

---

# Selfcare

- Du bist wichtig -

5 Rituale  
für dein kraftvolles  
sensitives Leben





Hallo,  
ich bin Kerstin

So schön, dass du da bist und dir, deiner Seele, deinem Körper Zeit schenkst.

Ich gratuliere dir, denn das ist genau der richtige erste Schritt hin zu mehr Kraft und Selbstfürsorge.

Feinsinnige Menschen brauchen häufiger und regelmäßiger Selbstfürsorge, da unser sensitives Nervensystem schneller überreizt ist als bei normal Sensiblen und unsere übergroße Bereitschaft, andere an die erste Stelle zu setzen, uns eher verausgabt.

Mit großer Freude habe ich für dich die 5 zentralen Rituale für Selfcare für Hochsensible zusammengestellt, die mir aus meiner 20-jährigen Berufserfahrung als Psychologin und Körpertherapeutin wesentlich erscheinen.

Ich wünsche dir von Herzen eine stärkende Entdeckungsreise hin zu dir, zu deinem kraftvollen Leben als hochsensible Empathin.

alles Liebe,

Kerstin

# WAS IST SELF CARE EIGENTLICH?

Selfcare bedeutet, das eigene Wohlergehen auf allen Ebenen des Seins wirklich wichtig zu nehmen und zu lernen, sich an die erste Stelle zu setzen. Die eigene Körperenergie und die Energiekörper, vor allem unseren Emotionskörper immer wieder im Laufe des Tages, im Laufe des Lebens in einen kraftvollen Zustand zu bringen, ist eine besondere Aufgabe und unentbehrliche Entscheidung für hochsensible, hochsensitive, empathische Menschen. Zentral geht es bei der Selbstfürsorge für Hochsensible um die

- Beruhigung und Regeneration des zentralen und vegetativen Nervensystems
- Erholung nach Situationen der Überforderung und Erschöpfung
- liebevolle Selbstannahme und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst
- Stärkung und Wiederfinden deiner Mitte
- Abgrenzung von Kraftzehrendem
- kreativen Selbsta Ausdruck

so dass du wieder mit einem Lächeln und einem Gefühl tiefer Sinnhaftigkeit für dein besonderes Sein kraftvoll und erfüllt dein Leben gestalten kannst.



*Das Leben ist viel schöner, wenn man wohlwollend mit sich umgeht.*

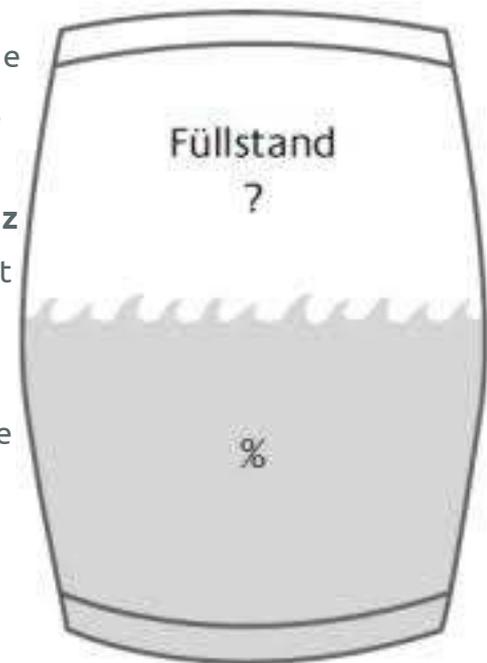
*Regina Först*

# ÜBUNG: ENERGIEFASS

Aufgrund unseres sensitiven Nervensystems braucht es eine viel geringere Menge an inneren und/oder äußeren Reizen, um sich überfordert/überflutet zu fühlen. Von daher lade ich dich mit dieser Übung ein, **deine aktuelle Energiebilanz** aufzumalen. Dazu male intuitiv ein Energiefass auf ein Blatt Papier (das Fass kann klein, dick, schmal., prall...sein).

