

Grenzen setzen als Hochsensibler: Tipps von Psychologin aus Lüneburg

Erfahren Sie, wie Hochsensible lernen können, auch mal Nein zu sagen und ihre eigenen Grenzen zu achten. Expertin gibt hilfreiche Tipps.

Empathie vs. Selbstfürsorge: Wie Hochsensible Grenzen setzen können

In einer Welt, in der oft das Wohlergehen anderer an erster Stelle steht, kann es für Hochsensible eine Herausforderung sein, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu respektieren. Die Psychologin Anna Schmidt, die in Lüneburg Hochsensible berät, betont die Bedeutung der Selbstfürsorge.

Das Selbst im Fokus behalten

Hochsensible Menschen empfinden oft starkes Mitgefühl für andere und stellen deren Bedürfnisse über ihre eigenen. Doch es ist wichtig, sich zu fragen, was es für sie bedeutet, wenn sie immer nur die Bedürfnisse anderer im Blick haben. Mögliche Folgen können Zeitprobleme bei eigenen Aufgaben oder der Verzicht auf dringend benötigte Erholung sein.

Es ist daher entscheidend, sich zu fragen, welche Auswirkungen es hat, wenn man in diesem Muster verharrt. Erschöpfung, Unzufriedenheit und Stress können die Folgen sein, wenn die eigenen Grenzen nicht beachtet werden. Es ist für Hochsensible besonders wichtig, diese Zusammenhänge zu erkennen und auch mal Nein zu sagen, um sich von den Bedürfnissen anderer abzugrenzen.

Der Schlüssel liegt darin, ein Gleichgewicht zwischen Empathie für andere und Selbstfürsorge zu finden. Indem Hochsensible lernen, Grenzen zu setzen und auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, können sie langfristig für sich selbst sorgen und ein gesundes Gleichgewicht in ihrem Leben schaffen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de