

Lebensstrategien für sensible Menschen



Behandelte Themen:

- Empathie-Übersicht
- Bewältigungsstrategien
- Erdungs- und Zentrierungstechniken
- Empathie in Beziehungen
- Körperliche Empathie
- Unterschied zwischen einem Empathen und einem Hypochonder

Basierend auf Dr. Judith Orloff's Bestsellern „Die Ekstase des Ergebens“ (Ecstasy of Surrender), „Emotionelle Freiheit“ (Emotional Freedom) und „Positive Energie“ (Positive Energy).

Lebensstrategien für sensible Menschen

Überblick über Empathen und Bewältigungsstrategien

Das Markenzeichen von Empathen ist, dass sie wissen, woher Du kommst. Manche können das, ohne gleich die Gefühle der Personen in sich aufzunehmen. Jedoch andere - wie ich - können zum Guten oder Schlechten angstaufsaugende Schwämme sein. Das überwältigt manchmal die feine Kapazität, positive Emotionen zu absorbieren und „gut ist's“. Wenn Empathen in friedvoller und liebevoller Umgebung sind, nehmen ihre Körper das alles auf und erblühen. Dagegen fühlt sich Negativität oft bedrohlich und erschöpfend an.

Wenn Empathen die Wirkung von stressreichen Gefühlen empfinden, können Panikattacken, Depressionen, Ess-, Sex- oder Drogen-Gelage ausgelöst werden, und eine Fülle von körperlichen Symptomen, die vollgültige medizinische Diagnosen rechtfertigen. Die Zentren für Erkrankungen, Kontrolle und Prävention berichten, dass mehr als zwei Millionen Amerikaner unter chronischer Erschöpfung leiden. Es ist wahrscheinlich, dass viele von ihnen unentdeckte Empathen sind. Andere von diesem gefühlsbetonten Typ bekommen Agoraphobie, und ziehen sich sozial zurück aus Angst, nach draußen zu gehen.

Wenn Du von Anfang an mit emotioneller Energie in dieser Weise umgehst, hattest Du bestimmte Zeichen und Symptome gewiss von Kind an. Schau, ob meine Erfahrungen bei Dir in Resonanz gehen: Ich war immer übermäßig auf die Stimmungen anderer eingestellt, gute oder schlechte. Bevor ich lernte, meine Energie zu schützen, war es, als ob die Stimmungen anderer in meinem Körper wohnten. Menschenmengen verstärkten meine Empathie. Freundinnen konnten es nicht erwarten, in Einkaufszentren zu gehen, aber ich empfand sie als Kriegsgebiete. Ich konnte die Querschläger der menschlichen Emotionen durch die Atmosphäre jagen sehen wie Artilleriefeuer. Ich hoffte, schnell abtauchen zu können, aber sie prallten geradewegs in mich hinein. Ich ging mit guten Gefühlen in die Shopping-Malls hinein und kam ängstlich, depressiv oder müde heraus. Wenn ich nach Hause kam, kroch ich gleich ins Bett und hatte Sehnsucht nach Frieden und Stille. Bekümmert erzählte ich es meiner Mutter (Ärztin), einer leidenschaftlichen Shopperin. Sie antwortete: „Darling, Du bist einfach nicht hart genug“, ein Kommentar, der mich nur weiter niederschlug. Meiner liebevollen Mutter war nicht bewusst, dass Menschenmengen einen Empathen überlasten können. Ich kann mich ganz leicht mit einer Patientin identifizieren, die ihre frühe Empfindsamkeit beschreibt: „Als kleines Mädchen, dachte ich, dass Gott ein Fenster in mir offen gelassen hat, und vergaß, mich komplett zu versiegeln.“

Empathie muss Dich nicht für alle Zeiten zu viel fühlen machen. Jetzt, wo ich mich zentrieren kann und mich von gesellschaftlichen Unzufriedenheiten abschirmen kann, machen mich Gefühle immer freier, entfesseln mein Mitgefühl, meine Vitalität und ein Gefühl der Magie.

Lebensstrategien für sensible Menschen

Um zu bestimmen, ob Du ein emotioneller Empath bist, mache das folgende Quiz:

QUIZ: BIN ICH EIN EMPATH?

Frage Dich selbst:

- Bin ich als „zu gefühlsselig“ oder übersensibel bezeichnet worden?
- Wenn Freunde in Gefühlen aufgelöst sind, steckt es mich an?
- Bin ich von Menschenmengen abgestoßen und brauche Zeit für mich zur Regeneration?
- Werden meine Nerven durch Lärm, Gerüche und exzessives Schwatzen strapaziert?
- Stelle ich mein Auto lieber auf Parkplätze von denen ich früher wegfahren kann?
- Esse ich manchmal zu viel aus emotionalem Stress?
- Habe ich Angst, von zu nahen Beziehungen verschlungen zu werden?

Wenn Du 1-3 dieser Fragen mit „ja“ beantwortet hast, bist Du zumindest ein teilweiser Empath. Bei mehr als 3 Antworten ist klar, dass Du Deinen emotionalen Typ gefunden hast.

Zu erkennen, dass Du ein Empath bist, ist ein erster Schritt, sich mit Deinen Gefühlen zu befassen, anstatt andauernd darin zu ertrinken. Von Empath zu Empath möchte ich Deine Sensitivität legitimieren, so dass Du nicht mehr denkst, die Fassung zu verlieren. Ich hatte zahlreiche PatientInnen, die sagten: „Judith, ich dachte, etwas wäre mit mir nicht in Ordnung. Ich fühl mich wie ein Jammerlappen.“ So nicht. Unsere Systeme sind einfach durchlässiger. Mache Dir bewusst, dass Du die einzige Person bist, die Deine Wahrnehmungen nicht entkräftet. Wenn ein Empath zum Beispiel schüchtern seinen Möchtegern-Rockstar-Nachbarn bittet, die Musik von „Adam Bomb“, einer ohrenbetäubenden Heavy-Metal-Band etwas leiser zu stellen, war die Antwort: „Warum? Du bist der Einzige, der sich jemals beschwert hat.“ Dieses Szenario macht einen Empathen verrückt, weil es fälschlicherweise voraussetzt, dass die Mehrheitsentscheidung notwendig ist, um sich in seinem Fall zu rechtfertigen. Um sich mit Entschiedenheit in einer emotionell rauen Welt durchzusetzen, müssen Empathen genügend Selbstbewusstsein haben, um ihre Bedürfnisse klar ausdrücken zu können. Anderenfalls wird man sich von solchen Begegnungen davonschleichen mit dem Gefühl, schutzlos und besiegt zu sein, und seine Wunden lecken. Wer mit Empathie oben auf ist, wird seine Selbstfürsorge und seine Beziehungen verbessern.

Hier ist eine Zusammenfassung dieses emotionalen Typs

Die Stärken des Empathen:

- Du hast ein großes Herz, kannst gut anderen helfen.
- Deine Sensitivität macht Dich leidenschaftlich und außerordentlich sinnlich.
- Du bist intuitiv bezüglich der Gedanken und Gefühle der Leute.
- Du bist emotionell ansprechbar, kannst Dich auf Gefühle von anderen beziehen.
- Du bist in Kontakt mit Deinem Körper und Gefühlen.
- Du hast einen spürbaren Sinn für Spiritualität.