Nun frage dich:

- 1. zu wieviel Prozent ist mein Energiefass gefüllt?** Wähle spontan und intuitiv eine Prozentzahl.
- 2. durch welche Aktivitäten/ Situationen/ Begebenheiten fülle ich mein Energiefass?**
- 3. durch welche Aktivitäten/ Situationen/ Begebenheiten leere ich mein Energiefass?**
- 4. Gibt es auch andere, größere Themen, die schon länger dein Energiefass beeinflussen?**
- 5. Wie kannst du den Füllstand deines Energiefasses stabilisieren?**
- 6. Wie kannst du deinen Energiehaushalt dauerhaft stärken?**



Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DEINE ANZEICHEN FÜR ZU WENIG SELF CARE

Achtsame Wahrnehmung von Körperreaktionen, Emotionen, Gedanken können dir einen Hinweis geben, wann du dir zu wenig Selfcare gönnst. Frage dich immer wieder im Laufe des Tages:



- 1. was fühle ich?**
- 2. Wie geht es meinem Körper?**
- 3. Wie ist mein Energielevel?**
- 4. Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?**

Das mag dir immer schneller die Möglichkeit geben, auf deine Selfcare schon zu achten, wenn deine Erschöpfung oder Überflutung auf einem Level von 2-3 ist und nicht erst dann, wenn du bei 8-9 vielleicht schon sehr erschöpft bist (wenn 10 das Maximum an Erschöpfung ist).

Nun lade ich dich ein, dir deine Notizen zu machen zu der Frage:

**Was sind deine Anzeichen von zu wenig Selfcare auf emotionaler, körperlicher, geistiger, energetischer Ebene?**

*Notizen*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Deine Selfcare Rituale



## NATUR - ERDUNG

Besonders die Zeit in der Natur ist für Hochsensible eine Zeit des **Auftankens**. Emotionale Belastungen wie **Angst, Stress, Sorgen werden reduziert** und angenehme Gefühle gestärkt. Auch auf physiologischer Ebene sind die positiven Wirkungen des Aufenthaltes in der Natur, z.B. die **Stärkung des Immunsystems** nachgewiesen.

Allein **120 Minuten die Woche** in der Natur, in Parks, im Grünen fördert psychische und physisches Wohlergehen, wie aus Studien hervorgeht und wie du es sicher selbst erspürst. Für Hochsensible ist das "Baden in der Natur" auch eine Möglichkeit, **Fremdenergien loszulassen**, das eigene Energiefeld, den Emotionskörper zu reinigen und stärkende Energie aus der Erde, aus der Natur aufzunehmen. Selbstverständlich ist auch der Aspekt der **Bewegung** für die Selbstfürsorge stärkend und Bewegung in der Natur für viele Hochsensible die angenehmste Form von Sport.

**Atme tief ein und aus, nimm die Natur mit allen Sinnen wahr und gönne dir deine Auszeit in der Natur.**

Um **deine Verwurzelung, deine Erdung** zu vertiefen, lehne dich an einen Baum an und **verbinde dich mit der Kraft des Baumes**, mit den Wurzeln, die tief in die Erde gehen. Die **Stärkung der Erdung** hilft Hochsensiblen sehr effektiv bei Überforderung und zur Balancierung **des Nervensystems**.



