

ALISA WABERSICH

# Hochsensibilität und PENDELN

Wie du deine scheinbare  
Schwäche umarmst und  
in Stärke verwandelst



ALISA WABERSICH

# Hochsensibilität und PENDELN

Wie du deine scheinbare Schwäche umarmst  
und in Stärke verwandelst



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

**ISBN: 978-3-8434-1569-9**

Alisa Wabersich: Hochsensibilität und Pendeln Wie du deine scheinbare Schwäche umarmst und in Stärke verwandelst © 2025 Schirner Verlag GmbH & Co. KG Birkenweg 14 a, 64295 Darmstadt E-Mail: <a href="mailto:gpsr@schirner.com">gpsr@schirner.com</a>	Umschlag: Hülya Sözer, Schirner, unter Verwendung eines Bildes von Nadine Hansen- Ullius sowie von # 2195386563 (© New Africa) & # 1315064126 (© Mercury Green), <a href="http://www.shutterstock.com">www.shutterstock.com</a> Layout: Hülya Sözer & Arne Gutowski, Schirner Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	--

**[www.schirner.com](http://www.schirner.com)**

1. Auflage Januar 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# INHALT

ALOHA, ZARTE SEELE! .....	7
HOCHSENSIBILITÄT .....	9
Ich bin hochsensibel, und du so? .....	9
Die Wucht der Gefühle .....	11
Sicherheit und Vertrauen .....	12
Entfaltung deiner Hochsensibilität .....	13
Hochsensibler Alltag .....	15
Hochsensibles Business .....	24
Hochsensible Spiritualität .....	27
PENDELN .....	31
Das Pendel .....	31
Pendelreinigung .....	32
Das Besondere am Pendeln .....	34
First Date: Dein Pendel und du .....	35
Freies Pendeln .....	37
Fragen vs. Fragen .....	39
Körperpendel .....	40
Ist Pendeln Esoterik? .....	41
MAHALO .....	43

PENDELN MIT SCHABLONEN .....	45
PENDELSCHABLONEN FÜR DIE GRUNDLAGEN .....	46
Ja oder Nein. ....	47
Pendelenergie .....	48
Schnellcheck .....	49
PENDELSCHABLONEN FÜR MEINEN HOCHSENSIBLEN ALLTAG .....	50
Selbstschutz .....	51
Abgrenzung .....	51
Unsichere Situationen .....	52
Verbindung zu mir .....	53
Grenzen setzen .....	54
Selfcare .....	55
Frau sein .....	56
Libido .....	57
Partnerschaft .....	58
Single-Leben .....	59
Körpererebenen .....	60
Körperbarometer .....	61
Ernährung .....	62
Chemiefreier Haushalt .....	63
Ätherische Öle .....	66

PENDELSCHABLONEN FÜR MEIN HOCHSENSIBLES BUSINESS .....	68
Selbstständigkeit .....	69
Verkauf .....	70
Preisfindung .....	71
Stagnation .....	72
Business-Flow .....	73
Neue Aus-/Fortbildung .....	74
Network-Marketing .....	74
Kooperationsanfrage .....	74
Launch .....	75
Kaufhürden .....	76
Struktur im Business .....	77
PENDELSCHABLONEN FÜR MEIN SPIRITUELLES WACHSTUM .....	78
Geistiges Team .....	79
Chakras .....	80
Spirituelle Praxis .....	81
Kartensets .....	82
Edelsteine .....	83
Räucherwerk .....	84
Hellsinne .....	85
Yoga .....	86
Meditation .....	87
PENDELSCHABLONEN INDIVIDUELL FÜR MICH .....	88
ÜBER MICH .....	95
BILDNACHWEIS .....	96





# HOCHSENSIBILITÄT

## ICH BIN HOCHSENSIBEL, UND DU SO?

**Hochsensibel** – eine Feststellung, die für viele feinfühlig Menschen einen Aha-Moment bedeutet, ermöglicht sie doch ein besseres Selbstverständnis und viele Antworten auf bisher offene Fragen. Somit bringen diese vier Silben oftmals eine totale Wende im Leben mit sich.

