



# Lernraum Seele

Abgrenzung und  
Empowerment  
durch achtsame  
Selbstwahrnehmung

Henrike Heier (M.Sc.-Psych.)

04.09.2021, HSP Tagung in Münsingen bei Bern

## Abgrenzung und Empowerment durch achtsame Selbstwahrnehmung

**Achtsame Selbstwahrnehmung**

**Gesunde Grenzen setzen**

**Aktivierung der Herzenskraft**

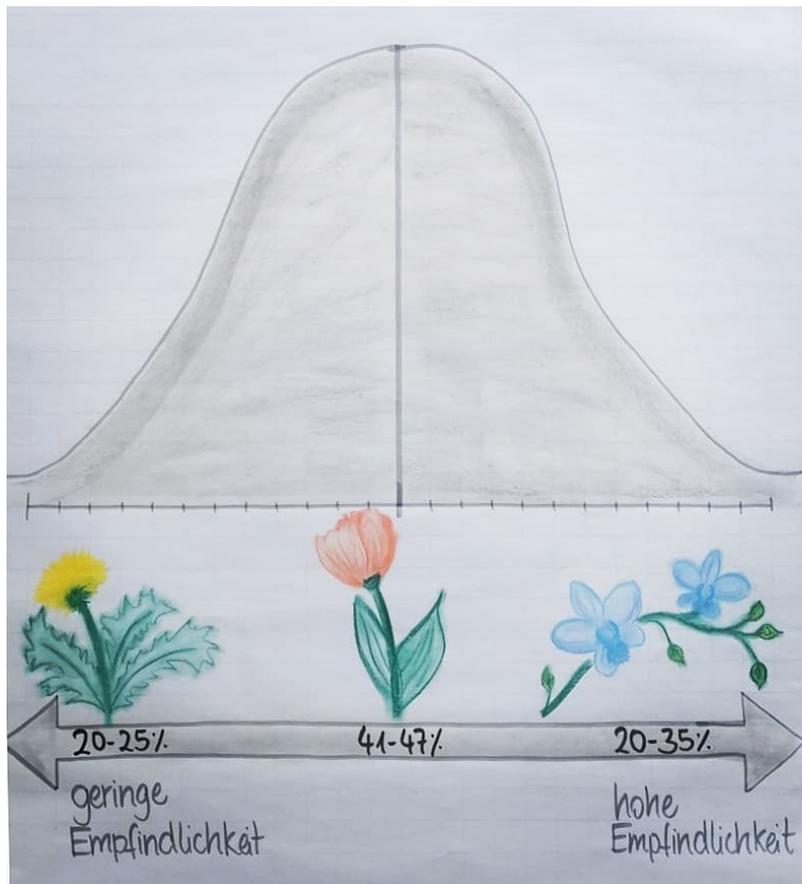




## **Achtsame Selbstwahrnehmung**

Ich sehe mich selbst, wie  
ich wirklich bin.

## Die Löwenzahn-Orchideen-Metapher



nach Pluess et al., 2017, Lionetti et al., 2018



Die Grundvoraussetzung für ein selbstwirksames und harmonisches Leben ist eine achtsame Selbstwahrnehmung und innere Orientierung.



[www.wurzeln-und-fluegel.de](http://www.wurzeln-und-fluegel.de)

## Warum für viele hochsensible Menschen oft so schwierig?

- Hochsensible Menschen haben mit ihren feinen Antennen ein sehr gutes Gespür für ihre Bedürfnisse und Befindlichkeiten.
- Meistens sind die feinen Antennen jedoch nach außen gerichtet, anstatt auf sich selbst zu hören.
- → Anpassung an äußere Umstände und Bedürfnisse anderer



## Empathischer Stress

- Durch ihre ganzheitliche Wahrnehmungsfähigkeit und das starke Einfühlungsvermögen nehmen hochsensible Menschen sehr differenziert wahr, was andere bewegt und brauchen.
- Trifft diese Fähigkeit auf eine starke Anpassungstendenz, rücken eigene Bedürfnisse in den Hintergrund.
- Grenzen zwischen dem ‚Ich‘ und einem ‚Du‘ vermischen
- Scheinharmonie: Harmonie auf Kosten der eigenen Bedürfnisse.



