

HOCHSENSIBEL

Magazin für feinfühlig Menschen

Feinfühligkeit als Stärke *leben*

WIE DU DEINE
SENSIBILITÄT ALS
KRAFTQUELLE NUTZT

Was dein Nervensystem wirklich braucht

MEHR BALANCE,
GELASSENHEIT UND
INNERE STÄRKE

Kleine Pausen, *große Wirkung*

WIE DU MIT ACHTSAMEN
MOMENTEN NEUE ENERGIE
SCHÖPFST

MEHR
RUHE
MEHR DU



Leichtigkeit im Alltag *finden*

EINFACHE WEGE
ZU MEHR FREUDE,
KLARHEIT UND
SELBSTFÜRSORGE



NATUR

BEZIEHUNGEN
SELBSTFÜRSORGE
SINN
UND MEHR ...





ANDREA RÜHENBECK

LebensCoach, Andrea Rührenbeck Coaching

- Diplom-Psychologin
- Personalentwicklerin
- Spiritueller Lebenscoach
- Energy Healing Coach

Willkommen!

Hochsensibilität ist keine Schwäche – sie ist eine besondere Fähigkeit, die jedoch oft als Herausforderung empfunden wird. Wenn Eindrücke tief gehen, Emotionen intensiv wahrgenommen werden und die Welt manchmal einfach „zu viel“ scheint, kann das erschöpfend sein. Gleichzeitig steckt in dieser Feinfühligkeit eine unglaubliche Stärke: ein scharfer Sinn für Details, tiefe Verbundenheit mit anderen und eine außergewöhnliche Intuition.

Dieses Magazin ist für dich, wenn du lernen möchtest, deine Energie bewusster zu lenken, klare Grenzen zu setzen und deine Hochsensibilität nicht als Last, sondern als wertvolle Gabe zu erkennen. Hier findest du praxisnahe Strategien, inspirierende Impulse und alltagstaugliche Methoden, um mit mehr Leichtigkeit und innerer Stabilität durchs Leben zu gehen.

Es geht nicht darum, sich zu „ändern“ oder weniger sensibel zu sein, sondern darum, deine Sensibilität zu verstehen und sie so zu nutzen, dass sie dich stärkt statt erschöpft.

Lass dich inspirieren und entdecke, wie kraftvoll du wirklich bist.

Viel Freude beim Lesen!

Andrea

Möchtest du mehr erfahren, wie du hochsensibel sein kannst und ein Leben mit mehr Leichtigkeit führen kannst?

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf www.andrea-ruehenbeck-coaching.de/termin



andrea-ruehenbeck-coaching.de



WhatsApp 0174 976 2932

Hochsensibilität

BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Gleich vorneweg: Hochsensibilität ist keine Störung oder Fehlfunktion, die ‚behandelt‘ werden muss – im Gegenteil. Sie ist ein wundervolles Persönlichkeitsmerkmal und ein Geschenk für die Welt. Die Psychologin Dr. Elaine Aron erforschte dieses Thema in den 1990er Jahren und fand heraus, dass etwa 15–20 % der Menschen besonders empfindsam auf ihre Umgebung reagieren. Diese Eigenschaft ist angeboren und wird oft vererbt. Seitdem hat sich das Verständnis für diese Eigenschaft stark weiterentwickelt, von einer vermeintlichen Schwäche hin zu einer Stärke, die sowohl für das persönliche Wachstum als auch für das gesellschaftliche Miteinander von großem Wert ist.

Wichtig ist, zu verstehen, dass Hochsensibilität eine besondere Art ist, die Welt wahrzunehmen. Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung oft detailreicher und intensiver wahr – als würden weniger Filter zwischen ihnen und der Welt stehen. Wer sich selbst als hochsensibel erkennt, kann lernen, seine Sensibilität als Stärke zu nutzen, und die Herausforderungen, die Hochsensibilität mit sich bringt, durch gezielte Veränderungen im Alltag abzupuffern, ohne zu Wegen zu greifen, die die Wahrnehmung und das Erleben der Welt „betäuben.“

Woran erkenne ich hochsensible Menschen?

