



# DUFTIMAGINATIONEN

Und ihre unterstützende Wirkung auf Hochsensitive  
Menschen

## ABSCHLUSSARBEIT

Diese Arbeit führt auf einer kleinen Reise durch das Leben einer HSP mit all den Vor- und Nachteilen, an den Düften von ätherischen Ölen vorbei mit einem kurzen Zwischenstopp in dem Gehirn, bis zu den entspannenden Wirkungen von Imaginationen mit Duftkern für hochsensitive Menschen...

**Daniela Klug**

Experte/Expertin für HSP 2021  
Lehrgang Wifi Wien



### **Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfsmittel bedient habe.

Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen und Abbildungen dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen worden.

Ich versichere weiters, dass ich diese Arbeit weder im Inland noch im Ausland in irgendeiner Form als wissenschaftliche Arbeit vorgelegt habe.

Ort, Datum, Unterschrift

Dornbirn, November 2021, Daniela Klug

### **Klarstellung**

Zum Schutz der Identität genannter Personen, wurden diese verfälscht und anonymisiert, ebenso wichtige Eigenschaften verändert oder ganz weggelassen.

## **INHALTSVERZEICHNIS:**

Eidesstattliche Erklärung und Klarstellung	01
1. Die Entdeckung meiner Hochsensitivität Als ich mich selbst endlich zu verstehen begann	03
2. Was bedeutet Hochsensitivität – Hochsensibilität	06
2.1 DOES nach Elaine Aron	07
2.2 Wichtige Merkmale hochsensitiver Menschen	07
2.3 Interessante Fakten zu Hochsensitivität – Hochsensibilität	08
2.4 Mögliche Schwierigkeiten und Stolperfallen von HSM	10
3. Ätherische Öle und ihre Wirkung auf unsere Emotionen	11
4. Imaginationsreisen (Traumreisen, Hypnotische Trance) mit Duftanker	13
4.1 Einzelsitzungen	14
4.2 Beschreibung der Themen, welche von HSM am meisten gewählt werden	16
4.3 Ätherische Öle für Hochsensitive Menschen Vier Beispiele für passende Ölmischungen	20
4.4 Affirmationen für hochsensitive Menschen	22
4.5 Anhang: Alltagsübung	23
Abschließende Worte	24
Literaturverzeichnis, Internetquellen und Bildnachweise	25

## **1. Die Entdeckung meiner Hochsensitivität Als ich mich selbst endlich zu verstehen begann**

Mein Leben schien von Anfang an gekennzeichnet vom Gefühl des „Andersseins“ und des „Nichtdazugehörens“. Ich schien immer mehr zu sehen, zu spüren, zu fühlen, zu hören, zu riechen, als mein Umfeld es tat. Also schaffte ich mir von Anfang an meine eigenen Erklärungen dafür:

Anfänglich war ich mir sicher, dass mein Anderssein einfach nur deshalb allgegenwärtig war, da ich als einziges Mädchen inmitten von drei Brüdern groß wurde. Somit war für mich die Tatsache ein Mädchen zu sein, die Erklärung, warum meine Brüder sich in einigen Dingen so anders verhielten.

Und genau damit schaffte ich mir meine eigene Interpretation, warum ich mich unter den Mädchen im Kindergarten und in der Schule so unterschiedlich zu verhalten schien: es waren Mädchen und ich war den Umgang mit ihnen nicht gewohnt.

Mein jüngster Bruder, zu dem ich während meiner Kindheit und Jugend ein fast durchgehend gutes und inniges Verhältnis hatte, schien mir in vielen Dingen ähnlich. Er war ein sehr nachdenklicher, sensibler und empfindsamer kleiner Junge, der viel träumte und ein weiches Herz besaß. Auch hier fand ich eine plausible Begründung für mich: er war so anders, weil er das jüngste Kind der Familie war.

Spätestens zum Start meiner Pubertät geriet mein sorgfältig aufgebautes Konstrukt ins Wanken. Die Pubertät, das Zeitalter des Hinterfragens und sich selbst Findens, veränderte mein Denken über mich selbst schlagartig. Meine Ausreden mir selbst gegenüber schien ich mir nicht mehr zu glauben.

Ich verbrachte unglaublich viel und gerne Zeit damit Menschen zu beobachten. Und je mehr ich mein Umfeld betrachtete, umso deutlicher erschienen mir die Unterschiede.

Es schockierte mich häufig, wie wenig Mitgefühl oftmals herrschte, wie achtungslos Menschen verletzt und herabgesetzt wurden. Ich boykottierte das abendliche Nachrichtenanschauen im Fernsehen, da ich das Elend, die Armut und die Ungerechtigkeiten immer weniger ertragen konnte und sehr viel weinte.

Überhaupt schien mein Gerechtigkeitssinn überdimensional ausgeprägt zu sein. Ich verbrachte Stunden mit Diskussionen und auch Selbstgesprächen, wenn ich über eine Ungerechtigkeit stolperte. Mein Glaube an ein treues, loyales, ehrliches und liebevolles Miteinander an die Menschheit wurde stark bedroht.

Erschüttert wurde ich aber vor allem auch in meinen Überzeugungen und Erklärungen über mich selbst. Vieles war mir zu laut, zu bunt, zu hektisch, mit viel zu wenig Tiefe und ich zog mich oft zurück in den Wald hinter unser Haus oder lag auf der Wiese und am liebsten redete ich mit irgendwelchen Tieren oder Pflanzen. Sie schienen mir bedingungslos geduldig zuzuhören.

Mein Bedürfnis jemandem zu erklären, wie es mir ging, was ich fühlte und alles dachte, stieß häufig auf Unverständnis oder Gelächter.

Ich suchte die Nähe zu Menschen, bei denen ich mich wohlfühlte, reagierte aber sehr empfindsam, wenn meine Grenze überschritten wurde, oder man mir zu nahe trat.

Am schwierigsten für mich selbst zu verstehen war aber, dass ich mich anscheinend nie entscheiden konnte, ob ich jetzt ein total schüchterner, stiller oder ein selbstbewusster, lauter Mensch war. Ich war ständig im inneren Konflikt mit meinen sehr gegenseitigen Wesenszügen und mit dem Bild, dass sich mir zunehmend von der Welt und dem Miteinander zeigte.

Mit der Zeit verlor ich Zusehens den Mut und meinen eigenen Wert. Ich kam nicht zurecht mit den Anforderungen von außen und meinen eigenen an mich selbst. Suizid erschien mir in dieser Zeit immer häufiger als ein Ausweg aus diesem verfahrenen Dilemma.

Was mir in dieser Zeit immensen Halt gab, war mein Glaube an Gott. Ich redete viel im Gebet mit Gott und diskutierte auch mit ihm über die Welt und über mich.

Ich wurde älter, heiratete, bekam meine Kinder und bastelte mir auf meine eigene Art meine Welt, in der ich mich zurecht fand. Leider kamen schwierige Zeiten auf uns als Familie zu und meine Ehe ging in die Brüche. In dieser Zeit fand ich mich immer wieder in heftigen suizidalen Phasen wieder und kam immer weniger zurecht.

Als Erwachsene und geschiedene Mama von vier Kindern schien ich mit meinem Wesen noch weniger irgendwo dazu zu gehören oder zu passen als in meiner Kindheit und Jugend.

Mein jetziger Partner schenkte mir vor einigen Jahren ein Buch. Es war ein Buch über Hochsensibilität. Ich hatte bis dahin noch nie bewusst etwas davon gehört. Ich las es durch und mir öffnete sich eine neue Welt, eine Klarheit und eine Erkenntnis über mich selbst, die mir bis zu diesem Zeitpunkt verwehrt geblieben war. Es fühlte sich wie eine Offenbarung an für mich.

Das Buch selbst schien mir viel zu oberflächlich, ich wollte unbedingt mehr über das Thema erfahren.

Und so begann ich meine Reise, mein Wissen über das Thema Hochsensibilität zu vertiefen, las Buch um Buch, forschte mich durchs Internet, machte mir viele Notizen und war fasziniert über die Bedeutung, die dieses Thema für mich, mein Leben und meinen eigenen Selbstwert hatte.

Rückblickend konnte ich nach und nach die verschiedenen Lebensmeilensteine und Situationen so viel klarer verstehen, warum es mir so ergangen war, warum ich mich so verhalten hatte und warum auch so vieles in mir sich so konträr gestaltete oder für mich anfühlte.