## Innere Orientierung & Selbstanbindung

- Innere Harmonie kann nur entstehen, wenn wir das Äußere daran anpassen, was wir aus dem Herzen heraus brauchen.
- Sie entsteht **NICHT**, wenn wir versuchen unser Herz an das anzupassen, das nicht unserer inneren Natur entspricht.
- Bei innerer Orientierung treffen wir Entscheidungen danach, was aus unserer wahren Natur kommt. = Selbstanbindung
- Die Stimme unseres Herzens ist die feine leise Stimme in uns. Also müssen wir leise werden, um sie hören zu können.



## Regelmäßiges Innehalten – CHECK IN mit mir selbst

- Durch einen Moment des Innehaltens schaffen wir einen bewussten **inneren Raum**, in dem wir mit uns selbst in Dialog treten können.
- Wir nehmen bewusst die Verbindung zu uns selbst auf, indem wir in uns hinein spüren.



Kleine Momente im Alltag, in denen du dich bewusst dir selbst zuwendest stärken die Selbstwahrnehmung und die Verbindung zu dir selbst.



## Im Alltag Innehalten

### MAGIC QUESTIONS

- 1.) Wo/wie stehe ich gerade? Wie ist der Boden unter meinen Füßen?
- 2.) Wohin ist meine Aufmerksamkeit gerichtet?
- 3.) Wie ist der Rhythmus meines Atems?





## **Gesunde Grenzen setzen**

Ich achte mich selbst, so  
wie ich bin.

## Die Fähigkeit zur Abgrenzung

### Bewusste Verletzlichkeit

= Die Fähigkeit, unsere Mauern runterzulassen und uns berühren zu lassen.

→ Was lasse ich bewusst an mich heran, weil es mich nährt, auflädt, mir gut tut?

### Bewusste Abgrenzung

= die Fähigkeit, eine schützende Mauer aufzubauen und die Dinge nicht hineinzulassen, die nicht hinein sollen.

→ Wie grenze ich mich von den Dingen ab, die mir nicht gut tun?



## Was braucht es, um gesunde Grenzen zu setzen?

1) Die eigenen Grenzen kennen und wahrnehmen

⇒ Achtsame Selbstwahrnehmung

2) Die eigenen Grenzen achten

⇒ Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein



## Abgrenzung und achtsame Selbstwahrnehmung

- Die Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung hilft,
  - die eigenen Warnsignale wahrzunehmen - *Wann ist etwas zu viel?*
  - die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen – *Was brauchte ich?*
  - zu spüren, was an Gefühlen vom Gegenüber übernommen wurde - *Was gehört zu mir?*
- Gesunde Grenzen setzen heißt wahrzunehmen: Wie viel Raum brauche ich?



# Abgrenzung und Selbstwertschätzung

## Äußere Grenzen

- anderen Menschen eine Grenze zu setzen
- Bedürfnisse liebevoll kommunizieren
- Immer wieder prüfen: Stimmt die Balance von geben und nehmen?
- Welche Beziehungen fühlen sich richtig und gut (und gesund) an?
- Welche Beziehungen brauchen andere Grenzen?



# Abgrenzung und Selbstwertschätzung

## Innere Grenzen

Innerer Dialog: Wie gehe ich mit mir selbst um?

- *Habe ich überhaupt das Recht, mich abzugrenzen?“*
- *„Steht mir das zu?“*
- *„Stelle ich mich vielleicht nur an?“*
- Lernen, mich selbst wertzuschätzen ist die Grundlage für gelingende Abgrenzung.



# Abgrenzung und Selbstwertschätzung

## Innere Grenzen

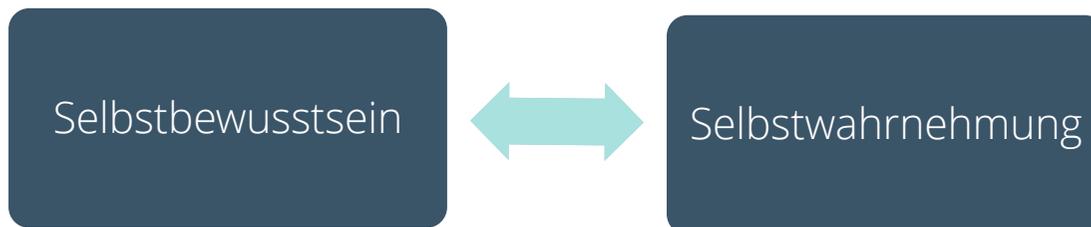
Der entscheidende Faktor ist das Wohlfühl-Gefühl

