Reflexion

So fühle ich mich

- ENTSPANNT UND ZUFRIEDEN
- ENTSPANNT, ABER UNZUFRIEDEN
- ERSCHÖPFT, ABER ZUFRIEDEN
- ERSCHÖPFT UND UNZUFRIEDEN

Das habe ich erlebt:

- EINKAUFEN
- TELEFONAT(E)
- TREFFEN MIT FREUND:INNEN
- ARBEIT IM BÜRO OÄ.
- ARBEIT IM HOMEOFFICE
- BADEN
- SPAZIERGANG ALLEINE
- SPAZIERGANG MIT BEGLEITUNG
- MEDITIEREN
- SPORT (KURSE / STUDIO)
- SPORT (ALLEINE)
- _____
- _____
- _____

Diese Gefühle gehen häufig mit bestimmten Aktivitäten einher

ENTSPANNT UND ZUFRIEDEN: _____

ENTSPANNT, ABER UNZUFRIEDEN: _____

ERSCHÖPFT, ABER ZUFRIEDEN: _____

ERSCHÖPFT UND UNZUFRIEDEN: _____

©stinagutowski

Aufschlüsselung

HOCHSENSIBILITÄT

AKTIVITÄT	BEFINDEN	EIGENSCHAFT
TELEFONAT(E) TREFFEN MIT FREUND:INNEN ARBEIT IM BÜRO OÄ.	ERSCHÖPFT UND AUSGELAUGT →	HOCHSENSIBEL
SPORT (KURSE / STUDIO) EINKAUFEN SPAZIERGANG MIT BEGLEITUNG	WOHLIG ERSCHÖPFT →	NICHT HOCHSENSIBEL

HOCHSENSIBILITÄT& INTRO-EXTRAVERSION

AKTIVITÄT	BEFINDEN	EIGENSCHAFT
TELEFONAT(E) TREFFEN MIT FREUND:INNEN ARBEIT IM BÜRO OÄ. SPORT (KURSE / STUDIO)	ERSCHÖPFT, ABER ZUFRIEDEN	HSP & EHER EXTROVERTIERT
TELEFONAT(E) TREFFEN MIT FREUND:INNEN ARBEIT IM BÜRO OÄ. SPORT (KURSE / STUDIO) EINKAUFEN	ERSCHÖPFT UND AUSGELAUGT	HSP & EHER INTROVERTIERT
BADEN SPAZIERGANG ALLEINE MEDITIEREN SPORT (ALLEINE)	ENTSPANNT, ABER UNZUFRIEDEN	HSP & EHER EXTROVERTIERT
BADEN SPAZIERGANG ALLEINE MEDITIEREN SPORT (ALLEINE)	ENTSPANNT UND ZUFRIEDEN	HSP & EHER INTROVERTIERT

©stinagutowski

Bitte vorher lesen!

BEGRIFFSERLÄUTERUNGEN & ANMERKUNGEN

Diese Reflexion wurde auf Grundlage von eigens angeeignetem Wissen, basierend auf Literaturrecherche erstellt. Die Autorin ist keine Psychologin oder Ärztin. Alle genannten Inhalte sind Möglichkeiten und spiegeln nicht die vollständige Komplexität des Themas wieder. Die Auswertung ist als möglicher Richtwert zu verstehen und nicht als aussagekräftiges Ergebnis oder als Diagnose.

HIOCHSENSIBILITÄT

HOCHSENSIBILITÄT BESCHREIBT EIN NEUROLOGISCHES PHÄNOMEN, BEI DEM DAS MENSCHLICHE GEHIRN ÜBERDURCHSCHNITTLICH VIELE EINDRÜCKE UND REIZE VERARBEITET. HOCHSENSIBLE MENSCHEN SIND DAHER SCHNELL ERSCHÖPFT, WEIL SIE VIEL MEHR WAHRNEHMEN ALS WENIGER SENSIBLE MENSCHEN.

INTROVERSION UND EXTRAVERSION

DABEI HANDELT ES SICH UM PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN, DIE AUSSAGEN, WIE EINE PERSON SICH GEGENÜBER SEINER SOZIALEN UMWELT VERHÄLT. MAN KÖNNTE AUCH SAGEN, IN WELCHER UMGEBUNG EINE PERSON SEINE "AKKUS" AUFLÄDT. EHER INTROVERTIERTE PERSONEN WIRKEN HÄUFIG SCHÜCHTERN UND NACH INNENGEKEHRT, SIE FÜLLEN IHRE AKKUS AUF, INDEM SIE FÜR SICH SIND. EHER EXTROVERTIERTE PERSONEN WIRKEN AUFGESCHLOSSEN UND UNTERNEHMUNGSLUSTIG. SIE LADEN IHRE AKKUS AUF, INDEM SIE SICH MIT MENSCHEN UMGEBEN UND DINGE ERLEBEN. ES WIRD BEWUSST VON "EHER INTRO- BZW. EHER EXTROVERTIERTEN PERSONEN" GESPROCHEN, WEIL MAN ZUMEIST NICHT VOLLSTÄNDIG EINS ODER DAS ANDERE IST, SONDERN TENDENZEN IN EINE BESTIMMTE RICHTUNG AUFZEIGT.

HOCHSENSIBILITÄT & INTRO- BZW. EXTRAVERSION

VIELE HOCHSENSIBLE MENSCHEN SIND AUßERDEM INTROVERTIERT. SIE SIND SCHNELL ERSCHÖPFT AUFGRUND DER VIELEN, ZU VERARBEITENDEN REIZE UND VERSPÜREN DANN DAS STARKE BEDÜRFNIS NACH RÜCKZUG UND ZEIT MIT SICH ALLEINE. ABER HOCHSENSIBEL ZU SEIN, BEDEUTET NICHT AUTOMATISCH, DASS MAN AUCH INTROVERTIERT IST. ES GIBT AUCH HOCHSENSIBLE EXTROVERTIERTE MENSCHEN, WENN AUCH SIE DEN GERINGEREN ANTEIL AN HOCHSENSIBLEN AUSMACHEN. SIE BENÖTIGEN EBENFALLS REGELMÄßIGE ZEITEN, UM SICH VON REIZÜBERFLUTUNGEN ZU ERHOLEN, ABER SIE LADEN IHRE AKKUS, IHRE MOTIVATION AUF, INDEM SIE DINGE UNTERNEHMEN UND MENSCHEN TREFFEN.

QUELLEN

psychomeda.de
hochsensibilität.org
"Sind Sie hochsensibe?!" - Elaine K. Aron
"Wenn die Haut zu dünn ist" - Rolf Sellin
"Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet" -Sylvia Harke
"Weiche Schale Weiches Herz" - Maria Hansen

©stinagutowski