Allein die Erklärung in unserem Kurs, dass ich mich nicht einteilen muss in introvertiert oder extrovertiert, sondern dass es auch Mischformen gibt, hat mir enorm viel Verständnis für mich selbst geschenkt.

Durch mein hohes Harmoniebedürfnis und meine stark ausgeprägte Anpassungsfähigkeit, habe ich im Lauf meines Lebens vieles, was in mir durch mein Wesen entstand, sobald es ins

Bewusstsein kam, wieder hinunter gedrückt. Dadurch waren sehr oft verschiedene Teile in mir im Konflikt.

Immer wieder habe ich gehört: „Du kannst nicht alles machen“, und „Kannst Du Dich nicht mal entscheiden?“ oder „Kannst Du nicht einfach mal eine Sache zuerst fertigmachen?“.

Nein, das kann und muss ich nicht. Ich habe mich in den Scannern<sup>1</sup> wiedergefunden und bin froh, dass es einfach ein Teil meiner Selbst ist, dass ich so sein kann und darf und dass es gut so ist, weil es Positives mit sich bringt.

Besonders in meiner jetzigen Arbeitssituation. Ich habe mir mein eigenes kleines Ich-Unternehmen aufgebaut, in dem ich alle Teile, die mir Freude bereiten, mich interessieren und die meinen Talenten, meinem Wesen entsprechen, mit einbauen kann:

Psychologische Beratung, Arbeit mit Hypnose, meine Freude an ätherischen Ölen und mein kleiner Kunsthandwerkhandel mit Armbändern aus Lavasteinen.

Natürlich wünsche ich mir nach wie vor an manchen Tagen nicht ganz so anders zu sein wie es viele um mich herum zu sein scheinen.

Gerade meine tiefen und so intensiven Gefühlswahrnehmungen erschweren mir manchmal mein Leben und es gibt Tage, da brauche ich meine vollkommene Ruhe, was mir als Mama von vier Kindern aber nur bedingt möglich ist.

Das viele Spüren, Denken, Fühlen, Riechen, Hören und oftmals so viel mehr zu „sehen“ als meine Umgebung überhaupt wahrnimmt, ist anstrengend, keine Frage. Umso wichtiger war es für mich, zu erkennen und zu verstehen, warum ich so bin wie ich bin. Nur so kann ich inzwischen für mich sorgen, auf mich hören, meine Bedürfnisse anerkennen und mich selbst entdecken.

Und die Worte über mich oder an mich, die mir Verletzungen zugefügt haben, auch vergeben und ihnen vor allem keinen Glauben mehr schenken.

So kann ich inzwischen hochsensitive Menschen auf ihrem Weg und ihrer Entdeckungsreise zu ihren Fähigkeiten begleiten. Und das erfüllt mich sehr.

---

<sup>1</sup> Vgl. Barbara Sher – „Du musst Dich nicht entscheiden, wenn Du tausend Träume hast“ – dtv Verlag München 2006 – 9. Auflage 2020

## 2. Was bedeutet Hochsensitivität - Hochsensibilität?

Auf meinem Schreibtisch liegt ein Zettel über einen Satz, den ich irgendwo aufgeschnappt habe: „Sensibilität wird definiert als die Fähigkeit Umgebungsreize zu registrieren und zu verarbeiten“

Erhöhte Sensitivität bedeutet eine erhöhte Reizaufnahme und damit verbunden eine erhöhte und komplexere Reizverarbeitung.

*Herkunft des Wortes „sensibel“:*

*Im 17. Jahrhundert entlehnt von französisch: „sensible“*

*Dieses von lateinisch: „sensibilis“ - „empfinden können“,*

*Gebildet aus: „sentire“ - „empfinden, fühlen, denken“<sup>2</sup>*

Die amerikanische Psychologin und Universitätsprofessorin Elaine Aron prägte den Begriff „Highly Sensitive Person“, dieser Ausdruck wird bei uns allgemein übersetzt mit „Hochsensible Person“ oder „Hochsensitive Person“. Ihr erstes Buch zu diesem Thema erschien 1996: "The Highly Sensitive Person".

Schon vor Elaine Aron beschäftigten sich Wissenschaftler und Psychologen mit dieser Thematik auf unterschiedliche Weisen, zum Beispiel:

- Carl Gustav Jung (1875 - 1961), ein bekannter Psychiater, sprach von den "sensitiven Introvertierten". Hierzu möchte ich aber erwähnen, dass laut Studien zwar circa 70 Prozent aller HSP sich zu den Introvertierten zählen, aber circa 30 Prozent sich als extrovertiert bezeichnen.
- Iwan Pawlow (1849-1936) war ein russischer Mediziner und Physiologe und ist den meisten von uns bekannt durch sein Experiment des „Pawlowschen Hundes“, 1904 erhielt er den Nobelpreis für Medizin. Er fand in einem Versuch heraus, dass ca. 15 bis 20 Prozent der Probanden schneller ihre Grenze eines akustischen Reizes erreichen als die restlichen.
- Jerome Kagan (1929-2021) ein US-amerikanischer Psychologe führte bedeutende Forschungen im Bereich des Temperaments und der Emotionen durch. Seine langjährigen psychologischen Untersuchungen an Neugeborenen, Kindern und Jugendlichen zeigten auf, dass etwa 15 bis 20 Prozent der Babies schneller und intensiver auf Reize reagierten und dies beibehielten bis ins Jugendalter.

---

<sup>2</sup> Vgl. <https://de.wiktionary.org/wiki/sensitiv> - 08.10.21

## 2.1 DOES nach Elaine Aron

„Elaine Aron fasst die Charakteristika von Hochsensibilität in einem leicht zu merkenden Akronym zusammen: D.O.E.S.

- **D** steht für **Depth of Processing** – Verarbeitungstiefe von Informationen
- **O** steht für **Easily Overstimulated** – Aufgrund der Verarbeitungstiefe wird schneller die persönliche Überreizung erreicht.
- **E** steht für **Emotionally Reactivity and High Empathy** – Starke emotionale Berührbarkeit und emphatisches fühlen.
- **S** steht für **Sensitivity to Subtile Stimuli** – Wahrnehmung (auch) subtiler Reize, Bewusstsein und Wahrnehmung von Feinheiten.“<sup>3</sup>

## 2.2 Wichtige Merkmale hochsensitiver Menschen:

- Verstärkte, detailreiche Wahrnehmung äußerer Reize und daher auch eine intensivere Verarbeitung
- Daraus verstärkte Empfindsamkeit gegenüber „negativer Reize“ (Lärm, Gerüche, Licht, Fühlen von Stoffen)
- Starke, detaillierte Wahrnehmung, Verarbeitung und ausgeprägteres Erleben innerer Sinnesreize
- Stärker ausgeprägte Gefühlsreaktionen (auch beim Anschauen von Filmen oder beim Lesen der Tagesnachrichten)
- Ein intensives Innenleben (Fantasie, Gedankengänge, eigene Reflektion)
- Verstärkte Empathie Fähigkeit – ausgeprägtes Mitfühlen
- Erhöhte Fähigkeit Stimmungen wahrzunehmen
- Verstärkte Intuition (Bauchgefühl)
- Häufige Veranlagung zu Perfektionismus, Gewissen- und Ernsthaftigkeit
- Verstärktes Bedürfnis nach Harmonie
- Hohe Anpassungsfähigkeit
- Ausgeprägter Gerechtigkeits- und Loyalitätssinn
- Häufige Veranlagung zu Kreativität und künstlerischen Fähigkeiten
- Tieferes Verständnis in Kommunikation:
  - Wahrnehmen von „Zwischentönen“ (zwischen den Zeilen lesen)
  - Deutung und Wahrnehmung von Mimik und Körpersprache des Gegenübers
  - Ausgeprägtes Verständnis für metaphorische und bildliche Sprache
  - HSM führen oftmals lieber tiefgehende Gespräche
- HSM fühlen sich öfters in Zweiergruppen oder Kleingruppen wohler als in der Masse
- Hochsensitive meiden häufig laute Massenveranstaltungen

---

<sup>3</sup> Nach <https://www.vielfuehler.de/besserwisser/hochsensibilit%C3%A4t/> 08.10.21



