

Energiesensibilität gesund leben

Als HSP vor Fremdenergien schützen

Wir Hochsensible haben einen 6. Sinn für Schwingungen und Energien aller Art. Was für andere nicht spürbar ist, hat großen Einfluss auf unsere Erlebniswelt. Die starke Energiesensibilität macht unser Leben lebendig, führt unserer überreizten Gesellschaft aber auch zu großen Herausforderungen.

Wie du deine Energiesensibilität gesund lebst und dich vor Fremdenergien schützt, erfährst du jetzt.

Wichtig!

Alles, was du wahrnimmst, hat seine Daseinsberechtigung. Lass dir von niemandem einreden, dass die Zwischentöne, die für dich real sind, nicht existieren würden. Vergiss aber nicht, dass du überprüfen solltest, inwieweit deine Wahrnehmung durch Projektionen beeinflusst ist.

Energiesensibilität - was ist das eigentlich?

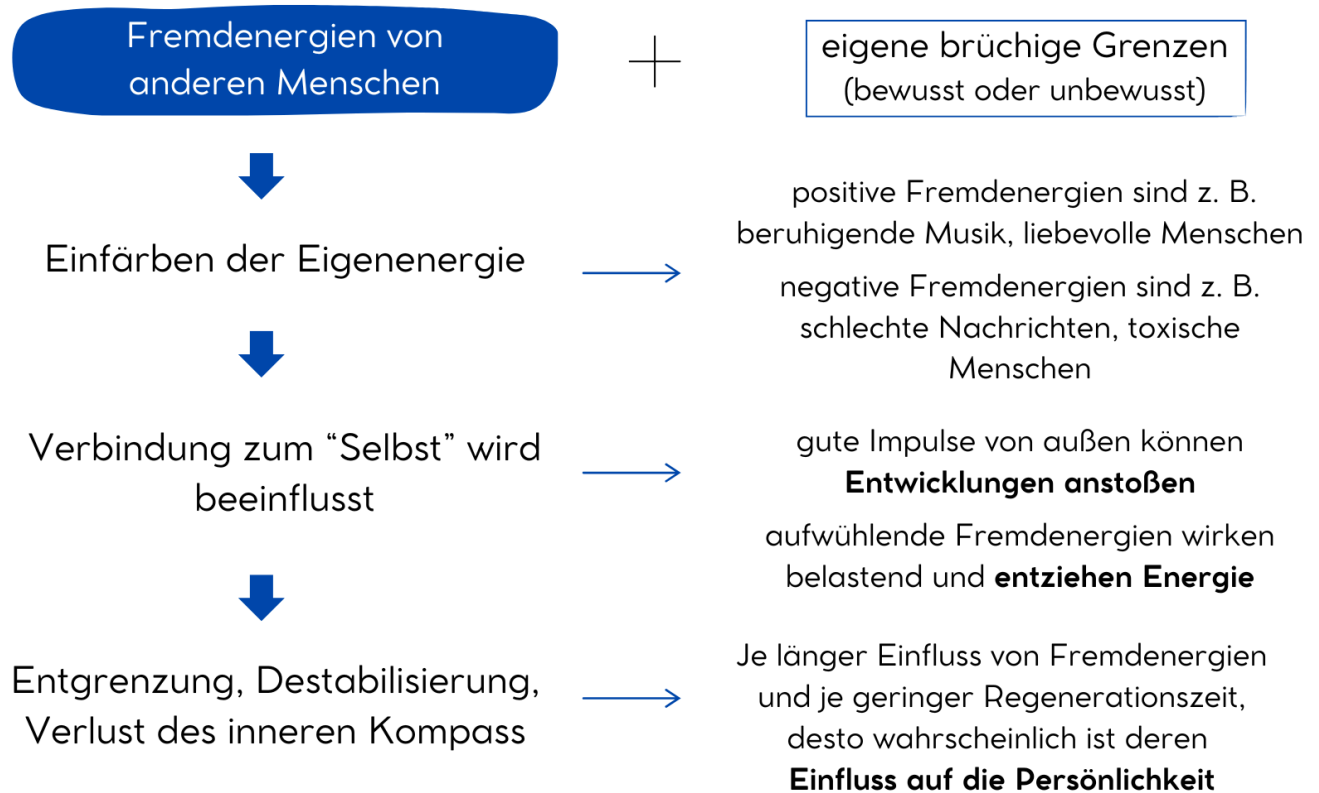
Hochsensible Menschen haben besonders feine Antennen. Sie können das **Energiefeld anderer Menschen wahrnehmen** und dadurch schnell herausfinden, wie es dem Gegenüber wirklich geht. Jeder Mensch hat seine eigene Energie - und wir Hochsensiblen wissen schnell, ob wir uns bei jemandem aufgrund seiner Ausstrahlung wohlfühlen oder nicht.

