



# **Hochsensible Potenziale nutzen für eine gesunde Gesellschaft**

**Vortrag Aurum Cordis Kompetenzzentrum für Hochsensibilität  
Referentin Jutta Böttcher  
Kongress Hochsensibilität, Schloss Münsingen, 09.10.2015**

Hochsensible Potenziale nutzen für eine gesunde Gesellschaft

**Jutta Böttcher**



- **Coaching und Beratung**
- **Seminare**
- **Weiterbildungen**
- **Konzeptentwicklung**

**Gründerin und Leiterin des  
Aurum Cordis,  
Kompetenzzentrum für  
Hochsensibilität seit 2008**



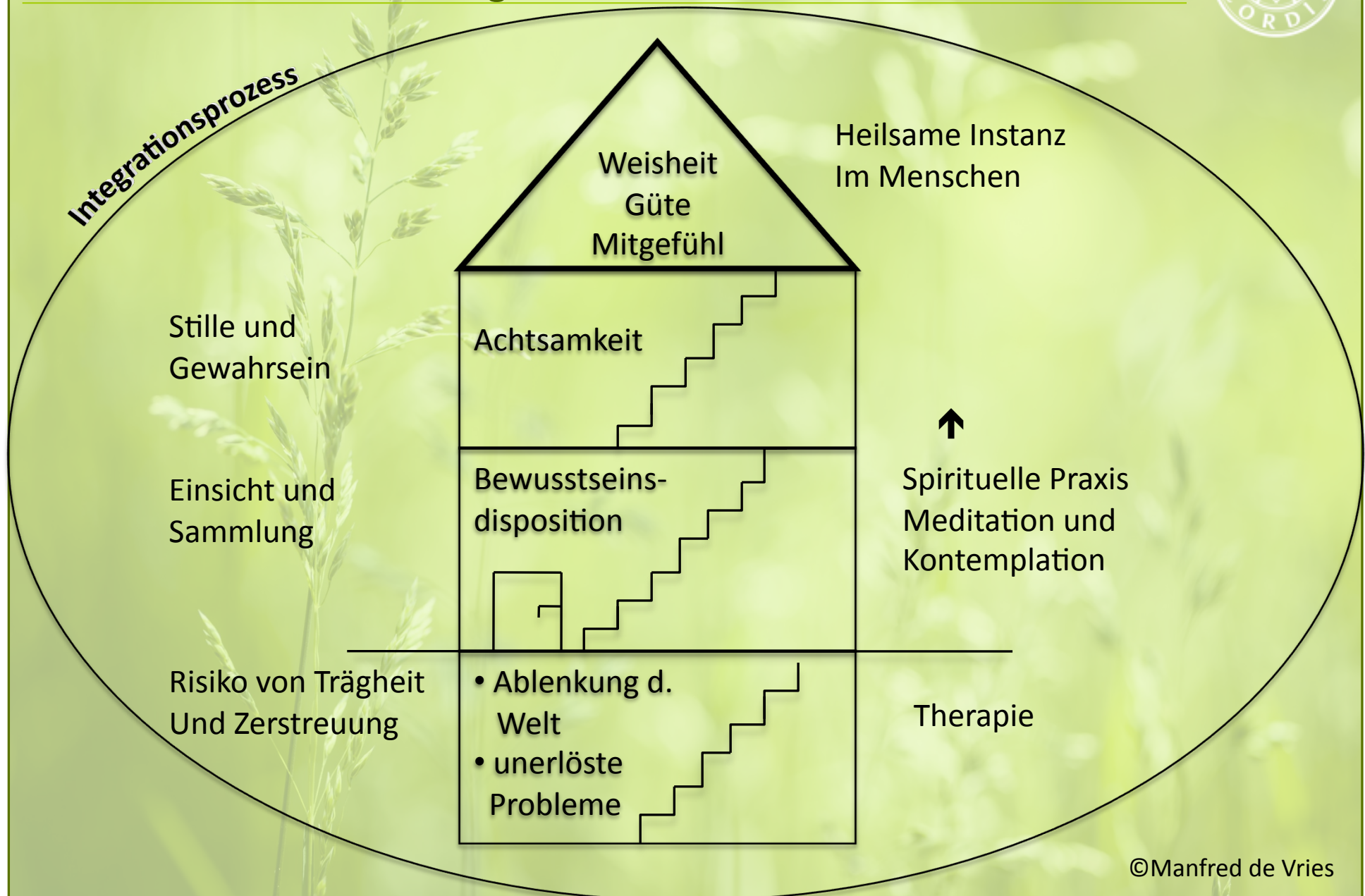
©Aurum Cordis



- Mit unserer Arbeit ehren wir die heilsame weise Kraft im Herzen jedes Menschen
- Wir vertrauen darauf, dass es dem Menschen darüber möglich ist, sich aus dem Gefangensein in seiner Geschichte zu befreien
- Diese Befreiung ermöglicht die Entwicklung von Wohlbefinden, Gesundheit und Selbstwirksamkeit
- Wir erleben, dass HSPs einen besonderen Zugang zu den inneren Ressourcen auf dem Weg zu innerer Freiheit haben.



## Das Haus des Inneren Weges





- keine Unterscheidung zwischen „weltlichen“ und „spirituellen“ Problemen