- Da HSM ein reaktionsfähigeres Immunsystem haben, können Allergien häufiger vorkommen
- Teilweise verstärkte Reaktion oder nicht vertragen von Alkohol und Koffein
- Bei Nichtbeachtung von nötigem Rückzug und von Erholungsphasen (Zeitmanagement), mögliche Erschöpfung bis hin zum Burn-out
- Schmerzempfindsamkeit
- Schneller schreckhaft

### 2.3 Interessante Fakten zu Hochsensitivität – Hochsensibilität:

- Hochsensitivität wird in der Wissenschaft, SPS' (Sensory Processing Sensitivity) oder Environmental Sensitivity genannt.
- Forschungen und verschiedene Studien belegen, dass mehr als 15-20 Prozent aller Menschen hochsensitiv sind, Tendenz steigend (Bei Kindern und Jugendlichen bereits 20-35 Prozent).
- Es handelt sich bei HS weder um eine Störung noch um eine Krankheit
- Jedoch finden Verwechslungen mit zum Beispiel Traumata, ADHS oder dem Asperger Syndrom statt. Selbstverständlich können auch hochsensitive Menschen psychische Erkrankungen haben.
- Ungefähr 70% der HSM sind introvertiert, 30% extrovertiert. Da Ambiversion<sup>4</sup> unter nicht HSP vorkommt gehe ich davon aus, dass es auch bei HSM eine nicht klar definierte Anzahl von Ambivertierten gibt.
- HS ist meistens angeboren, kann aber auch durch äußere Umstände ausgelöst werden. (Ein sehr hilfreiches Buch für mich zur Unterscheidung von traumatisierten Menschen, die sich hochsensitiv fühlen oder Menschen die hochsensitiv geboren wurden ist das „Fachbuch Hochsensibilität“ von Jutta Böttcher – siehe Literaturliste)

Elaine Aron schreibt in ihrem Buch „Sind Sie Hochsensibel?“ davon, dass die Sensibilität in den meisten Fällen vererbt wird. Dies wurde „anhand von Studien an eineiigen Zwillingen belegt, die zwar getrennt aufwuchsen, aber ähnliche Verhaltensmuster zeigten, was die Vermutung nahelegt, dass Verhalten zumindest zum Teil genetisch bedingt ist.“<sup>5</sup>

Sie erklärt hochgradige Sensitivität anhand von zwei Fakten:

- Erstens, jeder Mensch, egal ob HSM oder nicht, kann seine anstehenden Aufgaben am besten ausführen, wenn sein Nervensystem einer optimalen Reizstärke ausgesetzt ist. Ein zu geringer Reiz empfindet ein Mensch als Langeweile. Ist ein Reiz zu stark,

<sup>4</sup> <https://ze.tt/9-anzeichen-dass-ihr-weder-extrovertiert-noch-introvertiert-seid> und <https://www.psychologiebringtdichweiter.de/psychotest/test-wie-extrovertiert-oder-introvertiert-sind-sie> 04.12.2021

<sup>5</sup> Vgl. Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkenne, verstehen und nutzen – München mvg Verlag 2005 – 13. Auflage 2019 – Seite 39

reagieren wir überanstrengt. Das bedeutet also, dass sich jeder Mensch am wohlsten fühlt, wenn er weder überbeansprucht noch gelangweilt ist.<sup>6</sup>

- Und zweitens, dass „in der gleichen Situation und bei ein und demselben Reiz, das Erregungsniveau des Nervensystems individuell unterschiedlich ist. Aufgrund dieser unterschiedlich ausgeprägten Erregbarkeit können hochsensitive Menschen Stimulationsgrade wahrnehmen, die anderen gar nicht auffallen“<sup>7</sup>

Unser Gehirn sichert uns praktisch ohne Unterlass unser Überleben und ist dadurch die ganze Zeit damit beschäftigt Reize, Wahrnehmungen und Situationen zu filtern und abzuspeichern. Zuerst jedoch wird im Thalamus kontrolliert und entschieden, welche Reize weitergegeben werden und welche nicht. Vereinfacht ausgedrückt in „Müssen wir beachten (evtl. gefährlich)“ oder „Müssen wir nicht beachten“.

Bei hochsensitiven Menschen lässt dieser Reizfilter wesentlich mehr durch und Reize gelangen somit in die Wahrnehmung des Menschen. Eine erhöhte Wahrnehmung und die damit Hand in Hand gehende erhöhte Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Reize fördert die Aktivierung von Stress durch Überstimulierung.

Da aber auch die schönen Reize mehr wahrgenommen werden (zum Beispiel Musik, Naturschauspiele, positive Emotionen), können Hochsensitive einen intensiveren Genuss ihrer Sinne und ihres Spürens erleben.

Die Fähigkeit etwas zu spüren, etwas zu fühlen, spielt eine große Rolle in unserem Leben als Menschen. Jedem, dem diese Fähigkeit, sei es durch Krankheit oder Situationen, für einen Zeitraum verloren gegangen ist, merkt, wie wichtig es für unser Menschsein ist, etwas empfinden zu können. Manche Menschen versuchen mit allen Mitteln (Medikamente, Sport, Alkohol) zumindest wieder irgendetwas spüren zu können. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieses Empfinden positiver oder negativer Natur ist. „Mit steigender Promillezahl schlägt diese positive Stimmung jedoch schnell in Gereiztheit und Aggression um“<sup>8</sup>.

„Geringe Mengen Alkohol wirken in der Regel entspannend und stimmungssteigernd, Angstgefühle werden gedämpft.“<sup>9</sup> Daher trinken HSM manchmal Alkohol um ihr fühlen zu dämpfen.

Gleichzeitig wird aber in unserer Erziehung, unserer Gesellschaft eine Art Maß angelegt, ab wann „das Spüren“ zu einem „zu viel spüren“ wird. Das äußert sich dann leider oftmals in gedankenlosen Sätzen wie „Du Sensibelchen“, „Bist du empfindlich“, „Sei nicht so ein Weichling“, „Du bist immer so kompliziert“ in Bezug auf zum Beispiel Emotionsäußerungen, Schmerz, Lärm, Temperaturempfindungen, Gerüche oder kratzende Stoffe.

---

<sup>6</sup> Vgl. Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkenne, verstehen und nutzen – München mvg Verlag 2005 – 13. Auflage 2019 – Seite 29

<sup>7</sup> Vgl. Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkenne, verstehen und nutzen – München mvg Verlag 2005 – 13. Auflage 2019 – Seite 30

<sup>8</sup> und <sup>9</sup> <https://focus-arztuche.de/magazin/gesundheitswissen/alkohol-auswirkungen-auf-koerper-und-psyche#:~:text=Geringe%20Mengen%20Alkohol%20wirken%20in,diesen%20Prozent%20meist%20gar%20nicht> 04.12.2021

## 2.4 Mögliche Schwierigkeiten und Stolperfallen für HSM:

Zum einen erschweren teilweise negative Glaubenssätze aus der Kindheit das Leben eines Hochsensitiven. Dazu kommen oftmals auch Verletzungen durch falsche oder verletzendes Wortwahl. Einige meiner Klient\*innen kämpfen sehr mit dem Gefühl, bewertet und verurteilt zu werden oder in ihrer Kindheit geworden zu sein. Sie fühlen sich häufig in eine, sinnbildlich gesprochen, Schublade gesteckt und fühlen sich dadurch weder verstanden, noch akzeptiert und infolgedessen nicht wohl mit sich selbst.

Dadurch leben hochsensitive Klient\*innen oft mit einem geringen Selbstwertgefühl, kaum Selbstakzeptanz und das wieder führt dazu, dass sie die positiven und intensiven Sinneseindrücke und Emotionen, die Fähigkeiten eines hochsensitiven Menschen, kaum oder gar nicht erkennen können.

Manche meiner hochsensitiven Klient\*innen haben durch ihre hohe Anpassungsfähigkeit und ihr verstärktes Harmoniebedürfnis, den Bezug zu sich selbst und auch ihrer Hochsensitivität sehr stark verloren. Sie versuchen überall dabei zu sein und mitzumachen und nehmen kaum mehr Rücksicht auf sich selbst. Mit der Zeit lernen sie ihre eigenen Gefühle nicht mehr wahrzunehmen, wegzudrücken und achten nicht mehr auf ihre Bedürfnisse.

