

JESSICA STELLWAG

# Hoch lebe deine Sensibilität!

Wie du endlich  
das wundervolle  
Wesen lebst,  
das du bist

**G|U**

# Dein Weg zurück zu dir

Fühlst du dich manchmal fehl am Platz?

Zu empfindsam, zu »viel« für diese Welt? Dann trägst du vielleicht eine besondere Gabe in dir: die Fähigkeit, das Leben intensiver zu spüren als die meisten. Du nimmst Dinge wahr, bevor sie ausgesprochen werden. Du spürst, wenn Energien kippen. Du siehst Schönheit, die andere übersehen – aber auch Wunden, die niemand zeigt. Und genau das kann manchmal einsam machen, überfordern oder die Frage aufwerfen:  
»Stimmt etwas nicht mit mir?«

Jessica Stellwag zeigt dir, dass deine Feinfühligkeit keine Bürde ist, sondern ein wertvoller innerer Kompass für ein Leben in Tiefe, Wahrheit und Selbstverbundenheit. Dieses Buch ist eine Einladung, dein Spüren nicht länger zu zähmen, sondern es als Schlüssel zu deinem einzigartigen Weg zu erkennen.

Was, wenn deine Sensibilität nicht das Problem ist, sondern die Antwort? Wenn sie kein Umweg, sondern der Weg zurück zu dir ist?

**Du bist nicht hier, um dich anzupassen.**

**Du bist hier, um dein wahres Wesen zu entfalten.**

**In Einklang mit deinem Herzen. Genau hier.**

**Genau jetzt.**



» Sensibilität bedeutet  
Unendlichkeit. Denn  
sie ist nicht begrenzt.

Durch unsere  
Sensibilität spüren wir  
die endlose Weite  
hinter dem Sichtbaren  
und das Echo hinter  
jeder Geschichte und  
jedem Moment.«

# INHALT

|  |           |
|--|-----------|
| <b>DEINE INNERE SONNE – Einleitung</b>           | <b>6</b>  |
| Wichtiger Hinweis zum Buch                       | 12        |
| <b>1. HOCHSENSIBILITÄT VERSTEHEN UND LEBEN</b>   | <b>13</b> |
| Mehr als nur Empfindlichkeit                     | 14        |
| Einblicke in die Neurowissenschaft               | 19        |
| Vier Dimensionen der Sensibilität                | 23        |
| Hochsensibel oder nicht? Der Selbsttest          | 28        |
| <b>2. ZWISCHEN DEN WELTEN</b>                    | <b>32</b> |
| Von einem anderen Stern?                         | 33        |
| Ein großer Wendepunkt                            | 42        |
| Gesellschaftliche Erwartungen loslassen          | 44        |
| Sehnsucht als Wegweiser zur Selbstverwirklichung | 56        |
| <b>3. DER ÜBERLEBENSMODUS</b>                    | <b>61</b> |
| Daueranspannung und Überforderung                | 62        |
| Fünf Anzeichen für den Überlebensmodus           | 67        |
| Vom Überlebensmodus in die Schöpferkraft         | 69        |
| <b>4. DU SIEHST DIE WELT SO, WIE DU BIST</b>     | <b>80</b> |
| Neue Realität(sfilter)                           | 81        |
| Kognitive Verzerrungen                           | 85        |
| Das enge Korsett unserer Glaubenssätze           | 91        |
| Schutzmechanismen                                | 102       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>5. ZURÜCK ZU DIR</b>                           | <b>111</b> |
| Gib den Widerstand auf                            | 112        |
| Entdecke deine Kraft                              | 116        |
| Erfinde dich neu                                  | 123        |
| Was du für dein Glück wirklich brauchst           | 127        |
| <b>6. REIZÜBERFLUTUNG UND ABGRENZUNG</b>          | <b>143</b> |
| Die tägliche Überforderung                        | 144        |
| Abgrenzung statt Isolation                        | 149        |
| Fünf Wege, gesunde Grenzen zu setzen              | 153        |
| Körperbewusstsein                                 | 159        |
| <b>7. ALLEINSEIN UND IN VERBINDUNG SEIN</b>       | <b>169</b> |
| Alleinsein – ein Weg zu tiefer Verbundenheit      | 170        |
| Schutz für deine Energien                         | 176        |
| Beziehungen und Liebe                             | 182        |
| Hochsensible Beziehungsmuster                     | 185        |
| Seelenverbindungen schaffen                       | 190        |
| Echte Nähe zulassen                               | 195        |
| <b>8. BERUFUNG STATT BERUF</b>                    | <b>201</b> |
| Eine Aufgabe mit tieferem Sinn                    | 202        |
| Hochsensible Talente                              | 208        |
| Sinnstiftende Berufsfelder                        | 212        |
| Finde deine Bestimmung                            | 217        |
| <b>DAS SINNESORGAN DEINER SEELE – Schlusswort</b> | <b>219</b> |
| <b>ZUM WEITERLESEN</b>                            | <b>221</b> |