1 TIEFE VERARBEITUNG VON INFORMATIONEN

Hochsensible Menschen denken über Dinge intensiver nach und reflektieren tief über Erlebnisse. Sie haben oft eine ausgeprägte Intuition und spüren Feinheiten, die anderen entgehen.

2 HOHE EMPFINDLICHKEIT GEGENÜBER REIZEN

Geräusche, Gerüche, Licht oder Berührungen können als intensiver empfunden werden. Sie nehmen Stimmungen anderer Menschen stärker wahr und können schnell von zu vielen Reizen überfordert sein.

3 STARKE EMOTIONALE REAKTIONEN

Emotionen werden tief empfunden, sowohl positive als auch negative. Sie sind oft sehr mitfühlend und nehmen die Gefühle anderer intensiv wahr.

4 ERHÖHTE STRESSANFÄLLIGKEIT

Stresssituationen oder schnelle Veränderungen können überfordernd wirken. Sie benötigen oft mehr Zeit zur Erholung nach intensiven Erlebnissen.

5 AUSGEPRÄGTE WAHRNEHMUNG & KREATIVITÄT

Hochsensible Menschen bemerken Details, die anderen entgehen. Viele sind besonders kreativ oder haben eine starke Vorstellungskraft.

5 typische Probleme

DIE HOCHSENSIBLE ERSCHÖPFEN

1 SICH ZURÜCKZIEHEN, STATT BEWUSSTE GRENZEN ZU SETZEN

Viele Hochsensible neigen dazu, sich komplett zurückzuziehen, wenn ihnen alles zu viel wird. Doch statt langfristig Kraft zu geben, verstärkt dieser Mechanismus oft das Gefühl der Isolation und Einsamkeit.

3 PERFEKTIONISMUS, DER IN DAUERMÜDIGKEIT FÜHRT

Das Bedürfnis, alles besonders gut zu machen, ist bei Hochsensiblen weit verbreitet. Doch Perfektionismus kann dazu führen, sich ständig selbst unter Druck zu setzen und nie mit dem Erreichten zufrieden zu sein.

5 DER GLAUBE, IMMER FUNKTIONIEREN ZU MÜSSEN

Viele Hochsensible haben früh gelernt, sich anzupassen und „durchzuhalten“, selbst wenn die eigene Energie aufgebraucht ist. Dieses Muster führt dazu, über persönliche Grenzen hinwegzugehen – bis irgendwann nichts mehr geht.

2 ZU VIEL VERANTWORTUNG FÜR DIE EMOTIONEN ANDERER ÜBERNEHMEN

Hochsensible spüren sofort, wenn es jemandem schlecht geht – und übernehmen oft unbewusst die Last fremder Emotionen. Sie fühlen sich verantwortlich, Probleme zu lösen oder für Harmonie zu sorgen. Doch das führt dazu, dass die eigene Energie auf der Strecke bleibt.

4 FALSCH SELBSTFÜRSORGE-STRATEGIEN, DIE MEHR ENERGIE KOSTEN ALS GEBEN

Viele Hochsensible glauben, sie müssten sich mit bestimmten Methoden, wie z.B. Ablenkung durch Social Media, Rückzug oder extreme Routinen „aufladen“ – doch manche Strategien wirken eher erschöpfend als stärkend.



Wenn die Welt zu laut wird,
finde einen Ort der Stille, in
dem du deine Seele atmen
lassen kannst.

Unbekannt

Gezielte Schritte

UM MIT HOCHSENSIBILITÄT LEICHTER
ZU LEBEN – OHNE STÄNDIG
ERSCHÖPFT ZU SEIN.

1

Wenn du... zu viel Verantwortung für die Emotionen anderer übernimmst

💡 Wie sich das vermeiden lässt:

- ✓ Bewusst machen: Jeder ist für seine eigenen Emotionen verantwortlich.
- ✓ Statt sich als „Retter“ zu sehen, lieber unterstützend, aber mit Abstand zuhören.
- ✓ Sich innerlich fragen: „Ist das meine Emotion oder gehört sie jemand anderem?“ (Emotionen anderer Personen ablösen! Mehr dazu auf Seite 8)

2

Wenn du... dich ständig zurückziehst, statt bewusste Grenzen zu setzen

💡 Bessere Strategie:

- ✓ Nicht vermeiden, sondern bewusst Grenzen setzen – zum Beispiel durch klare Kommunikation.
- ✓ Sich gezielt Erholungsinseln schaffen, aber nicht vollständig abschotten.
- ✓ Bewusst Qualitätszeit mit Menschen verbringen, die Energie geben, statt rauben.

