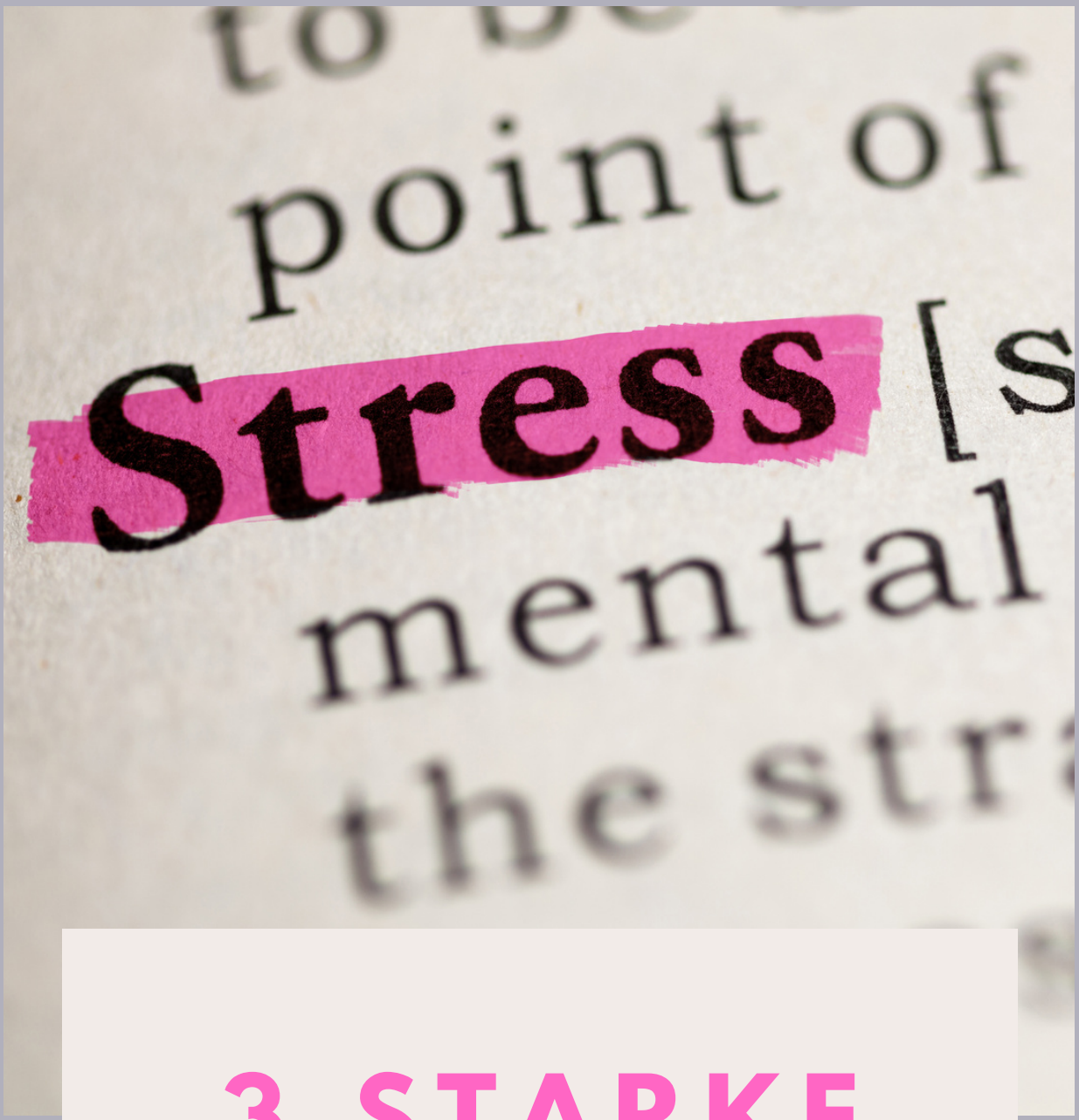


3 STARKE STRATEGIEN

FÜR SOFORTIGEN STRESSABBAU

Hochsensibel Erschöpfung begegnen

KATHRIN BORGHOFF

HOCHSENSIBILITÄT & LIEBE

INHALT

Deine Schritte raus
aus der Erschöpfung

- Herzlich Willkommen
- Wer bin ich?
- 1. Überwinde körperliche Erschöpfung
- 2. Raus aus dem Funktionsmodus
- 3. Verbinde dich mit deinem Herzen
- Alles auf einen Blick

HERZLICH WILLKOMMEN

Lass uns deiner Erschöpfung neu begegnen.