2

*Zwischen  
den Welten*

## VON EINEM ANDEREN STERN?

Wenn ich als Kind abends zu meinem Vater auf die Terrasse kam, erzählte er mir oft, dass wir von Außerirdischen hier auf der Erde vergessen worden seien. Er zeigte in den Nachthimmel und sagte: *Da oben sind unsere echten Verwandten. Vielleicht sollten wir ein Leuchtfeuer entzünden, damit sie uns wiederfinden.*

Rückblickend erkenne ich, dass auch er sich anders gefühlt haben muss und hochsensibel war, diese Wesenszüge jedoch nie erkennen und annehmen konnte. Er war ursprünglich ein leidenschaftlicher Musiker, Erfinder und Freiheitsliebender, fügte sich aber den Erwartungen seines Umfeldes – und in ein »bürgerliches Leben« aus Arbeit, Familie und Haus. Aber der Druck von außen und das Unterdrücken seiner wahren Talente belasteten ihn innerlich immer mehr.

Damals konnte ich das noch nicht so genau verstehen, wusste aber instinktiv, dass ich es eines Tages anders machen würde. Und heute weiß ich, dass das Miterleben seines Leids letztlich auch dazu beigetragen hat, dass ich meine Lebensaufgabe gefunden habe: anderen feinfühlig Menschen zu helfen, nicht in dieselbe Abwärtsspirale aus Anpassung, Potenzialunterdrückung und Selbstentfremdung zu geraten.

Ich erzähle dir das, weil auch deine Kindheitserfahrungen, die Herausforderungen und Kämpfe, die du durchlebt hast, und die besonders prägenden oder schmerzvollen Momente in deinem Leben nicht grundlos passiert sind. Oft tragen sie eine tiefere Bedeutung oder sogar eine Lebensaufgabe in sich, die wir meist erst im Rückblick erkennen können. So auch das Gefühl, »anders« zu sein. Gerade dieses Gefühl ermöglicht es dir, die Welt aus einer anderen, höheren Perspektive zu betrachten. Wenn du dich vollkommen mit der Mehrheit identifizieren würdest, würdest du viele gesellschaftliche Muster als gegeben hinnehmen, anstatt sie zu hinterfragen. Manchmal scheint es zudem, als würden wir Hochsensiblen ein Leben zwischen zwei Welten führen: das Leben »da draußen« und das Leben in unserer eigenen inneren Welt. Das Leben »da draußen« ist oft geprägt von



Stress, Anspannung, Überforderung und Fremdbestimmung. Wir sind einer ständigen Flut von Reizen ausgesetzt – auf der Straße, im Supermarkt, bei der Arbeit oder in der Bahn. Alles wirkt »laut« und »getrieben«, und wir fühlen uns häufig fremd in dieser Welt und sehnen uns nach etwas anderem. Wenn wir nach einem langen Tag die Tür hinter uns schließen und endlich das Gefühl haben, »wir selbst sein« zu dürfen, scheint eine riesige Last von unseren Schultern zu fallen – als könnte unsere Seele endlich aufatmen. Doch wo ist denn nun die »wahre Welt«? Unser echtes Zuhause? Vielleicht doch auf einem anderen Planeten?

Unsere Seele verlangt nach innerem und äußerem  
Frieden, nach Entfaltung, nach Ruhe, Ursprünglichkeit,  
Verbundenheit, Natürlichkeit und Tiefe.