3

Wenn du... perfektionistisch bist und Angst hast, Fehler zu machen

💡 Wie sich das auflösen lässt:

- ✓ Sich bewusst erlauben, Fehler zu machen – Wachstum entsteht durch Erfahrung, nicht durch Perfektion.
- ✓ Den Fokus auf das legen, was wirklich wichtig ist, statt sich in Details zu verlieren.
- ✓ Die innere Stimme hinterfragen: „Ist es wirklich nötig, dass alles perfekt ist, oder reicht es, wenn es gut ist?“

4

Wenn du... falsche Selbstfürsorge-Strategien anwendest, die mehr Energie kosten als geben

💡 Gesunde Alternativen:

- ✓ Statt ständiger Ablenkung durch Social Media → bewusste Stille und Natur genießen.
- ✓ Statt zu lange allein zu sein → stärkende soziale Verbindungen pflegen.
- ✓ Statt extremen Routinen → auf den eigenen Körper hören und flexible Selbstfürsorge wählen.

5

Wenn du... glaubst, immer funktionieren zu müssen

💡 Wie sich das ändern lässt:

- ✓ Sich erlauben, Pausen zu machen – und zwar ohne schlechtes Gewissen.
- ✓ Eigene Bedürfnisse nicht unterordnen, sondern ernst nehmen.
- ✓ Den Mut haben, sich Unterstützung zu holen, statt alles alleine zu bewältigen.

6

Wenn du... dich ständig anpasst, um anderen zu gefallen

💡 Wie sich das ändern lässt:

- ✓ Dir bewusst machen, dass du nicht für die Zufriedenheit aller verantwortlich bist.
- ✓ Eigene Bedürfnisse genauso wichtig nehmen wie die der anderen.
- ✓ Authentisch sein und deine Meinung äußern – auch wenn sie nicht jedem gefällt.
- ✓ Lernen, dass gesunde Konflikte zur Klärung und Tiefe in Beziehungen beitragen können.

”

Die Welt braucht Menschen,
die tief fühlen, denn sie
bringen Licht in dunkle Ecken.

Unbekannt

Deine grosse Stärke

Hochsensibilität hat viele Vorteile – sie wird oft als Belastung wahrgenommen, doch eigentlich ist sie eine große Stärke, wenn man lernt, sie bewusst einzusetzen. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile und wie du sie für dich nutzen kannst:



Tiefe Wahrnehmung & Intuition

- ✓ Vorteil: Hochsensible Menschen nehmen feinste Nuancen in ihrer Umgebung wahr, sei es in Gesprächen, zwischenmenschlichen Dynamiken oder Stimmungen.
- ✓ Nutzen: Vertraue deiner Intuition! Sie hilft dir, Situationen schnell zu erfassen, gute Entscheidungen zu treffen und dich vor Energieräubern zu schützen.

Detailgenauigkeit & Analysefähigkeit

- ✓ Vorteil: Du erkennst schnell Zusammenhänge, bemerkst Fehler, bevor andere sie sehen, und kannst komplexe Themen durchdringen.
- ✓ Nutzen: Setze deine Fähigkeit in Berufen oder Projekten ein, die Präzision erfordern – sei es in Forschung, Design, Coaching oder Strategieplanung.

Kreativität & Vorstellungskraft

- ✓ Vorteil: Viele Hochsensible haben eine außergewöhnliche Kreativität und denken in Bildern, Geschichten oder neuen Ideen.
- ✓ Nutzen: Nutze diese Fähigkeit in Kunst, Musik, Schreiben oder Problemlösungen – oft kommen die besten Ideen aus dem tiefen inneren Erleben.