# ABGRENZUNG

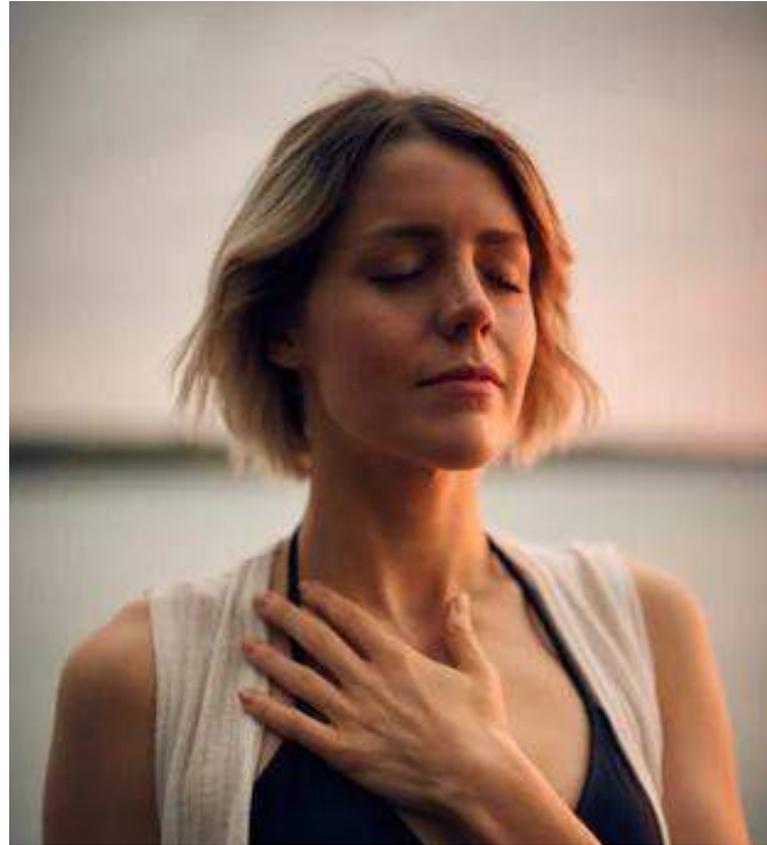
**Dein Ja** zu Menschen, Situationen, Lebenszeit und Energie, die du schenkst, **ist kostbar**. **Erkenne deinen Wert** und **halte** einen Moment **inne**, wenn du verleitet bist, zu sehr für andere da sein zu wollen. Ein Ja ist manchmal selbstverständlicher ausgesprochen als ein Nein. Doch wie oft sagst du ja und **spürst innerlich ein nein** oder zumindest ein jein. **Wie oft übergehst du** deine **eigenen Bedürfnisse** zugunsten der Bedürfnisse deines Umfelds? Dahinter steht häufig - neben dem wirklich großen Herzen und einer tiefen Hilfsbereitschaft von Hochsensiblen - der **tiefe Wunsch nach Harmonie**, Frieden, **Anerkennung** und Zugehörigkeit. Manchmal ist es eine vertraute Rolle, bis hin zu co-abhängigen Beziehungsmustern, die wir angenommen haben und jetzt überprüfen dürfen. Spüre mal hin, was es auf einer tieferen Ebene mit dir macht, wenn du dir erlaubst, **deine Bedürfnisse ernst zu nehmen**, sie zunächst wahrzunehmen und dann auszudrücken. Immer mehr bringst du dich dann in eine **Entscheidungsfreiheit**, in der du frei wählen kannst, **ja oder nein zu sagen**.

Doch dürfen wir auch ein **Nein zu den übervollen Terminkalendern** sagen, die scheinbar heutige Normalität sind. Deine Zeit ist kostbar und so schaue doch einmal durch deinen Wochenkalender. **Welcher Tagesrhythmus** entspricht **deiner hochsensiblen Seele**, wie viele Kontakte, wie viele Termine lassen dir Raum für dein Wohlfühl? Wie viele Pausen nach Terminen sind für dich stärkend? Notiere dir, wenn ein Tag gut verlaufen ist und dein Energiefass voll geblieben ist.

**Abgrenzung bedeutet im Tiefsten JA-Sagen zu DIR SELBST!**

# LIEBEVOLLE SELBSTANNAHME

Hochsensible haben häufig sehr hohe Ansprüche an sich selbst und gehen sehr hart mit sich um. So möchte ich dich erinnern, dich immer wieder zu fragen, wo du mitfühlender mit dir selber sein kannst. Wie würdest du mit deiner besten Freundin sprechen, wenn sie Herausforderungen hat? Diese Freundin darfst du dir selbst sein. Fange an, freundlich und liebevoll mit dir zu sprechen - deine Seele wird es dir danken. Am wirkungsvollsten für das Ausweiten deiner liebevollen Selbstannahme in deinem Leben sind aus meiner Sicht Übungen des achtsamen Selbstmitgefühls, die dein Sicherheits- und Fürsorgesystem anregen und das vegetative Nervensystems in Balance bringen. Lege z.B. deine Hand auf dein Herz oder umarme dich oder leg deine Hände sanft auf dein Gesicht und bleibe 15 Sekunden bei dieser Berührung, werde präsent in der Berührung und spüre dich. Das ist eine einfache Art, Mitgefühl an den Körper zu kommunizieren und aus der stressauslösenden Selbstkritik herauszukommen. Weitergehende Impulse findest du in meinem Kursangebot. [www.kerstin-michel.com](http://www.kerstin-michel.com)



Anders als Selbstkritik, die fragt, ob du genug bist, fragt Selbstmitgefühl: Was ist gut für dich?