Schauen wir uns diesen inneren Zwiespalt und das Gefühl, zwischen verschiedenen Welten zu wandeln, doch einmal genauer an. Wenn du zu den feinfühligsten Seelen gehörst, hast du vielleicht genau wie ich schon einmal Sätze gedacht oder gesagt wie: *Ich fühle mich wie ein Alien, als käme ich von einem anderen Stern, als hätte mein Mutterschiff mich als Baby auf der Erde zurückgelassen oder als würde niemand meine Sprache sprechen oder meine Gedanken verstehen.*

Und vielleicht kennst du auch das Gefühl, abends in den Sternenhimmel zu schauen und dich in der Unendlichkeit des Universums zu verlieren. Für mich war das als Kind einer der seltenen Momente, in denen ich mich wirklich mit etwas Größerem verbunden fühlte. Die Sorgen und Ängste, die mich schon damals begleiteten, schienen plötzlich klein und unbedeutend – wie winzige Staubkörner im Angesicht einer höheren Realität. Auch mein »Anderssein« fühlte sich in diesen Momenten leichter an. Vermutlich rührte daher auch mein großes Interesse an den Sternen und die Vorstellung, von einer anderen Spezies oder einem fernen Planeten zu stammen. Denn letztlich äußerte sich darin die Sehnsucht nach einem Ort, der sich mehr wie ein Zuhause anfühlte.

Als hochsensible Menschen besitzen wir von Natur aus eine stärkere Verbindung zu den höheren Ebenen des Bewusstseins. Diese Verbindung ermöglicht es uns, uns über das rein Materielle hinaus mit einer größeren, universellen Perspektive zu verbinden. Häufig identifizieren wir uns deshalb weniger mit den weltlichen und irdischen Problemen und fokussieren uns stattdessen stärker auf die subtileren, energetischen oder emotionalen Dimensionen des Lebens. Unsere Ausrichtung liegt oft mehr auf den spirituellen und geistigen Sphären als auf der erdenden und materiellen. Dadurch neigen wir auch stärker dazu, uns in Tagträumen zu verlieren, mit dem Kopf »in den Wolken zu hängen« oder tief in unsere Gedankenwelt einzutauchen. Einerseits haben wir dadurch manchmal das Gefühl, den »Boden unter den Füßen« zu verlieren, andererseits ermöglicht uns unsere reiche Vorstellungskraft und Sensitivität jedoch auch einen Zugang zu anderen, allumfassenderen Realitäten und Wahrheiten. Wir fühlen uns zum »großen Ganzen« hingezogen, sind neugierig, hinterfragen viel und suchen nach Weite und Tiefe. Unsere starke Intuition leitet uns in Entscheidungen, und wir hören mehr auf unser Gefühl als auf logische Argumente. Und dies zeigt sich meist schon in unserer Kindheit.

Womöglich hast auch du dich schon früh auf eine ähnliche innere Suche begeben. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich als Kind, sobald ich lesen konnte, die Regale der Schul- und Stadtbibliothek durchstöberte. Alles, was mit dem Universum, Sternen, Planeten oder außerirdischem Leben zu tun hatte, zog mich magisch an. Damals war mir nicht bewusst, dass ich wohl nach Antworten für mein »Anderssein« suchte. Ich wollte verstehen, warum die Welt so ist, wie sie ist, warum mir der Sinn und die Werte der Mehrheit fremd blieben und weshalb mir das als »normal« vermittelte Lebensbild nicht genügte.

Unser Leben ist mehrdimensional. Es gibt die grobstoffliche (materielle) Ebene und die feinstoffliche Ebene. Während wir das eine mit unseren Sinnen erfassen können, bleibt das andere oft unsichtbar. Doch das bedeutet nicht, dass es nicht existiert. Gerade du als hochsensible Person spürst die feinstofflichen Energien, da du einen besonderen Zugang zu ihnen hast

und Schwingungen und Informationen wahrnehmen kannst, die für viele nicht greifbar sind.

Als feinfühlig Menschen sind wir dazu prädestiniert, eine enge Verbindung zur Makroperspektive, zu unserem Herzen und zu einem höheren Bewusstsein zu entwickeln und wiederzuentdecken. Wir haben von Natur aus eine stärkere Anbindung zu diesen Ebenen, denn sie basieren allesamt auf Sensibilität. Je sensibler wir sind, desto bewusster können wir werden. Und je bewusster wir werden, desto stärker gelangen wir in Einklang mit unserer Seele und dem Universum.

Sensibilität bedeutet Unendlichkeit. Denn sie ist nicht begrenzt. Durch unsere Sensibilität spüren wir die endlose Weite hinter dem Sichtbaren und das Echo hinter jeder Geschichte und jedem Moment.