Sinn für Harmonie & Schönheit

- ✓ Vorteil: Hochsensible spüren Disharmonie und haben oft ein Auge für Ästhetik, Natur oder Musik.
- ✓ Nutzen: Nutze diese Gabe, um dein Umfeld bewusst zu gestalten – sei es in der Raumgestaltung, Mode oder in kreativen Projekten.



Tiefgehende Gespräche & echte Verbindungen

- ✓ Vorteil: Oberflächliche Gespräche langweilen dich? Gut so! Hochsensible haben ein Talent für tiefgründige Gespräche und wertvolle Beziehungen.
- ✓ Nutzen: Umgib dich mit Menschen, die deine Tiefe wertschätzen – so entstehen erfüllende, inspirierende Beziehungen.

Starke Empathie & Mitgefühl

- ✓ Vorteil: Du kannst dich tief in andere einfühlen, ihre Bedürfnisse verstehen und authentische Verbindungen aufbauen.
- ✓ Nutzen: Setze deine Empathie gezielt ein – aber achte darauf, dich abzugrenzen, um nicht von den Emotionen anderer überwältigt zu werden.



Möchtest du mehr erfahren, wie deine Reise aussehen könnte?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du wertvolle Einblicke in meine Arbeit und in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.andrea-ruehenbeck-coaching.de/termin anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!



andrea-ruehenbeck-coaching.de



WhatsApp 0174 976 2932

3 Geheimnisse

MEINER ARBEIT FÜR EIN
ERFÜLLTES LEBEN MIT
HOCHSENSIBILITÄT

1 ARBEITEN AN DER WURZEL

Oft finden Veränderungen in unserem Leben schleichend statt. Wir merken, dass etwas nicht stimmt, wenn wir uns anders fühlen oder verhalten als gewohnt, zum Beispiel trauriger, lustloser, müder, ängstlicher, genervter, aggressiver oder überfordert von Alltagssituationen. Ignorieren wir diese Warnsignale, treten häufig körperliche Beschwerden auf, die sich immer weiter steigern und uns schließlich zwingen, innezuhalten und Veränderungen anzugehen.

Hochsensible sind besonders anfällig für solche Reaktionen, weil ihr Nervensystem anders arbeitet. Wenn diese Signale dauerhaft übergangen werden, kann es zu einem Punkt kommen, an dem nichts mehr geht – der Körper zwingt dann zur Pause.

Wenn wir also immer nur an den Warnsignalen, sprich Symptomen, „herumdoktern“ ohne uns gleichzeitig mit der darunterliegenden Ursache zu beschäftigen, wird sich das zugrundeliegende Thema immer wieder zeigen, entweder auf dieselbe Weise oder mit anderen Beschwerden. Solange, bis wir endlich verstehen. Ohne den Ursachen auf den Grund zu gehen, ist es nur ein Kampf gegen Symptome, aber keine langfristige Besserung. Spirituelle Ansätze setzen nicht an den Symptomen an, sondern greifen das Thema an der Wurzel.

2 LÖSEN AUF ENERGETISCHER EBENE

Alles, was wir erleben, hinterlässt Spuren – wie Dateien auf einem Computer, die sich im Hintergrund speichern. Doch wir speichern Erinnerungen und Emotionen nicht nur in unserem Kopf, sondern auf ganz verschiedenen Ebenen: im Körper, im Unterbewusstsein, im inneren Kind oder sogar in unserem Energiesystem.

Wenn zu viele dieser „Dateien“ unbemerkt im Hintergrund laufen, fühlt es sich an, als würde unsere innere Festplatte immer voller werden. Wir werden müder, erschöpfter und fühlen uns irgendwann einfach ausgelaugt.

Während ein Computer mit einer Festplattenbereinigung wieder schneller wird, brauchen wir Menschen einen anderen Ansatz: Wir müssen die versteckten Dateien, also die ganzen abgespeicherten Belastungen aufspüren und auflösen.

Doch dabei reicht es nicht, nur an einer Stelle anzusetzen. Wenn ein Thema auf mehreren Ebenen gespeichert ist, aber nur oberflächlich bearbeitet wird, kann der Knoten nicht platzen. Genau hier setze ich an: Meine Methode geht in die Tiefe, indem ich auf energetischer Ebene arbeite – und so nachhaltige Veränderung ermögliche.