*Kristin Neff*

# KREATIVITÄT

Kreativer Selbstausdruck ist in uns allen angelegt. Doch haben Hochsensible einen besonders tiefen **Sinn für Schönheit und Harmonie** und eine **kreative Begabung**. Nicht selten sind Künstler hochsensibel. **Was ist deine kreative Freudenquelle?** Kunst, Musik, Literatur, Poesie, Tanz anzuschauen und zu hören ist häufig schon eine Kraftquelle Hochsensibler, in die sie mit ihrer vertieften Wahrnehmung regelrecht eintauchen.

Das eigene Kreieren verbindet uns mit der **unendlichen kreativen universellen Fülle**. Deiner eigenen Schöpferquelle Ausdruck zu verleihen, bringt dich nicht nur in Kontakt mit deiner **Essenz**, sie hilft dir, innere Kräfte des Manifestierens zu aktivieren, denn du erschaffst aus einer Inspiration, einer Idee, eine Vision und dann etwas Sichtbares oder Hörbares. Das kann deine Energie sehr anheben. **Welcher kreative Ausdruck entspricht dir am meisten?** Fotografie, Gartengestaltung oder Gemüseanbau, Nähen, Kochen, Malen, Schreiben, Tanz, Musizieren, Singen, Zeichnen, Theater spielen, Dekorieren, Basteln, ....? Finde mindestens **einmal die Woche** Zeit für deinen kreativen Selbstausdruck und folge deiner **Freude und Leichtigkeit**. Wenn du gerade keine Idee haben solltest, dann überlege, was du als Kind gerne getan hast oder getan hättest. **Nimm dein inneres Kind an die Hand** und lasse dich zu deiner Quelle der Kreativität führen. Viel Spaß!



Als Kind ist jeder ein Künstler.  
Die Schwierigkeit liegt darin,  
als Erwachsener einer zu  
bleiben.

*Pablo Picasso*



## ZEIT FÜR MICH

Da wir hochsensible Empathinnen so schnell und tief in die Lebenswelten anderer Menschen eintauchen - (eine Studie hat gezeigt, dass bei erhöht Neurosensitiven, also Hochsensiblen, eine **erhöhte Aktivität der Spiegelneuronen** nachzuweisen ist) - verlieren wir manchmal den Bezug dazu, wer wir sind, wo wir anfangen und wo wir aufhören. So ist der Rückbezug zu dir, zu deiner Innenwelt, zu **deiner Mitte** zentral für gute Selfcare für Hochsensible. Du kannst deine **Sinne wieder zu dir nehmen**, kommst mehr in Kontakt mit dir und vor allem deinen Bedürfnissen.

All-Ein Zeit kann auch darüber hinaus essentielle Zeit sein, dich mit deinen **Kraftquellen**, der **Stille**, deiner **Intuition**, deinen spirituellen Quellen, deinem **höheren Selbst** zu verbinden und diese Verbindung z.B. in **Meditationen** regelmäßig zu vertiefen. Nimm diese Zeit für dich wichtig, denn sie nährt dich, um dann wieder in Kontakt mit der Außenwelt zu treten. Wie viel Zeit du für dich allein brauchst und wie du diese Zeit gestaltest, hängt sehr von deinen Lebensumständen ab, deiner Ausprägung von Introvertiertheit und deinem aktuellen Erleben davon, wie viel Abgrenzung du brauchst.