- Erkennen der Wegstationen und angemessene Begleitung
- professionelle, fachliche Weiterleitung



## 1. Psychische und geistige Gesundheit



- Psychische und geistige Gesundheit lässt sich nicht über Zahlen, Daten, Fakten beschreiben.
- Sie wird spürbar im Erleben.
- Für das Erleben von psych. Gesundheit hat die Positive Psychologie den Begriff des „Wohlbefindens“ gewählt.
- Menschen, die „Wohlbefinden“ erfahren blühen auf (flourish)

## **2. Die Säulen des Wohlbefindens nach der Positiven Psychologie**



- Die Fähigkeit, positive Emotionen spüren zu können
- Sich für etwas zu engagieren
- Verbundensein mit anderen Menschen erfahren
- Sinn in unserem Tun finden
- Merken, dass wir etwas bewegen können

Eine Gesunde Gesellschaft sollte in der Lage sein,  
Strukturen und Zusammenleben so zu gestalten,  
dass ein Aufblühen der Menschen möglich wird.



### 3. HSPs und die Gesunde Gesellschaft

---



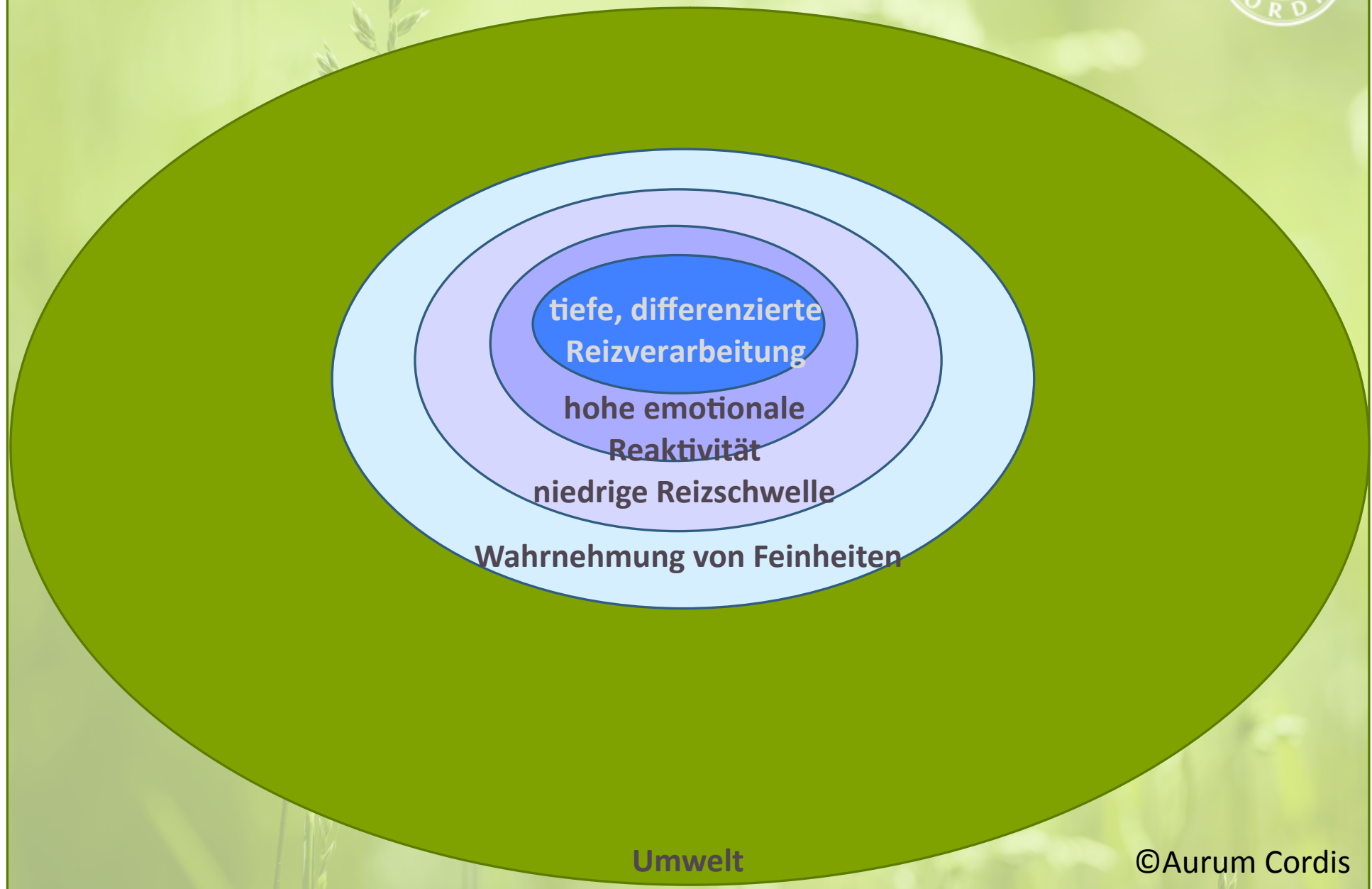
Hochsensible Menschen sind die  
Seismographen der Gesellschaft