3

AUF MEHEREN EBENEN IN EINER SITZUNG LÖSEN

Ich habe mich in verschiedenen Methoden weitergebildet und nutze mein Wissen, um individuell abgestimmte Lösungen zu schaffen. Dabei kombiniere ich gezielt verschiedene Techniken, um eine tiefgreifende Transformation auf verschiedenen Ebenen – etwa im Karma, im Familiensystem oder durch frühere Prägungen in der Kindheit zu ermöglichen.

Das Besondere: Während andere Methoden oft mehrere Sitzungen erfordern, lassen sich viele Themen bei mir in nur etwa 1,5 Stunden bearbeiten. Das kann den Prozess zwar etwas intensiver machen, führt aber auch schneller zu nachhaltigen Veränderungen. Manche Themen sind so tief verankert, dass eine schrittweise Auflösung nötig ist. Würde man alles auf einmal lösen, könnte das deinen Organismus überfordern – deshalb arbeite ich in einem Tempo, das sich für dich stimmig anfühlt.

Es gibt keinen Druck und kein Richtig oder Falsch – jede Veränderung braucht ihren eigenen Rhythmus. Auch wenn es manchmal intensiver sein kann, wirst du spüren, dass sich dein Inneres Schritt für Schritt befreit. Ich stehe dir während des gesamten Prozesses unterstützend zur Seite. Dein Körper und deine Seele zeigen genau, wann sie bereit sind für den nächsten Schritt.



Bild © ayuhei inoue / unsplash



Stress ist wie ein Glas
Wasser: Hebst du es kurz,
ist es leicht. Hältst du es zu
lange, wird es schwer.

Unbekannt

Zusammenarbeit

EIN EINBLICK IN DIE



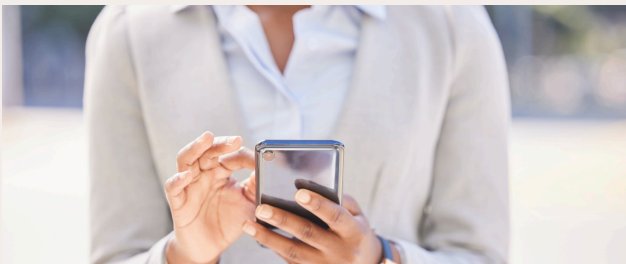
ONLINE COACHINGSITZUNGEN

Wir werden beide gemeinsam in der Tiefe deine Themen angehen. Das Coaching beinhaltet Sitzungen im Abstand von ca. 4 Wochen, in denen deine Probleme in ihrem Ursprung angeschaut und gelöst werden, so dass du am Ende mit mehr Leichtigkeit und Freude durch's Leben schreitest und dein Ziel erreicht hast.



OFFLINE SITZUNGEN

Solltest du einmal keine Zeit für eine persönliche Coachingsitzung haben ist es auch jederzeit möglich, die Sitzung offline zu machen. Da ich stellvertretend für dich an deinen Themen arbeite, ist es nicht notwendig, dass du live dabei bist. Ich sende dir eine Audioaufnahme zu, die du dir in Ruhe anhören kannst.



WHATSAPP SUPPORT

Wir setzen einen persönlichen Chat auf, in dem du deine Fragen stellen kannst. Zusätzlich erhältst du Tipps & Tricks per Mail oder WhatsApp. Damit kannst Du in der Zeit zwischen den Sitzungen arbeiten und deine Alltagsthemen immer besser stämmen.



WÖCHENTLICHE TELEFONATE

in denen wir deinen aktuellen Stand 1x in der Woche besprechen und schauen, wie es dir aktuell geht und welche z.B. energetischen Reinigungen gerade anstehen, oder welche Blockaden unterstützend gelöst werden können.



Du kannst nicht aus einer
leeren Tasse schenken.
Kümmere dich um dich
selbst zuerst.

