

Kristin Kluck

HOCHSENSIBEL DURCHS LEBEN.



Übungen und Arbeitsblätter



In meinem Buch "Hochsensibel durchs Leben. Kleine Impulse und Übungen für mehr Lebensfreude." findest du, begleitend zu jedem Lösungsansatz, auch Übungen und dazu gehörige Übungsblätter.

In diesem Dokument findest du nun alle Übungen und Arbeitsblätter noch einmal zusammengefasst, so dass du sie dir als Arbeitsbuch ausdrucken kannst.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude auf deiner Reise zurück zu dir selbst.
Kontaktiere mich gern auch bei Fragen oder Anregungen:



Du hast das Buch noch gar nicht?
Dann kommst du direkt hier zu meinem Shop:



ÜBUNG

DIE EIGENEN STÄRKEN ERKENNEN UND ERWEITERN.

Eine Übung, die dir dabei helfen kann, deine Hochsensibilität positiver zu sehen und sie somit besser akzeptieren zu können, ist das Erkennen und Erweitern deiner eigenen Stärken.

Im Folgenden findest du dazu zwei Arbeitsblätter, die dich auf deiner Reise unterstützen können. Auf dem dritten Blatt hast du dann die Möglichkeit, deine sechs wichtigsten Stärken aufzuschreiben und das Ergebnis immer wieder aktiv in deinen Alltag zu integrieren.



TEIL 1 - DIE EIGENEN STÄRKEN ERKENNEN

Diese Stärken besitze ich von Natur aus:

So setze ich sie bereits in meinem Alltag ein:

Hier ist ein Beispiel für so eine Situation:

Was bringt meine Stärke für einen Mehrwert?

Wie könnte ich diese Stärke noch weiter ausbauen?



TEIL 2 - DIE EIGENEN STÄRKEN ERWEITERN

Diese Herausforderungen würde ich zukünftig gern in Stärken umwandeln:

Warum genau ist mir diese Umwandlung wichtig?

Wie genau könnte ich meine Herausforderungen in Stärken umwandeln?

Wie kann ich das ab heute aktiv üben?

Erstelle dir eine Stärken-Liste und integriere auch deine noch neuen Stärken.



MEINE STÄRKEN

1

2

3

4

5

6



ÜBUNG

WER BIST DU?

Mit dem folgenden Arbeitsblatt kannst du dir deiner Selbst, deiner persönlichen Eigenschaften sowie deiner Werte bewusst werden. Die Fragen dabei sind: "Wer bin ich?" und "Was macht mich als Mensch aus?"

Im ersten Teil der Übung geht es um Eigenschaften, die dich auszeichnen. Lass dich dabei gern von Menschen unterstützen, die dich kennen. Und im zweiten Teil darfst du dann deine fünf wichtigsten Werte herausarbeiten. Im Internet findest du viele Übersichten zu möglichen Werten. Am einfachsten ist, erst die Werte herauszufiltern, die dich sofort ansprechen und anschließend Wertepaare zu bilden bzw. immer zwei Werte gegenüber zu stellen und den unwichtigeren Wert wegzustreichen. So lange, bis am Ende nur noch fünf Werte übrig bleiben.



WER BIN ICH?

Schreibe hier Begriffe auf, die dich als Mensch ausmachen. Was sind Eigenschaften oder Adjektive, die dich beschreiben? Wenn diese Vorlage nicht ausreicht, verwende gern ein zusätzliches Blatt.

Jetzt geht es um deine persönlichen Werte. Sie bezeichnen wünschenswerte Eigenschaften oder Qualitäten, die für dich, im Umgang mit anderen Menschen, wichtig sind. Sammle auf einem separaten Blatt die Werte, die für dich und dein Leben passen. Trage anschließend hier die 5 bedeutsamsten Werte ein und ordne ihnen eine Priorität von 1 bis 5 zu.

Meine 5 wichtigsten Werte:

Priorität:



ÜBUNG

DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Hinter jeder Unzufriedenheit, Wut oder Aggression steht fast immer ein unerfülltes Bedürfnis. Die folgende Übung kann dir dabei helfen, dein Erlebtes genauer zu hinterfragen und somit deinen wahren Bedürfnissen näher zu kommen. Denn oft ist das echte Bedürfnis nicht das, was sich als Erstes zeigt.

