

## Was versteht man unter hoch sensibel?

Viele hochsensible Menschen nehmen Reize stärker wahr, als andere. Sie verarbeiten sie unterschiedlich, manchmal unverständlich für andere.

### Hochsensibilität bedeutet intensiveres wahrnehmen von

- ✓ Sehen
- ✓ Hören
- ✓ Spüren
- ✓ Riechen
- ✓ Schmecken
- ✓ Stimmungen oder Disharmonien

Hochsensible sind oft auch schmerzempfindlicher. Sie sind viel empfänglicher für Emotionen, wie Angst, Horror, Panik, Scham, Schuld, Wut, Zorn und leiden darunter.

Liebe, Zuneigung, Freude werden oft stärker gespürt. Ihr Sinn für Gerechtigkeit ist oft besonders ausgeprägt.

**Harmonie auf allen Ebenen** ist überlebenswichtig.

**Die Achterbahn der Gefühle verleitet dazu, sich zu verschliessen, oft so stark, dass gesundheitliche Symptome Hinweise geben müssen.**

**Werden gesundheitliche Warnzeichen längere Zeit ignoriert, sind häufig Unfälle, Krankheit, Burnout oder Depression Folgen. Dadurch ist der Mensch gezwungen, sich um sich selbst zu kümmern.**

Wenn Du Dich da erkennst, buche Dein kostenloses Klarheitsgespräch mit mir auf [www.tanner-coaching.ch](http://www.tanner-coaching.ch) oder komm in meine Gruppe <https://bit.ly/2WS7130>



## Finde heraus, Bist Du hoch-sensibel?

Trifft zu		Gar nicht	Eher nein	Eher ja	Voll ja
Fragen wie sensibel bin ich?		1	2	3	4
1.	Ich kann grelles Licht fast nicht ertragen				
2.	Ich kann die Aura von Menschen und Gegenständen wahrnehmen				
3.	Ich muss mich umziehen, wenn eine Farbe nicht passt				
4.	Ich ertrage es schlecht, wenn Kleidung mich einengt				
5.	Ich fühle mich oft unwohl in Menschenmengen				
6.	Ich habe oft das Gefühl in einer Gruppe, dass ich nirgends dazu gehöre				
7.	Laute Musik und laute Stimmen sind ein Gräuel für mich				
8.	Ich fühle mich oft unverstanden (von Ärzten, Eltern, Lehrern etc.)				
9.	Ich spüre sofort, wenn Menschen etwas sagen und es nicht so meinen				
10.	Meine Familie und Freunde verstehen mich oft nicht				
11.	Ich verliere mich oft in meinen Träumen oder Phantasien				
12.	Mein Gerechtigkeitsinn ist sehr stark ausgeprägt				
13.	Ich bin sehr genau und will immer alles perfekt machen				
14.	Ich bin sehr kreativ				
15.	Ich glaube generell zu stark ans Gute im Menschen				
16.	Ich kann mit Lügen sehr schlecht umgehen				
17.	Ich strebe überall Harmonie an				
18.	Ich fühle mich oft ausgeliefert und hilflos				
19.	Ich frage mich, ob ich vielleicht ADHS habe				
20.	Manchmal denke ich, ich bin hochbegabt				
21.	Häufig bin ich lieber allein				
22.	Ich leide oft unter starken Stimmungsschwankungen				
23.	Ich reagiere stark auf Koffein				
24.	Viele Gerüche beeinträchtigen mich sofort				
25.	Mein Geschmacks- und Geruchssinn ist sehr ausgeprägt				
26.	Stillsitzen fällt mir schwer, ich muss mich ständig bewegen				
27.	Ich kann oft mein Gedankenkarussell nicht abstellen				
28.	Menschen, besonders Gruppen kosten mich sehr viel Energie				
29.	Ich nehme Stimmungen von anderen sofort wahr und sie beeinflussen mich oft				
30.	Ich bin sehr kreativ				
<b>Dein Total</b>					

**Zähle jetzt Deine Punkte zusammen. Klicke jetzt hier <https://bit.ly/2WS7I3O>**

Und hole Dir Deine Auswertung in meiner FB Gruppe "Selbstheilung, endlich ankommen bei Dir selbst.

Ich helfe hoch sensiblen Menschen Ihre sensitiven Fähigkeiten zu integrieren, Ihre Selbstheilung zu aktivieren.

**In der Gruppe <https://bit.ly/2WS7I3O> findest Du Gleichgesinnte und viele Inputs**, um Dein Leben noch bewusster zu gestalten und bewusst zu sein.

Und bilde in meiner Akademie für neues bewusst sein genau solche Menschen aus, damit Sie mit Ihren sensitiven Fähigkeiten andere als Mentor wirkungsvoll durch Ihre Selbstheilungsprozesse begleiten.

**Oder buche direkt Deinen kostenlosen Termin auf [www.tanner-coaching.ch](http://www.tanner-coaching.ch)**

In diesem Klarheitsgespräch mit mir findest Du heraus, wo Du stehst, wohin Du willst, und wie Du das am besten und auf direktem Weg erreichst.

Ich freue mich auf Dich.

*Elisabeth-Tanner Solutions*  
MENTORING CONSULTING