Unbekannt

Eine persönliche 1:1-Betreuung ist von unschätzbarem Wert, weil sie ganz individuell auf deine Bedürfnisse eingeht. Statt allgemeiner Ratschläge suchen wir gemeinsam nach den Ursachen deiner Herausforderungen und entwickeln langfristig wirksame Lösungen. Du kannst dich in einem geschützten Raum öffnen und erfährst verlässliche Unterstützung von jemandem, der deine Situation genau kennt und dir hilft, deinen persönlichen Weg zu mehr Lebensfreude zu finden.



Fragen,

DIE HÄUFIG GESTELLT WERDEN

WAS PASSIERT IM ERSTGESPRÄCH?

Im Erstgespräch hast du die Gelegenheit, mir dein Anliegen zu schildern, und ich erkläre dir, wie ich arbeite. Dieses Kennenlernen dauert 20-30 Minuten und gibt dir die Möglichkeit, all deine Fragen zu stellen. Wenn es für uns auch zwischenmenschlich passt, besprechen wir, welches Coaching-Angebot am besten zu dir passt.

WAS UNTERSCHIEDET DICH VON ANDEREN COACHES?

Was mein Coaching besonders macht? Ich arbeite nicht nur mit dir, sondern für dich. Während viele Methoden darauf abzielen, dass du aktiv an deinen Themen ‚arbeiten‘ musst, übernehme ich diesen Prozess für dich. Dabei setze ich direkt dort an, wo Veränderung wirklich geschehen darf – in den tieferen Speicherorten deines Systems. Ich löse Blockaden gleichzeitig auf mehreren Ebenen und in verschiedenen Speicherorten, damit sich echte Veränderung Schritt für Schritt und nachhaltig entfalten kann.

WIE LANGE DAUERT DIE ZUSAMMENARBEIT?

Je nach deiner Situation begleite ich dich zwischen drei und zwölf Monaten – bei Bedarf auch länger. Erste Veränderungen spüren meine Klienten oft schon nach drei bis sechs Wochen. Wichtig ist dabei, dass es immer eine gewisse Zeit braucht, bis sich neue Erkenntnisse festigen und der nächste Schritt sinnvoll angegangen werden kann.

ICH BIN BEREITS ÜBERLASTET, LOHNT SICH EINE ZUSAMMENARBEIT TROTZDEM?

Ich verstehe gut, dass Überlastung sich wie ein Teufelskreis anfühlen kann – alles kostet Energie, die oft gefühlt schon nicht mehr da ist. Gerade deshalb kann es so wertvoll sein, aus diesem Muster auszusteigen. Stell dir vor, wie es wäre, wenn du wieder mehr Leichtigkeit und Balance in deinem Alltag hättest. Die klare Entscheidung ist oft der erste Schritt. Danach wird es leichter, denn mit jedem kleinen Fortschritt gewinnst du mehr Kraft zurück. Eine Frage, die dir helfen kann: Ist dein Wunsch nach Veränderung inzwischen größer als der Druck, alles weiter so zu ertragen? Wenn ja, könnte jetzt ein guter Moment sein, dir selbst diese Möglichkeit zu geben.

WARUM BIETEST DU DAS ERSTE GESPRÄCH KOSTENLOS AN?

Ich bin überzeugt von einer meiner Dienstleistung, als auch davon, dass die Chemie stimmen muss, um gute Ergebnisse zu erzielen. Ich gebe dir die Möglichkeit, dir ein Bild von einer Zusammenarbeit zu machen. Natürlich würde ich mich freuen, dich danach als Kunden zu begrüßen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und wir beide das Gefühl haben, dass es auch zwischenmenschlich passt.

„Tief durchatmen, neue Energie tanken“ –

Dein Bonus

Auf den Folgeseiten findest du eine Meditation & praktische
Übungen für mehr innere Ruhe



Die Macht der Worte

EINE KURZMEDITATION

Finde einen Ort, an dem du bequem und ungestört sitzen kannst, schließe deine Augen und atme 5x tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Dann sprich:

Liebes Universum, ich bitte um die göttlichen
heilenden Frequenzen der Worte:

“Ruhe - Ruhe - Ruhe” [Pause] “Ruhe - Ruhe - Ruhe”

Und noch 3x: “Ruhe - Ruhe - Ruhe”

Wenn du gähnen musst, ist das in Ordnung, dann löst sich etwas in dir. Sprich die drei Worte so oft hintereinander aus, wie es sich für dich gut anfühlt. Das kann auch 20x sein. Dann verfare genauso mit den Worten:

“Frieden - Frieden - Frieden”

“Liebe - Liebe - Liebe”

“Freude - Freude - Freude”

Ergänze mit weiteren positiven Worten, wie es sich für dich richtig anfühlt. Achte darauf, dass die Worte ausschließlich positiv sind!