Und letztlich sind wir dieses Universum! Die Zellen unserer Körper, der Sauerstoff, den wir atmen, unser Gewebe und unsere Knochen – all das stammt aus Sternenmaterial, das vor Milliarden von Jahren entstanden ist und immer noch in einem ständigen Prozess generiert und verarbeitet wird. Alles, vom Stern bis zum Menschen, besteht aus Atomen. Wir sind Teil des ewigen Kreislaufs von Werden, Vergehen und Neuwerden. Und neue Materie entsteht aus dem, was war, was ist und was sein wird. Die Unendlichkeit liegt nicht nur in den Sternen, sondern auch in der Tiefe unserer Sensibilität verborgen. Wer feinfühlig ist, erkennt das Bleibende in den vergänglichen Momenten des Lebens. Unser Mitgefühl und unsere Echtheit sind wie kleine, unvergängliche Funken, die Licht in diese Welt bringen. Das, was wir in dieser Tiefe leben und geben, vergeht nicht. Es bleibt und macht diese Welt zu einem besseren Ort.

Unsere Wahrnehmung kennt keine festen Grenzen, sie fließt – durch Räume, durch Zeiten, durch Welten. Und dadurch erkennen wir irgendwann, dass hinter jedem Ende ein neuer Anfang steht. Unsere Sensitivität ist insofern auch eine Brücke zwischen Wissenschaft und Spiritualität,

zwischen der messbaren Realität und der spirituellen Erkenntnis der Unendlichkeit. Doch auch wenn wir diese Erkenntnis tief in uns tragen, kann es in der praktischen Realität einer Welt schwierig sein, weil sie uns oft vorgibt, wie wir sein sollten – sei es durch Besitz, Abschlüsse, Aussehen oder Karriereziele. In einer Welt, die uns immer wieder in enge, weltlich definierte Schubladen steckt, kann diese unendliche Sehnsucht durch das Gefühl von Einsamkeit und Anderssein erdrückt werden, besonders dann, wenn wir den »irdischen« Wertvorstellungen nicht entsprechen wollen oder können.

Wenn du tief in dir die Sehnsucht nach etwas Höherem, nach Sinnhaftigkeit und Echtheit spürst, ist das kein Zufall. Diese Sehnsucht ist wie ein innerer Kompass, der dich immer wieder daran erinnert, dass du mehr bist, als du bisher ausleben konntest. Tief in dir hast du bereits Zugang zu deinem wahren Selbst, auch wenn es bisher nur leise im Hintergrund zu spüren ist. Denn wie schon gesagt: Du bist nicht nur ein Teil des Ganzen – das Universum ist in dir, und du bist verbunden mit allem, was ist.

Fremdsein war nie ein Fehler, sondern der Ruf,  
dich selbst zu sehen. Denn wenn du niemals aus der  
Reihe tanzst, wirst du nie deinen eigenen Weg gehen.

### Frühkindliche Prägungen

Viele feinfühlige Seelen kennen das Gefühl, sich irgendwie fremd, nahezu außerirdisch zu fühlen. Die Ursprünge dafür liegen meist schon in unserer frühen Kindheit. Schon damals haben wir oft intuitiv gespürt, dass unsere Welt eine andere ist. Vor allem dann, wenn unsere wichtigsten Bezugspersonen, meist unsere Eltern, uns nicht »sehen« konnten, oder unsere Wahrnehmung und unser Fühlen falsch fanden und ignoriert oder sogar kritisiert haben. Dadurch entsteht mit der Zeit eine tiefe innere Verwirrung: *Wenn ich etwas so deutlich fühle, es aber keiner sieht – bin ich dann falsch?*

Diese Einflüsse sind so prägend, weil unsere Eltern in der Kindheit quasi unser gesamtes Universum sind: unsere Beschützer, Ernährer und die Menschen, die für unser Überleben verantwortlich sind. Wenn wir und unsere Wahrheit von ihnen nicht gesehen werden, führt das zu der stillen Überzeugung: *Ich funktioniere nicht wie die anderen. Ich bin irgendwie ... anders. Fremd. Nicht von hier.* Und genau dieses Gefühl begleitet viele Hochsensible bis ins Erwachsenenalter.

Die Glaubenssätze, Schattenthemen und Urängste, die wir in der frühen Kindheit entwickeln, beeinflussen unser Leben lang, wie wir uns selbst und die Welt sehen, wie sehr wir uns zugehörig fühlen können oder eben nicht. Deshalb müssen wir sie auf den Prüfstand stellen und verändern. Genau das ist die Absicht dieses Buches.

