

Willkommen bei Creative-Minds –

Deiner Praxis für Psycho- und Kunsttherapie in Reutlingen

Ich bin Sabrina Lettieri, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin M.A.

In diesem Infoblatt geht es rund um das Thema:

Hochsensibel oder überreizt?

Wie du dich besser schützt.

Hochsensible Menschen nehmen Reize intensiver wahr: Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder soziale Spannungen. Das Nervensystem reagiert feiner – das kann zu **großer Empathie, Kreativität und Tiefe** führen, aber auch schneller zu Überforderung.

Typische Anzeichen von Überreizung	Unterschied zu Hochsensibel
<ul style="list-style-type: none">○ Reizüberflutung: Lärm, viele Menschen, grelles Licht○ Emotionale Überlastung: starke Stimmungsschwankungen, schneller Rückzug○ Körperliche Signale: Kopfschmerzen, innere Unruhe, Erschöpfung○ Gedankenkreisen: Probleme „nicht abschalten können“	<ul style="list-style-type: none">○ Tiefe Verarbeitung von Informationen und gründlichere Reflexion, was zu einem stärkeren Erleben führt○ Hohe Empathie○ Starke Sinneswahrnehmung○ Risiko einer schnelleren Reizüberflutung, da das Nervensystem mehr aufnimmt, können Stress oder Erschöpfung schneller auftreten○ Feines Gespür für Stimmungen und Dynamiken
= ein Zustand, der entsteht, wenn zu viele Eindrücke ohne Pausen verarbeitet werden müssen.	= ein Persönlichkeitsmerkmal, angeborene Feinfühligkeit

Nicht jede hochsensible Person ist ständig überreizt – entscheidend ist der Umgang damit.

Hochsensibilität ist kein Freibrief für unangemessenes Verhalten

Menschen neigen dazu, ihre Empfindsamkeit als Erklärung oder Entschuldigung zu nutzen, dass sie selbst überreagieren oder andere verletzen. Tatsächlich bedeutet Hochsensibilität nur eine intensivere Reizwahrnehmung – nichtmangelnde Impulskontrolle oder geringere Verantwortlichkeit. Selbstfürsorge darf nicht mit Rücksichtlosigkeit verwechselt werden.

Hier ist es wichtig auch zwischen **Empfindsamkeit und Empfindlichkeit** zu unterscheiden:

- **Empfindsamkeit:** feines Wahrnehmen, tiefe Verarbeitung, reiche innere Welt.
- **Empfindlichkeit:** niedrige Toleranzschwelle, geringe Frustrationstoleranz. Hier müsste man Fragen zur Persönlichkeitsentwicklung, Stressregulation oder auch erlernte Muster betrachten.



Mythen, die entkräftet werden müssen:

„Ich bin hochsensibel, deshalb kann ich mich nicht ändern.“ – Falsch: Die Disposition bleibt, aber Strategien mit dem Umgang sind trainierbar.

„Hochsensible sind immer die Opfer, nie die Täter.“ – Falsch: Auch Hochsensible können verletzend sein

„Nur Hochsensible sind tiefgründig und empathisch.“ – Falsch: Empathie und Reflektionsfähigkeit sind keine Exklusivmerkmale.

Echte Stärke liegt darin, die Sensibilität bewusst zu integrieren, anstatt sie als Ausrede vorzuschieben. Selbstreflexion, Abgrenzung, Kommunikationsfähigkeit sind Schlüsselkompetenzen für alle Menschen. In Begleitung kann es hilfreich sein, sich den Unterschied zwischen Reizverarbeitung und Reaktion immer wieder bewusst zu machen

Wege zum Selbstschutz

Pausen bewusst einbauen

- Nach Terminen kurze Ruhezeiten einplanen.
- „Reizfreie Zonen“ schaffen (leise Räume, Natur, Kopfhörer).

Körper entlasten

- Atemübungen oder Bewegung helfen, Stress abzubauen.
- Sanfte Routinen wie Yoga, Spazieren gehen, Stretching.

Reize filtern

- Sonnenbrille, Ohrstöpsel, Handy-Pausen.
- Nachrichtenkonsum bewusst reduzieren.

Emotionale Selbstfürsorge

- Gefühle aufschreiben oder kreativ ausdrücken.
- Sich innerlich die Erlaubnis geben: „Ich darf Pausen brauchen.“

Gesunde Grenzen setzen

- „Nein“ sagen üben, auch bei kleinen Dingen.
- Beziehungen pflegen, in denen Verständnis für Sensibilität da ist.

Merksatz

Hochsensibilität ist keine Schwäche – sondern eine besondere Form der Wahrnehmung.

Du darfst lernen, dich vor Überreizung zu schützen und deine Feinfühligkeit als Stärke zu nutzen.

Mini-Übung: Lege für 1 Minute die Hände auf deine Ohren, schließe die Augen und atme tief. Spüre, wie Ruhe einkehrt – und dein Nervensystem Entlastung bekommt.

Ich hoffe diese Impulse haben Dir gutgetan.

Du findest weitere kreative Angebote, kunsttherapeutische Inspiration und Übungen auf meiner Homepage: <https://creative-minds-therapy.de>

Besuch mich- Demnächst kommen neue Freebies auf meine Seite <3

