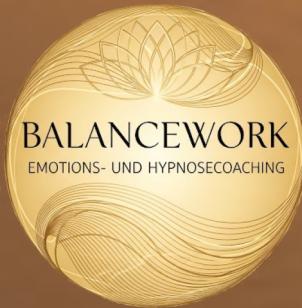


# *Selbsttest*

**Bist du Hochsensibel?**



**BALANCEWORK**  
EMOTIONS- UND HYPNOSECOACHING

[www.Balancework-coach.de](http://www.Balancework-coach.de)



## Bist du hochsensibel? Ein Selbsttest

**Hochsensibilität (HSP) ist keine Krankheit**, sondern ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Es beschreibt die Fähigkeit, Reize aus der Umwelt stärker und tiefer wahrzunehmen und zu verarbeiten. Dieser Selbsttest kann dir eine erste Orientierung geben, ob dieses Merkmal auf dich zutreffen könnte. Beantworte die folgenden Fragen mit "Ja" oder "Nein".



**1.) Reizüberflutung:** Fühlst du dich schnell überwältigt, wenn du viele Reize gleichzeitig verarbeiten musst, z. B. bei lauten Geräuschen, in großen Menschenmengen oder wenn viele Dinge gleichzeitig passieren?

**2.) Emotionale Tiefe:** Nimmst du Gefühle – sowohl deine eigenen als auch die anderer – besonders intensiv wahr und spürst eine tiefe Empathie?

**3.) Feine Wahrnehmung:** Fällt dir auf, was anderen entgeht, z. B. kleine Veränderungen in der Umgebung, Nuancen im Gesichtsausdruck von Menschen oder subtile Gerüche und Geräusche?

**4.) Tiefes Nachdenken:** Denkst du oft intensiv und lange über Dinge nach, analysierst Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln und hinterfragst tiefere Zusammenhänge?

**5.) Bedürfnis nach Ruhe:** Hast du ein starkes Bedürfnis nach Rückzug, um dich von äußeren Reizen zu erholen und deine innere Ruhe wiederzufinden?

**6.) Perfektionismus:** Bist du sehr detailorientiert und hast einen hohen Anspruch an dich selbst, was manchmal zu starkem Druck führen kann?

**7.) Schmerzempfindlichkeit:** Reagierst du empfindlicher auf körperlichen Schmerz, Kälte, Hitze oder enge Kleidung als andere?

**8.) Stimmungsschwankungen:** Beeinflusst die Stimmung anderer Menschen deine eigene Stimmung stark, und fühlst du dich oft von der negativen Energie anderer ausgelaugt?

**9.) Intuition:** Vertraust du oft auf dein Bauchgefühl oder deine Intuition, um Entscheidungen zu treffen?



**Auswertung:** Wenn du die meisten Fragen mit "Ja" beantwortet hast, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du高sensibel bist. Bedenke, dass dieser Test nur eine erste Einschätzung liefert. Für eine fundiertere Klärung kann die Zusammenarbeit mit einem Coach oder Therapeuten sinnvoll sein.

---

## Wie ein Coaching bei Hochsensibilität helfen kann

Ein Coach, der mit dem Thema Hochsensibilität vertraut ist, kann eine wertvolle Unterstützung sein, um die Herausforderungen und Stärken der HSP-Persönlichkeit zu verstehen und zu nutzen. Als Coach würde ich dich auf diesem Weg begleiten:

### 1. Verständnis und Akzeptanz

Viele Hochsensible sehen ihre Eigenschaften zunächst als Schwäche, die sie "reparieren" müssen. Im Coaching geht es darum, dieses Bild zu verändern. Gemeinsam würden wir deine Hochsensibilität nicht als Makel, sondern als **Stärke** und einen natürlichen Teil deiner Persönlichkeit anerkennen. Wir würden die Ursachen für deine Empfindlichkeiten identifizieren und lernen, sie nicht zu bekämpfen, sondern mit ihnen umzugehen.

### 2. Strategien für den Alltag

Wir entwickeln ganz konkrete, auf dich zugeschnittene Strategien, um mit der Reizüberflutung umzugehen. Dazu gehören Techniken für **Selbstregulation und Abgrenzung**, wie zum Beispiel:

- Pausen bewusst einplanen und Rückzugsorte schaffen.
- "Nein" sagen lernen und Grenzen setzen, ohne Schuldgefühle.
- Achtsamkeitsübungen, um im Moment präsent zu sein und dich nicht von äußeren Reizen überfluten zu lassen.