Wie schön, dass du den Weg her und dieses E-Book dich gefunden hat. Vermutlich kein Zufall, oder?

Wenn du schon lang spürst, dass sich etwas ändern muss, du oft denkst, dass es so nicht weitergehen kann oder dein Körper sich schon mit Krankheit, Schmerz oder Verspannungen gemeldet hat, *dann ist es höchste Zeit.*

Höchste Zeit, **deiner Erschöpfung an den Kragen zu gehen**.

Dieses **E-Book** soll dir einige Hilfestellungen geben, aber ich sage dir gleich mal eines vorweg: Es ist ein Vehikel, um **den ersten Pfad in Richtung "Überwindung" zu schaffen**. Und Überwindung in dem Fall bezogen auf den inneren Schweinehund und diese quälende, gemeine Stimme, die dir einredet, dass es doch schon irgendwie geht. Dass du dich wieder nur zu wichtig nimmst. Dass es so schlimm ja nicht ist und anderen sicher schlechter geht.

Wenn du dir meine Texte und Impulse zu Herzen nimmst, dann kann es dir ein Wegbegleiter sein - **raus aus dem Karussell, das sich unaufhörlich dreht und rein in die Idee, dass du es eben doch wert bist, ganz neue Wege zu gehen**, zu Ende zu gehen, besser gesagt.
Mit diesem E-Book habe ich die wichtigsten Säulen niedergeschrieben, an die du dich entspannt lehnen darfst.

Aber es wird dich nicht heilen.
Das kann ein E-Book nicht leisten. Und ich kann das auch nicht leisten.
Und so seltsam das gerade noch für dich klingen mag: Das kannst sowieso und überhaupt nur du allein.

Möglicherweise ist es längst Zeit, das zu tun?

Jap. Ist es. #spoiler
.

Es ist Zeit, loszulassen. Deine Erschöpfung vor allem!

Hallo, ich bin Kathrin
…und ich bin genau so unperfekt wie du.

Als Coach für hochsensible Menschen zeige ich dir, wie du mit deiner einzigartigen Feinfühligkeit, deiner Sensitivität und deiner besonderen Veranlagung, der Hochsensibilität lernst, ein Leben in Fülle und Selbstvertrauen zu leben – mit deiner Familie, als Frau oder Mann und garantiert ohne einen Anspruch an Perfektion.

Hochsensibilität begleitet mich streng genommen schon mein ganzes Leben. Selbst hochsensibles Kind einer hochsensiblen Mutter lernte ich früh, **wie schwer Empathie und Mitgefühl sich anfühlen können**.

Doch wie vermutlich auch du lernte ich nie, mit meinen starken Gefühlen umzugehen und fühlte mich stets als „Alien“ in einer Welt voller „normal Fühlender“ - bis ich Mutter wurde.

Aus einem ohnehin schon komplizierten gefühlschaotischen Leben erwuchs ein Alltag, der sich vor lauter Erschöpfung und Überreizung kaum noch bewältigen ließ. **Die Hochsensibilität hatte das Steuer übernommen und mich zu Boden gerungen** – und es dauerte weit über zwei Jahre, bis ich ihr den Kampf ansagen und mich Schritt für Schritt aus der Erschöpfung herausziehen konnte.

Heute weiß ich, wie ich dich davor bewahren kann, dich unter der Last deines Alltages begraben zu fühlen, dich von einer Erschöpfungsphase in die nächste zu bugsieren und selbst immer den Kürzeren zu ziehen. Es ist meine Aufgabe, dich als Mutter / Vater oder einfach als hochsensiblen Menschen davor zu bewahren, die gleichen Fehler zu machen wie ich und stattdessen stets gut Sorge für dich selbst zu tragen. **Als Embodiment Coach begleite ich dich aus dem Stress zurück ins Hier & Jetzt – finde deinen neuen Lebensmut!**

Glaub mir – du hast noch keine Vorstellung davon, wie gut es dir gehen darf! Ich zeige dir, wie du die Ressourcen deiner Hochsensibilität entdeckst, verstehst und endlich zu deinen einzigartigen Stärken machst. Dafür brauchst du keine Zauberei und auch niemanden, der dir sagt, was du zu fühlen hast oder nicht.