Das Fazit, welches Klient\*innen daraus manchmal ziehen ist ein langsamer und stetiger Rückzug aus allen sozialen Kontakten, bis hin zur völligen Abschottung. Sie reagieren auf „Störungen von außen“ dann sehr stark gereizt, mit sehr ausgeprägten Gefühlsreaktionen oder schlicht komplett überfordert.

Ist es der Auftrag an mich in meiner Praxis als Lebens- & Sozialberaterin aus diesem Rückzug wieder herauszufinden, so gehen wir in diesen Prozess und suchen gemeinsam nach Wegen und Strategien.

### 3. Ätherische Öle und ihre Wirkung auf unsere Emotionen



Abbildung 1: Pixabay

Ätherische Öle sind Extrakte aus Samen, Stängeln, Blüten, Blättern, Wurzeln, Rinden, also aus allerlei Pflanzenteilen, die meistens entweder durch Kaltpressung (zum Beispiel kann Zitronenöl durch die Kaltpressung der Zitronenschale gewonnen werden) oder durch Destillation (zum Beispiel Wasserdampfdestillation von Rosenblütenblätter, um Rosenöl zu gewinnen) gewonnen werden.

Dadurch sind ätherische Öle äußerst effektiv und können sparsam angewandt werden. Ein Tropfen eines reinen Pfefferminzöls hat die gleiche Wirkung auf den Körper wie das Trinken von 28 Tassen Pfefferminztee.

Sie stellen somit eine absolut sinnvolle Alternative zu synthetisch hergestellten Mitteln dar.

Verschiedene Bestandteile in ätherischen Ölen wirken auf unseren Geist (entspannungsfördernd als Beispiel), auf unser Immunsystem, unser Herz-Kreislauf-System, unsere Verdauung, unsere Bewegungsfunktion (Energie oder Ausdauer) und allgemein auf unsere Körpersysteme.

*Beispiel: Die meisten Menschen wissen, dass Lavendel eine beruhigende Wirkung auf uns hat.*

Die Anwendung von ätherischen Ölen erfolgt entweder aromatisch (einatmen durch Mund und Nase), äußerlich (auftragen auf der Haut: der Oberfläche, den Fußsohlen oder der Kopfhaut) und innerlich (direkt unter der Zunge, in Kapselform oder in Speisen und Getränken).

Wir atmen täglich etwa 25000 mal ein und aus und Folgendes passiert dabei:

In unserer Nasenhöhle befinden sich spezielle Nervenenden, die aromatische Moleküle einfangen (täglich Millionen von Duftmolekülen) und uns den Geruchssinn verleihen. Diese Geruchsnerve und der Teil des Gehirns welcher Gerüche verarbeitet, sind eng mit den Gehirnzentren verknüpft welche Emotionen, Erinnerungen, das autonome Nervensystem und Hormone steuern.

Das alles geschieht in unserem Gehirn im sogenannten „Limbischen System“, welches sich einteilt in die Amygdala (Mandelkern) und den Hippocampus („Arbeitsspeicher“ und „Schaltzentrale“) und sehr nah am Riechkolben oder dem Riechhirn liegt. Die Amygdala regelt gemeinsam mit dem Hippocampus emotionale Äußerungen (vor allem die Entstehung von Angstgefühlen).

Der Hippocampus verarbeitet Erlebnisse und formt Erinnerungen. Eine der wesentlichen Funktionen der Amygdala ist die Bewertung von Gedächtnisfunktionen wie Erinnerungen und emotionale Inhalte.

#### Der Geruchssinn des Menschen

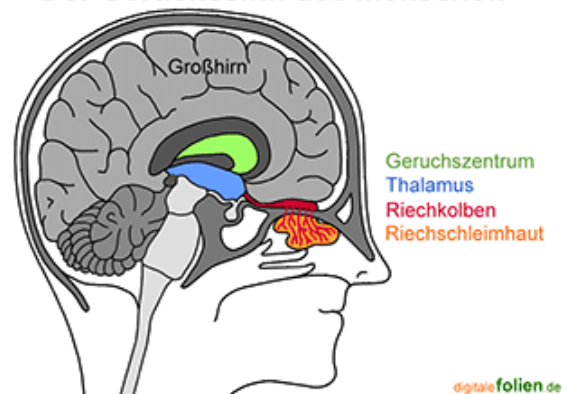


Abbildung 2

Andere Sinnessignale wie Sehen, Hören, Fühlen werden zuerst im Thalamus geprüft, bevor sie verarbeitet und anschließend gespeichert werden in der Großhirnrinde. Jedoch nicht beim Riechen:

Ein Geruch gelangt auf direktem Weg in den Riechkolben unseres Gehirns. Das bedeutet, dass ein Duft einen direkten Zugang zum limbischen System hat und somit auf unsere Erinnerungen und Emotionen.

Durch die Nähe des Riechhirns zum limbischen System wirken Düfte direkt auf unsere Emotionen, verbinden sich mit ihnen und bleiben uns so lange in Erinnerung.

*Praktische Beispiele:*

*Ich wandere über den Marktplatz und rieche Geranien. Sofort fühle ich mich geborgen, wohl und sicher, ein bisschen kindlich und denke an Apfelstrudel. Ich erinnere mich an meine Oma, die mich als Kind sehr liebgehabt und umsorgt hat und dass es bei ihr immer sonntags warmen Apfelstrudel gab. Ihr Garten war voller Geranien.*

*Der Geruch der Geranien lässt mich für einen Moment wieder in meine Kinderschuhe schlüpfen und schenkt mir Bilder aus meiner Kindheit.*

*Eine Frau ist verliebt in ihren neuen Arbeitskollegen und geht einkaufen. Im Supermarkt riecht sie das After Shave ihres Arbeitskollegen, wird rot, fängt nervös an sich umzudrehen und ihn zu suchen.*

*Sie verbindet den Geruch sofort mit ihrem Arbeitskollegen, als würde er direkt vor ihr stehen.*

*Ein junger Mann läuft durch den Wald und kommt zu einer Stelle, an der Holzarbeiter am Bäume fällen sind. Das Geräusch der Sägen hat den jungen Mann angelockt. Der Geruch von frisch geschnittenem Holz liegt in der Luft und der Mann bekommt Schweißausbrüche, fühlt sich verachtet, sein Herz beginnt zu rasen und er verlässt die Stelle fluchtartig.*

*Als Kind wurde der junge Mann in der Schule ständig ausgelacht und verprügelt. Er verbrachte seine Schulzeit in Angst. Seine Schule stand neben einem Sägewerk. Der Geruch von frisch geschnittenem Holz ist noch immer verknüpft mit Angst und Spott.*



Abbildung 3: Pixabay

Gerüche verbinden sich also mit unseren Emotionen und werden zu Erinnerungen, sowohl positiven als auch negativen.

Emotionen treten in uns Menschen auf Grund von Reizen (innere und äussere) auf. Sie sind also eine Reaktion auf das, was wir erleben, sprich sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen, spüren, denken und verändern oder beeinflussen damit unsere zukünftigen Verhaltensweisen oder wie wir über eine Situation denken und sie bewerten.

Gefühle wirken auf unser Körpersystem, unseren Geist, unser Immunsystem, das hormonelle und das autonome Nervensystem.

Somit werden ätherische Öle zu einem effektiven Hilfsmittel zum Ausgleich unserer Emotionen.

#### 4. Imaginationsreisen (Traumreisen, Hypnotische Trance) mit Duftanker

Sobald wir unsere Gedanken weniger oder nicht mehr bewusst steuern (im Schlaf oder in hypnotischen Trancezuständen), kann unser Unbewusstes arbeiten, sich an uns wenden und versteckte Gefühle und Erlebnisse in unser Bewusstsein bringen.

Das bedeutet, dass wir Zugriff auf unser Unterbewusstsein haben, sobald wir uns in einem entspannten Trance Zustand befinden.

Viele meiner hochsensitiven Klient\*innen stecken in Glaubenssätzen fest, die zum einen aus ihrer Hochsensitivität entstanden sind, zum anderen, weil in ihrem Umfeld zum jetzigen Zeitpunkt und ganz besonders auch in ihrer Kindheit, das Wissen um das Thema Hochsensitivität fehlte.

Glaubenssätze wie „Ich reiche nicht aus“, „Ich bin zu empfindlich“ oder auch „Ich gehöre nirgends dazu“, haben sich fest im Unterbewusstsein verankert und sind oftmals so stark, dass sie sehr deutlich auch im Bewussten formuliert werden können.