Sie erkranken als erste an Rahmenbedingungen,  
die für alle schädlich sind. Sie verfügen aber auch  
über Gesundheitsressourcen, die neue Lösungs-  
möglichkeiten für alle eröffnen.



Hochsensible Potenziale nutzen für eine gesunde Gesellschaft

## 4. Die innerseelischen Kräfte hochsensibler Menschen



Hochsensible Potenziale nutzen für eine gesunde Gesellschaft

## 5. Die holistische Wahrnehmungsfähigkeit von HSPs



adpic.de



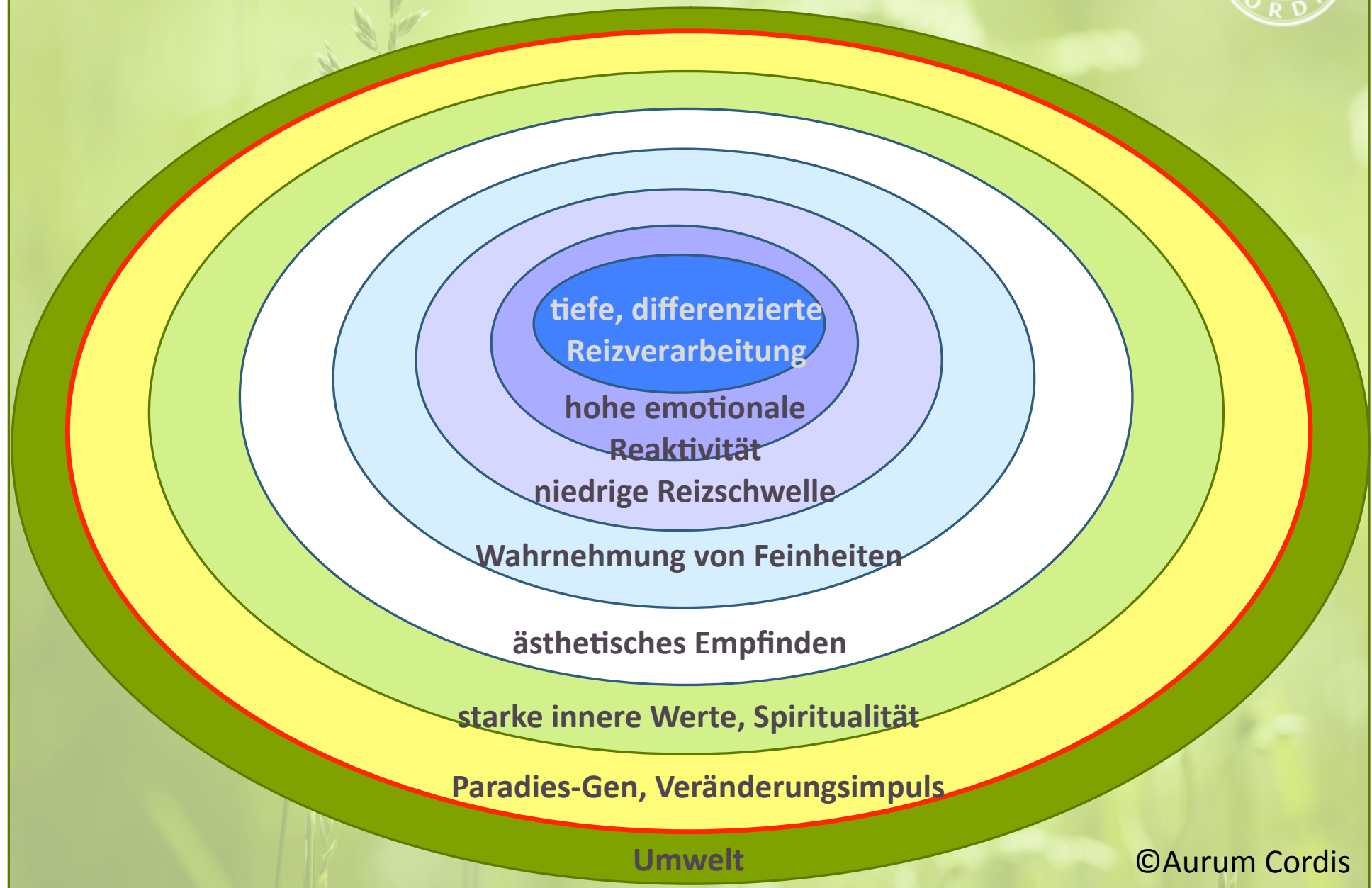
## 6. Ressourcen einer holistischen Wahrnehmung