### **Destruktive Vergleiche und Selbstzweifel**

Sobald wir älter werden, werden die inneren Glaubenssätze, die wir in unserer frühen Kindheit unbewusst gebildet haben, durch den ständigen Vergleich mit anderen verstärkt. Im Kontakt mit Gleichaltrigen fällt uns auf, dass viele anscheinend mühelos mit Situationen umgehen, die uns überfordern. Während andere unbeschwert wirken, kämpfen wir innerlich – und ziehen daraus den Schluss: Mit uns stimmt etwas nicht.

Sobald du erkennst, dass dein wahres Zuhause in der  
Verbindung mit deinem inneren Kern liegt, verblasst  
das Gefühl des Fremdseins – und du spürst: Du musst  
nicht dazugehören, um dich verbunden zu fühlen.

Als Kinder können wir diese Unterschiede noch nicht einordnen. Statt die Umstände zu hinterfragen, beziehen wir das Erlebte auf uns selbst, suchen die Ursachen in unserem Sein. Das Gefühl, anders oder falsch zu sein, wird zur inneren Wahrheit – obwohl es nie der Realität entsprochen hat. Diese tiefstzitzenden Zweifel begleiten uns oft bis ins Erwachsenenalter und beeinflussen, wie wir uns selbst sehen.

## Die schmerzhaft Diskrepanz zwischen Innen und Außen

Da wir als hochsensible Menschen alles intensiver wahrnehmen, fallen uns Unstimmigkeiten zwischen Innen- und Außenwelt schneller auf. Wir erleben oft eine Kluft zwischen dem, was von uns erwartet wird – in sozialen Situationen, im Beruf oder im Alltag –, und dem, was wir tatsächlich fühlen oder brauchen.

Während das äußere Umfeld häufig Geschwindigkeit, Leistung und Ergebnisse fordert, haben wir eher das Bedürfnis nach Entschleunigung, Authentizität, Sinn und emotionaler Verbindung. Diese Kluft zwischen unserer Innenwelt und unserem Umfeld erzeugt ebenfalls ein Gefühl von Fremdheit und Selbstunsicherheit. Und um diesen Schmerz nicht immer wieder zu fühlen, entwickeln viele von uns zwei typische Reaktionsmuster beziehungsweise Überlebensstrategien:

**Rückzug und Isolation:** Wir vermeiden echten Kontakt aus Angst, nicht verstanden zu werden.

**Überanpassung und »People Pleasing«:** Wir versuchen, es allen recht zu machen, verlieren dabei aber uns selbst.

Beides schafft neue Probleme. Wir entfremden uns immer weiter von unserem wahren Selbst und somit zugleich von dem Gefühl echter Verbundenheit mit anderen. Denn wahre Nähe kann nur dann entstehen, wenn wir mit uns selbst verbunden sind – indem wir unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche achten.

## Anpassung = Selbstentfremdung = Einsamkeit

Diese Herausforderung können wir meistern, wenn wir lernen, unsere Innenwelt wertzuschätzen – anstatt uns weiter ans Außen anzupassen. Denn je mehr wir versuchen, uns »normal« zu verhalten, desto weiter entfernen wir uns von dem, was wir wirklich sind. Erst wenn wir anerkennen, dass es diese Unterschiede gibt, können wir beginnen, sie liebevoll anzunehmen – statt gegen sie zu kämpfen. Das Gefühl von Fremdheit wird kleiner, wenn wir aufhören, da-

zugehören zu *müssen*, und stattdessen beginnen, uns selbst zu sehen. Das ist kein Rückzug – es ist ein Heimkommen. Und je mehr wir unsere Einzigartigkeit würdigen, desto mehr Nähe entsteht: zu uns selbst und zu anderen. Was uns oft fremd erscheinen lässt, ist nicht unsere Andersartigkeit, sondern der ständige Versuch, sie zu verbergen.

