

# ☀ Märzsonne ☀

Liebe Freunde, liebe Bekannte, liebe Kunden,

Hier kommt noch ein kleiner März-Nachschlag für die Liebhaber meines Infobriefes. Die Natur ist vorsichtig am "explodieren" und die Inspiration die mich gerade erfasst hat, möchte ich sehr gern mit euch teilen.

Ab sofort findet ihr den Infobrief als PDF-Datei zum Abspeichern. *Dazu benötigt man den Adobe Acrobat Reader. Den aktuellen Reader gibt es gratis unter <http://get.adobe.com/de/reader/>*

Hoffentlich ist wieder etwas Interessantes für euch zum Schmökern dabei.

*\* Wer kein Interesse mehr an diesem Infobrief hat, der/die möge bitte einfach eine kurze Antwortmail schreiben, und ich lösche die Mailadresse dann aus dem Verteiler. Falls es etwas gibt, das euch nicht gefällt, oder besonders gut gefallen hat, dann freue ich mich über ein paar inspirierende Zeilen.*

*\* Bitte sendet den Infobrief auch an eure Freunde und Bekannte weiter, damit sich das kleine Fachgeschäft mit den guten Dingen noch weiter herumspricht. Auch Bestellungen übers Internet aus ganz Deutschland werden bearbeitet. Ab 75,00 EURO Warenwert ist der Versand kostenlos. Ich bedanke mich wie immer für eure Mithilfe.*



## HSP – High Sensitive Person

### Hochsensibilität – meine Stärke

Unter diesem Titel fand ich ein Buch im Handel, das über eine Personengruppe berichtet, die zu 15-20% unter uns leben. Im Berliner Stadtmagazin Körper-Seele-Geist, kurz KGS wurde darüber berichtet.

"Studien zeigen: Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen haben ein sensibleres Nervensystem als der Durchschnitt. Sie nehmen mehr Reize wahr und beziehen mehr Information aus ihrer Umgebung als andere. Dieses Phänomen kommt bei Männern und Frauen gleich häufig vor; man findet es sogar unter Tieren. Die Informationsverarbeitung einer Highly Sensitive Person (HSP), wie diese Menschen manchmal genannt werden, arbeitet auf die eine oder andere Art weitreichender und differenzierter als beim Durchschnitt. Was da im Einzelnen anders abläuft, ist noch nicht völlig geklärt." (Auszug aus dem KGS-Artikel)

...

"Hochsensible hören, fühlen, riechen, schmecken und sehen besonders viele Nuancen.

Die vielen Details überwältigen und stören sie oft.

Sie spüren Stimmungen anderer sehr deutlich.

Sie haben eine reiche innere Erlebniswelt.

Sie träumen, fantasieren und betrachten ziemlich viel.

Hochsensible können besonders sorgfältig, bewusst und aufrichtig sein.

Sie brauchen überdurchschnittlich viel Zeit zur Verarbeitung und zur Erholung.

Sie können tief berührt werden durch Kunst und Schönheit.

Sie fühlen sich in der Natur zuhause und sind mit ihr verbunden.

Sie brauchen Stille, Ruhe und einen übersichtlichen Lebensrhythmus."

(Auszug aus dem KGS-Artikel)

**Susan Marletta-Harts Buch, *Hochsensibilität - meine Stärke***, ist ein informatives Buch über diese Thematik (Bestellungen nehme ich gern entgegen. Es kostet 19,80 €).

Hier der Link zum kompletten Artikel, wer ihn im KGS nicht gelesen hat:

<http://www.kgsberlin.de/aktuell/artikel/eintrag/art71193.html>

*Ich finde es befreiend, tröstlich und ermunternd zugleich, sich mit diesem Phänomen zu beschäftigen. Gleichmaßen, wie man sich als HSP selbst entdeckt, gibt es die Möglichkeit, Achtsamkeit und Verständnis für Nicht-HSP-Menschen zu entdecken.*

Ein anderes Grundlagenbuch zu dieser Thematik findet man in dem Buch von **Georg Parlow in "Zart besaitet"**. Auf der entsprechenden Internetseite gibt es einen aufschlussreichen, kostenlosen Test, der einem mitteilt, ob man sich zu der HSP-Personengruppe zählen darf oder nicht. Wer den Test mit den 59 Fragen durcharbeitet weiß in ca. 10 Minuten ob er/sie auch ein HSP ist.

**Link zum Test:** <http://www.zartbesaitet.net/test.htm>

Ebenso können wir auf dieser Internetseite einige Kapitel aus dem genannten Buch lesen, und uns mit der Thematik bekannt machen. Auch dort ist das Buch bestellbar, es kostet dort das Buch 21,50 anstatt 23,00 €.