Die Schwächen des Empathen:

- Du bist ein Gefühlsschwamm, der die Negativität der Leute aufsaugt.

Lebensstrategien für sensible Menschen

- Du bist so sensitiv bei Gefühlen, dass Du Dich wie ein Kabel ohne Isolierung fühlst.
- Du bist anfällig für Ängste, Depression, Müdigkeit.
- Du fühlst Dich womöglich eingengt im Zusammenleben mit anderen.
- Du hast möglicherweise chronische beeinträchtigende physische Symptomatiken.
- Du hast Schwierigkeiten, gegenüber Energieziehern Grenzen zu setzen, wirst von ihnen überrannt.

Offen damit umzugehen, welche Eigenschaften produktiv sind oder nicht, macht Dich freier. Natürlich möchtest Du gefühlsmäßig wohlütig, intuitiv und offen sein, das sind die wohlverdienten Ehreenauszeichnungen des Empathen. Diese Qualitäten beugen der Verlangsamung Deiner Lebenskraft vor, die eintritt, wenn Du in Deinem Kopf befangen bist. Allerdings wird Empathiefähigkeit Dich nicht frei machen, wenn Du andauernd wie ein rohes Ei, leicht verletzbar herumläufst, oder mit Deinem Temperament dich winselnd nach draußen begibst, wo Du Dich permanent emotional verteidigen musst. Um Dich in Deiner Haut wohl zu fühlen, muss dieser emotionale Typ die richtige Mischung finden zwischen Intellekt, Gefühl und Erdung. Die folgenden Techniken werden Dir helfen, dies zu erreichen.

Emotionaler Aktionsschritt: Balance finden

Übe diese Strategien, um Dich in Deine Mitte zu bringen.

- *Beziehe Deinen Intellekt mit ein.* Wenn Du emotionell ausgewrungen bist oder den Verdacht hast, jemandes Stress aufgenommen zu haben, durchdenke die Dinge, um Ängsten entgegenzuwirken. Nutze positive Selbstgespräche und Logik, um geerdet zu sein. So geht's: Zuerst erzählst Du Dir selbst, dass Du das schaffst, während Du ein paar tiefe Atemzüge machst, um Dich zu entspannen. Als Zweites wiederhole dieses Mantra: „Es ist nicht mein Job, die Gefühle von anderen aufzunehmen. Ich kann trotzdem liebevoll sein.“ Dieser Glaubenssatz muss für Dich Sinn machen, um gesund und glücklich bleiben zu können. Er bildet das intellektuelle Fundament dafür, mit Empathie gesund umzugehen.
- *Gib Dir Ruhezeiten, um Dich emotional von Druck zu entlasten.* Gewöhne Dich daran, über den Tag Mini-Pausen zu machen. Atme frische Luft ein. Strecke Dich. Mach eine kurze Bürorunde. Diese Zwischenspiele werden die exzessive Stimulation der Non-Stop-Anspannung reduzieren.
- *Übe die Guerilla-Meditation.* Um emotioneller Überlastung entgegenzuwirken, handle schnell und meditiere für ein paar Minuten. Finde einen ungestörten Platz und schließe Deine Augen. Habe keine Erwartungen, es muss nicht Shangri-La sein. Meine Rettung sind manchmal Toiletten (besonders in Flughäfen, der Fluch meiner Existenz - Menschenmassen, die sich durch die Security zwängen, krächzende Lautsprecher). Toiletten sind die einzige sozial anerkannte Örtlichkeit, wo man alleine sein darf. Jederzeit, überall, sei bereit, wieder in Deine Mitte zu kommen und Dich von unerwünschten Gefühlen anderer zu befreien. Tue zwei Dinge, während Du meditierst. Erstens: Atme angestaute negative Emotionen aus - Einsamkeit, Sorgen und mehr. Fühle, wie sie sich mit jedem Atemzug auflösen. Zweitens: Lege Deine Hand auf Dein Herz und visualisiere, wie liebevolle Güte dich von Kopf bis Fuß durchströmt. (Diese Handlungen werden Dich schnell entspannen.)

Lebensstrategien für sensible Menschen

- *Die Meditation zur Erdung und zum In-Seine-Mitte-Kommen.* Diese Meditation ist ein tägliches Überlebenswerkzeug. Probiere sie aus mit einem fordernden Chef, einem bedürftigen Freund und bei Problemen im Mittleren Osten. Bleibe mitten im Getümmel in ruhiger Atmung und verwurzele Dich. Gut geerdet zu sein, schützt Dich davor, von Negativität niedergewalzt zu werden. In der Mitte sein, stabilisiert auch in Menschenmengen. Für mich sind Flugzeuge der größte Test. Wenn ich in der Economy-Class wie in einer Sardinenbüchse eingepfercht bin bei stickiger Luft und dauerndem Geplapper, hat mir das Zentrieren meine Energie bewahrt. Im Atemrhythmus verankert und gut verwurzelt und geerdet, bin ich wie in einem Kokon für dem Chaos geschützt. Mit Übung wird es zur zweiten Natur, immer in seine Mitte zu kommen. Es ist wie ein Sieg, offen zu bleiben und doch innerlich stark - ein Stil, der bezwingend und unerwartet ist. Wenn Du so handelst, bist Du aus der Defensive herausgekommen; Empathie wird zu einem Vergnügen. Stell Dir das vor: Umgeben von negativer Energie, die aber nicht an Dich herankommt. Ich möchte, dass Du von solcher Befreiung weißt.

Mitte- und Atemübung zur Erdung Deiner Energie

Setze Dich in bequemer Kleidung an einen stillen Platz ohne Störungen - schalte das Handy aus, schließe die Türe. Stelle geistig einen Raum der Stille auf. Beginne mit ein paar Minuten und steigere die Dauer allmählich. In einer entspannten Haltung sitzend, fokussiere Dich auf Deinen Atem, um Dich zu zentrieren. Wenn Gedanken kommen, registriere sie, ohne sie zu beurteilen - ein andauernder Teil des Meditationsprozesses. Fokussiere Dich jedes Mal neu auf das Einatmen, dann das Ausatmen. Die Atmung aktiviert die positive Energie. Sie ist eine Lebensader zu Deiner Mitte, zur Erde. Mit jedem Atemzug dehne Deine Wahrnehmung aus in Richtung tiefere Schichten, Untergrund, Mineralien und Erde. Pflanze mental eine Wurzel von Deinem Körper bis in den Erdmittelpunkt. Visualisiere, einen langen Schwanz mit Wurzeln bis in diesen nährenden Mittelpunkt zu haben. Erlaube der positiven Erdenergie, in Dich zu strömen und Dich zu stabilisieren.