Suche dir also ein Erlebnis heraus, das dich emotional sehr berührt hat und gehe die dazu gehörigen Fragen durch. Was hast du währenddessen gefühlt und gedacht? Wie hat sich das vielleicht körperlich gezeigt? Und wie hast du dich letztendlich verhalten?

Und dann frage dich: Was könnte das unerfüllte Bedürfnis dahinter gewesen sein? Aufmerksamkeit? Verständnis? Gerechtigkeit? Das Bedürfnis nach Ruhe oder Selbstwirksamkeit?



DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Das Erlebte:

Meine Gefühle und Gedanken:

Meine körperlichen Symptome:

Mein Verhalten:

Welches unerfüllte Bedürfnis könnte dahinter gesteckt haben?



ÜBUNG

GRENZEN SETZEN

Niemand darf deine persönlichen Grenzen überschreiten, wenn du es nicht willst! Dafür ist es so wichtig, dir deiner Grenzen überhaupt bewusst zu sein. Mit den folgenden beiden Übungen kommst du deinen persönlichen Grenzen näher. Zum einen geht es darum, wie du zukünftig bessere Entscheidungen treffen kannst. Zum anderen ganz konkret darum, deine Grenzen zu erkennen, so dass du sie auch selbstbewusst gegenüber anderen Menschen kommunizieren und dafür einstehen kannst.



ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN.

Stell dir eine Situation vor, in der du eine Entscheidung getroffen hast, mit der du dich unwohl gefühlt hast. Schreibe diese "negative" Entscheidung in das Feld "Variante 1". Nun überlege dir zwei alternative Lösungen für diese Situation (Variante 2 und 3). Was sind die jeweiligen Vorteile, Nachteile und die Konsequenzen?

Um welche Situation geht es?			
	Vorteile	Nachteile	Konsequenzen
Variante 1			
Variante 2			
Variante 3			

Welche Entscheidung würdest du heute und mit deinem jetzigen Wissen über deine eigene Hochsensibilität treffen und warum?



SETZE DIR GESUNDE GRENZEN.

Ich habe oft den Drang, es allen recht zu machen, weil...

Das kann ich konkret tun, um in meinem Umfeld Grenzen zu setzen:

Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn ich öfter "Nein!" sage?



ÜBUNG

KOMMUNIZIEREN

Mit dem folgenden Fragebogen kannst du dir darüber bewusst werden, welche kommunikativen Eigenschaften du schon besitzt und wie du dich diesbezüglich noch weiterbilden kannst. Je öfter du die 1 ankreuzt, desto ausgeprägter sind deine kommunikativen Fähigkeiten. Und bei den Fragen, bei denen du die 2 oder 3 ankreuzt, hast du noch Möglichkeiten für deine persönliche Weiterentwicklung.



KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN

Bitte Fülle den Fragebogen so aus, dass du dich damit wohl fühlst. Er dient lediglich zur Selbsteinschätzung. Das Ziel ist, dir darüber bewusst zu werden, was du bereits gut kannst und wo du dich noch weiter entwickeln kannst. Kreuze bitte die Spalte 1 an, wenn du der Aussage voll zustimmst. Spalte 2, wenn du dir unsicher bist. Und die 3. Spalte, wenn du die Aussage verneinst.

	1	2	3
Ich kenne das "4-Seiten" bzw. "4-Ohren" Modell" nach Schulz von Thun.			
Ich kann emotionale Momente in Gesprächen gut aushalten und mich regulieren.			
Ich kann gut zuhören.			
Ich kann meine Emotionen gut in Worte fassen.			
Ich spreche von mir in der "Ich"-Form (und verwende nicht "man").			
Ich bin gut darin, meine Bedürfnisse nach außen zu kommunizieren.			
Ich kenne das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg.			
Ich vermeide das Wort "aber".			
Konflikten und Streitgesprächen gehe ich nicht aus dem Weg.			
Ich kann Blickkontakt gut aushalten.			
Ich bin gut darin, Körpersprache zu lesen.			
Ich mag tiefgründige Gespräche und kann trotzdem auch Small-Talk.			
Ich kann mich gut in mein Gegenüber hinein fühlen.			
Ich kann mich gegenüber negativen Äußerungen gut abgrenzen.			
In Gesprächsrunden kann ich mich gut einbringen.			
Ich überlege mir meine Worte gut, bevor ich sie ausspreche.			
Ich bin schlagfertig.			
Ich kann mich gegenüber autoritären Personen gut behaupten.			
Ich kann andere Menschen gut motivieren und für etwas begeistern.			
Andere Menschen schätzen meine ruhige Art und vertrauen mir schnell.			