Je chaotischer die Ausstrahlung unserer Mitmenschen ist, desto schneller können wir uns davon **überreizt** fühlen. Wir haben Schwierigkeiten damit, wenn Menschen etwas sagen, aber das Gegenteil davon ausstrahlen. Wir nehmen die Energien unserer Mitmenschen auf, geraten dadurch schnell in eine innere Dysbalance und es fällt uns schwer, den **Zugang zu unserer eigenen Energie** zu halten.

Aufgrund unserer Energiesensibilität haben wir einen besonders hohen **Anspruch an Authentizität**, den wir Hochsensiblen selbst leben - aber auch von anderen erwarten. Denn wer authentisch ist, sendet keine unterschiedlichen Signale und gefährdet somit nicht unser Energiefeld.

Energiesensibilität ist eine Fähigkeit, die das Miteinander bereichern kann. Leider sind die energetischen Reize in unserer Gesellschaft überfordernd, da viele Menschen gelernt haben, eine Rolle zu spielen, anstatt authentisch zu sein.

Auswirkungen von Fremdenergien auf Hochsensible



Je nach Stabilität der eigenen Grenzen und der Intensität der Fremdenergien sind die Auswirkungen stärker bzw. schwächer.

Wie du dich vor Fremdenergien schützt

Um deine Energiesensibilität zu schützen, kannst du dafür sorgen, dass du **Fremdenergien reduzierst**, deine Grenzen stabilisierst und dich von Dingen und Menschen mit guten Vibes umgibst. Denn alles, was du erlebst, färbt auf dich ab.

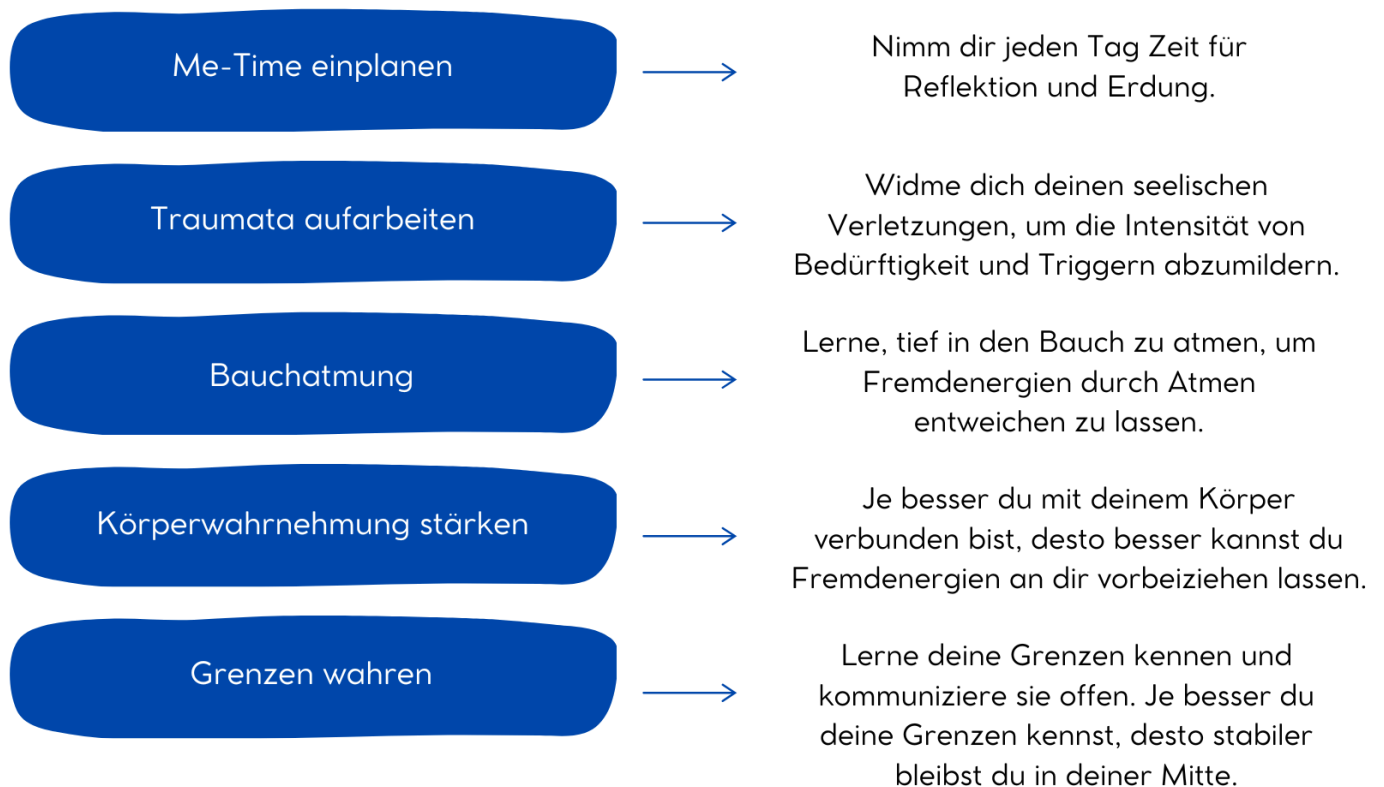
Das ist Teil des Menschseins - aber für uns HSP manchmal sehr herausfordernd. Unser **Nervensystem speichert Fremdenergien** nämlich in unserem Unterbewusstsein ab, wenn wir sie nicht aktiv aus uns herausbefördern bzw. uns vor ihnen schützen.