- ❖ *Definiere und ehre Deine gefühlsmäßigen Bedürfnisse.* Bewache Deine Sensitivität. Schreibe in einem ruhigen und gesammelten Moment eine Liste Deiner fünf beunruhigendsten Situationen auf. Dann formuliere einen Plan, diese zu bewältigen, so dass Du dann in der Situation nicht herumstümpern musst. Hier sind ein paar praktische Beispiele, was ich in solchen vorhersehbaren Situationen vorbereitet habe.
- ❖ Wenn jemand zu viel von Dir verlangt, sage ein höfliches „Nein“. Es ist nicht nötig, das zu begründen. Wie man so sagt: „*Nein*“ ist ein kompletter Satz.
- ❖ Wenn Deine Komfortzone bei gesellschaftlichen Anlässen 3 Stunden sind - sogar, wenn Du einige Leute bewunderst - komme mit dem eigenen Auto oder habe eine Alternative für die Heimfahrt parat, so dass Du nicht in der Situation gestrandet bist.
- ❖ Wenn dich Menschenmengen zu überwältigen drohen, iss vorher eine proteinreiche Mahlzeit (das erdet Dich) und setze Dich in eine hintere Ecke des Raumes, nicht in die Mitte eingekleilt.

Lebensstrategien für sensible Menschen

- ❖ Wenn Dich Parfümgeruch stört, bitte Deine FreundInnen um Dich, darauf zu verzichten. Wenn es unvermeidbar ist, stelle Dich an ein geöffnetes Fenster oder nimm Dir öfters Pausen, um kurz an die frische Luft zu gehen.
- ❖ Wenn Du von betäubenden negativen Emotionen überfüttert bist, praktiziere die oben erwähnte Guerilla-Meditation, bevor Du in Versuchung kommst, den Kühlschrank zu plündern. Als Notfall-Eselsbrücke habe ein Meditationskissen in der Nähe des Kühlschranks, so dass Du erinnert wirst, zu meditieren anstatt zu futtern.
- ❖ Schaffe Dir ein stilles privates Eckchen zu Hause. Dann wirst Du nicht von zu viel Zusammensein überflutet.

Mit der Zeit schlage ich vor, diese Liste kontinuierlich zu ergänzen, um Deine Bedürfnisse abzudecken. Du musst nicht jedes Mal das Rad neu erfinden, wenn Du emotionell überlastet bist. Mit pragmatischen Bewältigungsstrategien haben Empathen eine größere Schlagfertigkeit, fühlen sich sicherer und ihre Talente können aufblühen.

Bist Du ein Beziehungs-Empath?

In meiner Praxis und bei Workshops bin ich überrascht, wie viele sensitive Leute zu mir kommen mit dem Wunsch, einen Seelenpartner zu finden. Das kann ich persönlich verstehen. Trotz Online-Dating-Portalen, teuren Partnerschaftsvermittlern, Freundeshilfe und Blind-Dates bleiben sie immer noch Singles. Oder sie sind in Beziehungen, in denen sie sich dauernd ermüdet und überrollt fühlen. Der Grund ist ganz einfach, dass da draußen einfach nicht genug Leute sind, oder dass sie neurotisch sind. Persönlich und professionell habe ich entdeckt, dass noch mehr geschieht.

In meinem Leben habe ich einen fehlenden Puzzlestein entdeckt, nämlich dass ich ein Beziehungs-Empath bin. Empathen sind hochsensibel, intuitiv und fürsorglich, aber sie sind auch Stoßdämpfer mit einem extrem durchlässigen Nervensystem und hyperaktiven Reflexen. Sie erfahren alles wie Vergnügen und Schmerz manchmal im Extrem. Sie sind Super-Responder. Ihre Erfahrung mit Beziehungen ist, wie wenn man etwas mit fünfzig Fingern hält, anstatt mit fünf. Der erstaunliche Teil daran ist, dass Empathen sich gut einstellen können auf Leute (gelegentlich sogar telepathisch), auf die Natur, und dass sie exquisite sinnliche agile Liebhaber sind. Die Schwächen sind, dass sie Schwämme für die Ängste der Welt sind. Ohne eine Membran zwischen sich und der Welt zu haben, absorbieren sie unbewusst den Stress von anderen Leuten in ihren eigenen Körper. Dadurch werden sie überlastet, ängstlich oder erschöpft. Das ist anders, als normale Empathie, wenn man mit dem grauenvollen Arbeitstag des Partners sympathisiert. Beziehungs-Empathie geht viel weiter. Du verschmilzt mit dem Partner und fühlst seine Ängste und Freuden, wie wenn es Deine eigenen wären. Damit können romantische Lebenspartnerschaften sehr herausfordernd sein.

Vertraute Partnerschaften können für Empathen eine Herausforderung sein, weil sie emotionelle Schwämme und leicht reizüberflutet sind. Ohne sich dessen bewusst zu sein, vermeiden sie romantische Partnerschaften und Nähe, weil sie tief innen drin Angst haben, davon verschlungen zu werden. Oder sie fühlen sich verschlungen, wenn sie in einer Beziehung sind; eine nervenaufreibende Lebensweise.

Wenn Du ein Empath bist und diese Dynamik noch nicht identifiziert hast, vermeidest Du vielleicht unbewusst romantische Partnerschaften, weil Du Angst hast, davon verschlungen zu werden. Ein Teil in Dir möchte einen Seelenpartner, ein anderer Teil ist verängstigt. Dieses innere Ziehen und Zerren hält Dich davon ab, Dich einem Partner hinzugeben. Je näher Du jemandem bist, desto intensiver wird die Empathie. Um sich in

Lebensstrategien für sensible Menschen

einer Beziehung sicher genug zu fühlen, ist es entscheidend für Empathen, die notwendigen Grenzen setzen zu lernen. Damit wird Intimität möglich.

Um sich einem Seelenpartner hingeben zu können, ist es wichtig, über Deine Furcht vor dem Loslassen miteinander sprechen zu können. Wenn Du jedoch ein Empath bist, kennst Du sie vielleicht noch nicht und verstehst nicht, dass Du Dich gegen Intimität wehrst. Somit kannst Du Deine Bedürfnisse nicht kommunizieren oder gesunde Grenzen setzen. Ein Patient gestand: „Bevor ich herausfand, dass ich ein Empath bin, habe ich nach unerreichbaren Männern geschmachtet, dabei hielt ich eine sichere Distanz, um mich selbst zu schützen. Mir wurde nicht klar, dass ich Angst hatte, in einer Beziehung erstickt zu werden, oder eine Lösung zu entdecken.“

Um zu bestimmen, ob Du ein Beziehungs-Empath bist, mache das folgende Quiz:

QUIZ: BIN ICH EIN BEZIEHUNGS-EMPATH?

Frage Dich selbst:

1. Bin ich als überempfindlich bezeichnet worden?
2. Habe ich Angst, in einer intimen Beziehung verschlungen zu werden oder meine Identität zu verlieren?
3. Parke ich lieber mein eigenes Auto so, dass ich bei Bedarf früher fahren kann?
4. Erschöpft mich zu viel Zusammensein, und brauche ich Zeit für mich alleine, um wieder aufzutanken?
5. Schlafe ich manchmal lieber alleine?
6. Wenn mein Partner und ich reisen, bevorzuge ich benachbarte Zimmer?
7. Neige ich dazu, meines Partners Stress oder körperliche Symptome auf mich zu laden?
8. Fühle ich mich reizüberflutet durch Lärm, Gerüche, Menschenmengen oder exzessives Schwatzen?

Wenn Du ein bis drei dieser Fragen mit „ja“ beantwortest bist Du zumindest ein teilweiser Beziehungs-Empath. Mit fünf bis sechs Mal „ja“ werden starke empathische Tendenzen mit Partnern angezeigt. Wenn Du sieben oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortest, bist du ein zertifizierter Beziehungs-Empath.