Die holistische Wahrnehmungsfähigkeit hochsensibler Menschen bedingt ein starkes systemisches Empfinden

- tiefes Gefühl von Verbundenheit
  - ➔ z.B. mit Natur, mit etwas je Größerem
- Eintauchen in das Empfinden von Schönheit
- „Peak-Experiences“ als Momente tiefster Freude bis Allverbundenheit
- Gewissheit „gemeint zu sein“ und eine Aufgabe zu haben
- Sehnsucht, einen Beitrag zur Verbesserung der Situationen von Mensch und Natur zu leisten
  - ➔ Paradies-Gen, Veränderungsimpuls

## 7. Die Komplexität von Hochsensibilität





## 8. Bezugssysteme



### Integrationsbedarf

Äußere  
Welt

objektbezogen

subjektbezogen

Innere  
Welt

- Äußeres Wachstum
- Erfolgskriterium:  
Wohlstand
- Verstand/Denken
- Planen, abwägen
- Sprache

- Inneres Wachstum
- Erfolgskriterium:  
Wohlbefinden,  
persönliche Entwicklung
- Herzwahrnehmung/Fühlen
- hier und jetzt
- Körperempfindungen/Emotionen

Hochsensible Potenziale nutzen für eine gesunde Gesellschaft

## 9. Das Bezugssystem hochsensibler Menschen

---

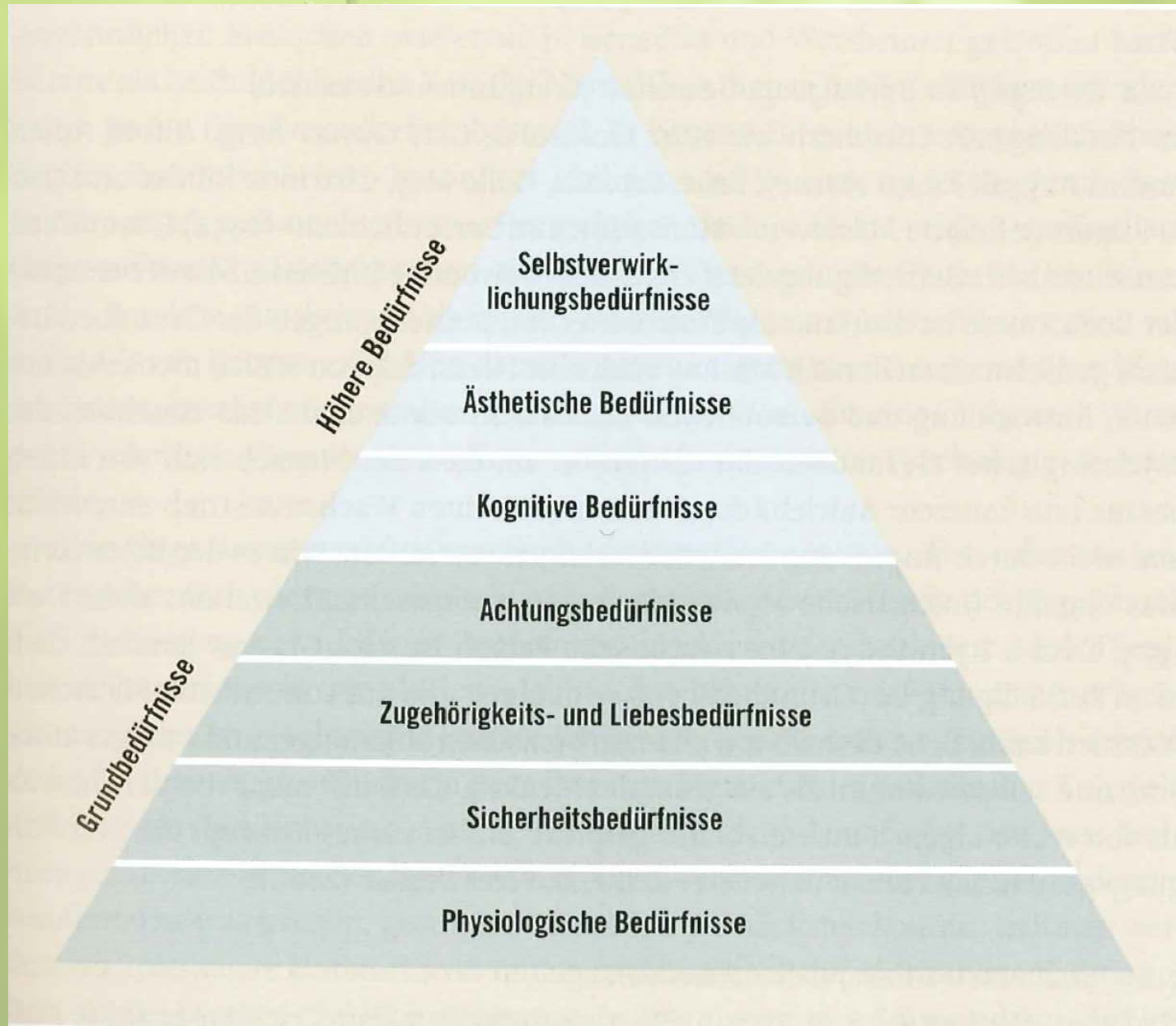


Hochsensible Menschen sind  
innengeleitete Menschen



Hochsensible Potenziale nutzen für eine gesunde Gesellschaft

