

A black and white photograph of a woman lying on her back on a sandy surface, possibly a beach. She is smiling broadly with her eyes closed, and her right hand is resting on her forehead. She is wearing a beaded necklace and a bracelet. The image is semi-transparent, allowing the text to be overlaid.

DEINE STARTHILFE IM PDF-FORMAT: RAUS AUS DEM
STRESS UND DER ÜBERFORDERUNG IM ALLTAG

MINDFUL SENSITIVITY

MEHR ZEIT FÜR DICH, MEHR RUHE, WIEDER MEHR DU SELBST

DEINE REISE ZU INNERER AUSGEGLICHENHEIT UND ENERGIE ALS HOCHSENSIBLE PERSON

Vorwort zu dieser PDF mit den Worten von Elaine N Aron, US-amerikanischer Psychologin und Sachbuchautorin, die den Begriff der Hochsensibilität als Pionierin seit 1996 maßgeblich geprägt hat:

1) "Wir Hochsensiblen sind ein Gesamtpaket. Unsere Sensibilität bedeutet auch, dass wir vorsichtig sind und mehr Zeit allein brauchen. Weil Menschen ohne diese Eigenschaft (also die Mehrheit) das nicht versteht, sieht sie uns als ängstlich, schüchtern, schwach, oder – das Schlimmste von allen – ungesellig. Aus Angst vor diesen Stempeln versuchen wir, wie die anderen zu sein. Doch das führt nur dazu, dass wir noch überforderter und gestresster sind. Und dann bekommen wir noch einen Stempel: Wir seien neurotisch oder verrückt ... erst sagen es die anderen, und dann glauben wir es vielleicht selbst." (Elaine N. Aron)

2) "Ein Meditationslehrer erzählte von einem Mann, der nichts mehr zu tun haben wollte mit dem Stress des Lebens. Er zog in eine Höhle, um dort bis ans Ende seiner Tage zu meditieren, Tag und Nacht. Aber bald schon kam er wieder heraus. Das Geräusch des tropfenden Wassers in der Höhle hatte ihn fertig gemacht. Die Moral von der Geschichte: Stress wird zumindest gewissermaßen immer da sein, gerade, wenn wir sehr sensibel sind. Was wir brauchen ist ein neuer Weg, mit diesen Stressoren umzugehen. " (Elaine N. Aron).

Es geht im Leben eines hochsensiblen Menschen nicht darum, Reize zu vermeiden, sondern sie zu minimieren und mit ihnen umzugehen. Besonders deine eigene Art, den Dingen zu begegnen, spielt eine große Rolle. Mithilfe dieser PDF wirst du herausfinden, in welchen Lebensbereichen du gerade zu vielen Reizen ausgesetzt bist und welchen Einfluss du selbst auf die Verbesserung deiner Situation im Alltag nehmen kannst. **Vorab stelle ich mich noch einmal kurz bei dir vor:**

ÜBER MICH

Hey, ich bin Damaris – Abenteuerin und Freigeist.

Durch die frühe Trennung meiner Eltern wurde ich zu einer starken, unabhängigen Frau erzogen. Als Produktmanagerin für Wirbelsäulenimplantate in einer männerdominierten Branche und im Familienunternehmen meines Vaters habe ich mich nach meinem BWL-Studium leider stark der Leistungsgesellschaft angepasst. Zwischen 2014 und 2019, trotz vermeintlichem Erfolg, kämpfte ich mit Dauerstress, Panikattacken und Verspannungen-verlor meine sanfte Seite. Irgendwann sagte ich "Stopp" und erkannte, dass wahres Glück nicht im Abhaken von Aufgaben liegt oder im Funktionieren, sondern in den kostbaren Momenten, in denen ich ganz ich selbst sein darf - voll im Hier & Jetzt.

Meine Reise zu mir selbst begann 2016 mit Panikattacken. Ich entdeckte meine Hochsensibilität, begann mit dem Meditieren und startete meine Persönlichkeitswiederentdeckung als sensible Damaris. Heute bin ich psychologische Beraterin und ganzheitlicher Coach für hochsensible Frauen. Meine Mission ist es, Frauen aus der Stressspirale zu helfen und ihnen mehr Zeit und Energie für sich selbst zu schenken. Die Zusammenarbeit mit mir ist wie eine Reise zu deinem inneren Wohlbefinden – deine persönliche Lebensversicherung gegen Burnout.