Beziehungs-Tipps für Empathen:

Empathen sind wie eine spezielle Rasse unter sich. Während andere durch das Zusammensein als Paar erblühen, ist es für Empathen wie mich schwer zu nehmen und weckt Fluchtreflexe. Warum? Wir neigen dazu, intuitiv die Emotionen der Partner zu absorbieren und ängstlich und erschöpft zu werden, wenn wir keine Zeit bekommen, uns in unserem persönlichen Schutzraum zu entlasten. Wir sind super ansprechbar, unsere sinnlichen Erfahrungen mit Beziehungen sind wie das Ertasten von Dingen mit fünfzig Fingern anstatt mit fünf.

Um sich als Empathen in einer Beziehung mit Leichtigkeit zu Hause zu fühlen, muss das Paradigma für Partnerschaften neu definiert werden. Vor Allem bedeutet es, die Bedürfnisse für einen persönlichen Schutzraum zu sichern - und die physischen und zeitlichen Begrenzungen, die Du mit jemandem setzt, damit Du nicht fühlst, er sitzt auf Dir drauf. Empathen können Intimität mit jemand anderem nicht voll erleben, ohne dies getan zu haben. Deine Bedürfnisse nach Schutzraum können variieren je nach Situation, Entwicklung und Kultur. Meine ideale Abstandsregel in der Öffentlichkeit ist, mindestens eine Armlänge Platz zu haben. In Wartezimmern einer Praxis verteile ich meine Handtasche und Ordner auf den Nebensitzen, um andere von mir fernzuhalten.

Lebensstrategien für sensible Menschen

Ein guter Freund, der mein Konzept vollkommen verstand, besorgte mir ein „Keep Out“ (Bleib draußen)-Schild für meine Behandlungszimmertüre! Das war für mich ein Beweis wahrer Liebe. Alle von uns haben unsichtbare energetische Grenzen für ein Komfort-Gefühl. Diese zu identifizieren und zu kommunizieren bewahrt Dich vor Energieverlust durch andere. Dann kann Intimität blühen, sogar, wenn Du Dich vorher noch erstickt gefühlt hattest.

Potentielle Partner oder Familienmitglieder scheinen Dir zu viel aufzubürden, wenn Du nicht weißt, wie Du das Thema des persönlichen Schutzraumes ansprechen kannst. Du musst vielleicht andere schulen - stelle klar, dass es nichts damit zu tun hat, dass Du sie nicht liebst - aber bringe die Diskussion in Gang. Wenn dies einmal gelingt, kannst Du wachsende Beziehungen aufbauen.

Zu erkennen, dass Du ein Beziehungs-Empath bist, ist der erste Schritt, das Hindernis zu beseitigen, einen Seelenpartner zu finden. Als Nächstes musst Du die traditionellen Vorstellungen über Partnerschaften neu definieren, so dass Du einen angenehmen Weg findest, mit jemandem zusammen sein zu können. Das heißt, die gesellschaftlichen Klischees über Heirat oder Partnerschaften loszulassen, um einen neuen Weg für Dich zu erfinden. Wenn Du ein Empath bist oder wenn die gewöhnlichen Erfahrungen von Partnerschaft nicht für Dich funktionieren, beachte die folgenden Tipps:

Verlasse alte Partnerschaftsregeln, gestalte Dir neue Regeln

Tipp 1) Prüfe die Kompatibilität eines potentiellen Partners

Wenn Du jemanden kennenlernst, teile ihm mit, dass Du sensitiv bist, dass Du Wert auf Zeit für Dich alleine legst. Die richtige Person wird das verstehen, die falsche wird Dir Vorwürfe machen, dass Du übersensibel bist. Beachte auch Deine energetischen Gefühle gegenüber der Person. Vermeide Partner, die Dich aussaugen, egal wie gut sie aussehen auf dem Papier.

Tipp 2) Schwingungen sagen mehr, als Worte

Spüre, wie Du auf die Energie eines potentiellen Partners ansprichst. Frage Dich selbst: Passen die Worte zu der Energie? Oder ist etwas andersartig? Wenn Du irgendwelche Zweifel an seiner Authentizität hast, mach langsam. Um zu vermeiden, sich mit jemandem einzulassen, der nicht gut für Dich ist, schau auf die Energie der Person mit Deinen empathischen Fähigkeiten, um herauszufinden, wer sie wirklich ist.

Tipp 3) Erlaube Dir eine stille Zeit zu Hause, um Dich zu entlasten

Gewöhne Dir Mini-Pausen über den Tag an. Sag Deinem Partner, wie wichtig das für Dich ist. Strecke Dich, atme, gehe, meditiere, höre Musik. Dann wirst Du nicht von zu vielen Gefühlen des Zusammenseins reizüberflutet. Diese Zeit für Dich wird Dich wieder aufbauen.

Tipp 4) Begrenze die Zeit mit Deinen sozialen Kontakten

Erzähle Deinem Partner, was Dein ideales Zeitlimit ist für Partys und andere soziale Begebenheiten, bevor Du Burn-Out bekommst. Wenn Dein Komfort-Level 3 oder maximal 4 Stunden sind –selbst, wenn Du die Leute magst- mache eine Absprache mit Deinem Partner, dass Du Dein eigenes Auto mitnimmst, wenn er/sie länger bleiben möchte. Dann ist es nicht mehr grauenvoll, auszugehen und Du bekommst nicht mehr das Gefühl, irgendwo festzusitzen. Das hilft Dir, Dich zu vergnügen.

Tipp 5) Nimm Dir Deine benötigte Fläche, Deinen Raum

Atemraum ist ein Muss. Experimentiere unter kreativen lebendigen Bedingungen. Frage Dich selbst: „Welches Raum-Arrangement ist optimal? Habe ich einen privaten Rückzugsraum? Getrennte Toiletten? Getrennte Häuser? Vereinbare, sich nicht zu bedrängen. Wenn ihr zusammen reist, mögt ihr womöglich benachbarte Hotelzimmer mit jeweils eigener Toilette (Das wirkt Wunder für mich). Wenn es nur einen Raum gibt, kann ein Leintuch als Raumteiler aufgehängt werden, was einen kleinen Schutzraum bringt. Entscheide ehrlich, was für Dich gut ist und diskutiere es mit Deinem Partner.

Lebensstrategien für sensible Menschen

Tipp 6) Bekomme eine Schlaf-Scheidung

Traditionell schlafen Partner immer im selben Bett. Jedoch gewöhnen sich manche Empathen nie daran, egal, wie fürsorglich der Partner ist. Das ist nichts Persönliches: Sie mögen es einfach, in ihrem eigenen Schutzraum zu schlafen. Sich mit jemandem im Bett gefangen zu fühlen und keinen guten Schlaf zu bekommen, ist wie eine Tortur. Also bespreche es mit Deinem Partner. Erlaube Dir selbst, getrennt zu schlafen. Getrennte Betten. Getrennte Räume. Ein paar Nächte in der Woche zusammen schlafen.. Denn Nicht-Empathen fühlen sich oft einsam, wenn sie alleine schlafen, mach Kompromisse, wenn es möglich ist.

