die
Hochsensibilität ein
weites Feld und nicht
alle Eigenschaften
und Merkmale sind
bei jedem
hochsensiblen
Menschen gleich
stark ausgeprägt.**

Vielleicht geht es Dir
jetzt so, wie mir vor
vielen Jahren und Du
fühlst ein Stück weit
Erleichterung!

♥

*Hochsensibilität ist eine
ganz besonderes Geschenk
und Du bist nicht allein!*

DU HAST DICH IN VIELEN MERKMALEN WIEDERERKANNT?

Ich hoffe, Du hast wertvolle neue Erkenntnisse gewonnen!

Für viele hochsensible Personen (HSP) ist es eine große Erleichterung, sich selbst mit allen Besonderheiten endlich zu verstehen.

Du möchtest noch mehr über Dich erfahren?
Dann schau Dir sehr gerne das Worksheet inkl. Selbst-Test an!

Ich wünsche Dir ganz viel Spaß!

Von Herzen,

Sonja
KLEIN

Sonja Klein - Coach für Hochsensibilität - Heilpraktikerin für Psychotherapie - Paartherapeutin

www.praxis-sonjaklein.de



© Sonja Klein 2025