Ich zeige feinfühligem Frauen, wie sie auf ihre Bedürfnisse hören können, ohne sich schuldig zu fühlen. Schön, dass du zu mir und dieser PDF gefunden hast.

Deine Reise beginnt und du wirst dabei 4 Stufen durchlaufen. Los geht`s:



Mindful Sensitivity: deine Reise zu innerer Ausgeglichenheit und Energie als hochsensible Person

tieferes Bewusstsein

was in diesen Bereichen tut dir gut/
tut dir nicht gut?

Status-Quo

wo stehst du gerade?
(nach Lebensbereichen)



3 Dinge ändern

Starte klein:
verändere aktiv 3
Dinge, die in deiner
Hand liegen in den
nächsten 4
Wochen

Bleib dran
und such dir
Unterstützung



START

Datum:

Notiere hier das heutige Datum und nimm dir
mindestens 30 Minuten Zeit für diese PDF.

STATUS QUO

Mach einen Self-Check-In - Die 5 Säulen einer ausgeglichenen und stabilen hochsensiblen Persönlichkeit (angelehnt an dem Modell nach Petzold - die 5 Säulen der Identität)

Prüfe: Wie stabil stehst du aktuell in deinem Leben?

Schau dir dazu deine Lebensbereiche als Säulen an, die sozusagen die Stabilität für deinen inneren Seelentempel bilden. Antworte intuitiv und ohne viel nachzudenken:

Haken gesetzt= (eher) ja. Kein Haken= (eher) nein.

Danach analysiere: Wo benötigst du mehr Stabilität und Fundament? Trage je Säule ein Ergebnis ein (Haken=1) und ein Gesamtergebnis für deinen gesamten Tempel.

Vergleiche, welche Lebensbereiche dir Halt geben.

Diese Checkliste kann für die ein oder andere Person augenöffnend, für die andere überfordernd sein. Beachte: nur wenn du ehrlich in den Spiegel schaust, kannst du erkennen, wo du gerade (stabil oder wackelig) stehst.



Gesamtergebnis
/50

DU...

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT & KÖRPERLICHES
WOHLERGEHEN

schläfst genug

bewegst dich genug

ernährst dich ausgewogen

trinkst ausreichend

magst dein Sexualleben

bist frei von Dauerstress

hast kaum Zukunftsängste

fühlst dich ausgeglichen

bist nicht abhängig/ süchtig

bist nahezu beschwerdefrei

/10

Ergebnis:

SOZIALES

SOZIALE BEZIEHUNGEN &
GESELLSCHAFT

bist zufrieden single/taken

pfldest d. Freundschaften

kommst mit d. Eltern klar

verstellst dich nicht

stehst zu deinen Grenzen

kannst Nein sagen

hast tolle Kollegen/Chefs

bist teamfähig

kannst Konflikte lösen

kannst mit Kritik umgehen

/10

Ergebnis:

LEISTEN/ TUN

ARBEIT, EFFIZIENZ, LEISTUNG
(NICHT NUR IM JOB)

magst deinen Job

magst deinen Tagesablauf

bist zufrieden mit dir

bist belastbar

übernimmst Verantwortung

kannst dich entscheiden

fragst um Hilfe

setzt Dinge zeitnah um

gibst Verantwortung ab

bildest dich weiter

/10

Ergebnis:

FINANZEN

MATERIELLE SICHERHEIT &
FINANZIELLE RESSOURCEN

bist zufrieden mit d. Gehalt

kannst Geld sparen

hast Rücklagen f. Notfälle

magst d. Lebensstandard

magst d. Wohnsituation

hast eine tolle Mobilität

bist emotional frei v. Geld

leistest dir genug Luxus

sorgst für deine Zukunft

legst dein Geld an

/10

Ergebnis:

WERTE & SINN

WERTE, VISIONEN & SINN

erkenntst deine Bedürfnisse

weißt meist, was du willst

fühlst dich eins mit dir

kennst/lebst deine Werte

hast Visionen und Träume

fühlst dich selbstbestimmt

erfüllst d. eig. Erwartungen

kannst gut abschalten

vertraust dir und anderen

du fühlst dich gut genug

/10

Ergebnis:

BEWUSST SEIN

Journaling - Nun wirst du tiefer in deine Lebensbereiche eintauchen. Du wirst nach dieser Übung direkt wissen, wo du ansetzen solltest, um mehr Energie zu haben.