Tipp 7) Reise weise

Wenn Du mit jemandem zusammen reist, möchtest Du wohl auch einen getrennten Raum. Ob mein Partner romantisch ist oder nicht, ich buche immer benachbarte Zimmer mit separatem Bad. Wenn nur ein Raum die einzige Option ist, hänge ich ein Leintuch als Raumteiler auf. „Aus den Augen“ kann das Herz verliebter machen.

In meiner ärztlichen Praxis habe ich gesehen, wie dieser Weg Ehen gerettet hat und auch andauernde Intimität sicher werden ließ für Empathen aller Altersgruppen - sogar schon, wenn sie vorher keine längere Partnerschaft gehabt haben. Das Geheimnis ist es, dem Partner gegenüber zu betonen, dass er/sie nichts falsch gemacht hat, und was es alles für Dich bedeutet, wenn Deine Bedürfnisse respektiert werden. Diese ehrlichen, liebevollen Gespräche werden den Empathen und ihren Partnern helfen, leichter zu einem neuartigen Paradigma für Intimität finden zu können.

Bist Du ein physischer Empath?

Empathischer Erkrankungen sind solche, bei denen Du Symptome manifestierst, die nicht Deine eigenen sind. Viele Patienten sind bezeichnet worden als Agoraphobiker, Paniker, chronisch Depressive, Erschöpfte, Schmerzpatienten oder Träger mysteriöser Krankheiten, die nur teilweise auf Medikamente oder Psychotherapie ansprechen. Einige sind geradezu jahrelang ans Haus gefesselt und für Jahre krankgeschrieben. Sie sagen alle: „Es ist für mich grausam in Menschenmengen, der Ärger und Stress von anderen laugen mich aus, und ich brauche viel Zeit für mich, um wieder aufzutanken.“ Als ich eine gründliche Anamnese dieser PatientInnen aufgenommen habe, fand ich heraus, dass sie „physische Empathen“ waren, wie ich das nenne. Die Körper dieser Menschen sind so „porös“, dass sie die Symptome von anderen in sich aufnehmen. Ich kann das sagen, denn ich bin eine physische Empathin. Sie haben keine Abwehr wie andere, um Dinge herauszufiltern. Als Psychiaterin, die dies kennt, habe ich die Behandlungsmethoden für die Empathen signifikant verändert. Mein Job war es, ihnen beizubringen, wie sie in ihre Mitte kommen können und sich selbst schützen können, gesunde Grenzen setzen können und lernen, mit ihrem Energiehaushalt gut umzugehen.

Wenn Du dazu neigst, den Stress von anderen zu absorbieren, bist Du wahrscheinlich ein Physischer Empath. Schau, ob Du etwas von meinen Patienten wiedererkennst. Eine Mutter wachte verschwitzt auf und fühlte sich krank. Sie rannte instinktiv ins Kinderzimmer und fand das Kind fiebrig vor. Sobald ihr klar wurde, dass es das Baby war, das erkrankt war, und sobald sie es behandelte, lösten sich ihre eigenen Symptome auf. Oder die Krankenschwester, die depressiv wurde, sobald sie depressive Patienten behandelte. Oder der juristische Mitarbeiter, der sich bei der Arbeit extrem erschöpft fühlte, obwohl seine Laborwerte normal waren. Jedoch bemerkte er, dass er sich gesund fühlte, sobald sein Büronachbar in Urlaub war. Um zu testen, ob es Physische Empathie war, empfahl ich ihm, den Büroplatz zu wechseln. Seine Erschöpfung verschwand. Es kam heraus, dass der Kollege ein chronisches Erschöpfungssyndrom hatte, das mein Patient durch seine Empathie aufgenommen hatte.

Lebensstrategien für sensible Menschen

Seit ich ein Physischer Empath bin, möchte ich meinen Patienten helfen, diese Fähigkeiten zu entwickeln und sich mit ihnen gut zu fühlen. Ähnlich wie beim Beziehungs-Empathen musst Du als Physischer Empath eine besondere Selbst-Fürsorge pflegen. Anderenfalls kann das physische und emotionelle Leid, das Du an Dich ziehst, Deine Gesundheit ruinieren. Es ist lebensnotwendig, zu wissen, wie man in Menschenmengen keinen Stress oder Ängste von anderen aufnimmt. Mit meinen Patienten habe ich gesehen, wie das Aufnehmen der Spannungen von anderen beim Patienten selbst Ängste oder Depression, Essattacken, Sex- und Drogenattacken auslösen kann und eine Unmenge an physischen Symptomen, die medizinisch nicht klar diagnostizierbar sind. Die Gesundheitszentren (in USA) berichten, dass mehr als 2 Millionen Amerikaner unter chronischer Erschöpfung leiden. Es ist wahrscheinlich, dass viele von ihnen Physische Empathen sind, die ihre Fähigkeiten erkennen sollten und bessere Bewältigungsstrategien entwickeln sollten.

Die Erkrankungen, Erschöpfung und andere emotionelle Symptome, die Du erfährst, sind sicher nicht immer von Dir selbst, denn Du kannst sie von anderen aufschnappen - eine Erkenntnis, die die konventionelle Medizin allmählich akzeptiert, obwohl viele ÄrztInnen es nicht im Sinne von feinstofflicher Energie definieren würden.

Um zu bestimmen, ob Du ein Physischer Empath bist, mache folgendes Quiz:

QUIZ: BIN ICH EIN PHYSISCHER EMPATH?

Frage Dich selbst:

1. Bin ich als übersensibel und hypochondrisch bezeichnet worden?
2. Saß ich jemals neben einer sympathischen Person, jedoch meine Augen fielen plötzlich zu und ich wollte schlafen?
3. Fühle ich mich in Menschenmengen unwohl, müde oder krank und vermeide sie?
4. Fühle ich die Angst oder körperlichen Schmerzen von anderen in meinem Körper?
5. Fühle ich mich erschöpft durch verärgerte oder feindselige Leute?
6. Gehe ich von Arzt zu Arzt für Untersuchungen, aber sie sagen, alles sei in Ordnung?
7. Bin ich chronisch erschöpft und habe etliche unerklärliche Symptome?
8. Fühle ich mich von der Welt reizüberflutet und bleibe lieber zu Hause?

Wenn Du 1-3 Fragen mit „ja“ beantwortest, bist Du zumindest teilweise ein Physischer Empath. Bei 4-5 Mal „ja“ zeigst Du eine mäßige Ausprägung davon, bei 6-7 Mal „ja“ hast Du einen hohen Grad von Physischer Empathie. Bei 8 Mal „ja“ bist Du ein voll ausgeprägter Physischer Empath.

Zu entdecken, dass Du ein Empath bist, kann eine Offenbarung sein. Sei sicher: Du bist nicht verrückt. Du bist kein Simulant. Du hast keine Einbildungen, obwohl Dich Dein Arzt als Ärgernis empfinden könnte. Du bist eine sensible Person mit einer Gabe, die Du entwickeln und erfolgreich managen lernen musst.

Oft werden Empathen mit Hypochondern verwechselt, weil es keinen offensichtlichen medizinischen Grund für die Beschwerden gibt. Auch suchen beide Antworten, indem sie zu Ärzten, Heilern und Medien laufen. Wenn diese ihnen beteuern, dass alles in Ordnung ist, dann glauben sie es nicht. Empathen wissen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Ungünstigerweise stürzen sie sich in Unkosten für kostspielige medizinische Untersuchungen oder gehen in teure ganzheitliche Wildgänsejagden, die ihre Probleme nicht lösen.