Du kannst dich besser vor anstrengenden Fremdenergien schützen, wenn du:

- weißt, inwieweit du gerade stabile Grenzen hast. Sind sie brüchig (z. B. nach einem anstrengenden Tag oder während eines Heilungsprozesses), solltest du aufwühlende Energien meiden.
- Strategien entwickelst, um dein Energiefeld zu stabilisieren (z. B. indem du die Verbindung zu deiner Intuition immer weiter stärkst).
- dich darum kümmerst, kindliche Bedürftigkeit und innere Wunden zu heilen (da dann deine Grenzen automatisch stabiler werden).
- Menschen und Situationen, die immerzu toxisch sind, meidest und dir ein gesundes Umfeld aufbaust.
- Zeit allein in der Natur verbringst und dich immer wieder mit dir selbst verbindest.

Wichtig: Hochsensible benötigen oft viel Zeit, um sich von Fremdenergien zu erholen und sich zu erden. Höre auf dein eigenes Bauchgefühl und nimm dir die Zeit, die du für deine Erdung brauchst.

So bleibst du mit dir selbst verbunden



Wie du als HSP Energiesensibilität gesund lebst

Es ist eine Kunst für sich, ein gutes **Verhältnis zwischen inneren Grenzen und gelebter Verletzlichkeit** und Verbundenheit zu finden. Besonders für uns Energiesensible ist es schwierig, in dieser rohen Welt mit unserer Fähigkeit gesund umzugehen.

Energiesensibilität kann - wenn nicht darauf Rücksicht genommen wird - zu einer Belastung werden und die Lebensqualität negativ beeinflussen. Gesund gelebt, birgt sie viele **Potenziale** und kann dem Leben eine ungeheure Tiefe verleihen.

Das kann dir als HSP helfen, deine Energiesensibilität gesund zu leben:

- Gestalte deinen Alltag reizarm und umgib dich mit Reizen und Energien, die dir guttun (z. B. angenehme Musik, liebevolle und emotional gesunde Menschen).
- Übe einen Beruf aus, bei dem du Chancen auf regelmäßigen Rückzug hast oder mache bestenfalls Homeoffice.
- Nutze deine Energiesensibilität, um deine sozialen Kontakte so zu gestalten, dass sie dir beim Wachstum helfen. Es ist in Ordnung, wenn du toxische Menschen nicht um dich haben willst.
- Verzichte bei Entscheidungen darauf, deinen Kopf zu fragen und nutze dein Bauchgefühl, um eine Entscheidung zu treffen.
- Vertraue auf deine Wahrnehmung und unterscheide, was zu dir gehört - und was nicht.
- Etabliere eine emotionale Hygiene und befreie dich regelmäßig von Fremdenergien (z. B. durch Atemtechniken, Kreativität und offene Kommunikation).

Hinweis: Energiesensibilität ist nichts, was du loswerden kannst/solltest. Du kannst Schritt für Schritt lernen, deine Sensibilität zu schützen und erhältst dadurch immer mehr Zugang zu deinem eigenen Wesenskern, Authentizität und Weisheit.