Energiesauger sind alle Dinge, die dir persönlich Kraft rauben, die dir nicht gefallen, die du scheiße findest, die du selbst gerne vermeiden und verändern würdest.

Energiegeber sind Dinge, die dir gut tun, sei es durch Taten/ Worte anderer, Zeit mit dir selbst oder ähnliches.

Wähle für die nächste Übung zunächst nur die Säulen aus, die bei dir aktuell instabil sind und fokussiere dich beim Ausfüllen auf dein eigenes Verhalten, um in die Selbstbestimmung zu kommen (siehe Beispiele).

Schreibe je Kategorie ca. 1-3 Dinge auf, die dir als erstes einfallen. Und auch hier: nicht Zerdenken. Du wirst den richtigen Impuls für diese Übung haben. Vertraue dir.



GESUNDHEIT

1%



ENERGIESAUGER:

WAS TUT DIR NICHT GUT

ENERGIEGEBER:

WAS TUT DIR SEHR GUT



SCHLAF

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

TRINKEN

SEXUALITÄT

STRESS/ RUHE

VERTRAUEN/
ÄNGSTE

(UN)AUSGE
GLICHENHEIT

SÜCHTE

KÖRPER
(BESCHWERDEN)

SOZIALES

1% 

ENERGIESAUGER:
WAS TUT DIR NICHT GUT

ENERGIEGEBER:
WAS TUT DIR SEHR GUT



LIEBE/
PARTNERSCHAFT

FREUND-
SCHAFTEN

ELTERN/
FAMILIE

NEUE
MENSCHEN

ABGRENZUNG

NEIN/ JA SAGEN

ARBEITS
VERHÄLTNISSE

TEAMARBEIT

KONFLIKTE

LOB & KRITIK

LEISTEN

1%



ENERGIESAUGER:

WAS TUT DIR NICHT GUT

ENERGIEGEBER:

WAS TUT DIR SEHR GUT



JOB		
ARBEITSBEDINGUNGEN		
EIGENE FÄHIGKEITEN		
BELASTBARKEIT		
EIGENVERANTWORTUNG		
ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN		
HILFE SUCHEN		
UMSETZUNG VS AUFSCHIEBEN		
ABGEBEN KÖNNEN		
WEITERBILDEN LERNEN		

FINANZEN

1%



ENERGIESAUGER:

WAS TUT DIR NICHT GUT

ENERGIEGEBER:

WAS TUT DIR SEHR GUT



EINKOMMEN

SPAREN

RÜCKLAGEN

LEBENS
STANDARD

WOHN
SITUATION

MOBILITÄT,
REISEN

EMOTIONAL
FREI

LUXUS UND
KONSUM

ALTERS
VORSORGE

VERMÖGENS
AUFBAU

WERTE & SINN

1%



ENERGIESAUGER:

WAS TUT DIR NICHT GUT

ENERGIEGEBER:

WAS TUT DIR SEHR GUT



DEINE
BEDÜRFNISSE

DEIN WARUM/
WÜNSCHE

VERBINDUNG
ZU DIR

WERTE/ ETHIK

VISIONEN/
ZIELE

LEBENSWEG

INNERE
STIMMEN

STILLE VS.
ABLENKEN

(SELBST)
VERTRAUEN

FÄHIGKEITEN
(ANZWEIFELN)

3 DINGE ÄNDERN

Für deine persönliche Lebensenergie ist es erstrebenswert von mehr Dingen umgeben zu sein, die dir gut tun, als von Dingen, die dich deine Energiereserven kosten.

Um Platz für Schönes zu machen, muss manchmal etwas weichen. Das kann schwer sein, weil Loslassen manchmal bedeutet, andere Menschen zu verletzen oder zu enttäuschen. Manchmal fehlt auch Kraft und Disziplin, um große Veränderungen anzustoßen.

Wenn dir Veränderung generell schwer fällt, dann starte mit 3 kleinen Dingen und gehe diese wirklich in den nächsten 4 Wochen mit voller Power und Aufmerksamkeit an. Setze dich nicht unter Druck und komme in kleinen Schritten in Bewegung.