**Wofür brauchst du im Moment am meisten ALLEINZEIT?**

# SELFCARE IN DEINEM LEBEN

Du hast jetzt **5 zentrale Wege** erhalten, Selfcare in deinem Leben zu stärken. Manche der Rituale sind besonders unterstützend, wenn du sie **täglich** durchführst, andere helfen dir, wenn du sie **einmal die Woche** erlebst. Zudem kann es sein, dass das eine Ritual jetzt für dich besonders nährend ist, doch in einigen Wochen mag ein anderes in den Vordergrund treten. Also lade ich dich ein, ganz auf dich, deine Resonanzen und **deine innere Weisheit** zu hören. Doch mag eines sicher sein, dass Selfcare für uns Hochsensible nicht bedeutet, sich ab und an ein warmes Bad zu gönnen oder einmal im Jahr eine Massage. Selfcare bedeutet entschlossene, regelmäßige Hingabe, ja ein **radikales Sich-Wichtig-Nehmen**. Denn erst dann, wenn dein Energiefass täglich gefüllt ist, **kommst du in deine Kraft** und kannst dein **volles Potential**, deine Visionen ins Leben bringen. Sei es dir wert - denn **du bist wichtig!**  
**Beginne noch heute!**



*Mögest du gut für dich sorgen, denn du bist wichtig und wir brauchen dich!*

*Von Herzen, Kerstin*

# MÖCHTEST DU MEHR VON MIR ERFAHREN?



## KERSTIN MICHEL

Dipl.-Psychologin und online Coach.  
Mir ist die ganzheitliche Begleitung feinsinniger Frauen sehr wichtig und so integriere ich Energie- und systemische Arbeit, Körperpsychotherapie und achtsamkeitsbasierte Verfahren mit meiner Empathie, Warmherzigkeit, Medialität, Professionalität und der Liebe für Menschen.



## EINZEL- UND GRUPPENCOACHING

Ich biete Einzelcoachings an, meist in der Kombination mit einem Audiokurs oder auch Gruppencoachings. Es ist so besonders zusammen mit Gleichgesinnten eine Zeit zu "reisen". sich endlich verstanden zu fühlen und Ermutigungen für den eigenen Weg zu finden. Schau dich doch gerne auf meiner Homepage um und buche dir gerne ein Kennenlerngespräch.



## MEDITATIONEN FÜR HOCHSENSIBLE

Ich habe einige Meditationen für Hochsensitive eingesprochen, die die Balance des zentralen und vegetativen Nervensystems besonders berücksichtigen. Gönn dir ein stärkendes Meditationsbundle.

# Du willst noch tiefer einsteigen?

## Dein Audiokurs



*Kundenstimme: "Liebe Kerstin! Dein Audiokurs ist MEHR als ein Audiokurs! Ich war erstaunt über die Klarheit, Inhalte & deine Meditationen! Dein Fachwissen & deine besondere Art, die Dinge zu erklären machen es einem super leicht alles zu verstehen & im Alltag zu integrieren. Deine Stimme bringt einen sofort in die Entspannung & ich könnte stundenlang zuhören.*

*Diesen Kurs kann ich jedem empfehlen, die selbst hochsensibel ist, mit hochsensiblen Menschen zu tun hat oder mehr darüber erfahren will, welch ein Geschenk es ist, mit hochsensiblen Menschen zusammen zu sein. Dieser Audiokurs ist ein MUST HAVE!!!! Danke!!!!*

Dieser Kurs ist nur für dich!

**\* 4 Std.+ praxisnahe Audioimpulse**

**\* 9 Meditationen**

**\* 30 Seiten Workbook**

**\* Zugang zur TelegramGruppe**

Du erhältst von mir konkrete Impulse, um als Hochsensible in deine Kraft zu kommen. Mit ganz viel **Liebe und Wissen** aus 20jähriger psychologischer Tätigkeit habe ich den Kurs für dich zusammengestellt. Mehr Infos erhältst du unter:

<https://www.kerstin-michel.com/audiokurs.html>



# Kerstin Michel Coaching

für ein sinn-erfülltes und freies Leben

PSYCHOLOGIN | COACH FÜR FEINSINNIGE FRAUEN |  
WWW.KERSTIN-MICHEL.COM



Danke für deine Zeit, dein  
Einlassen und dein Vertrauen.

*Kerstin Michel*

COPYRIGHT

Alle Rechte an Wort liegen bei der Verfasserin. Das  
vorliegende Geschenk ist nur für den Eigenbedarf  
gedacht und darf nicht vervielfältigt werden.