Zudem kommt für hochsensitive Menschen aufgrund der schnellen Reizüberflutung dazu, dass es sehr wichtig ist, mit sich selbst und seinen Ressourcen gut umzugehen und eine Methode des Ausgleichs, der Ruhe und Erholung zu finden.

Daher habe ich lange darüber nachgedacht, was für ein Tool hierbei ein gutes Hilfsmittel sein könnte. Mein Wissen als Dipl. Hypnosetrainerin bezüglich unseres Unterbewusstseins und der Kraft der Worte, sowie mein Wissen über ätherische Öle und ihren Ausgleich auf unsere Emotionen, habe ich zusammengesetzt und biete daher meinem Klientel Traumreisen an, in denen ich den Duft einer ätherischen Ölmischung in vollkommen entspanntem Trancezustand verankere zu einem für HSP passendem Thema.

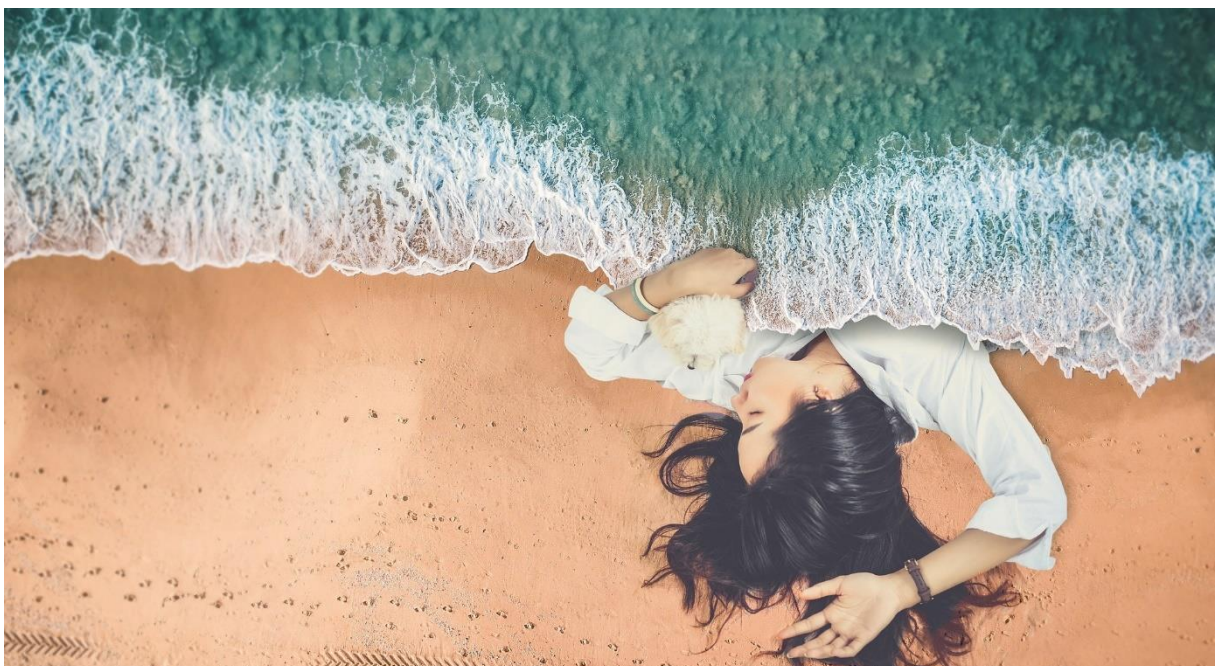


Abbildung 4: Pixabay



## 4.1 Einzelsitzungen

Die Sitzung beginne ich nach einem kurzen Kennenlernen, denn der Rapport zwischen mir und meinem Klienten, meiner Klientin, ist wesentlich für den Erfolg der Imaginationsreise. Nur wenn sich die Klientin, der Klient, wohl fühlt und mir vertrauen kann, kann sie oder er sich vollkommen entspannen und den Alltag kurzfristig loslassen.

Meiner Erfahrung nach ist es gerade für hochsensitive Menschen besonders wichtig, einen sicheren, geborgenen und vertrauensvollen Rahmen zu schaffen und gut miteinander in Verbindung zu bleiben. Hier kann ich meine Intuition, mein feines Gespür für Stimmungen und meine Empathie äußerst positiv einsetzen und eine ehrliche und offene Verbindung zwischen meinen hochsensitiven Klient\*innen und mir schaffen.

Danach erkläre ich immer die Wirkung von Düften und Gerüchen auf unser Gehirn und nenne hier praktische Beispiele aus dem Leben, in denen sich die meisten Klient\*innen sehr schnell wieder finden. *Siehe „Ätherische Öle und ihre Wirkung auf unsere Emotionen“*

Ich arbeite ganz bewusst nur mit Mischungen, da erstens die unterschiedlichen Wirkungen verschiedener Öle mehr Erfolg versprechen und zweitens, dieser Geruch im Alltag meinen Klient\*innen nicht einfach so begegnen kann, das ist sehr wichtig, um einen deutlichen Duftanker zu bilden.



Abbildung 5: Therapeutic Oils

Meine Klient\*innen wählen intuitiv ihre passende Ölmischung aus. Ich lasse sie aus mindestens drei bis fünf Mischungen wählen, die zum ausgesuchten Thema passen. Es ist spannend zu sehen, von welchen Ölmischungen sich die jeweiligen Klient\*innen angezogen fühlen und von welchen nicht.

Wird ein Geruch vehement abgelehnt, so kann das nicht nur am „Geschmack“ oder negativen Erinnerungen in Bezug auf den Duft liegen, sondern auch an unbearbeiteten emotionalen Themen, beziehungsweise Themen, zu welchen ein innerer Widerstand herrscht.

Je nach meinem inneren Gefühl, spreche ich Klient\*innen darauf an. Oftmals entstehen daraus Gespräche über noch verborgene Themen.

Ist die Ölmischung ausgesucht besprechen und üben wir gemeinsam die Alltagsübung (siehe Anhang).

Ich erkläre hierzu, dass es gerade am Anfang wichtig ist, die Übung in positiven Situationen auszuführen, um die Verankerung noch zu stärken.

Kommt also zu mir ein Hochsensitiver zum Beispiel wegen Reizüberflutung und Stress, dann macht er oder sie die Übung anfänglich zuhause ganz bewusst in entspannten, ruhigen, angenehmen Momenten.

Um bei diesem Beispiel zu bleiben: Ich gehe mit meinen hochsensitiven Klient\*innen schon beim Erstgespräch ganz bewusst eine normale Alltagssituation durch, die in einer Überladung endet.

Fragen dazu sind zum Beispiel:

Was geschieht direkt davor in den Gedanken, Gefühlen und Körpern der Klient\*innen, bevor es in vollkommener Überreizung endet. Und dann noch einen Schritt weiter zurück und noch einen weiter zurück und so weiter.

Ich frage meine Klient\*innen, was sie in dem Moment denken, was fühlen sie und wo fühlen sie das in ihrem Körper? Wie reagiert der Puls, Magen, Kopf, das Herz, die Haut, die Schultern oder der Rücken?

Das fokussiert die Klient\*innen darauf bewusster wahrzunehmen, was in ihnen vorgeht und schon mehrere Schritte vorher die Situation für sich selbst zu entschärfen und nicht erst, wenn der Stress ihnen um die Ohren fliegt und sie zu Boden wirft.

Je klarer sie diese anfänglich kleineren Veränderungen in sich und ihrer Umgebung wahrnehmen umso größer ist die Chance gar nicht erst in der Überreizung zu landen. Und sobald sie merken, dass diese Veränderungen eintreten, können sie sich mit ihrer Alltagsübung schon stärken und nehmen sich dadurch automatisch etwas aus der Situation heraus. Das gibt ihnen die Möglichkeit, sich selbst in diesem Moment wieder deutlicher zu spüren.

Zudem führt auch der bewusste Fokus auf diese Schritte vor der Eskalation dazu, sich seiner Gefühle, Gedanken und Muster klarer zu werden und sie auch zu akzeptieren und seinen eigenen Bedürfnissen mehr Raum zu geben.

Gerade bei Stress führt ein innerer Widerstand meistens zu noch mehr Stress, da man sich selbst stärker unter Druck setzt oder versucht diese Emotionen zu unterdrücken.