3 (KLEINE) DINGE



WAS WIRST DU JETZT ANGEHEN	WIE	BIS WANN
SÄULE: KATEGORIE: WAS GENAU:	BESCHREIBE, WIE DU DAS GENAU ANSTELLST: WIE GEHST DU SICHER, DASS DU ES UMSETZT:	DATUM:
SÄULE: KATEGORIE: WAS GENAU:	BESCHREIBE, WIE DU DAS GENAU ANSTELLST: WIE GEHST DU SICHER, DASS DU ES UMSETZT:	DATUM:
SÄULE: KATEGORIE: WAS GENAU:	BESCHREIBE, WIE DU DAS GENAU ANSTELLST: WIE GEHST DU SICHER, DASS DU ES UMSETZT:	DATUM:

“OFT SIND ES DIE KLEINEN SCHRITTE, NICHT DIE GROSSEN SPRÜNGE, DIE DIE NACHHALTIGSTE VERÄNDERUNG BEWIRKEN” QUEEN ELIZABETH II.

BLEIB DRAN

Viele Menschen scheitern bereits nach zwei Wochen an guten Neujahrsvorsätzen. Woran liegt das?

Eine schwedische Studie mit 1.000 TeilnehmerInnen hat herausgefunden, dass Vorsätze, die darauf ausgelegt sind, schlechte Angewohnheiten zu reduzieren und auf entsprechende Dinge zu verzichten, weniger erfolgreich sind als solche, bei denen du dir ein positives Ziel setzt und dich deinem persönlichen Idealzustand annäherst. Außerdem mangle es häufig an Support vom Umfeld, so die ForscherInnen. *

Mach du es anders: lieber kleine 0,1% Schritte nach vorne schauen, ohne dich zu überfordern und dafür wirklich 3 Dinge angehen und nachhaltig in deinem Leben verändern. Wenn das gut geklappt hat, dann kannst du diese PDF gerne noch einmal von vorne beginnen. Ansonsten findest du hier Vorschläge zum Dran bleiben.



*<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0234097>



ROUTINEN

Schaff dir eine Routine, lege dir feste Termine mit dir selbst, um diese 3 Dinge wirklich umzusetzen/ anzugehen/ zu verändern und erzähle jemandem von deinem Vorhaben.

"Motivation bringt Dich in Gang.
Gewohnheit bringt Dich voran" – Jim Rohn

Um deine Realität zu ändern, musst du dein Umfeld ändern.

UMFELD

Finde Menschen (online/offline), die die gleichen 3 Dinge umsetzen und verändern wollen. Sprecht 1-2 x pro Woche darüber. Unterstützt euch, motiviert euch, habt gemeinsame Routinen und Ziele.

WHATSAPP

Komm in meine kostenfreie Whatsapp Gruppe für feinfühligke Powerfrauen. Erzähle uns, was du verändern willst, berichte über deinen inneren und äußeren Prozess und nimm Fahrt auf.

TU ES EINFACH

Je länger du etwas versuchst zu vermeiden, desto größer wird die Hürde. Dir fehlt oft nicht das Wissen, sondern das immer und immer wieder umsetzen. Also: 1,2,3 - GO.

SCHREIB MIR

Berichte mir von deinen Erkenntnissen aus der Checkliste und der Journaling Übung und schaffe dir so ein Commitment gegenüber dir selbst. Nutze Q&As, Insta Lives und den Austausch über soziale Netzwerke mit mir.

SUPPORT

Du willst endlich große Veränderungen in deinem Leben und hast keine Lust in 2 Monaten wieder zu denken: "scheiße, warum hat sich nichts verändert?" Du packst das, was du am liebsten angehen möchtest alleine nicht? Dann buche dir jetzt dein unverbindliches Kennenlern-Gespräch bei mir via Zoom und wir sprechen über eine mögliche 1:1 Begleitung.

BLEIB
DRAN

Kommst du alleine nicht weiter?

einfach aufs Bild klicken
und du erhältst sofort
Unterstützung:



Schreib mir bei **Instagram**
und erzähle von deiner
Herausforderung



Komm in die kostenfreie
Whatsapp Gruppe für
feinfühlig Powerfrauen und
tausche dich aus



Buche dir dein kostenfreies
Erstgespräch und erhalte
Impulse und Tipps zu deiner
Situation