Das massive medizinische Wissen im Internet und gnadenlose Fernsehwerbung von pharmazeutischen Firmen kann selbst unsensible Leute zu Hypochondern machen (In

Lebensstrategien für sensible Menschen

ähnlicher Weise machen Medizinstudenten alle möglichen Krankheiten -mental- durch). Magenschmerzen können eine innere Blutung bedeuten. Ein leichter Husten kann Lungenkrebs bedeuten. Eine natürliche vorübergehende Traurigkeit kann bedeuten, dass Du Medikamente gegen Depression brauchen könntest. Obwohl Empathen und Hypochonder in Angst leben können, schreckliche Krankheiten zu haben, haben sie nicht die gleichen Voraussetzungen. Dies sind Tipps, die beiden auseinanderzuhalten:

Wie erkenne ich den Unterschied zwischen einem Empathen und einem Hypochonder?

1. Der Körper eines Empathen absorbiert die Gefühle (positive und negative) und physischen Symptome von anderen. Echte Hypochonder nehmen keine Gefühle oder Symptome auf, sondern sind nur einfach dauernd mit ihren Zipperchen oder Ängsten beschäftigt.
2. Die Erkrankungen und Ängste des Empathen sprechen auf die weiter unten empfohlenen Maßnahmen an, echte Hypochonder-Beschwerden nicht.
3. Die gesundheitlichen Befürchtungen von Hypochondern sind mehr emotionell, als physisch. Sie sprechen an auf erkenntnisfördernde Psychotherapie, die frühe Ängste genauso angeht wie Verhaltenstherapie, die die Aufmerksamkeit von den Symptomen auf aufbauende Gedanken lenkt. Antidepressiva wurden auch erfolgreich eingesetzt, um obsessive Ängste zu überwinden. Keine dieser Therapieformen wird die Symptome eines Empathen signifikant verbessern.

Strategien, die toxische Energie zu bekämpfen

Physikalische Empathie muss Dich nicht überwältigen. Jetzt, wo ich mich zentrieren kann und anderer Leute Schmerz nicht mehr aufnehmen muss, macht die Empathiefähigkeit mein Leben gefühlvoller, erkenntnisreicher und vielfältiger. Hier sind einige Geheimnisse, wie Du als Empath erblühen kannst, die ich gelernt habe, so dass meine Gesundheit nicht mehr so strapaziert ist.

Wenn ich müde, krank und aufgeregt bin oder nicht ganz bei mir, dann wächst meine Neigung, die Symptome anderer zu absorbieren. Zu diesen Zeiten muss ich mich der unmittelbaren Notwendigkeit beugen für meine Selbstfürsorge. Ich halte an, gruppiere um und versuche nicht, mit Gewalt durch diesen Zustand hindurchzukommen. Das funktioniert als Strategie nicht, glaube mir! Für mich persönlich bedeutet Selbstfürsorge, mich von Allem für eine Stunde zurückzuziehen, einen Tag oder auch länger, und mich wieder aufleben zu lassen. Manchmal bedeutet das, in der Natur zu sein, oder zu Hause und speziell in der Nähe von Gewässern. Das erlaubt mir, in die Räume zwischen den Welten zu treten und frei und klar ohne die Schwierigkeiten mit anderen Leuten zu sein, und ohne, dass irgendetwas meinen inneren Fluss stört. Ich habe Anteil am ewigen inneren Frühling in mir und verjünte mich. Nur dann fühle ich mich im Stande, in die MARA zurückzukehren, wie die Buddhisten sagen: Mara, das Reich der Materie mit Emotionen, Wünschen, Leiden und Ekstase – Kräfte die sich leicht offenbaren.

Für uns Empathen, sind periodische Rückzugsräume notwendig, um die Ausdauer und Klarheit aufrechtzuerhalten, mit allem in Fluss sein zu können. Selbst, wenn Du keine richtige Auszeit nehmen kannst, entlaste Dich, indem Du Mini-Pausen von 3 bis 5 Minuten durch den Tag planst, um mit dem Prozess des Wiederauftankens zu beginnen. Mache einen Spaziergang, atme in der frischen Luft. Meditiere. Sogar diese Momente des Inneren Friedens bringen Deinen Regenerationsprozess in Gang.

Als mir neulich eine Glasflasche auf den Zeh fiel und ihn verletzte, bemerkte ich, dass ich durch physische Verletzungen psychisch verletzlicher bin, Energie zu absorbieren. Das geschieht, weil

Lebensstrategien für sensible Menschen

1. Schmerz ein Energiefeld schwächt
2. Die Angst vor Traumatisierung weitere Ängste anlockt (Gesetz der Anziehung)
3. Nach einer Verletzung ist die ganze Welt im Verdacht, mich wieder verletzen zu wollen - ein allgemeines Phänomen. Als ich einmal einen Zeh gebrochen hatte, waren Menschen und Hunde sehr begabt, genau wieder auf diesen Zeh zu trampeln, Dinge fielen drauf oder knapp daneben, Türen stießen beinahe dagegen und Rollstühle suchten nach Gelegenheiten, darüber zu rollen.

In ähnlicher Weise erzählte mir eine Patientin, dass sie nach einer Tetanuspritze in den linken Arm ein verspielter Verwandter, der davon nichts wusste, sie gerade auf diese Stelle boxte! Ob das wegen Murphy's Gesetz passiert -- alles was schiefgehen kann, geht schief -- oder einfach, weil ein verletzter Teil des Körpers empfindlicher gegen Missgeschicke ist, sei besonders achtsam und liebevoll mit dem verletzten Körperbereich. Und übergebe alle Ängste bezüglich der Verletzung, so dass Du nicht ungewolltes Chaos anziehst. Das erlaubt Dir, in Frieden zu heilen.

**Um als Empath glücklich und energetisiert zu sein, muss Dein Mantra werden:
„Es ist nicht mein Job, die Schmerzen von anderen oder von der Welt auf mich zu nehmen.“**

Wir sind trainiert, dass wir als fürsorgliche Menschen bewundernswert sind, wenn wir andern ihr Leid erleichtern. Aber die Meisten belassen es dabei. Unbeabsichtigtweise fühlen wir uns ausgelaugt oder krank, obwohl wir vorher ganz gesund waren. Dieser Verlust der Mitte bringt uns nichts (außer, Du willst wie manche Leute den Archetyp „Märtyrer“ studieren). Mehr als das, ist es nicht unser Geschäft, andere darin zu behindern, ihre Lebenserfahrungen zu machen mit *schwierig* oder *erhebend*. Manchmal hat das Leid seinen eigenen Zyklus, der respektiert werden muss, auch wenn es für die Beobachter hart zu sein scheint.