### **3. Stärken erkennen und nutzen**

Hochsensibilität bringt viele positive Eigenschaften mit sich, die im Coaching gefördert werden können. Wir würden erarbeiten, wie du deine **Empathie, Intuition, Kreativität und dein tiefes Reflexionsvermögen** gezielt einsetzen kannst – sowohl im Beruf als auch in deinem Privatleben. Ziel ist es, dass du lernst, diese Gaben nicht nur zu akzeptieren, sondern aktiv zu nutzen, um ein erfülltes Leben zu führen.

### **4. Stressmanagement**

Durch die tiefe Verarbeitung von Reizen sind Hochsensible oft anfälliger für Stress. Im Coaching würden wir effektive **Stressbewältigungsstrategien** erarbeiten, die dir helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dazu gehören beispielsweise Entspannungstechniken, die Erforschung von Stressauslösern und die Etablierung gesunder Routinen, die deine Batterien wieder aufladen.

Ein Coaching-Prozess bietet einen geschützten Raum, in dem du dich vollkommen verstanden fühlen kannst, ohne dich rechtfertigen zu müssen. Es ist ein Weg, deine Hochsensibilität als das zu sehen, was sie ist: ein wertvolles Merkmal, das dir ein tiefes und reiches Erleben der Welt ermöglicht.

Welche der Aspekte hat dich am meisten angesprochen?



## **Warum Balancework bei Hochsensibilität ein starker Partner ist**

Viele Hochsensible fühlen sich mit ihren intensiven Empfindungen und der ständigen Reizüberflutung allein. Bei Balancework findest du einen Raum, in dem du dich verstanden und gesehen fühlst. Mein Name ist Nicole Engelskirchen, und meine eigene Geschichte ist der Grund, warum ich dich auf deinem Weg begleiten möchte.

Ich bin selbst hochsensibel. Meine Hochsensibilität hat mir viele Höhen und Tiefen gezeigt und ich kenne die Herausforderungen aus eigener Erfahrung: die Flut der Gefühle, die ständige Reizüberflutung und die Suche nach einem Platz in einer Welt, die oft zu laut und zu schnell erscheint. Doch ich habe gelernt, mich nicht als Opfer meiner Empfindungen zu sehen, sondern meine Hochsensibilität anzunehmen. Sie hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin: eine **starke und einfühlsame Frau**, die ihren Weg zu sich selbst gefunden hat. Als Empathin kann ich mich daher besonders in deine Gefühlswelt hineinversetzen und dich dort abholen, wo du gerade stehst.

## ***Mehr als nur Verständnis: Hypnose als kraftvolles Werkzeug***

Bei Balancework biete ich dir nicht nur Verständnis, sondern auch ein einzigartiges und wirksames Werkzeug: die Hypnose. Viele Ängste, Unsicherheiten und Glaubenssätze, die uns belasten, sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert. Mit Hypnose können wir diese unbewussten Blockaden sanft und sicher lösen. Hypnose ist kein Kontrollverlust, sondern ein Zustand tiefer Entspannung, in dem du besonders empfänglich für positive Veränderungen bist. Wir können so gemeinsam:



- **Ängste auflösen:** Lerne, die Angst vor Überforderung loszulassen und innere Ruhe zu finden.

- 
- **Selbstwert stärken:** Verankere das Gefühl, wertvoll und richtig zu sein, genau so, wie du bist.
- 
- **Deine Stärken aktivieren:** Finde Zugang zu deinen verborgenen Ressourcen wie Intuition und Kreativität wie Intuition und Kreativität und lerne, diese als Geschenke zu nutzen.

• In der Kombination aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz als Hochsensible und dem kraftvollen Werkzeug der Hypnose finden wir gemeinsam den Weg, deine Hochsensibilität nicht mehr als Last, sondern als deine größte Stärke zu sehen.

Bist du bereit, den ersten Schritt zu gehen? Buche jetzt dein kostenloses Erstgespräch und lass uns herausfinden, wie wir gemeinsam deinen Weg zu mehr innerer Balance und einem erfüllten Leben gestalten können.

Ich freue mich auf dich!

*Nicole Engelskirchen*