Die Imaginationsreise selbst führe ich mit angenehm leiser Musik im Hintergrund durch, den Raum dunkle ich ab, meine Stimme ist entspannt.

In einen Diffusor träufle ich einige Tropfen der ausgewählten Ölmischung. Die Klientin/der Klient, liegt und ist zugedeckt. Auf ihren/seinen Brustraum lege ich zusätzlich ein Duftpapier mit einem Tropfen der Ölmischung.



Abbildung 6: Pixabay

Direkt im Anschluss nach der Imaginationsreise machen wir noch einmal die Alltagsübung.



## 4.2 Beschreibung der Themen, welche von HSM am meisten gewählt werden

### A) Potentialentfaltung

Viele HSM können auf Grund der Glaubenssätze aus der Kindheit und ihrem eigenen inneren oftmals sehr lauten Kritiker, in sich selbst ihr Potential nicht mehr sehen oder konnten es noch nie erkennen.

In dieser Imaginationsreise geht es auf Entdeckungsreise, zum Beispiel hoch hinauf auf einen Berg. Manchmal starte ich auch erst mit einer Traumreise, die reinigt und Klarheit bringen kann.

Hierfür bieten sich reinigende, klärende, ermutigende, Selbstvertrauen spendende, Erkenntnis schenkende, erfrischende und Energie spendende Ölmischungen an. (Beispiele für Ölmischungen ab Seite 20)

### B) Reizüberflutung

An erster Stelle steht meistens Entspannung und raus aus dem Stress der Reizüberflutung. Hier verankere ich beruhigende, erdende, aber auch erfrischende Duftmischungen.

Es ist dabei nicht nur wichtig, dass die Klient\*innen zur Ruhe kommen und sich erholen können, sondern sie sich danach auch erfrischt und innerlich gereinigt fühlen. Die Auswahl an Imaginationsreisen zu diesem Thema ist groß und ich passe die Reise häufig bewusst den Jahreszeiten oder Freizeitbeschäftigungen meiner Klient\*innen an.

#### **Fallbeispiel 1:**

*Ein Klient, Mitte 30, verheiratet, zwei Kinder, hat über verschiedene online Artikel herausgefunden, dass er hochsensitiv ist.*

*Er fühlt sich stark belastet und gestresst und verliert mehr und mehr das Interesse am gemeinsamen Familienleben, zieht sich zurück und erzählt, dass ihn seine Frau und seine Kinder sehr oft nur noch nerven. Er schämt sich für diese Gedanken.*

*Gleichzeitig berichtet er, dass er kaum noch Freude empfindet, sich mit seinen Freunden zu treffen. Am liebsten möchte er niemanden mehr sehen.*

*Wir sprechen sowohl über Dinge, die ihn stressen (auch in Bezug auf seine Hochsensitivität), als auch über seine Fähigkeiten als Hochsensitiver und was ihm Freude bereitet. Jedes Thema notieren wir einzeln auf ein Flipchart.*

*Danach lasse ich meinen Klienten Punkte von eins bis zehn verteilen, wie sehr ihn das jeweilige Thema freut oder ihm guttut. Eins ist ganz gering, zehn sehr hoch. Anschließend lasse ich ihn Punkte verteilen, wie sehr ihn etwas stresst. Ein Punkt steht für kaum belastend und zehn für total belastend.*

*So können wir gemeinsam herausfinden, welches Thema seiner Hochsensitivität ihn am meisten belastet und gleichzeitig welches ihn erfüllt:*

- *Die Hektik seiner Arbeitsstelle, die Lautstärke, der Stress, das alles macht ihm sehr zu schaffen, obwohl er seinen Beruf sehr gerne und mit viel Leidenschaft ausübt. Wenn er abends nach Hause geht, fühlt er sich oftmals so reizüberflutet, dass er am liebsten nichts und niemanden mehr sehen und hören möchte und verliert daher auch den Kontakt mehr und mehr zu seiner Familie und seinen Freunden.*
- *Er liebt es in der Natur zu sein, ganz besonders im Wald. Das intensive Wahrnehmen der Natur auf allen Ebenen vom Sehen der Schönheit, über die Stille des Waldes und seine wenig aufdringlichen Geräusche, bis hin zum Geruch des Moores.*

*Ich stelle ihm vor der Imaginationsreise fünf verschiedene Ölmischungen zum Ausschuchen hin, die entspannend und erdend wirken. Wir sind beide nicht überrascht, dass er eine Mischung wählt, die ein luftiges, frisches, süßes und holziges Aroma hat.*

*Die Reise, die ich für ihn auswähle, ist ein Waldspaziergang an einem Herbsttag mit dem Ziel der Entspannung und Erdung.*

*Bei unserer nächsten Sitzung berichtet mir der Klient, dass er sich einen Schlüsselanhänger mit Lavasteinen (speichern ätherische Öle) an den Spiegel seines Autos gehängt hat und täglich die Ölmischung auf die Steine gibt. Der Duft und die Entspannungsverankerung, beruhigen ihn ganz besonders auf der Heimfahrt. In Situationen, die ihn stressen, beziehungsweise vor stressigen Situationen macht er bewusst seine Alltagsübung mit seinem Öl und er ist sehr zufrieden, ein für ihn hilfreiches Tool gefunden zu haben.*

*Außerdem geht er nach besonders überreizten Tagen jetzt bewusst in den Wald spazieren. Er sucht wieder vorsichtig den Kontakt zu seinen Freunden.*

*Er berichtet aber auch, dass seine Ehe in einer Krise steckt. Mit seiner Frau hat er ein offenes Gespräch geführt über seine Hochsensitivität. Er hat sie um Verzeihung und Geduld gebeten. Sie überlegen gemeinsam eine Paartherapie zu besuchen.*

### **C) Seelenschmerz**

Manchmal ist es zusätzlich sinnvoll, alte Wunden und Verletzungen in einer Imaginationsreise erneut zu fühlen, diese zuzulassen und zu integrieren damit Heilung und Vergebung stattfinden kann.

Ölmischungen, die Vergebung, Heilung, Frieden, Liebe, Mut, Kraft und Geborgenheit bewirken, eignen sich hierbei besonders gut.

### **D) Sich selbst annehmen**

Das Thema der Selbstannahme, Selbstliebe, des Selbstwertgefühls ist auch eines, welches häufig angefragt wird. Eine Reise zur eigenen inneren Mitte und Schönheit bietet sich dafür an.

Die dazu passenden Ölmischungen erwirken Gefühle von Sicherheit, Vertrauen, Selbstliebe, Harmonie und Vergebung.

## **E) Schutz**

Weiters wird auch vielfach ein Schutzanker ausgewählt.

Schutz für besonders empfindsame Tage und Schutz vor dem Einfluss negativer Emotionen und Ansprüchen von außen. Hier verankere ich im Text der Imaginationsreise meistens zusätzlich einen behutsamen Schutz zur Wahrung der eigenen Grenzen.

Zusätzlich verwende ich hier auch gern eine Imaginationsreise, in welcher ein innerer sicherer Ort kreiert wird.

Dafür verwende ich ausgleichende, schützende, motivierende, klärende und ermutigende Ölmischungen.