## 10. Die Bedürfnispyramide nach Maslow





## **Grundannahme nach Maslow**

„Jeder von uns besitzt ein angeborenes riesiges Potenzial, das in der Regel durch die Frustrierung der niederen Bedürfnisse blockiert wird.“

- Zentrale Frage:

„Warum sind wir nicht alle Jesus oder Beethoven, wenn wir doch das Potenzial dazu hätten?“

➔ Forschung von Maslow an „Selbstverwirklichern“.

## 12. Maslow und die Selbstverwirklicher



- Selbstverwirklichende Menschen arbeiten in ihrem Leben an der Erfüllung der Höheren Bedürfnisse auf der Bedürfnispyramide
- Sehnsucht nach Erfüllung der Höheren Bedürfnisse bleibt immer aktiv, wenn sie einmal geweckt wurde.
- Bei dauerhafter Nichterfüllung oder Verstoß  
➔ „Meta-Pathologien!“



## 13. Höhere oder Seins-Bedürfnisse nach Maslow



- **Kognitive Bedürfnisse:**

Wissen, Erkennen, Sinnhaftigkeit

- **Ästhetische Bedürfnisse:**

Wahrnehmungen, Genuss von Schönheit, Ausgeglichenheit,  
Form, Harmonie, Stimmigkeit

- **Selbstverwirklichungsbedürfnisse:**

Verwirklichung des persönlichen Entwicklungspotentials,  
Selbsterfüllung, Wachstum und Gipfelerfahrungen