### Die Reise durch sieben HSP-Lebensphasen

All diese inneren Spannungen – das Gefühl, nicht richtig zu sein, die Kluft zwischen Innen- und Außenwelt, die ständige Anpassung – führen uns irgendwann an einen Punkt, an dem wir so nicht mehr weitermachen können. Und genau dort kann der innere Wandlungsprozess beginnen – der Weg zurück zu uns selbst. Er verläuft selten gerade, sondern folgt einem inneren Rhythmus – einer natürlichen Ordnung in uns, die uns durch verschiedene Lebensphasen führt und genau dorthin bringt, wo Wachstum möglich ist. Wie das Wort »Prozess« schon sagt: Die Wandlung erfolgt nicht durch ein plötzliches Erwachen, sondern sie entfaltet sich in Etappen – manchmal leise, manchmal schmerzhaft, aber immer ehrlich. Charakteristisch dafür sind Phasen, die als Wegweiser dienen können:

1. **Abweichung:** Wir nehmen zum ersten Mal unser Anderssein bewusst wahr.
2. **Überforderung:** Wir erleben Gefühle, die so stark sind, dass sie uns überrollen.
3. **Anpassung:** Wir verstecken uns hinter Masken, um dazuzugehören.
4. **Energielosigkeit:** Wir spüren emotionale Leere als Folge innerer Überforderung.
5. **Rebellion:** Wir sagen Nein – zu allem, was nicht (mehr) echt ist.
6. **Wachstum:** Wir richten uns neu aus. Lernen uns kennen. Spüren unsere Kraft.
7. **Selbstwirksamkeit:** Wir leben unsere Wahrheit. Authentisch. Frei.

Die sieben Phasen der Hochsensibilität, wie ich sie hier beschrieben habe, geben dir einen Überblick über die größeren Etappen deiner inneren



Reise. Sie machen sichtbar, wo wir uns gerade befinden – wie Wegweiser auf einem langen Pfad zurück in die Selbstverbindung.

Später im Buch wirst du auf die 20 Stufen vom Überlebensmodus in die Schöpferkraft stoßen. Sie sind feiner unterteilt, konkreter – wie Schritte auf dem Weg, der durch diese Phasen hindurchführt. Sie zeigen dir, wie die Veränderung geschieht: in kleinen Bewegungen, inneren Durchbrüchen und durch bewusste Entscheidungen. Die Lebensphasen beschreiben das große Ganze. Ergänzend dazu zeigen die 20 Stufen den Wandel im Detail. Beides gehört zusammen. Die Phasen geben Orientierung – die Stufen geben Richtung und Tiefe. Du wirst vielleicht merken, dass du zwischen den Phasen hin und her schwingst oder mehrere Stufen gleichzeitig erlebst. Das ist kein Rückschritt – es ist Teil der Bewegung. Entwicklung ist lebendig, nicht linear. Und dieser Weg bedeutet nicht nur Heilung – er ist Heimkehr. Zu dir, zu deiner Wahrheit, zu deinem inneren Licht.

Du bist nicht verloren, sondern kannst mit deinem außergewöhnlichen Bewusstsein Welten miteinander verbinden. Du bist eine Brücke zwischen verschiedenen Ebenen – zwischen Innen- und Außenwelt, zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren, zwischen der Gesellschaft und dem Universum.

Du trägst eine unermessliche Kraft in dir –  
eine Stärke, die deine einzigartige Schönheit,  
Liebe und Schöpferkraft umfasst und  
weit über das hinausgeht, was  
dein Verstand erfassen kann.

Genau deshalb fühlst du dich manchmal, als würdest du nirgendwo richtig dazugehören. Doch sobald du erkennst, dass dein wahres Zuhause in der Verbindung mit deinem inneren Kern liegt, wirst du feststellen, dass jeder Ort zu deinem Zuhause werden kann.



4

*Du siehst  
die Welt so,  
wie du bist*

## NEUE REALITÄT(SFILTER)

Dass wir alles selbst erschaffen haben sollen, mag auf den ersten Blick schwer greifbar erscheinen, aber du wirst gleich sehen, was ich damit meine. Wichtig ist: Dies bedeutet keinesfalls, dass du »Schuld« an deinem aktuellen Zustand hast. Viele dieser Prozesse sind tief in deinem Unterbewusstsein verwurzelt und laufen ohne bewusste Kontrolle ab. Und auch Außeneinflüsse spielen hierbei natürlich eine Rolle. Doch sobald wir anfangen, diese unbewussten Mechanismen zu erkennen und bewusst anzunehmen, können wir beginnen, unsere Realität nach unseren eigenen Visionen neu zu gestalten.

Alles, was du gerade fühlst, denkst und erlebst, wurde auf unbewusster Ebene von dir selbst erschaffen.

Jede Realität ist ein Mosaik. Sie setzt sich aus unseren individuellen Wahrnehmungen zusammen, die beeinflusst sind von unseren Prägungen, Erfahrungen und den Geschichten, die wir uns über uns selbst und die Welt immer wieder erzählen. So als würden wir alle die Welt durch unsere eigene ganz besondere Filterbrille betrachten. Doch was, wenn die Brille ein verzerrtes Bild zeigt, wenn diese Geschichten nicht die Wahrheit sind – sondern nur eine Version der Realität?