### **Fallbeispiel 2:**

*Eine hochsensitive Klientin ist schon länger bei mir in der Gesprächsberatung. Sie ist Anfang 30, immer sehr gepflegt gekleidet, alleinstehend, kinderlos und in einer leitenden Position in einem sozialen Beruf. Ein harmonisches Miteinander ist ihr ein Anliegen, das bereitet ihr vermehrte Probleme, sowohl in ihrer beruflichen Position als auch in der Familie.*

*Wir kreisen öfters um das Thema der Wahrung eigener Bedürfnisse und Grenzen. Die Klientin hat noch keinen für sie passenden Weg gefunden, ihren eigenen Emotionen und Bedürfnissen Raum zu geben. Sie fühlt sich ausgelaugt und als würde ihre Familie ihre Stimmungen ihr selbst überstülpen. Es fällt ihr zunehmend schwerer ihre eigenen Emotionen zu unterscheiden von den Gefühlen der Familie. Das macht sie zusehend ängstlich, sie bezeichnet es als „zu viel von allem spüren und nicht mehr wissen wer ich bin“.*

*Wir vereinbaren einen Termin für eine Imaginationsreise mit Duftanker, in welchem meine Klientin ihren eigenen sicheren inneren Raum gestalten kann.*

*Sie wählt eine Ölmischung aus, welche sie dabei unterstützt mit sich selbst und der eigenen Umgebung in Verbindung zu bleiben und zusätzlich Körper und Geist beruhigt.*

*Nach der Reise gebe ich ihr als Aufgabe für Zuhause mit, ihren sicheren Raum zu zeichnen, nachdem sie sich ihre Ölmischung auf ihre Handgelenke aufgetragen hat und in Gedanken während der Alltagsübung immer wieder ihren sicheren inneren Raum zu besuchen und sich in diesen Momenten ganz bewusst zu fragen: „Was fühle ICH gerade?“, „Wo fühle ICH es in meinem Körper?“*

*Ich gebe ihr noch mit, dass sie sich diese Fragen auch unmittelbar, bevor sie ihre Familie trifft, fragen soll.*

*Meine Klientin erzählt in den Folgesitzungen, dass ihr die Kombination aus der Verankerung des Duftes, ihre Rückzugsmöglichkeit in ihren inneren Raum, die Ölmischung und das bewusste Trainieren des Spürens der eigenen Emotionen, es nach und nach erleichtert zu erkennen, welches nun ihre Stimmung und welches eine Stimmung von außen ist.*

## **F) Veränderungen**

Unerwünschte oder ungeplante Veränderungen sind ein Thema, mit dem HSP des Öfteren Schwierigkeiten haben. Hier gehe ich mit ihnen auf eine Reise, die eine Veränderung alter Strukturen durch Neues öffnet und das Selbstvertrauen stärkt, Blockaden löst und den Schmerz mildert.

Es bieten sich dafür Ölmischungen an, die Gefühle von Zuversicht, Ruhe, Energie und Klarheit stärken und Sorgen, Ängstlichkeit und innerer Müdigkeit entgegenwirken. Diese Öle wirken motivierend, stärkend, ermutigend und beruhigend.

### **Fallbeispiel 3:**

*Eine Klientin ruft mich an und bittet um einen Termin zu einer Imaginationsreise. Die Klientin ist Mitte 40, arbeitet in Vollzeit als Immobilienmaklerin, ist in einer Partnerschaft und hat einen 20 jährigen Sohn der in Innsbruck lebt und studiert.*

*Sie erzählt mir, dass sie schon länger weiß, dass sie hochsensibel ist und sich mit Veränderungen immer schwerer tut. Sie vermutet, dass das bei ihr schon immer so war und ihr die fehlende Struktur in ihrer Kindheit noch zusätzlich das Thema erschwert hat.*

*Im Lauf ihres Lebens hat sich die Klientin immer klarere und deutlichere Strukturen angewöhnt, die ihr inzwischen aber die Leichtigkeit in ihrem Leben genommen hat. Weil sie einen Mann kennengelernt hat vor einem Jahr und das Thema des Zusammenziehens auf dem Tisch liegt, möchte sie etwas daran verändern.*

*Da meine Klientin ein sehr bildhafter Mensch ist, auch in ihrer Sprache, suche ich für sie eine Reise aus mit starken inneren Bildern, welche Blockaden lösen kann.*

*Sie wählt eine Ölmischung, welche die Klientin dabei unterstützen kann, ihre Gelassenheit und ihren inneren Frieden zu finden, die beruhigt, stützend wirkt und Zufriedenheit schenkt.*

*Die Klientin ist nach der Imaginationsreise in Tränen aufgelöst und spürt, wie sich innere emotionale Knoten bei ihr anfangen zu lösen.*

*Sie kommt noch zu zwei weiteren Imaginationsreisen, eine zur Stärkung des Selbstvertrauens und die letzte zur Linderung ihres Schmerzes. Die Klientin spricht danach von Vergebung. Ihre Ölmischung benützt sie ganz bewusst in ihrem Alltag und setzt den Anker ein.*

*Sie öffnet sich ihrem Lebenspartner und erzählt ihm von ihren Bedenken, Ängsten und ihrer festen Struktur. Gemeinsam möchten sie Schritt für Schritt daran arbeiten und Kompromisse finden.*

*Ebenso hat sie mit ihrem Lebenspartner über ihre Hochsensitivität gesprochen und ihm damit auch die Chance gegeben, sich selbst und auch ihre Reaktionen besser verstehen zu können.*

*Dieser Verlauf der Geschichte meiner Klientin, in der ich über eine Zeit ein Gast sein konnte, eine Wegbegleiterin, hat mich persönlich sehr motiviert.*

### 4.3 Ätherische Öle für Hochsensitive Menschen<sup>10</sup> Vier Beispiele für passende Ölmischungen

#### **BERUHIGENDE MISCHUNG**

##### **Adaptiv**

Inhalt:	Orange, Lavendel, Copaiba, Grüne Minze, Neroli, Amberbaum Fraktioniertes Kokosöl
Anwendungsschwerpunkte:	Beruhigend, lindernd, entspannend, erdend, belebend, hebt die Stimmung Unterstützt bei Ängsten, Schlaflosigkeit, mentaler Erschöpfung und Stress
Anwendung:	Zerstäuben, auf die Handflächen geben und tief einatmen, im Badewasser Kann auf Brust, Rücken und Fußsohlen aufgetragen werden, auftragen auf Aromatherapie Schmuck
Aromabeschreibung:	Süß, zitrusartig, blumig
Anwendungsthemen HSM:	Reizüberflutung, Sicherer Platz, Schutz

#### **ERDENDE MISCHUNG**

##### **Balance**

Inhalt:	Fichte, Ho-Holz-Blätter (chin. Kampferbaum), Rainfarn, Weihrauch, Echte (blaue) Kamille, Osmanthus Fraktioniertes Kokosöl
Anwendungsschwerpunkte:	Schenkt Gefühle von Ruhe, Frieden, Gelassenheit, Leichtigkeit und Ausgeglichenheit Wirkt unterstützend bei Lustlosigkeit, Scham, geringem Gefühl für sich selbst, in Trauer, bei Stimmungsschwankungen, Sorgen und Angstzuständen Wirkt verbindend zwischen Körper und Geist
Anwendung:	Auf die Handflächen geben und tief einatmen, zerstäuben, auftragen auf Aromatherapie Schmuck Kann auf Fußsohlen, Herzbereich und Handgelenke aufgetragen werden
Aromabeschreibung:	Luftig, frisch, süß, holzig
Anwendungsthemen HSM:	Reizüberflutung, Sicherer Platz, Schutz, Trauer und Trennungen, Veränderungen, Heilung innerer Verletzungen, Grenzen

---

<sup>10</sup> Nach: „Die Kraft der Natur“ Erfahrungsberichte mit speziellen ätherischen Ölen – Fa. DEVITAO Kitzeck, 7. Auflage 2020

## **BELEBENDE MISCHUNG**

### **Cheer**

Inhalt:	Orange, Gewürznelke, Sternanis, Zitronenmyrte, Muskatnuss, Vanille, Ingwer, Zimt, Storchenschnabel
Anwendungsschwerpunkte:	Wirkt Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Desinteresse, schlechter Laune und Besorgtheit entgegen Aufmunterung und Anregung für Körper und Geist Fördert Gefühle von Optimismus, Fröhlichkeit, Kreativität und Freude, stimmungsaufhellend, unterstützt sich emporgehoben und entschlossen zu fühlen, pusht Glücksgefühle und Positivität
Anwendung:	Zerstäuben, auf die Handflächen geben und tief einatmen, auftragen auf Aromatherapie Schmuck Kann auf Fußsohlen, Handgelenk, Nacken, Herzbereich aufgetragen werden
Aromabeschreibung:	Frischer, heiterer Duft aus Zitrus- und Gewürzölen
Anwendungsthemen für HSM:	Reizüberflutung, Sicherer Raum, Trauer und Trennungen, Frische Energie, Ziele und Wünsche