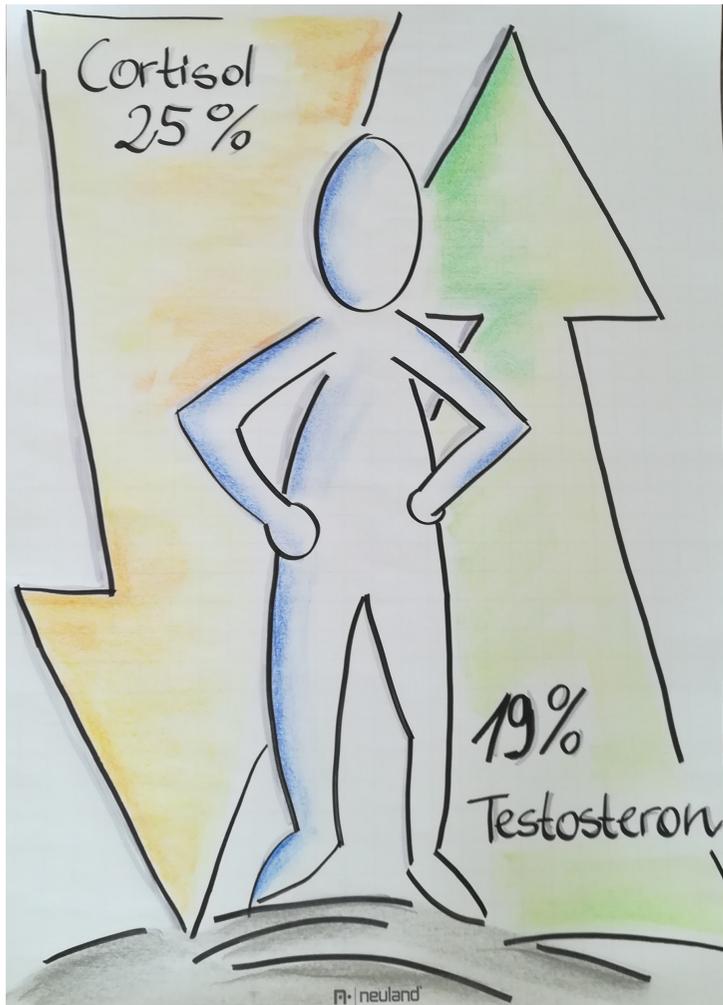
- Womit fühle ICH mich wohl? Womit nicht?
- Selbstwertschätzung
  - Ich sehe mich selbst ohne über mich zu urteilen.
  - Ich schenke mir selbst volle wertfreie Aufmerksamkeit



## Gesunde Grenzen setzen

- Für Abgrenzung braucht es den Ausdruck des wahren Selbst.
- Ausdruck des wahren Selbst durch das Wahrnehmen, Kommunizieren und Leben von natürlichen Bedürfnissen
- Gesunde Grenzen erfordern Selbstbewusstsein und Selbstbewusstsein erfordert Selbstwahrnehmung.





## Powerposen

- Wirksame Empowerment-Übungen nach Amy Cuddy
- Powerposen helfen dabei, Stress zu reduzieren und das Erleben von Selbstwirksamkeit zu steigern.

# EMPOWERMENT



## Selbstwahrnehmung

Bewusstsein für die eigene Wahrnehmungsfähigkeit, Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen.



## Selbstwertschätzung

Selbstannahme. Selbstverständnis und Akzeptanz Selbstregulation. Bedürfnisse und Grenzen bewusst wahrnehmen.



## Selbstverantwortung

Vertrauen in das innere Wissen und in die eigene Wahrnehmung aufbauen. Vom reagieren zum agieren.



## Selbstbewusstsein

Stimmigkeit der eigenen Bedürfnisse und der persönlichen Lebensgestaltung herstellen. Innere Orientierung.



## Aktivierung der Herzenskraft

Do what you love to do!

## Die Kraft der Intuition

- Da sensible Menschen besonders offen für viele Eindrücke sind, ist es wichtig, sich stark in sich selbst zu verankern.
- Achtsame Selbstwahrnehmung ist auch eine Art und Weise, intuitiver mit sich selbst umzugehen.
- Im eigenen Körper und in sich selbst präsent sein erleichtert den Kontakt zur Intuition.



## Aktivierung der Herzenskraft

Was kannst **DU** für dich selbst tun, damit du dich gut fühlst?

Dinge zu tun, die wir lieben ist heilsam und bringt uns  
in Verbindung mit dem Herzen und damit auch mit  
uns selbst.



[www.wurzeln-und-fluegel.de](http://www.wurzeln-und-fluegel.de)

## Aktivierung der Herzenskraft

Passion is a barometer for  
how much your soul is engaged in what you are doing!

- *Richard Brooks*