Durch unsere Hochsensibilität sind unsere Gedanken feiner verwoben, und unser Gehirn verknüpft deutlich mehr Details. Doch genau diese Fähigkeiten können zur Falle werden, wenn unser Geist unbewusst Filter nutzt, die nicht unsere eigene Wahrheit widerspiegeln. Vielleicht haben uns unsere Erfahrungen gelehrt, dass die Welt anstrengend ist und wir uns zurückziehen müssen, um nicht verletzt zu werden. Vielleicht hält uns ein innerer Glaubenssatz davon ab, unsere volle Kraft zu entfalten – ohne dass wir es merken.

Unsere Gedanken und Überzeugungen sind wie getönte Brillen, durch die wir die Welt betrachten. Viele dieser Brillen wurden uns von anderen

aufgesetzt – durch Erziehung, Gesellschaft oder prägende Momente. Wir nehmen nämlich nur ein Millionstel von dem wahr, was da draußen an Realität eigentlich noch verfügbar wäre.

**Ein Beispiel:** In jeder einzelnen Sekunde prasseln rund 400 Milliarden Informationseinheiten auf unser Gehirn ein – eine unvorstellbare Menge. Um das greifbarer zu machen, stellen wir sie uns als Bits vor – die kleinste digitale Einheit, in der ein Computer denkt, speichert und Informationen verarbeitet. Logischerweise ist das viel zu viel für unser System, das deshalb die Informationen filtert. Von den 400 Milliarden bleiben so nur etwa 2.000 Bits übrig, die wir bewusst wahrnehmen. Welche Informationen das genau sind, die durch den Filter kommen, wird zu einem großen Teil durch unsere unbewussten Glaubenssätze und Prägungen bestimmt.

Die gute Nachricht ist: *Wir haben die Fähigkeit, unsere Filter zu verändern.* Wir können unsere Wahrnehmung bewusst hinterfragen und neu ausrichten. Das bedeutet nicht, sich die Welt schönzureden oder alles positiv zu sehen. Es bedeutet, uns selbst die Erlaubnis zu geben, eine neue Realität zu erschaffen – eine, die nicht begrenzt, sondern stärkt. Als Hochsensible bringen wir dafür die idealen Voraussetzungen mit, um aus destruktiven Systemen auszusteigen und ein Leben im Einklang mit unserem Herzen zu gestalten – denn genau diese Fähigkeiten sind die wichtigsten »Werkzeuge« auf diesem Weg.

### Die Macht unserer Intuition

Neben dem Erkennen und Verstehen unserer eigenen Wahrnehmungsmuster gibt es ein entscheidendes Mittel, um zu verhindern, dass unser Verstand uns in die Irre führt: unsere Intuition. Wir sollten ihr deshalb mehr Entscheidungskraft schenken als unserem Verstand. Denn unsere pessimistischen Fehldeutungen entstehen einzig in unserem Verstand, niemals in unserem Herzen.

Oft denken wir, dass uns unser intensives Fühlen im Weg steht. Dass wir es schwerer haben als andere. Doch wenn es um die entscheidenden Dinge im Leben geht, wie Wahrhaftigkeit, Selbstverwirklichung, wahre Verbundenheit, unseren Seelenweg zu finden und unsere Schöpferkraft zu leben, sind wir als feinfühligere Personen sogar im Vorteil. Denn wir bringen die idealen Bedingungen für diese tiefe Form der Selbsterkenntnis mit, gerade dann, wenn wir uns stärker darauf einlassen, »zu fühlen statt zu sehen« und zu beurteilen. Wenn wir dem mächtigen Kompass unserer Intuition vertrauen. Die Intuition ist bei uns Hochsensiblen meist besonders ausgeprägt – sonst würden wir den inneren Konflikt zwischen Kopf und Herz nicht so deutlich spüren. Unsere Intuition ist von Natur aus lauter und klarer – die perfekte Grundlage für den Weg zur Selbstentfaltung. Filter, Verzerrungen und Glaubenssätze sind gedankliche Konstrukte, die von alten Ängsten, Unsicherheiten und Schutzmechanismen geprägt werden. Unsere Intuition spricht hingegen aus einer tieferen Ebene und lenkt uns in Richtung Wachstum, Authentizität und innerer Frieden, ohne den Lärm der negativen Gedanken.