Lass uns das alte Modell vom empathischen Heiler in Rente schicken. Typischerweise übergewichtige Frauen (sie argumentieren irrtümlicherweise, dass sie das Übergewicht erdet), die Patienten heilen, indem sie die Symptome mit ihren Händen absorbieren. Das Ergebnis? Die Patienten fühlen sich besser, die Heiler werden krank. Diese Frauen glauben, dass ein solches Opfer notwendig ist, um Leid zu vermindern. Als junge Ärztin trat ich beinahe in dieselbe Falle. Während der ersten Monate meiner Privatpraxis, schleppte ich mich nach der Arbeit gerade noch nach Hause und fiel halbtot ins Bett von all dem Stress, den ich aufgenommen hatte: Ein sicherer Weg ins Burn-out. Diese Anhaftung war weder für mich, noch für meine Patienten gut.

Ich durfte den Wert erkennen, Katalysator für das Wachstum der Leute zu sein, ohne meine Gesundheit zu kompromittieren. Patienten haben mir das beigebracht und ich kann ihnen die Arbeit nicht abnehmen.

Leidenschaft und der Wunsch, zu helfen, ist menschlich. Jedoch gibt es eine feine Trennungslinie, jemanden zu unterstützen, ohne sich seine Probleme aufzuladen. Egal, wie hehr die Absicht ist: Es ist ein Sabotageakt gegen die eigene Gesundheit, zu viel zu tun. Du kannst fürsorglich und ehrlich mit jemandem sein, doch lass sie sein. Setze ihren Wachstumsprozess nicht gleich damit, sie zu verlassen. Es ist essentiell, die Balance zu finden zwischen dem Erhalt Deiner Energie und dem Dienst an anderen.

Die folgenden Strategien werden Dir helfen, mit Empathie effektiver umzugehen und in Deiner Mitte zu bleiben, ohne das beschwerte Sein von anderen aufzunehmen.

Lebensstrategien für sensible Menschen

Neun Strategien, die Aufnahme der Erkrankungen und Schmerzen anderer zu stoppen.

1. *Prüfe.*

Frage Dich zuerst selbst. Ist dieses Symptom oder Gefühl von mir oder von jemand anderem? Es könnte beides sein. Wenn die Emotion wie Furcht oder Ärger Deine ist, überlege sanft, was die Ursache ist, ohne professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wenn es nicht von Dir ist, versuche, den Erzeuger des Gefühls herauszufinden. Wenn Du beispielsweise gerade eine Komödie im Kino gesehen hast, aber depressiv oder mit LWS-Beschwerden nach Hause kommst, kannst Du die Leiden der Leute um Dich herum aufgenommen haben. Energiefelder überlappen sich bei großer Nähe. Dasselbe kann im Einkaufszentren oder im Flughafen geschehen.

2. *Geh weg.*

Wenn möglich, entferne Dich mindestens 6 Meter weit von der verdächtigen Quelle. Schau, ob Du Dich besser fühlst. Verirre Dich nicht in das Argument, Fremde nicht vor den Kopf stoßen zu wollen. Zögere nicht in einem öffentlichen Raum, den Sitzplatz zu wechseln, wenn Du eine Beschwerne auf Dir fühlst.

3. *Kenne Deine verletzlichen Punkte.*

Jeder von uns hat Körperteile, die verletzlicher sind, den Stress von anderen aufzunehmen. Bei mir ist es der Bauch. Scanne Deinen Körper durch, um Deine Stelle(n) zu bestimmen. Ist es Dein Hals? Bekommst Du oft Halsschmerzen? Kopfschmerzen? Blasenentzündungen? Sobald Symptome auftreten, lege Deine Handfläche darauf und sende Liebe und Güte an diese Zone, um das Unwohlsein zu lindern. Bei länger anhaltenden Depressionen oder Schmerzen, benutze diese Methode täglich, um Dich zu stärken. Es ist wohltuend und gibt Dir ein Gefühl von Sicherheit und Optimismus.

4. *Kontrolliere Deine Atmung.*

Wenn Du den Verdacht hast, die Symptome von jemandem aufzunehmen, konzentriere Dich einige Minuten lang auf Deine Atmung. Das zentriert Dich und verbindet Dich mit Deiner Kraft. Im entgegengesetzten Sinn lässt der gehaltene Atem die Negativität in Deinem Körper. Um Angst und Schmerz zu reinigen, atme stark aus und ruhig ein. Stelle Dir vor, wie der Schmerz als Nebel von Deinem Körper aufsteigt und das Wohlbefinden wie ein klares Licht in ihn hineinkommt. Das kann schnelle Resultate bringen.

5. *Praktiziere die Guerilla-Meditation.*

Handle schnell, um gefühlsmäßigem oder körperlichem Stress zu begegnen, und meditiere für ein paar Minuten. Du kannst das zu Hause tun, oder bei der Arbeit, auf Partys oder Konferenzen. Wenn nötig, nimm die Toilette als Refugium. Wenn sie öffentlich ist, schließe die Türe. Meditiere dort, beruhige Dich. Fokussiere Dich auf Positivität und Liebe. Das hat mich viele Male gerettet in betriebsamen Flughäfen oder bei gesellschaftlichen Anlässen, wo ich mich durch andere erschöpft gefühlt habe.

6. *Setze gesunde Grenzen.*

Kontrolliere, wie viel Zeit du verbringst, stressenden Leuten zuzuhören und lerne, „nein“ zu sagen. Erinnerung: „Nein“ ist ein vollständiger Satz.

7. *Visualisiere einen Schutzwall um Dich herum.*

Die Forschung hat gezeigt, dass Visualisierungen eine heilsame psychosomatische Technik ist. Eine praktische Form des Schutzes, den viele Leute, inklusive Gesundheitsberufe, benutzen ist es, sich eine Hülle aus weißem Licht um Deinen ganzen Körper herum zu visionieren. Oder mit extrem toxischen Leuten um Dich herum, visualisiere einen kämpferischen schwarzen Jaguar, der um Dein Energiefeld herumstreicht, um Angreifer draußen zu halten.

Lebensstrategien für sensible Menschen

8. *Entwickle einen Röntgenblick.*

Die Zwischenwirbelräume der Lendenwirbelsäule sind speziell förderlich, um Schmerzen vom Körper abzuleiten. Es ist hilfreich, zu lernen, den Stress aus dieser Zone aktiv auszuleiten. Im Internet oder in einem Anatomiebuch findest Du eine Röntgenaufnahme der LWS. Studiere sie, um die anatomischen Grundlagen zu erlernen. Dann leite bewusst den Schmerz aus diesen Zwischenwirbelräumen hinaus durch die Visualisierung, wie er den Körper verlässt. Sag „Tschüss“, wenn der Schmerz in die gigantische Matrix des Lebens übergeht.

9. *Nimm ein Bad oder dusche Dich.*

Ein schneller Weg, Stress auszuleiten, ist es, Dich ins Wasser zu begeben. Es wäscht alles heraus von der Erschöpfung von Busreisen bis zu stundenlangen Flügen bis zu nervtötenden Symptomen, die ich von anderen übernommen habe. Sich in natürlichen mineralischen Quellen zu baden reinigt von Schmerzen auf göttliche Weise.

Bleib dran, diese Strategien zu üben, Du kannst eine magische Sicherheitsblase um Dich herum bilden, während simultan negative Leute abgeblockt werden. Dann musst Du nicht immer wieder das Rad neu erfinden, wenn Du wie bisher jedes Mal den Stress anderer Leute absorbierst. Werde nicht panisch, wenn Du ab und zu Schmerz oder hässliche Symptome aufnimmst. Das kommt vor. Mit den Strategien an der Hand, die Dir helfen, damit umzugehen, hast Du immer schnellere und positivere Reaktionen auf Stresssituationen. Das lässt Dich sicherer, gesünder fühlen und Deine Feinfühligkeit kann erblühen.

