

Sensitive Veranlagung

Wenn du überwiegend mit 2. geantwortet hast, bist du sensitiv veranlagt und nimmst Intuitionen hauptsächlich über Körperempfindungen und Emotionen wahr.

- **Gefühle** sind für sensitiv Veranlagte eine **große Motivation**
- Sie drücken sich oft als **körperliche Sensationen** aus, zum Beispiel in Form von **Bauchschmerzen** oder anderen **Körperempfindungen**
- Sensitiv Begabte sind sehr **emphatische, einfühlsame Menschen**
- Sie **strahlen Liebe, Sanftheit und Zärtlichkeit** aus
- Sie **fühlen, was das Richtige ist** bzw. was zu tun ist
- Empfangen Intuitionen auch über **Gerüche und den Geschmackssinn** und können Gefühle anderer Menschen als Geschmack oder Geruch wahrnehmen (z.B. Ärger als bitteren Geschmack im Mund oder Rauch in der Nase)
- Sensitive Menschen **spüren körperliche Schmerzen oder Beschwerden anderer mitunter am eigenen Körper**. Treffen sie jemanden mit Magenproblemen, nehmen sie vielleicht selbst ein Ziehen im Bauch wahr. Diese Fähigkeit ist besonders hilfreich in heilerischen Berufen, da sie über ihre eigenen Körperempfindungen schnell herausfinden, wo genau das Problem im Körper eines anderen sitzt.
- Sensitive Menschen erhalten Intuitionen meist über den **Solarplexus**, also den Bauch bzw. das **3. Chakra (Manipura)**
- Die einfachste Form dieser intuitiven Wahrnehmung, die fast jeder kennt, ist, **sich hungrig oder voll zu fühlen**. Der Körper signalisiert auf diese Weise, ob wir gerade etwas zu essen brauchen oder nicht.
- Viele **Hochsensible** sind sensitiv veranlagt. Sie halten es meist nicht lange an Orten mit großen Menschenmengen aus, weil sie die **Energie und Emotionen anderer am eigenen Körper erleben** und damit schnell überfordert sind.
- Für sensitiv Veranlagte ist es daher besonders wichtig, **sich abzugrenzen** und zu lernen, die Gedanken und Gefühle anderer von den eigenen zu unterscheiden.

Das Geschenk der sensitiven Veranlagung

- Sensitiv Veranlagte gehören zu den **liebvollsten, emphatischsten und sanftesten Menschen**. Sie sind die Art von Mensch, die sich jeder als besten Freund / beste Freundin wünscht.
- Diese Menschen neigen dazu, **zur richtigen Zeit am richtigen Ort** zu sein.
- Sie **wissen meist, was zu tun ist** oder was sie sagen müssen
- Sie **lieben Körperkontakt** und können hervorragend über den **Körper kommunizieren**
- Ziehen **Kinder und (Haus-)Tiere** magisch an.
- Meist wohnen sie in sehr **gemütlichen**, aber etwas **chaotischen Haushalten**

Hindernisse und Gefahren sensibler Veranlagung

- Sensitive Menschen neigen dazu, **Gedanken, Gefühle und Emotionen anderer aufzusaugen** und sie für die eigenen zu halten



- Sie machen sich mitunter **zu viele Sorgen**, fühlen sich leicht **überfordert**, haben **Angst vor Menschenmengen** und erleben **innere Unruhe**
- Sie sind **sehr emotional**, **nah am Wasser gebaut** und brauchen die **Bestätigung** anderer
- Sensitiv Veranlagte haben mitunter **Probleme, Deadlines einzuhalten**, neigen zu **chaotischen Lebensumständen** und **verlegen ständig Dinge**
- Auch **Verdauungsprobleme** sind typisch für Menschen mit dieser intuitiven Begabung.
- Manchmal neigen diese Menschen dazu, sich **zurückzuziehen** und **Dinge zu horten**, was ihre chaotischen Lebensumstände verstärkt.

Sensitive Intuition stärken: Übungen

Mit diesen einfachen Übungen kannst du deine sensitive Gabe stärken und lernen, sie besser wahrzunehmen. Der hauptsächliche Intuitions-Empfänger sensibler Menschen ist der Bauch bzw. Solarplexus oder das **3. Chakra (Manipura)**, das sich zwischen Bauchnabel und Zwerchfell befindet. Alle **Übungen, die dieses Chakra stärken bzw. klären**, z.B. Yoga Asanas oder Meditationen, helfen dabei, diese intuitive Begabung zu stärken. Außerdem solltest du die folgenden Fragen innerlich oder in deinem Intuitions-Tagebuch beantworten:

- 1) Hast du schon mal einen **Schmerz** gespürt und dann festgestellt, dass er **von jemandem aus deiner Umgebung kommt** bzw. dass jemand in deiner Umgebung genau den gleichen Schmerz / dieselbe Körperempfindung hat?
- 2) Erinnerst du dich an eine Situation in deinem Leben, in der du **genau spürtest, dass irgendetwas nicht stimmt** und sich dies später als richtig herausstellte? Wie hat sich das angefühlt? Wo genau hast du es gefühlt?