Zum Schluss bedanke dich mit den Worten:

“Danke, liebes Universum, für die
göttlichen heilenden Frequenzen.”

Durch diese Übung konntest du spüren, welch positive Wirkung Worte auf dich haben. Stell dir nur mal vor, welche Wirkung negative Worte haben. Wie oft sprechen wir ohne Nachzudenken negativ über uns selbst? Und sei es “nur” in Gedanken. Ein Tipp: ändere deine Sichtweise, sprich ab heute nur noch positiv über dich selbst! Dadurch wird sich dauerhaft schon so viel verbessern.

Stärkung des Vagustonus

KLEINE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle dabei, wie unser Körper zwischen Stress und Entspannung wechselt. Er hilft dem Körper, nach stressigen Ereignissen in den Entspannungsmodus zu wechseln. Wird er stimuliert, aktiviert das automatisch den Parasympathikus (Entspanner) und dämpft die Stressreaktionen. Sein Zustand, der sogenannte Vagustonus, bestimmt, wie gut dieser Wechsel gelingt. Um den Vagustonus zu stärken, braucht es regelmäßige Übungen – ähnlich wie beim Training der Körpermuskulatur, das für Stabilität und Stärke sorgt. Mit gezielten Techniken lässt sich der Vagusnerv so „trainieren“, dass Körper und Geist besser in Balance bleiben können.

SUMMEN, SINGEN, LACHEN

Die **Schwingungen** im Kehlkopf regen den Vagusnerv an.

Singen: Wo auch immer du singen kannst, tu es. Egal was.

Lachen: Schau lustige Videos, Comedy, oder triff dich mit Menschen, mit denen du herzlich lachen kannst.

Gurgeln: Morgens und abends für 30–60 Sekunden.

„Om“-Singen: Lass den Brustkorb dabei für 5–10 Minuten vibrieren. Atme tief aus dem Zwerchfell und fühle die beruhigende Vibration.

AUGENPRESSUR

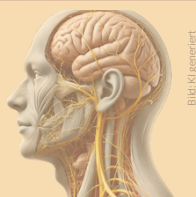
Über den **dritten Hirnnerv** kannst du den Vagusnerv aktivieren.

Lege die Hände oder Handballen über die geschlossenen Augen und presse leicht. Atme dabei entspannt ein und aus.

HALSMASSAGE

Der Vagusnerv verläuft **seitlich am Hals** in der Nähe der Halsschlagader.

Streiche die Haut hinter den Ohrläppchen und Schulterübergang sanft mit den Fingerspitzen. Übe sanften Druck aus. Massiere sanft in kleinen, kreisenden Bewegungen entlang der Halsmuskulatur langsam nach unten bis zu den Schlüsselbeinen. Kombiniere die Massage mit tiefem Bauchatmen, um die Wirkung zu verstärken.