## **ERLEUCHTENDE MISCHUNG**

### **Arise**

Inhalt:	Zitrone, Grapefruit, Sibirische Tanne, Osmanthus, Melisse
Anwendungsschwerpunkte:	Fördert Gefühle von Erkenntnis und Inspiration, sowie tiefe Gefühle wie Freiheit und Stärke, geistige Erleuchtung, Erkenntnis, hilft den Geist zu beruhigen und den Körper zu energetisieren, für Klarheit und Mut, wirksam gegen Stresssituationen, unterstützt sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, schenkt Freude, fördert das Selbstvertrauen, unterstützt Fortschritte zu machen und Ziele zu erreichen
Anwendung:	Auf die Handflächen geben und tief einatmen, zerstäuben, auftragen auf Aromatherapie Schmuck, auf Herzbereich und Nacken auftragen, sowie auf Reflexpunkte der Hände und Füße
Aromabeschreibung:	Zitrusnote, reich, blumig, süß, hell
Anwendungsthemen für HSM:	Reizüberflutung, Veränderungen, Selbstvertrauen, Grenzen

#### 4.4 Affirmationen für hochsensitive Menschen<sup>11</sup>

Anwendbar um den Duftanker während der Alltagsübung zu vertiefen

„Ich umgebe mich mit sanftmütigen Gedanken und gewinne die Kontrolle über meine Gefühle zurück. Ich vertraue!“

„Ich bin ein besonderer Mensch und öffne mich jetzt für all meine Potentiale und meine Fähigkeiten. Ich erkenne meine Kraft und lebe diese jetzt!“

„Ich vertraue vollkommen darauf, mein einzigartiges Talent zu erkennen und es mir zu eigen zu machen. Ich nehme meinen für mich bestimmten Platz im Leben ein.“

„Ich erkenne meine eigenen Bedürfnisse und respektiere diese. Ich bin bereit für mich selbst einzustehen und meine Einzigartigkeit zu leben.“

„Ich habe den Mut mich gut abzugrenzen und meinen selbstgewählten Weg zu gehen, der gut für mich ist.“

„Ich bin wieder mit meinem wahren Ich verankert und stelle mich allen meinen Herausforderungen. Ich bin frei und entdecke mich neu.“

„Ich bin in meiner Kraft und nehme mir genügend Zeit für meine Regeneration.“

„Ich finde das Vertrauen in mein Leben wieder zurück und öffne mich jetzt für die Heilung meiner Seele. Ich weiß ganz tief in mir, dass alles gut sein wird.“

„Ich fühle mich ganz sicher, mich liebevoll selbst zum Ausdruck zu bringen und ich habe den Mut, ich selbst zu bleiben.“



Abbildung 7: Pixabay

<sup>11</sup> „Bringe Deine Emotionen in Balance“ mit ätherischen Ölen von Thorsten Weiss – Verlag Thorsten Weiss, Niederlande 2016 – 2. Auflage 2019, Seite 113-121 – Mit schriftlicher Genehmigung von Healingoils

## 4.5 Anhang

### ALLTAGSÜBUNG


#### ATEMÜBUNG – DUFT VERANKERN


In Verbindung mit Affirmationen: Die Affirmationen werden jedes Mal direkt vor dem Einatmen, wenn möglich laut vorgelesen.

Ohne spezielle Affirmationen: Beim Einatmen wird in Gedanken alles Gute und Positive eingeatmet, beim Ausatmen alles Negative und Schwere ausgeatmet.

1. Setz Dich bequem hin, Deine Fußsohlen  berühren den Boden.

2. Gib 1-2 Tropfen von Deinem Öl in Deine Handflächen, oder rolle mit Deinem Roll-On über Deine Handflächen und verreibe es. 

3. Forme Deine Hände zu einem Trichter. Nimm ein paar tiefe Atemzüge durch Deine Nase  davon, schließe dabei Deine Augen.

Dein Unterbewusstsein und Dein Limbisches System  (Zentrum Deiner Emotionen und Deines Langzeitgedächtnisses) können sich nun öffnen. Deine Augen bleiben geschlossen.

4. Nun atmest Du einmal tief den Duft des Öles aus Deinen Handflächen durch Deine Nase ein, hältst den Atem an, lässt dabei Deine Hände ganz entspannt sinken. 

5. Atme anschließend einige tiefe Atemzüge lang den Duft des Öls ein, lass es wirken und mache eine kurze Pause. 

6. Wiederhole Punkt 4 bis 5 mehrfach, bis Du Dich wieder ruhig, geerdet und bei Dir selbst angekommen fühlst.





## Abschließende Worte

Ich konnte in diesem Kurs einige sehr unterschiedliche Hochsensitive Menschen kennenlernen und neue, sehr wertvolle Freundschaften schließen, die mein Leben bereichern. Es war für mich eine spannende Erfahrung mich wieder „fremden“ Menschen zu öffnen und zu hören, sehen und zu erleben, wie andere HSM mit ihren Fähigkeiten und Stolperfallen umgehen.

Einiges von dem was wir im Kurs lernten, konnte ich wieder neu in mein Bewusstsein bringen, denn gerade durch Erinnerungen lernt man. Meinem Wissendrang durfte ich neue Nahrung bieten und ganz besonders das Thema der Scanner und das Buch von Barbara Sher, öffnete mir neue Blickwinkel über meine Persönlichkeit.

Diese Arbeit zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, wie durch Düfte der Organismus von HSM positiv stimuliert werden kann. Meine langen Überlegungen ein lösungsorientiertes Verfahren zum Wohle von HSP zu finden, in welchen der Fokus auf die Bedeutung der Fähigkeiten gelenkt wird und zugleich eine Reduzierung der Überreizung stattfinden kann, konnte ich in dieser Arbeit gesammelt zu Papier bringen.

Mein allgemeiner Wunsch für uns HSM liegt genau darin:

Dass wir uns an den schönen und positiven Seiten erfreuen können und gleichzeitig jede/r von uns ein für sich passendes Hilfsmittel finden kann, um einer Überreizung frühestmöglich entgegen wirken zu können. Ein für uns alle gültiges Patentrezept gibt es keines.

„Und vielleicht geht’s nicht ums Happy End,  
sondern heute mal nur um die Geschichte,  
vielleicht geht’s nicht darum, dass ich anders,  
sondern darum, dass ich ich bin.“

Julia Engelmann

## Literaturnachweis, Internetquellen und Bildnachweise

### **Literatur:**

- ARON ELAINE N.: „Sind Sie hochsensibel? - Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“  
München mvg Verlag 2005 – 13. Auflage 2019
- BÖTTCHER JUTTA: „Fachbuch Hochsensibilität – Worauf es in der Begleitung Hochsensibler ankommt“  
Verlag Fischer und & Gann, Munderfing 2018 – 2. Auflage 2019
- DEVITAO FIRMA: „Die Kraft der Natur - Erfahrungsberichte mit speziellen ätherischen Ölen“  
Fa. DEVITAO Kitzack - 7. Auflage 2020
- HARKE SYLVIA: „Hochsensibel – Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück“  
Verlag Via Nova Petersberg – 9. Auflage 2018
- ROHLEDER LUCA: „Die Berufung für Hochsensible – Die Gratwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch“  
Dielus edition Leipzig - 04. Auflage 2017
- SHER BARBARA: „Du musst Dich nicht entscheiden, wenn Du tausend Träume hast“  
dtv Verlag München 2006 – 9. Auflage 2020
- WEISS THORSTEN „Bringe Deine Emotionen in Balance - mit ätherischen Ölen“  
Verlag Thorsten Weiss, Niederlande 2016 – 2. Auflage 2019

### **Internetquellen:**

- AURUM CORDIS: Kompetenzzentrum für Hochsensibilität  
<https://www.aurum-cordis.de>
- FOCUS GESUNDHEIT: Fokus Online  
<https://focus-arztsuche.de>  
BurdaVerlag Data Publishing GmbH
- INSRING NETWORK: „Psychologie bringt Dich weiter“  
<https://www.psychologiebringtdichweiter.de>

TOMSCHI PETRA: „Vieldenker & Vielfühler  
<https://www.vielfuehler.de>

WIKIWÖRTERBUCH: <https://de.wiktionary.org>

ZEIT ONLINE: „ze.tt GmbH“  
<https://zeit.de/zett>

***Bildnachweise:***

Abbildung 1,3,4,6,7: <https://www.pixabay.com>

Abbildung 2: Thomas Seilnacht „Die Nase und der Geruchssinn“  
<https://www.digitalefolien.de/biologie/mensch/sinne/nase.html>  
25.11.2021

Abbildung 5: Spalek René - therapeutic-oils - dōTERRA Diamond Team Leader  
<https://www.therapeutic-oils.de/motional-aromatherapy-system/>