Die Psychologin Elaine Aron postulierte dieses psychische Phänomen, bei dem die Betroffenen stärker als der Populationsdurchschnitt auf Reize reagieren, was u. a. leichter zu „Überstimulation“ (schlicht: Reizüberflutung) führt. Die

Bandbreite möglicher Erscheinungsformen von Hochsensibilität wird als sehr groß dargestellt: Praktisch jeder Sinneseindruck könne stärker und damit detaillierter wahrgenommen werden; häufig wird auch von höherer Intensität des Empfindens von Stimmungen der Mitmenschen berichtet. Intellektuell erfahre man sich z. T. als intensiver und gründlicher analysierend mit einer Affinität zur Spiritualität. Die in diesem Zusammenhang auftretende und intensiv diskutierte Frage des Verhältnisses von Hochsensibilität zu Hochbegabung ist ungeklärt.

**Mehr darüber auch hier:** <http://www.texttransfer.de/sensible.html>

Leider impliziert das Nichtbeachten der eigenen HSP-Natur nicht selten verschiedene Symptomatiken im körperlichen und seelischen Bereich durch die Reizüberflutung, die nicht ordentlich, und mit der nötigen Zeit verarbeitet werden kann.

Erschöpfung, Müdigkeit, Burn-Out, Alkohol- u. Drogenmissbrauch, diffuse körperliche Schmerzen (z. B. Fibromyalgie etc.), Reizdarmproblematiken, Nervenproblematiken usw. finden hier u. U. ihren Ausdruck.

So gibt es vielleicht aber auch Hoffnung für all die HSP-Menschen, die schon jahrelang von einem Arzt zum anderen rennen, und als austherapiert (oder als Hypochonder) eingestuft werden. Vielleicht hilft die Beschäftigung mit den eigenen Bedürfnissen als HSP, die eigene Basis wieder zu finden, und zu lernen, nicht die Bedürfnisse der 75%-Normalgesellschaft zu befriedigen.

Susan Marletta-Hart erklärt in ihrem Buch auf der Grundlage ihrer eigenen Erfahrung als HSP, und anschaulich dargelegter Forschungsergebnisse, was Hochsensibilität ist. Sie zeigt an praktischen Beispielen, wie man diese vermeintliche Schwierigkeit zu einer besonderen Gabe macht und sie bewusst in Stärke verwandelt.

**(Susan Marletta-Harts Buch, *Hochsensibilität - meine Stärke*, 19,80 € bestellbar über mich)**

**Vorträge:** <http://l.wbx.me/l/?p=1&instId=2b96bc70-9b60-4d75-beb5->

[a6159e2aaf28&token=d53bbd6587f8fc6fc496c8706b82bd68fd257fa70000012ed746048b&u=http%3A%2F%2Fweltinnenraum.de%2Fout%2Fmedia%2F4d2eff7365026\\_LebenMitHochsensibilitaet\\_Hinten.pdf](http://l.wbx.me/l/?p=1&instId=2b96bc70-9b60-4d75-beb5-a6159e2aaf28&token=d53bbd6587f8fc6fc496c8706b82bd68fd257fa70000012ed746048b&u=http%3A%2F%2Fweltinnenraum.de%2Fout%2Fmedia%2F4d2eff7365026_LebenMitHochsensibilitaet_Hinten.pdf)

**[Weitere Infos auch über einen kleinen Beitrag bei YouTube](#)**

<http://www.youtube.com/watch?v=W80oIQUdfqw>

Ich würde mich freuen, wenn euch dieser kurze Infobrief gefallen hat.

**Die allerherzlichsten Grüße**

**Eure Marion** 😊

**Voranankündigung**

Tag der offenen Tür in der Praxis (mit kleinen Physio-Vorträgen) am 7. Mai. 2011, ca. von 11-16 Uhr. Wir freuen uns auf deinen Besuch. Der Laden ist an diesem Tag geöffnet.

Hier findet ihr mich:

Die Donnerstags-Öffnungszeiten findet ihr auf der Homepage!!!

**Annette Langner  
Gesundheitsprodukte  
Gneisenastr. 83, 1. Stock  
10961 Berlin  
Tel. 030 - 69 50 38 38**

[info@gesundheitsprodukte-berlin.de](mailto:info@gesundheitsprodukte-berlin.de)  
[www.gesundheitsprodukte-berlin.de](http://www.gesundheitsprodukte-berlin.de)

**Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Mi, (Do\*), Fr, 11-18 Uhr  
Do tel. Voranmeldung**

*\*Alle 3 Wochen ist der Laden nur bis 14:00 Uhr geöffnet*