Alles was du brauchst, trägst du bereits in dir.

Also. Lehn dich zurück, trinke einen Tee, lies das E-Book auf keinen Fall zwischendurch und nicht, wenn du nicht vor hast, etwas für dich zu verändern.
Wirklich, dann leg es lieber weg.

Aber wenn du es jetzt noch hältst und nur die kleinste Chance besteht, dass du dich mit meiner Hilfe auf den Weg machen kannst, dann...
Viel Ruhe, Freude und Erkenntnis.

Packen wir es an!

1. KÖRPERLICHE ERSCHÖPFUNG

Warum du deinen Körper brauchst, um aus der Erschöpfung herauszukommen

Überprüfe doch mal:

- Nimmst du deinen Körper bewusst wahr, wenn du im Alltagsstress bist?
- Wie lang ignorierst du Hunger, Durst oder Müdigkeit?
- Wie oft in einer Woche schüttelst du den Anflug von Kopfweh ab?
- Kennst du es, einen Schmerz im Körper wahrzunehmen und trotzdem keine Pause zu machen?
- Sitzt du am Tisch oder im Auto und massierst dir die Anspannung im Nacken oder im Kiefer oder an einer anderen Stelle im Körper.... und machst trotzdem weiter wie bisher?

Dein Körper schickt dir also ständig eine deutliche Reaktion auf ein Gefühl. Oder anders gesagt:

DEIN KÖRPER IST DAS INSTRUMENT, DAS
Gefühle
ZUM KLINGEN BRINGT!

Du nimmst einen zugeschnürten Brustkorb wahr, wenn du Angst hast. Du bekommst Kopfweh, wenn du im Gedankenkarussell festhängst. Deine Ohren sausen, wenn du durch Lautstärke den ganzen Tag angestrengt warst. Bei bestimmter Musik weinst du. Oder du grinst über das gesamte Gesicht. Deine Beine schmerzen nach einem langen Tag. Du bekommst Verspannungen im Nacken, wenn du viel Stress hast. Und so weiter. *Ich wette, dir fallen noch zig andere Beispiele ein.*

Der Punkt ist: Jedes Gefühl ist körperlich.
Und zwar im Augenblick seines Entstehens.

Den eigenen Körper mitnehmen hilft dir, die Erschöpfung zu überwinden

Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen beginnt damit, dass du dich in deinem Körper verankerst. Das tust du, indem du jetzt **in dieser Sekunde** drei sehr tiefe Atemzüge nimmst und dabei nur wahrnimmst, was da ist – ohne es zu bewerten. Oder damit, deine Füße bewusst flach auf den Boden aufzusetzen, bei jedem Schritt. Damit, **deine Empfindungen wahrzunehmen – und zwar sobald sie entstehen**! Du schaffst das, indem du drei Gläser Wasser mehr trinkst, als gestern. Und dafür eine Tasse Kaffee weniger.

Oder mit dieser kleinen Übung:

Zum Video

In Momenten, in denen du regelrecht mitgerissen bist vom Gefühl der Überforderung, hilft es NICHT, ne to do Liste zu schreiben, die abzuarbeiten oder gar dich selbst zu beschämen, weil du – ach ich will es gar nicht wiederholen.

Was aber hilft, ist das hier:

✋ Dich selbst berühren (durch die Berührung in Kontakt zu deinem Körper im Hier & Jetzt kommen)

🫁 Atmen - vor allem lang und genüsslich aus (um deine Aufmerksamkeit auf dich zu lenken und ins Bewusstsein zu kommen)

🕺 Schütteln, am liebsten alles, vor allem aber die engen Stellen in deinem Körper (um loszulassen und dich zu erleichtern. Macht jedes Tier, hilft auch dir.)

🤗 Dir selbst nette Dinge sagen, dir selbst geben, was du brauchst (anstatt dich zu beschämen, was einfach nachweislich ÜBERHAUPT NICHTS bringt!)

💖 Und dann sei doch einmal ganz kurz ganz stolz auf dich. Jedes einzelne Mal, auch wenn es vermeintlich „klein“ ist, an dem du anders oder sogar besser handelst als beim letzten Mal, ist ein unendlich wertvoller Schritt in die richtige Richtung!

Und damit experimentiere doch mal rum. ☺

2. FUNKTIONSMODUS

Was deine Werte mit deinen Handlungen zu tun haben

Hast du deinen Autopiloten schon kennengelernt?

Das ist der Teil deiner Selbst, der einfach funktioniert. Immer dann, wenn deine Zweifel, deine inneren Kritiker, deine negativen Glaubenssätze und und und gewinnen, schaltest du auf ihn um. **Er ist eine Schutzfunktion, die dein Überleben in jedweden noch so stressigen Situationen sichert.** Ohne ihn wären viele Dinge, die wir "überleben", komplett undenkbar.

Aber er hat eine große Tücke! Denn er braucht unfassbar viel Energie. *Je öfter du auf ihn umschaltest, umso mehr Energie braucht dein gesamtes System, um ihn anzukurbeln.* In der Regel aus einem sehr triftigen Grund: **Seine Handlungen und Taten entsprechen nicht unseren inneren Überzeugungen und Werten.** Wir handeln einfach. Funktionieren. Verhalten uns wie eine Maschine! Und das ist dem Menschsein so widersprüchlich, dass wir für seine Aufrechterhaltung Unmengen an Energie benötigen.

Die einfache Formel lautet: Je öfter du auf Autopilot bist, umso schneller erschöpfst du.
Die etwas kompliziertere sagt: *Je öfter du keine Klarheit über deine inneren Überzeugungen, Werte, deine Intuition, dein Bauchgefühl, dein authentisches ICH hast und GEGEN sie alle anwirken musst, um dein Funktionieren und "Abstumpfen" aufrechtzuerhalten, umso anstrengender und schwieriger wird es – und umso härter erschöpfst du.*

Ich kenn das & schreibe mir auch manchmal wichtige Erkenntnisse in mein Notizbuch, klappe es zu und mache dann doch weiter wie vorher – auch **das ist menschlich ;-)** Aber ich möchte dir heute wirklich kaum mehr empfehlen, als dir bei deinen Entscheidungen, deinen Beziehungen, mit deinem Kind, nachdem du einen Ratgeber gelesen hast, wenn du jemandem ein Versprechen abverlangst oder einem Job nachgehst..... immer wieder nur diese eine, folgende Frage zu stellen:

Handele ich aus Überzeugung oder aus Angst?

Angst bringt uns in den Autopiloten.
Lässt uns wieder und wieder und wieder die gleiche Handlung vollziehen, manchmal sogar obwohl wir wissen, dass wir sie nur zähneknirschend machen. Sie schiebt deine Werte beiseite und befiehlt dir, zu tun was "sie" sagen, damit nicht noch etwas Schlimmeres geschieht.

Im Autopiloten ist eine der – für mich – ätzendsten Nebenerscheinungen der Tunnelblick. **Meine Sicht verringert sich, um mich herum wird es regelrecht schwarz.** Nach vielen Jahren bin ich an einem Punkt angekommen, es wenigstens zu bemerken

Tatsächlich hilft mir der Fokus auf meine Augen und mein drittes Auge dann am besten. Mit dem bewussten An- & Entspannen der Augen & der Muskulatur um die Augen herum „klärt" sich auch meine Sicht – und das tut gut. Außerdem ist das etwas, wofür ich mich hinsetzen MUSS, weil ich sonst gegen Türen laufe!

Es ist wirklich easy und tut gut! Ist ein bisschen wie Yoga für die Augen – Also, schau dir das Video einmal an & mach einfach mit. **Schalte deinen Autopiloten wieder aus:**

Zum Video

Jetzt kannst du ganz bewusst die nächsten Schritte gehen, zum Beispiel wieder in Richtung deiner Überzeugung. *Denn:*

Überzeugung macht uns authentisch.
Sie lässt dich sagen: "Ich will, dass mein Kind glücklich ist – aber ich trage dafür nicht alleinige Verantwortung. Ich tue was ich kann und vergebe mir an den Tagen, an denen ich es nicht kann."

Sie lässt dich sagen: "Es gibt keine Fehler, es gibt nur Erfahrungen. Wenn mein Kind eine furchtbare Erfahrung durchlebt, werde ich an seiner Seite stehen, trösten und da sein. Einfach da sein, solange es mich braucht. Und ich weiß, dass ich dafür nicht rund um die Uhr in Person zugegen sein muss."

Sie lässt dich sagen:
"Mein Kind ist ganz genau richtig wie es ist. Und ich auch."

Solange du dir wünschtest, dein Kind sei nicht hochsensibel, so wie du, weil das ja schließlich scheiße und anstrengend ist, dann ist das sicher gut gemeint, aber **du negierst einen Teil seiner Selbst. Und DEINER Selbst.**

Ich weiß wie ich klinge.
Unbequem.

Vielleicht klickst du auf "Schließen" – und das wäre okay.

Vielleicht fragst du dich jetzt aber auch, **was du tun kannst, wenn du den Autopiloten ausgeschalten und dich selbst wieder ans Steuer gesetzt hast**?

Erstens: Deine Werte aufstellen.
Nach welchen Werten willst du handeln?

Zweitens: Deine Bedürfnisse erkennen.
Was brauchst du, um dich selbst authentisch leben und vertreten zu können?
Was muss da alles rein, in diese bedürfnisorientierte Familie?

Und was das alles mit Erschöpfung zu tun hat, liegt für dich vielleicht sowieso schon längst auf der Hand.

Unerfüllte Bedürfnisse bringen dich in den Mangel. Ins Minus.
Was brauchst du, um auf Null und dann darüberhinaus zu kommen?

All das sorgt dafür, dass wir nicht mehr nur bis "Wenigstens..." gehen. "Wenigstens kann ich einmal die Woche ne Stunde alleine einkaufen". *"Wenigstens sind wir alle gesund"*. "Wenigstens kann ich von mir sagen, dass ich alles unter Kontrolle habe".

Don't go for wenigstens.

3. WAS SAGT DEIN HERZ

Weißt du noch, was nach "wenigstens" kommt?

Wann erlaubst du dir noch, dein Herz nach Antworten zu befragen?
Was in deinem Leben tust du nur, um dein Herz aufzuladen und dich selbst zu beschenken?

Mit Schönheit zum Beispiel - wann holst du dir bewusst Schönheit in dein Leben, damit es nicht nur besteht aus traurigen, anstrengenden, dunklen Tagen, an denen du nur durchhältst?

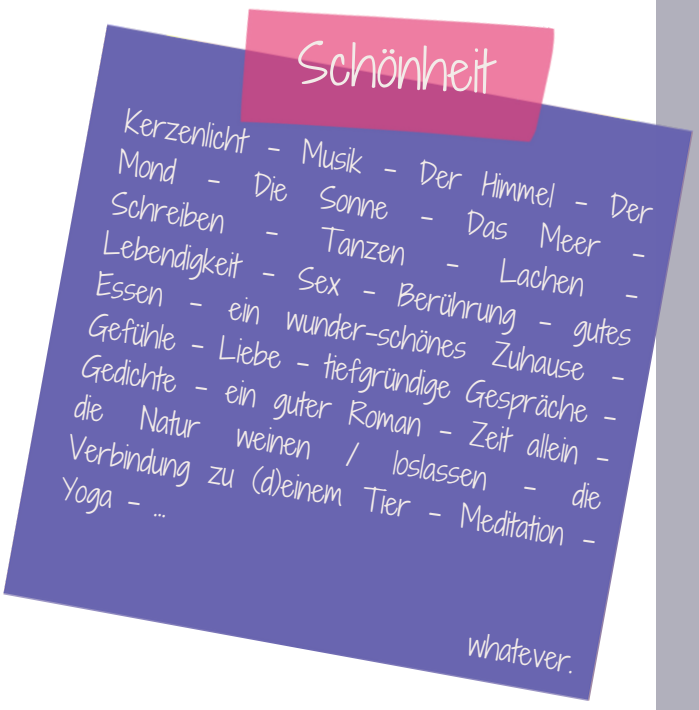
Vielleicht **verbietest du dir Schönheit**, dein tiefes Spüren, das Bedürfnis nach Ästhetik oder einem "tieferen Sinn", vor allem, seit du Mutter bist. Gibt ja auch immer was Wichtigeres zu tun, richtig?