### **Aber fangen wir vorn an: Was ist Hochsensibilität überhaupt?**

Nein, es handelt sich nicht um ein Krankheitsbild, sondern vielmehr um eine wundervolle Charaktereigenschaft. Wenn sie sich entfalten darf und nicht zugunsten einer vermeintlichen Anpasstheit unterdrückt wird, kann sie viele Potenziale freisetzen.

Hochsensible Menschen nehmen über ihre Sinne (und darüber hinaus) viel mehr auf einmal wahr als der Durchschnitt. Infolge dieser Aufnahme von verschiedensten Geräuschen, Gerüchen, Gefühlen ... kann es schnell zu einer Reizüberflutung kommen, die sich auf unterschiedliche Art und Weise in geistigen wie körperlichen Symptomen spiegeln kann. Vom Umfeld wird dies leicht als Empfindlichkeit oder Zartbesaitetheit interpretiert.

Tatsächlich sind hochsensible Personen sehr starke Empathen, besitzen also ein außerordentliches Einfühlungsvermögen. Zu ihrer Normalität kann gehören, fremde Menschen beim ersten Treffen sofort charakterlich zu durchschauen oder deren Gefühlswelt in sich selbst wahrzunehmen, als wäre es die eigene – und das, ohne ein Wort mit ihnen gewechselt zu haben.

Das intensive Erleben von Gefühlen, Musik, Träumen oder dem Gegenüber (Mensch oder Tier) kann einige Hürden sowohl im Alltag als auch im Berufsleben mit sich bringen. Das ist besonders dann der Fall, wenn die Hochsensibilität sich nicht als solche entfalten darf oder sogar unterdrückt wird. Weil die Emotionen einer anderen Person sich wie die eigenen anfühlen, empfinden sich Hochsensible manchmal von jetzt auf gleich als fremdbestimmt, nicht mehr sie selbst. Wegen ihres starken Mitgefühls werden sie gern als »Sensibelchen« abgestempelt.



## Häufige Eigenschaften von hochsensiblen Menschen:

- » Reagieren empfindlicher auf laute Geräusche, intensive Gerüche, grelles Licht, Wärme oder Kälte etc.
- » Sind empathisch und fühlen stark mit anderen mit.
- » Werden von Musik, Büchern, Gemälden und anderen Kunstwerken intensiv berührt.
- » Fühlen sich in Menschenmengen schnell unwohl.
- » Haben einen Hang zum Perfektionismus.
- » Haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.
- » Sind harmoniebedürftig und legen viel Wert auf ein friedliches Umfeld.
- » Verlieren sich leicht in Tagträumereien.
- » Glauben manchmal, aufgrund ihrer Empfindsamkeit nicht »normal« zu sein.
- » Fühlen sich stark mit Tieren und der Natur verbunden.
- » Haben eventuell übersinnliche Fähigkeiten.

## Bist du hochsensibel?

**Mach den kostenfreien HSP-Test unter [www.ponopono.de](http://www.ponopono.de).**

Durch die hohe Reizaufnahme brauchen Hochsensible mehr Zeit und Ruhe, um all das Aufgenommene verarbeiten zu können. (Ein-)Schlafprobleme, Hautirritationen, ein nervöser Magen-Darm-Trakt, innere Unruhe, Panikattacken und viele weitere Symptome können durch

ein dauerhaft dysreguliertes Nervensystem auftreten. Für Außenstehende mag es anfangs schwer nachvollziehbar sein, warum eine hochsensible Person auf eine Geburtstagsfeier Wochen vorher freudig zusagt und kurzfristig aus einem »nichtigen« Grund absagt. Doch wir Hochsensible dürfen, ebenso wie unser Umfeld, verstehen, dass uns Dinge stärker belasten können als erwartet – und dass das völlig okay ist.