**„werden, was man ist“**

## 14. Merkmale der Selbstverwirklicher nach Maslow



- Selbstakzeptanz
- Akzeptanz andere
- Autonomie
- Spontanität
- Ästhetische Sensitivität
- Gipfelerfahrungen
- Haltung, Innerer Geist
- eher demokratisch
- gutmütiger Humor
- Veränderungsimpuls
- Rückzugsneigung
- kein Smalltalk
- Kreativität



## 15. Gemeinsamkeiten mit den HSPs



- Akzeptanz anderer
- Ästhetische Sensitivität
- Gipfelerfahrungen, Spiritualität
- Veränderungsimpuls
- Innere Haltung, Geist
- ausgeprägtes Wertesystem
- Kreativität als Ausdruck von Persönlichkeit
- Neigung zu Rückzug
- Abneigung gegen Smalltalk





**Fazit: Hochsensible sind „innengeleitete“ Menschen.  
Sie verfügen über gute Ressourcen für die  
Entwicklung einer stabilen psychischen  
Gesundheit.**

Herausforderungen:

- schwierige Kindheitsgeschichte
- Traumata
- Wertekonflikt

## 17. Die stärksten Gesundheitsressourcen der HSPs



1. Fähigkeit zur Wahrnehmung positiver somatischer Marker
2. Ästhetische Sensitivität
3. Starkes Wertesystem
4. Spiritualität
5. das Paradies-Gen



### **Die Biochemie des Di-Stress:**

- Reizoffenheit + hohe emotionale Reaktivität → Dauerstress
- Dauerstress → ständige Aktivierung der HPA-Achse
- ständige Aktivierung der HPA-Achse → hoher Cortisolspiegel
- hoher Cortisolspiegel → Kampf- und Fluchtmodus
- dauerhafter Kampf- und Fluchtmodus → Dauerstress-  
erkrankungen, Rückzug, Isolation



## 19. Der Balanceakt der HSPs



### **Folge:**

- steigende Wahrnehmung von Bedrohung
- Dauerstress – Erkrankungen
- sinkende emotionale Grundstimmung
- sinkende Vitalität, Erschöpfung, Depression



## **Die Biochemie des Eu-Stress = Veränderung der Stress-Antwort:**

- Reizoffenheit + emotionale Reaktivität + spezifische Gesundheitsressourcen
  - ➔ Entspannung über gutes Selbstmanagement
  - ➔ Übereinstimmung mit sich selbst im Dienst am Anderen o. einer höheren Aufgabe
  - ➔ Cortisol ↓
  - ➔ Oxytoxin ↑

## 21. Der Balanceakt der HSPs



### **Folge:**

Trotz bestehender Belastung

- offene Wahrnehmung
- wachsende Klarheit und Intuition
- stabile bis gute emotionale Grundstimmung
- steigende Vitalität



## 22. Maslow und die „Kanarienvögel“



Maslow's Vorschlag:

- Umfassend wahrnehmende Menschen wie die „Selbstverwirklicher“ sollten als eine biologische Testgruppe genutzt werden
- Sie seien wie die Kanarienvögel, die man als Frühwarner vor drohenden Gasexplosionen vor den weniger sensiblen Menschen ins Bergwerk geschickt hätte, um diese rechtzeitig zu warnen.

## 23. Die Botschaft der „Kanarienvögel“



futterhaus.de

„Wir **alle** sind dafür geschaffen, im Dienst der Nächstenliebe und des Engagements für ein über uns selbst hinaus weisendes Ziel zu gesunden und zu Wohlbefinden zu gelangen.“



- Jack Kornfield:  
„Sind wir in der Lage, die grundlegende Güte in den Menschen zu sehen, mit denen wir zu tun haben, dann spricht die ihnen innewohnende Würde auf unsere Bewunderung und unseren Respekt an.“

(aus: das Weisse Herz, S. 31)





## **Erkenntnisse des Institute of HeartMarth:**

(California, USA)

- Das Energiefeld des Herzens eines Menschen ist 5000 mal stärker als das des Gehirns
- es reicht mehr als drei Meter über den physischen Körper hinaus
- ➔ „erblühte“ Menschen bringen andere zum Erblühen

Hochsensible Potenziale nutzen für eine gesunde Gesellschaft

## **26. Gesundheit und Wohlbefinden sind ansteckend**



**N A M A S T E**

**„Ich grüße das Heilige in Dir!**