Warum Fastenkuren für Empathen versagen können

Als Psychiaterin weiß ich, dass es mehr über Überernährung und Fettsucht gibt, als äußerlich sichtbar ist. Genetik spielt eine Rolle wie auch hormonelle und psychologische Auslöser. Jedoch ein wichtiger Grund, dass viele Diäten versagen, ist der, dass viele Gewichtsabnehmprogramme nicht in Betracht ziehen, wie wir Energie umwandeln.

Sensitive Leute, die ich in meinem Buch „Emotionelle Freiheit“ (Emotional Freedom) Empathen nenne, essen unbewusst, als Reaktion auf die Überlastung durch Stress, Ängste und Negativität. Empathen sind extrem sensitiv und werden zu einem Schwamm für den Stress der ganzen Welt, sie nehmen ihn in ihre Körper auf. Wenn Du so einer bist, wird Dir die folgende Information helfen.

Hier ist die energetische Theorie über Adipositas: Wenn Empathen dünn sind, haben sie weniger „Polsterung“ und sind verletzlicher, Stress zu absorbieren. Geistheiler des frühen 20. Jahrhunderts waren dafür bekannt, stark übergewichtig zu sein, um die Aufnahme der Symptome ihrer Eltern zu vermeiden, eine häufige Falle, in die ich häufig moderne Heilpraktiker unbewusst hineintappen sah, dass Essen als Instrument zur Erdung verwendet wurde. Ähnlich nehmen viele Patienten zu, um sich gegen den Stress zu Hause oder bei der Arbeit zu schützen. Energie ist an der Wurzel des Empathen-Hungers. Versuche die Strategien von meinem Buch „Positive Energie“ (Positive Energy), um mit der Stressenergie umgehen zu können, ohne Essen dafür zu missbrauchen.

Maßnahmen, um „Energetisches Essen“ zu unterbinden

Wenn der Impuls zu übermäßigem Essen auftritt:

1. *Unterscheide suchtmäßiges Verlangen von einem wahren Bedürfnis*

Suchtmäßiges Verlangen, ein Symptom des Nahrungsmittelmissbrauchs, ist eine häufige Antwort auf energetische Überlastung. Hier kannst Du bestimmte Nahrungsmittel suchtfördernd essen, das führt zu Fettleibigkeit. Wann auch

Lebensstrategien für sensible Menschen

immer Du auf Süßigkeiten Lust hast und nach Kohlenhydraten, werde misstrauisch. Mit Gelüsten isst Du nur, um Stress abzubauen, nicht, um Energie aufzubauen. Versuche, suchtfördernde Nahrungsmittel zu identifizieren und begrenze sie. Mit einem wahrhaftigen Nahrungsmittelaufnahmebedürfnis gibt es keine Gelüste, Dinge für den Stressabbau zu essen. Ein wahrhaftiges Bedürfnis kommt aus der Mitte, nicht von selbst-medizierenden Emotionen mit Beruhigungssessen oder Zwängen. Sich gesund ernährt zu fühlen geht nie einher mit Stimmungsschwankungen, Sedierung oder Hochgefühlen - aber eher mit einem gleichmäßigen Gefühl der Sättigung. Ein wahres Bedürfnis lässt Dich Dein Mahl genießen, optimiert die Energie und führt nicht zu Fettleibigkeit.

2. *Identifiziere schnellstmöglich energetische Trigger von suchtmäßigem Verlangen.*
Frag Dich sofort: „War ich einem Stress ausgesetzt?“ Es kann ein unausstehlicher Nachbar gewesen sein oder Mailbox-Nachrichten von Deiner Mutter. Schreibe nicht die „kleineren“ Gelegenheiten einfach ab, die Empathen notorisch zum Kühlschrankschrank treiben. Bleib ruhig. Identifiziere Ursache und Wirkung. Kläre es sofort, wenn Du gerade abnimmst.
3. *Atme Stress aus Deinem System hinaus*
Nimm eine Fünf-Minuten-Pause zur Schadensbegrenzung. Atme langsam ein und aus. Der Atem aktiviert Deine beruhigenden Endorphine (natürliche Schmerzkiller) und löst Stress aus dem Körper. Übe diese Visualisation: Gleichzeitig mit dem Einatmen von Sauerstoff und Ausatmen des toxischen CO₂ atme Friedfertigkeit und Klarheit ein und atme den Stress hinaus. Atme mit Vitalität. Atme die Furcht aus. Wiederhole diese Übung, bis Du Dich ruhiger fühlst.
4. *Versuche eine Drei-Minuten-Meditation.*
Ein anderer Weg, Dich zu beruhigen, bevor Du zum Kühlschrankschrank rennst, ist eine Drei-Minuten-Meditation. Ich empfehle, sich ein Meditationskissen vor den Kühlschrankschrank zu legen, um Dich daran zu erinnern, zu meditieren, bevor Du die Kühlschrankschranktür öffnest.
5. *Setze gesunde Grenzen in Zeit und Verhalten.*
Begrenze die Zeit, die Du anstrengenden Leuten zuhörst und lerne, „nein“ zu sagen. Erinnerung: „Nein“ ist ein vollständiger Satz.
6. *Nimm ein Bad oder dusche Dich*
Ein schneller Weg, Stress aufzulösen ist es, sich ins Wasser zu begeben. Meine Badewanne ist meine Zuflucht nach einem geschäftigen Tag, die Erschöpfung von langen Bus- oder Flugreisen. Persönliche Unannehmlichkeiten werden davongewaschen.
7. *Iss mit vorheriger Einstimmung aufs Essen*
Entwickle eine Diät, die Deine energetischen Bedürfnisse befriedigt. Lass Dich durch die Energie motivieren, während Du isst; das ist wichtiger, als Geschmack oder diätetisches Dogma. Was auch immer Du Gesundes in den Mund tust, miss es mit Deinem Energiemessgefühl; schau, was Dich wahrlich ernährt oder entleert. Gibt Dir zum Beispiel Hühnchen mehr Energie, als Fisch? Tomaten mehr, als Karotten? Du musst Essen in Bezug auf Deinen Körper testen. Sogar Essen, dem ausgewichen wird, wird attraktiv, wenn Du seine Energieanhebung spürst.
8. *Visualisiere eine Schutzbarriere um Dich selbst herum.*
Die Forschung hat gezeigt, dass Visualisierung eine wirkungsvolle psychosomatische Technik ist. Essen ist kein Bereich, passiv zu bleiben. Die Maßnahmen, die ich in diesem Blog empfehle, werden Dir erlauben, eine aktive Haltung für gesundes Essen einzunehmen. Du musst Stress nicht in Dich hineinlassen. Um beim Essen obenauf zu sein, mach einen täglichen „check-in“. Bleib wachsam für Verlangen, das durch energetische Trigger ausgelöst wird. Beobachte Deine Körperreaktionen. Ich verspreche Dir, dass sich Deine Essgewohnheiten verändern werden.