Der Energielevel kann bei feinfühligem Menschen sehr schnell in die Höhe steigen und mindestens genauso schnell auch in den Keller sinken – was dann wiederum eine Regenerationszeit nach sich zieht. Hochsensible haben grundsätzlich einen erhöhten Cortisolspiegel, weshalb ein gesundes Stressmanagement und regelmäßige Selfcare besonders wichtig für sie sind.

Einen »Stresspuffer« aufzubauen, mehr Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen, ätherische Öle anzuwenden sowie für Frauen, den Alltag an ihren Zyklus anzupassen, sind nur ein paar Möglichkeiten, Balance in ein zartes Körper-Geist-Seele-System zu bringen.

Ein intensives Erleben von Gefühlen verlangt nicht ausschließlich mehr Aufmerksamkeit, sondern kann auch unfassbar schön sein. **Du empfindest mehr**, wenn du beispielsweise das Meeresrauschen hörst, die Sonne auf deiner Haut und den Wind in deinen Haaren spürst. Du nimmst beim Lesen z. B. dieser Zeilen in dir wahr, was ich beim Schreiben empfunden habe, und fühlst dich mir ganz nah und verstanden. Wenn du einem Tier tief in die Augen schaust, siehst und spürst du weitaus mehr als das Tier vor dir. Auch all das ist Hochsensibilität.

Wie du vermutlich merkst, ist es in meiner Welt als hochsensible Frau völlig normal, mehr zu erleben und mir auch zu erlauben, all meine

Gefühle und Bedürfnisse auszusprechen – selbst, wenn sie für mein Gegenüber nicht greifbar sein mögen. Ich nehme sie in mir wahr und spüre meine innere Wahrheit, weshalb ich im Außen keine Bestätigung dafür benötige. Was nicht heißt, dass ich egoistisch oder nicht kompromissbereit wäre. Vielmehr bin ich so intensiv mit meiner inneren Stärke und Weisheit verbunden, dass ich bei einer Entscheidung zuerst in mich hineinhorche, und falls ich dann noch Unklarheit verspüre, gehe ich ins Außen und kommuniziere es.

## DIE WUCHT DER GEFÜHLE

Es gibt Momente im Leben, die wir gern systematisch mit dem Verstand analysieren und abarbeiten möchten, weil sie uns zweifeln lassen oder sich ein Gefühl von Zerrissenheit und Unsicherheit breitmacht, wovor uns die Logik bewahren soll. Genauso gibt es Augenblicke, die innere und äußere Freudensprünge auslösen, die sich anfühlen, als seien wir ein Flummi, der überall kurz aufplatscht und schnell weiterhüpft, ohne dass wir einen klaren Gedanken fassen können.

All diese Situationen haben eins gemeinsam: **starke Gefühle.**

Gefühle gehören zu unserem menschlichen Dasein dazu. Zum Glück! Sie ebnen uns bei einer achtsamen und reflektierten Lebensweise den direkten Weg zu unseren wahren Bedürfnissen und Wünschen. Gerade für eine feinfühligste Person ist es in emotionalen Situationen, die z. B.



ein Gefühl von Ohnmacht oder Hilflosigkeit auslösen, essenziell, die Verbindung zu sich selbst zu halten. Wenn sie überfordert ist und nicht sofort selbst eine optimale Lösung parat hat, ist ihre erste Reaktion nämlich oft, das Umfeld nach dessen Meinung zu fragen.

Was bei Hochsensiblen aber einfach anders ist als bei weniger empfindlichen Menschen: Sie hinterfragen und analysieren alles bis ins letzte Detail und nehmen es schnell persönlich. Sich aus einer unsicheren emotionalen Lage heraus an das Umfeld zu wenden, ist daher nicht immer förderlich. Denn die erhaltenen Ratschläge führen zu noch mehr Grübeleien und innerer Instabilität.