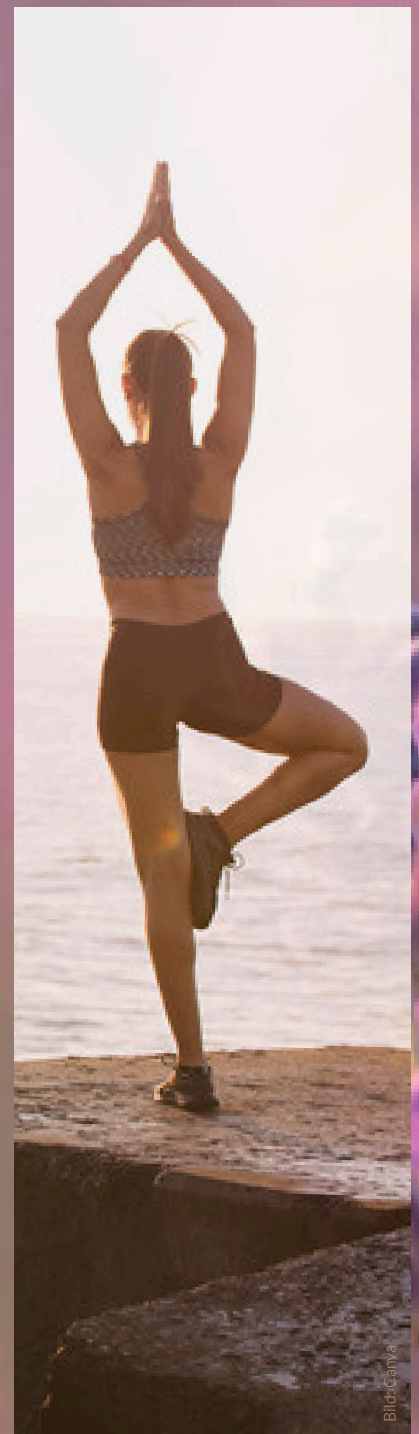
WEITERE TIPPS

Bitterstoffe: füge deinen Malzeiten Bitterstoffe hinzu.

Kalt-Warm: kalt/warm Duschen im Wechsel, Saunabesuch

Probiotika: Der Vagusnerv verbindet Darm und Gehirn (Darm-Hirn-Achse).

Yoga: Yoga verbessert nachweislich den Vagustonus.



Abschliessend...

... möchte ich sagen: Deine Hochsensibilität ist eine einzigartige Gabe, die dir erlaubt, die Welt in einer Tiefe zu erleben, die vielen verborgen bleibt. Es ist normal, dass diese Intensität manchmal überwältigend wirkt – aber sie birgt auch unglaubliches Potenzial.

Vertrau darauf, dass du mit den richtigen Strategien und einem liebevollen Umgang mit dir selbst deine Energie schützen und bewahren kannst. Erlaube dir, authentisch zu sein, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und gesunde Grenzen zu setzen. Jede kleine Veränderung, jede bewusste Entscheidung, mehr auf dich zu achten, bringt dich deinem wahren Selbst näher und stärkt deine innere Balance.

Denk daran: Es geht nicht darum, perfekt zu funktionieren, sondern darum, dich selbst anzunehmen und deine Sensibilität als Stärke zu nutzen. Was wäre, wenn du dich nicht unbedingt den anderen anpassend möchtest, sondern dich selbst als wertvolles Beispiel für andere siehst? Für eine Welt mit mehr Mitgefühl und Zusammenhalt.

Du bist nicht allein auf diesem Weg - wir sind vielmehr als du denkst. Ich unterstütze dich dabei mit all meinen Erfahrungen, meinem Wissen und meinen Techniken. Ich zeige Dir, wie du in deine eigene Kraft kommen und auch dauerhaft dort bleiben kannst.

Und jeder Schritt, den du in Richtung Selbstfürsorge und innerer Stabilität machst, ist ein wertvoller Beitrag zu einem erfüllten und authentischen Leben.

Deshalb möchte ich dich an dieser herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, was deine nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse in einem erfüllten Leben mit Hochsensibilität möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzensgrüße und bis bald,
Andrea

Danke

DASS DU DABEI WARST

Ich hoffe, dieses Magazin hat dir wertvolle Impulse, neue Perspektiven und Inspirationen für deinen hochsensiblen Alltag gegeben.

Du bist genau richtig – mit all dem, was dich ausmacht. Deine Sensibilität ist eine Stärke und ein Geschenk für diese Welt.

Bleib dir treu.

Mit mehr Achtsamkeit, Klarheit und Selbstfürsorge kannst du deinen Weg mit Leichtigkeit und innerer Stärke gehen.



Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und freue mich, wenn wir in Verbindung bleiben.

Andrea ♡

ANDREA RÜHENBECK
LEBENSCOACH FÜR
HOCHSENSIBLE MENSCHEN

LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN



Weitere Inspirationen, Angebote und Informationen findest du auf meiner Website oder schreibe mir gerne direkt über WhatsApp.



andrea-ruehenbeck-coaching.de



+49 (0)174 976 2932