ÜBUNG

LERNE DICH SELBST ZU LIEBEN.

Die folgenden drei Übungen helfen dir dabei, dich selbst besser kennenzulernen und dich letztendlich selbst, so wie du bist, auch anzunehmen.

Zum einen geht es darum, deine negativen Gedanken in etwas Positives umzuwandeln. Und deine negativen Glaubenssätze, die oft gar nicht wirklich zu dir selbst gehören, aufzudecken und umzuformulieren.

Zum anderen ist es sehr wertvoll, dir einmal selbst einen Liebesbrief zu schreiben. Dich mit den Augen anderer Menschen zu sehen. Und dir selbst einmal ausschließlich mit Wertschätzung und Dankbarkeit zu begegnen.



VOM NEGATIVEN ZUM POSITIVEN DENKEN.

Versuche, deine negativen Gedanken in positive Gedanken umzuwandeln.

Mein negativer Gedanke:

Beweise dafür:

Beweise dagegen:

Wie kann ich meinen Gedanken dahingehend umgestalten, dass er realistischer oder sogar positiv wird?



POSITIVE GLAUBENSSÄTZE

Jetzt ganz konkret: Verwandle deinen negativen Glaubenssatz in eine positive Affirmation.

Limitierender Glaubenssatz:	Positive Affirmation:



SCHREIBE DIR SELBST EINEN LIEBESBRIEF.

Datum: _____

Liebes Ich,



ÜBUNG

GANZ IM HIER UND JETZT

Dich selbst regulieren und erden zu können ist für uns hochsensible Menschen ein ungeheurer Schatz. Die folgende Übung kann dir dabei helfen, deine Sinne zu beruhigen und dich selbst wieder zu erden. Dem Stress zu entfliehen. Und deine Energiereserven wieder aufzuladen.

Lass dich einmal ganz bewusst auf deine 5 Sinne ein und koste den jeweiligen Moment vollends aus. Je öfter du die Übung durchführst, desto leichter wird sie dir fallen. Und vielleicht reicht es dann irgendwann sogar schon, sie dir einfach nur vorzustellen, um wieder mehr zu dir selbst und zur Ruhe zu finden.



ERDUNG

Dinge, die du SEHEN kannst:

A large, empty rectangular box with a dotted border for writing. To the right of the box is a simple line drawing of a human eye, looking forward.

Dinge, die du BERÜHREN kannst:

A large, empty rectangular box with a dotted border for writing. To the right of the box is a simple line drawing of a human hand, palm facing forward.

Dinge, die du HÖREN kannst:

A large, empty rectangular box with a dotted border for writing. To the right of the box is a simple line drawing of a human ear.

Dinge, die du RIECHEN kannst:

A large, empty rectangular box with a dotted border for writing. To the right of the box is a simple line drawing of a flower with eight petals.

Dinge, die du SCHMECKEN kannst:

A large, empty rectangular box with a dotted border for writing. To the right of the box is a simple line drawing of a cupcake with a swirl of frosting.

ÜBUNG

KURZMEDITATIONEN

Im Alltag fehlt uns leider viel zu oft die Zeit, um uns wirklich für längere Zeit zurückzuziehen. Doch selbst kleine Momente und Routinen können uns bei der Regeneration helfen.

Im Folgenden findest du Anregungen für kleine meditative Übungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Sei gern kreativ und überlege dir weitere Übungen. Finde heraus, was gut für dich passt und funktioniert.



KURZ - MEDITATION

Fokussiere
dich auf
deinen Atem.

Denke
an jemanden,
den du liebst.

Wofür
bist du
dankbar?

Rieche
etwas
Angenehmes.

Schöne Dinge,
die heute
passiert sind.

Nimm
ein paar
tiefe Atemzüge.

Mach
dir selbst
Komplimente.

Höre
deinen
Lieblingssong.