Wenn du in einem Gefühlschaos steckst, verbinde dich zuerst mit dir selbst, um Ruhe und Klarheit in dein System zu bringen. Hierzu eignet sich das Pendeln ideal. Es kann dir helfen, zu verstehen, was genau sich emotional in dir abspielt, um dann mit der passenden Schablone verschiedene Lösungsmöglichkeiten für deine Situation aufzuzeigen. Im besten Fall ist die Angelegenheit damit direkt geklärt.

Falls es doch notwendig ist, kannst du dein Umfeld jetzt aus einer gestärkten inneren Mitte heraus um einen Impuls bitten. So ersparst du dir zusätzliche Verunsicherung und erkennst, welche Gefühle deine eigenen sind und welche von außen kommen. Denn oftmals legt uns das Gegenüber, das wir um Rat bitten, unbewusst aus dessen eigener Angst heraus eine Lösung nahe. Es hat andere Erfahrungen gesammelt als du. Achte deshalb darauf, ob du einen eigentlich nicht dir geltenden Ratschlag oder eine liebevolle Ermunterung erhältst.

## SICHERHEIT UND VERTRAUEN

Unfassbar viele innere und äußere Reize prasseln täglich auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele ein und wollen, auf welche Art und Weise auch immer, verarbeitet werden. Um konstruktiv mit ihnen umzugehen, spielen Sicherheit, Vertrauen und Kontrolle eine große Rolle.

Ein Haus mit einem stabilen Fundament hat bei jeder Witterung einen besseren Halt als eines, das auf morschen Stelzen steht. Genauso ist es bei Hochsensiblen: Haben wir ein gesundes Selbstvertrauen, spüren wir innere Sicherheit und wissen wir, wann wir gezielt Kontrolle abgeben können, dann hauen uns emotionale Böen nicht gleich um. Wir können aufwühlende Situationen mit unserem stabilen Fundament bewältigen.

Doch **selbst auferlegte Glaubenssätze** stehen uns oft im Weg. Sie formen unser Denken und somit auch unsere Zukunft. Das bedeutet, dass die eigenen Gedanken die Welt mitkreieren.

In der Praxis sieht das dann so aus: Wir erleben eine eigentlich neutrale Situation, und all unsere Erfahrungen und bisherigen Erlebnisse bestimmen, wie wir sie interpretieren. Es entstehen Missverständnisse, und im Endeffekt ziehen wir unterbewusst unsere Schlüsse und fühlen uns vielleicht angegriffen, kritisiert oder benachteiligt.

# PENDELN

## DAS PENDEL

Du fragst dich jetzt bestimmt, wie ein Pendel dir dabei helfen soll, innere Sicherheit und Eigenliebe zu entwickeln. Denn, ganz nüchtern betrachtet, handelt es sich bloß um eine Schnur oder Kette mit einem Gewicht am Ende. Scheint kein Hexenwerk zu sein, oder?

Doch verbirgt sich hinter einem Pendel ein **unsichtbares Tor zum Unterbewusstsein**, ob du spirituell bist oder nicht. Leonardo da Vinci in Wissenschaft und Technik, Paracelsus bei Behandlungen und Carl Gustav Jung als Zugang zur Psyche – Pendel werden seit langer Zeit und in unterschiedlichsten Gebieten benutzt.

Ihre Anwendung ist eine Möglichkeit, mehr über sich selbst (Körper, Geist, Seele) zu erfahren, es fördert das **persönliche und spirituelle Wachstum** sowie das **Selbstbewusstsein** und **Selbstvertrauen** eines und einer jeden.

Das Pendel stellt sozusagen die physische Verlängerung des Unterbewusstseins dar und macht dadurch sonst Verborgenes sichtbar. Das heißt, du kannst tatsächlich innere Antworten mit deinen eigenen Augen sehen. Und das Beste daran: **Jede und jeder kann das Pendeln lernen!** Das Pendel verstärkt minimale Reaktionen deines Körpers, die Situationen, Fragen in deinem Inneren oder Schwingungen im Umfeld

bewirken. Und weißt du, was? Wir Hochsensible reagieren besonders stark auf diese Auslöser, sodass uns das Pendeln noch leichter fällt als anderen!

Mit dem Pendel ist es möglich, in Situationen, die dich emotional überwältigen, dich zweifeln lassen oder uneindeutig sind, schnell und effektiv Klarheit zu erhalten, was wirklich gerade in dir los ist. Gleichzeitig erhältst du einen Lösungsansatz aus deinem Selbst. Das stärkt dein Selbstvertrauen immens und lässt dich mehr Leichtigkeit und Selbstbestimmtheit in allen Bereichen des Lebens spüren.

Oft wird das Pendeln als mystisch oder manipulativ bezeichnet, doch da liegt offensichtlich ein Missverständnis oder Unwissenheit vor. Niemand muss dazu an etwas glauben oder sich mit einer höheren Instanz verbinden (und selbst wenn, wäre das etwas völlig Normales). Das Einzige, was sich durch die Pendelbewegung zeigt, ist die eigene **innere Weisheit**, sind **Glaubensmuster** und innere **Überzeugungen**.

Oftmals sind diese sonst nicht greifbar, denn an einem Tag denkt ein Mensch durchschnittlich 60 000 Gedanken. 95 % davon laufen tatsächlich unterbewusst ab. Das bedeutet: Nur 5 % nehmen wir bewusst wahr. Der Rest geschieht auf einer Ebene, die automatisch agiert, ohne dass es uns klar ist.

Umso wichtiger ist die Arbeit mit dem Pendel im Alltag, denn dadurch ist es möglich, in diese unterbewussten 95 % einzudringen und herauszufinden, was wirklich im Inneren vor sich geht.

Frage dich an dieser Stelle, in welchen konkreten Situationen im Alltag, die dir jetzt spontan einfallen, du dich manchmal unsicher oder wie fremdgesteuert fühlst! (Job, Kinder, Familie, Partnerschaft ...)

# DAS BESONDERE AM PENDELN

Ein Pendel kann dein Best Buddy, Ratgeber oder liebevoller Wegweiser sein. In der Beziehung zum Pendel – wie in jeder anderen Beziehung auch – sind das gesunde Maß und die Einstellung wichtig, damit kein energetisches Ungleichgewicht oder eine ungesunde Abhängigkeit entsteht.

Beim Pendeln darfst du dir daher einer Sache gewiss sein: dass dein **freier Wille** zu jeder Zeit vorhanden ist! Was du auspendelst, stellt eine Momentaufnahme dar. Du kannst völlig frei entscheiden, was du mit den Informationen, die dir das Pendel gibt, machst oder eben nicht. Einige Mythen ranken sich um das Pendeln in Bezug auf Manipulation, Kontrolle und Zukunftsvorhersagen. Es ist mir ein Herzensanliegen, klarzustellen, dass das Pendel weder die Fähigkeit besitzt, jemanden zu manipulieren, noch, jemanden zu kontrollieren.

## Das Pendel macht sichtbar, was bereits in dir ist!

Da es die Verlängerung deines Unterbewusstseins ist, kannst du es als Spiegel deines Inneren betrachten. Es ist nicht gegen dich, vielmehr seid ihr ein Team.

Ein großer Vorteil des Pendelns ist, dass dein innerer Kritiker bzw. dein Verstand sich nicht einmischen kann. Im eigenen Gedankenkarussell braucht es manchmal Tage, Monate oder sogar Jahre, um den lauten Verstand von der zarten **inneren Stimme** der Intuition abgrenzen zu können, um sich schließlich für Liebe und gegen Angst zu entscheiden.

Wenn du das Pendel in der Hand hältst, reagiert es auf deine Gedanken und Fragen, die du laut oder leise stellst, unmittelbar – noch bevor du den Gedanken zu Ende gedacht hast –, indem es seine Bewegung ändert. Du siehst somit mit eigenen Augen, wann deine Gedanken zu springen beginnen. So kannst du unmittelbar erkennen, ob dein Ego, die Angst, oder dein tiefstes Innerstes, die Liebe, aus dir spricht.

Du gewinnst also nicht nur **Klarheit, Sicherheit** und **Vertrauen** durch das Pendeln, sondern sparst unfassbar viel kostbare Lebenszeit. Dadurch erfolgt dein innerer Prozess schneller und ohne Umwege, und du kannst daran wachsen.





# FIRST DATE: DEIN PENDEL UND DU

Stell dir vor, du triffst dich zum ersten Mal mit einer Person, an der du interessiert bist, in deinem Lieblingsrestaurant. Du empfindest sie als attraktiv und spürst vor lauter Nervosität Schmetterlinge im Bauch hin und her flattern. Dir ist sofort klar: Du möchtest hinter die menschliche Hülle schauen und dein Date näher kennenlernen. Und natürlich viel Zeit mit dem oder der anderen verbringen, denn die Verbindung zwischen euch lässt dich schweben.

Genauso ist es mit dem Pendel, nachdem du es ausgesucht hast und das erste Mal in den Händen hältst. Zuerst kommt die **Kennenlernphase**, in der ihr euch beschnuppert und lernt, miteinander zu kommunizieren. Hier entscheidet sich, ob aus Sympathie Liebe wird und ihr als Team durchs Leben schreitet.

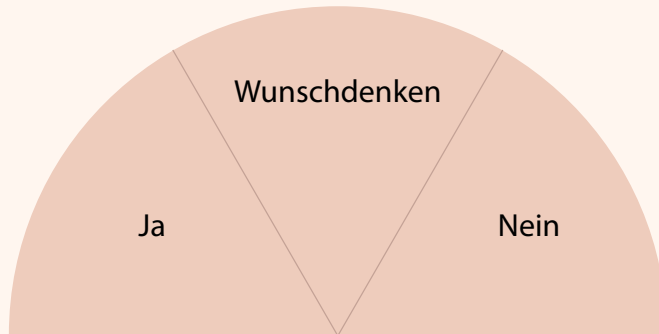
Anfangs stellst du deinem Pendel Fragen zu den kleinen Dingen im Alltag: Welches Buch hat heute Abend wichtige Impulse für mich? Welcher Arbeitsweg ist heute der bessere – der schnellere, aber verkehrsreiche oder der entspanntere, aber längere Weg?

Solche scheinbar unbedeutenden Entscheidungen sind der ideale Einstieg in die Welt des Pendelns. Du wirst überrascht sein, wie präzise die Antworten sind.



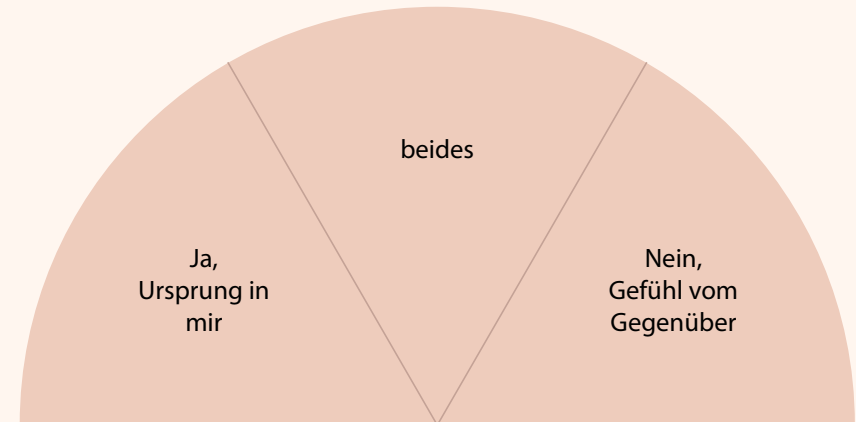
# PENDELSCHABLONEN FÜR MEINEN HOCH- SENSIBLEN ALLTAG





# ABGRENZUNG

Kommt das Gefühl, das ich gerade empfinde, von mir selbst?



# SELBSTSCHUTZ

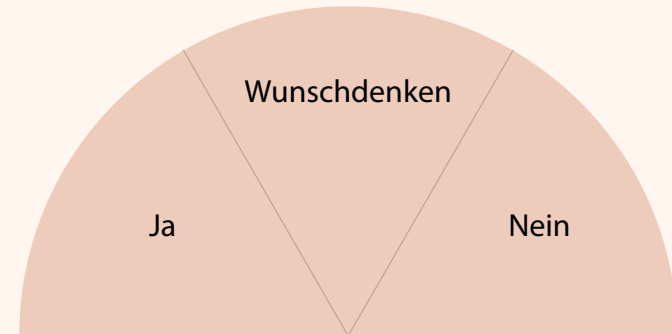
Womit kann ich mich noch besser vor  
Reizüberflutung, Energievampiren ...  
schützen?

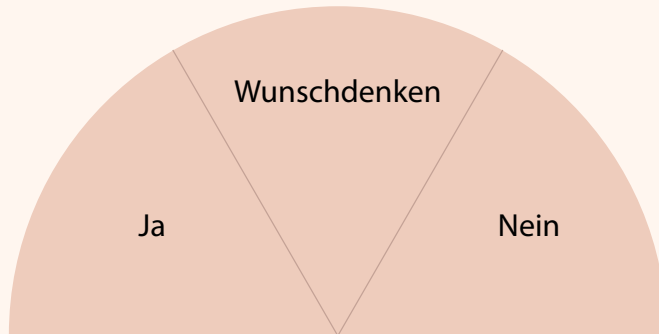




# UNSICHERE SITUATIONEN

Was ist vor dem anstehenden Treffen, der Situation, der Aufgabe ...  
für mich wichtig zu verinnerlichen?





# VERBINDUNG ZU MIR

Was unterstützt mich aktuell dabei, mehr im Hier und Jetzt zu sein?

Wodurch kann ich weniger Stress und Druck empfinden?

Was hilft mir dabei, mich mit mir selbst zu verbinden?





Wenn die Welt zu laut wird, schenkt dir das Pendel einen Raum der Stille und Klarheit. Gerade für feinfühlig Menschen ist es ein wertvoller Begleiter in allen Lebensbereichen. Alisa Wabersich, selbst überdurchschnittlich empfindsam, erklärt dir leicht verständlich und einfühlsam alles Wichtige zur Hochsensibilität und zum Pendeln.

Zarte Seelen wie du gehen besonders stark in Resonanz mit den Schwingungen im Umfeld oder im eigenen Inneren. Das kann herausfordernd sein, aber dadurch erhältst du beim Pendeln auch leichter als andere Menschen Antworten auf die Fragen des Lebens. Entdecke über 40 Testtafeln zu den Herausforderungen im Zwischenmenschlichen, im Job oder in der Spiritualität, etwa »Abgrenzung«, »Selfcare« und »Chemiefreier Haushalt«, »Selbstständigkeit« und »Business-Flow« oder »ätherische Öle« und »Edelsteine«. Mit deinem Pendel bringst du ganz leicht Orientierung in deinen Alltag und findest die optimale Lösung in dir selbst. Das stärkt dein Selbstvertrauen enorm und sorgt bei allen deinen Themen für eine neue Leichtigkeit.

**Feinfühligkeit ist deine Gabe – nimm sie dankbar an!**

