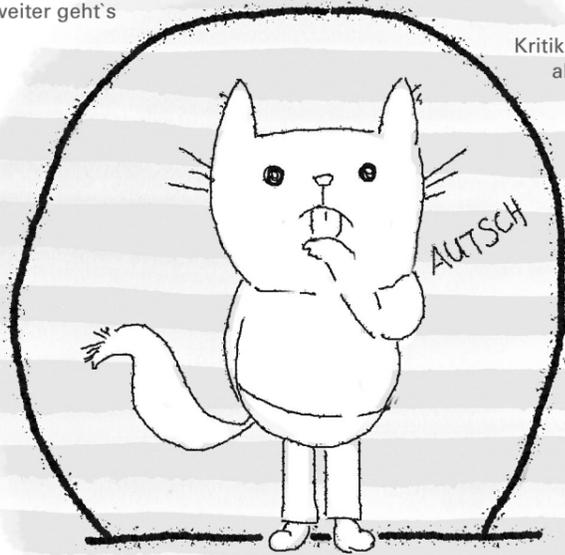


# HOCHSENSIBILITÄT

## Wie kritisiert man Hochsensible? Häufige Empfindungsmerkmale

### Der Normalsensible

„Wunden lecken“  
und weiter geht's



Kritik macht „autsch“  
aber trotzdem OK

AUTSCH

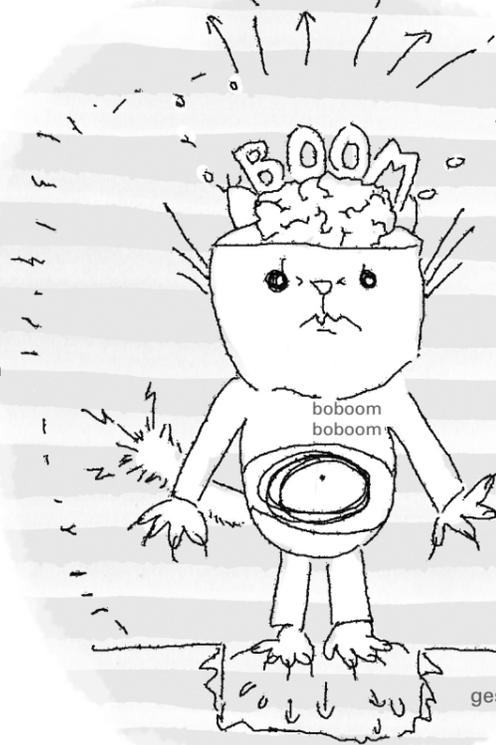
SOLIDES FUNDMENT

### Der Hochsensible

Verbindung zur Urquelle reißt  
schlagartig ab

wegen **anderer biochemischer Vorgänge im Gehirn**, kann die Kritik (abhängig von Vorgeschichte und Traumata) häufig nicht „weggeordnet“ werden

der Hochsensible flieht, wenn er kann, wenn nicht, dann werden unverhältnismäßig die Krallen eingesetzt, da in die Enge getrieben



tage- bis wochen-  
langer innerer Dia-  
log, was man hätte  
alles sagen können

boboom  
boboom

SCHUTZLOS

komplett baff und vor den Kopf  
gestoßen, der Boden spaltet sich, so  
dass man ins Unendliche fällt

Illustration: Barbara deVincent  
Jeder Hochsensible ist anders, daher treffen die  
Beschreibungen nicht auf jeden Einzelnen zu!

Beispiel: „Sie haben das grundsätzlich  
schon gut gemacht, aber ich hätte da noch  
ein paar Verbesserungsvorschläge...“

Reden Sie mit dem Kritiknehmer  
allein



Stellen Sie sich nicht „über“  
den Kritikempfänger

Geben Sie dem dem Kritiknehmer  
Zeit und Raum, um sich zu sammeln

Lächeln Sie ein wenig, reden Sie  
liebvoll und annehmend

Hier finden Sie ein **Formular für Ihren Arzt**  
zur Information über Hochsensibilität:

<http://www.hochsensibel.org/dokumente/Aerzteinfo.pdf>



[www.hsp-hochsensibilitaet.jimdo.com](http://www.hsp-hochsensibilitaet.jimdo.com)

Illustration: Barbara deVincent  
Jeder Hochsensible ist anders, daher treffen die  
Beschreibungen nicht auf jeden Einzelnen zu!