Genieße
den jetzigen
Moment.

Gehe 10 min.
lang aktiv
spazieren.

Dehne
deinen
Körper.

Lächle
dein
Spiegelbild an.



ÜBUNG

DU BIST EIN GESCHENK FÜR DIE WELT

Um deinen Mehrwert erkennen zu können, ist es sinnvoll, auch einmal auf Vergangenes zurückzublicken. Zum Beispiel, indem du an ein Erlebnis denkst, dass dich emotional sehr mitgenommen hat. Damals warst du dir deiner Hochsensibilität noch nicht bewusst. Doch was passiert, wenn du nun rückblickend, mit all deinem jetzigen Wissen, auf die Vergangenheit zurück schaust? Was verändert sich dadurch? Und letztendlich wird sichtbar, was genau DEIN persönlicher Mehrwert für andere Menschen, für Unternehmen und für die Gesellschaft im Allgemeinen sein kann.



VERGANGENES WAHRNEHMEN.

Denke an eine emotional negative Situation aus deiner Vergangenheit oder die dich aktuell beschäftigt. Gehe nun die verschiedenen Eigenschaften hochsensibler Menschen durch und schreibe deine Gedanken dazu auf diesem und dem folgenden Arbeitsblatt auf. Nutze gern auch separate Blätter, wenn der Platz nicht reicht.

Welche Fähigkeit möchtest du zukünftig in einen Mehrwert umwandeln?

Welche konkrete Situation möchtest du genauer betrachten?

Welche Nachteile sind dir damals daraus entstanden?



NEUBEWERTUNG DEINER FÄHIGKEITEN.

Betrachte nun die Situation mit deinen neuen Erfahrungen und dem neu gewonnen Wissen.
Was kannst du, alternativ zu deiner Vergangenheit, heute und zukünftig anders machen?
Wie kannst du deine Fähigkeit in einen Mehrwert für dich und andere umwandeln?

Was könnte ich zukünftig anders machen?

Welcher konkrete Mehrwert entsteht daraus für mich und andere?



ERKENNE DEINEN MEHRWERT.

Hierbei geht es um die Frage, welchen persönlichen Mehrwert du deinem Umfeld bieten kannst. Was waren Situationen, in denen du anderen, durch deine besondere Art, weiter helfen oder sie unterstützen konntest? Was sind Eigenschaften, die andere besonders an dir schätzen oder die sie bewundern?



ÜBUNG

ZUFRIEDENER DURCH DEINEN ALLTAG

Ganz am Ende möchte ich dir noch ein paar Impulse mit auf den Weg geben, die dich im Alltag und bei deiner zukünftigen Planung wirkungsvoll unterstützen können. Die dich auffangen, wachsen lassen und dich bei der Umsetzung deiner Ziele unterstützen.



MEIN PERSÖNLICHER NOTFALL-PLAN.

Ich weiß, ich werde negativ getriggert, wenn...

Das hilft mir dabei, mich von dem Negativen abzulenken:

Menschen, die mir gut tun:

Dinge, die mir gut tun:

--

Aktivitäten, die mir gut tun:

Andere Ressourcen:

--



PERSÖNLICHES WACHSTUM.

Neue Skills, die ich lernen möchte:

Gesundheitliche Gewohnheiten:

--

Heutiges Zitat oder Motto:

--

Selbst-Reflektion:

--



PERSÖNLICHE ZIELE.

Schritte, die ich mir vornehme:

Meine persönlichen Ziele:

--

Meine Strategien:

--

Potenzielle Probleme:

--

Datum:

Fortschritt:



TAGES-ZIEL

Ziel des Tages:

[illegible]

Motivationsspruch:



WOCHENPLAN

	Mein Vorhaben.	Wie lief es?
MO		
DIE		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		



MEIN WOCHEN- RÜCKBLICK

1

Welche positiven und/oder negativen Veränderungen gab es?

2

Was hatte ich mir vorgenommen?

3

Was hat mich frustriert?

4

Was wünsche ich mir?

5

Wie fühle ich mich?

Meine zwei wichtigsten Ziele für die kommende Woche:

1

2



Sende mir eine Email:



Folge mir auch gern auf Instagram:



Mehr zu mir findest du außerdem auf meiner Website:

