

# DEINE EMPFINDSAMKEIT MACHT DICH EINZIGARTIG

Sammele zur Aufgabe im Video 5 Situationen, in denen sich deine Wahrnehmung von der anderer Menschen unterschieden hat.

- 
- 
- 
- 
- 



Sinne sind Antennen. Manche sind feiner eingestellt als andere. Welche sind bei dir besonders empfindsam?

Bei welchen kannst du besonders feine Nuancen wahrnehmen, z.B. Gerüche, die andere nicht erkennen?

Welche Reize findest du unangenehm, die andere nicht stören?



Unsere Sinne sind auch mit dem Gedächtnis verbunden. Welche Sinneswahrnehmungen erinnerst du besonders stark?

Welche Wahrnehmungen strengen dich an, lassen dich überreizt sein?

Unsere Haut ist ein oft vergessener Sinn - wann ist deine Haut besonders empfindsam?  
Welche Reize mag sie, welche nicht ?

Wetter-Sinne lassen uns zum Beispiel den Wechsel von Hochdruck- zu Tiefdruck -  
Wetterlagen wahrnehmen oder spüren, ob Regen naht. Manche Menschen haben einen  
besonders ausgeprägten inneren Kompass oder Orientierungssinn. Andere reagieren stark  
auf Licht und können im Winter durch den Mangel an Licht depressive Stimmungen  
haben. Wie empfindsam bist du für Wetter?

Unsere Körpersinne lassen uns Gleichgewicht oder Geschwindigkeit spüren, oder wie stark  
wir mit den Füßen auftreten müssen, um den richtigen Schwung für einen Sprung zu  
bekommen. Oder wie sanft, um kein Geräusch auf dem Holzboden zu machen. Unsere  
Körpersinne können uns auch unsere Organe fühlen lassen oder was unser Körper gerade  
braucht. Was fällt dir zu deinen Körpersinnen auf?

Natur-Sinne machen uns empfänglich für die Pflanzen und Tiere in unserer Umgebung, für  
ihre Bedürfnisse, für das, was sie uns kommunizieren. Sie lassen uns Verbindung mit Orten  
und Landschaften fühlen.

Mit welchen Tieren fehlst du dich verbunden? Wie fühlt sich das an? Wie ist diese  
Verbindung entstanden?



Fühlst du eine Verbindung mit Pflanzen? Woran spürst du das? Wo fehlt dir die  
Verbindung?



Mit welchen Orten oder Landschaften fühlst du dich verbunden?

KREATIVBLOCKER!



**SEI NICHT SO  
EMPFINDLICH**

Der Pulli kratzt  
echt nicht!

↳ meine Haut  
ruft „Doch!“

Wann hattest du in deinem Leben das Gefühl, „zu empfindlich“ zu sein?

Hat dir mal jemand gesagt, dass du „zu empfindlich“ seist?

Was hat das in dir bewirkt?

Sagt dir manchmal eine innere Stimme, dass du „zu empfindlich“ bist?

Und ertappst du dich dabei, dass du andere „zu empfindlich“ findest? In welchen Situationen?

zu zart besaitet!

# WERTVOLLE WEISHEITEN

die ich nur sammeln  
konnte, weil ich so

*wunderbar  
empfindsam*

bin.