

Nährendes für HSP

Wenn die Sinneseindrücke zu viel werden, braucht es manchmal Rückzug, Zeit zum Alleinsein und Verarbeiten. Dabei kann unterstützend sein:

- in die Natur gehen (Waldspaziergänge, Sonne tanken, am Wasser sitzen etc.)
- Walken, Laufen, Tanzen etc. (Bewegung hilft Stresshormone abbauen)
- genügend schlafen (ohne Wecker aufwachen, Mittagsschlaf etc.)
- ausreichend Pausen einplanen (Computer abdrehen, Frischluft, sich strecken etc.)
- Mittagessen (biologische Lebensmittel, gutes Wasser – Hunger stresst HSP!)
- Meditation (in die Stille gehen, Zentrieren im Herzen, Trance-Reisen etc.)
- Entspannungstechniken (Autogenes Training, Atemübungen, Yoga, Qi Gong etc.)
- Integrationsmethoden und ganzheitliche Therapieansätze (Energiearbeit etc.)
- Nachrichten-Fasten (Verzicht auf Gewaltnachrichten in den Medien etc.)
- seelenvolle/r Lesestoff, Musik, Kunst, Videos etc. (alles, was das Herz erfreut)
- warme/s Bad / Dusche (z. B. mit Meersalz für die energetische Reinigung)

Um eine Überreizung des Nervensystems zu vermeiden, kann hilfreich sein:

- die innere Stimme / Intuition wahrnehmen (die sagt: es ist genug) – danach handeln
- Nein-Sagen lernen (sich nicht zu viel auf einmal aufhalsen)
- für sich eintreten (authentisch sein, seine Grenzen wahren)
- Erdungsübungen (Verwurzelung, Arbeiten im Garten, Kontakt mit der Materie etc.)
- gut zentriert / bei sich sein (Körpergefühl entwickeln, Aufmerksamkeit nach innen)
- energetische Schutz- und Abgrenzungsübungen (z. B. sich in weißes Licht hüllen)
- differenzieren lernen (ist das mein Gefühl oder deines?)
- Ohrstöpsel verwenden (bei Lärm, schnarchenden Partner/innen etc.)
- Oasen schaffen (z. B. Meditationsraum)
- sich selbst liebevoll behandeln, umsorgen (sich bekochen, Auszeit nehmen etc.)
- Kaffee, Alkohol und andere Stimulanzien weglassen
- gesunde Balance finden (Nähe – Distanz, nach außen – nach innen gehen)
- Gefühl für das richtige Maß entwickeln (zw. Überforderung und Unterforderung)