Musik – für mich gibt es fast nichts Schöneres. Das Schreiben vielleicht noch. Aber exakt genau diese beiden Dinge sind es, die ich reduziert habe, als ich Mutter wurde. Meine Musik wurde durch Rolf Zuchowski ersetzt und für das Schreiben war keine Zeit mehr. Und plötzlich musste ich **die zwei Ressourcen, die mir so viel Kraft und Schönheit bringen, erst wieder hart zurückerkämpfen.**

Manchmal erwischst du dich vielleicht selbst dabei, wie du **Tagträume und Wünsche** hast, die du lieber schnell verdrängst. Weil kein Geld, keine Zeit, keine Möglichkeit, mache ich wenn das Kind älter ist oder wenn... worauf wartest du eigentlich?

Als hochsensibler Mensch hast du ein dir ganz natürlich innewohnendes Bedürfnis nach Schönheit. Was auch immer das ist. Fang genau da an.

Was ist Schönheit für dich?



ALLES AUF EINEN BLICK

Deine 3 Strategien für sofortigen Stressabbau

1

Nimm deinen Körper mit.

Durch Berührung, Schütteln, Atmen. Er ist das Instrument, das deine Gefühle zum Klingen bringt. Im Video auf Seite 6 zeige ich dir, wie.

2

Schalte deinen Autopiloten aus.

Durch Berührung, Schütteln, Atmen. Er ist das Instrument, das deine Gefühle zum Klingen bringt. Im Video auf Seite 8 zeige ich dir, wie.

3

Erlaube dir Schönheit + Ästhetik.

Du darfst deinem inneren Bedürfnis nach Schönheit folgen. Umgib dich mit so viel von ihr, wie du nur kannst. Tanke an ihr wieder Kraft auf. Meine Inspiration findest du auf Seite 10.

Ja, und jetzt?

Jetzt sind wir an dem Punkt, auf den ich dich bereits zu Beginn des E-Books vorbereitet habe: Es hat dich nicht geheilt. Alle Punkte treffen zu, alle Impulse hören sich toll an – aber davon bist du noch lange nicht fitter und ganz sicher noch nicht weniger erschöpft.

Das ist aber, was du willst.
Und es ist auch, was du verdient hast.

Mit diesem E-Book hast du die ersten Werkzeuge für **ein Leben MIT deiner Hochsensibilität** kennengelernt. Den tropfenden Wasserhahn kannst du damit zum Schweigen bringen. Doch was ist, wenn du einen Nagel in die Wand hauen möchtest? Wenn du ein Loch bohren willst? Oder der Wasserhahn nicht nur tropft, sondern ein Rohrbruch dein ganzes Haus unter Wasser setzt? Du siehst, es braucht mehr, als nur diese ersten Werkzeuge. **Das Leben als hochsensibler Mensch braucht einen ganzen Werkzeugkoffer.**

Alles was du brauchst, habe ich für dich aufgeschrieben, als Videos abgedreht und in hilfreiche Übungen verpackt, die weit über die Fragen hier in diesem E-Book hinausgehen und einen tiefen Coachingsprozess lostreten werden, an dessen Ende steht:

Erschöpfung überwunden, Ressourcen erkannt!

Das Programm startet am 1.9.2023 und wird ganze 3 Monate intensiv begleitet – von mir und meinem Team. Alle Inhalte stehen dir insgesamt 12 Monate zur Verfügung, sodass du darüber hinaus immer wieder gut für dich sorgen kannst. Denn das hier ist sicher nix für mal eben – nein.

Es darf dir helfen, dein Leben ganz neu zu gestalten. Ich freu mich drauf!

Deine Kathrin

Kathrin Borghoff
www.kathrin-borghoff.de
E-Mail: info@kathrin-borghoff.de

KATHRIN BORGHOFF
HOCHSENSIBILITÄT & LIEBE