Unsere Intuition ist eine unserer wichtigsten Gaben,  
sie ist unser innerer Kompass, unsere natürliche  
Verbindung zum Fluss des Lebens.

Unsere Intuition äußert sich oft unmittelbar und leise, bevor der Verstand beginnt, alte Muster oder Ängste abzurufen. Sie ist immer klar und sanft – und kann nicht verfälscht werden. Sie ist wie ein innerer, sehr feiner Kompass, der komplett unabhängig von den Launen und Verzerrungen unseres Verstandes ist.

Schenke dieser inneren Stimme mehr Gehör. Übe dich darin, sie zu hören. Nimm dir dafür bewusst Zeit, und zwar ohne Ablenkungen wie Smartphone oder Fernseher, sondern mit voller Aufmerksamkeit für dich und deine Innenwelt. Meist zeigt sich unsere Intuition durch körperliche Signale. Achte deshalb darauf, wie dein Körper auf verschiedene Gedanken

und Situationen reagiert. Nimm wahr, wo du in den ersten Sekunden ein leichtes Kribbeln oder ein warmes Gefühl spürst – das sind oft die Zeichen deiner Intuition. Es ist das, was du wahrnimmst, bevor deine Gedanken einsetzen.

Beginne zunächst, kleine Entscheidungen aus dem Bauch heraus zu treffen. Was möchtest du heute essen? Welches Buch möchtest du lesen? Indem du deiner Intuition in diesen kleinen Momenten folgst, stärkst du dein Vertrauen in sie und lernst, ihr immer mehr Gehör zu verschaffen.

---

#### Impuls: Lass deine Intuition entscheiden

- Atme tief durch die Nase ein und länger durch den Mund aus und schließe die Augen.
- Leg die Hände auf dein Herz und verbinde dich mit dieser Energie.
- Stelle dir deine Frage und nimm wahr, wo in deinem Körper du Wärme, Enge oder Leichtigkeit spürst. Denke daran: Deine Intuition spricht oft durch körperliche Empfindungen, nicht durch laute Gedanken.
- Achte auf den ersten Impuls, der auftaucht. Vielleicht ist es ein Gefühl, ein Wort oder eine Körperreaktion, die dir ein sanftes »Ja« oder »Nein« vermittelt. Beurteile es nicht. Nimm es einfach wahr und vertraue darauf.

Sei jedoch besonders achtsam, ob wirklich deine Intuition zu dir spricht, und nicht etwa Angst. Intuition fühlt sich ruhig, klar und wissend an, während Angst oft von Unruhe, Zweifeln und einem Gefühl der Enge begleitet wird.

---

Stärker auf deine Intuition zu hören, kann dir helfen, die Dinge aus einem höheren Blickwinkel zu sehen – und mit mehr Vertrauen. Auch wenn der

Verstand oft auf Ängste und vermeintliche Gefahren fokussiert ist, bietet deine Intuition eine höhere Wahrheit. Sie erinnert dich daran, dass deine Realität weitaus größer und lebendiger ist als die einschränkenden Gedanken, die vielleicht gerade auftauchen.

Der Pfad zurück zu deiner Intuition und deinem Herzen wird einer der wichtigsten Wege deines Lebens sein. Vertraue darauf, dass du mit jeder Entscheidung, die du aus deinem Inneren heraus triffst, deinem authentischen Selbst näherkommst. Erlaube dir, diesen Weg der Selbsterkenntnis zu gehen, und erinnere dich daran, dass du nicht allein bist. Du bist Teil einer feinfühligsten Gemeinschaft von Menschen, die ähnlich empfinden und ähnliche Herausforderungen erleben wie du. Wir sind viele!

## KOGNITIVE VERZERRUNGEN

Wie entstehen unsere Filter, welche typischen kognitiven Verzerrungen gibt es und wie können wir sie hinterfragen? Denn wenn es uns gelingt, unsere Brille zu wechseln, wartet eine neue, befreiende Realität darauf, von uns entdeckt zu werden.

### Mentale Filter

Bei der mentalen Filterverzerrung bleibt unser Verstand an einer einzelnen negativen Information hängen und blendet alles Positive aus. Vielleicht kennst du das: Du erhältst auf der Arbeit viel Lob für dein fertiges Projekt, aber eine Person übt Kritik. Woran denkst du später mehr? Meist bleibt die negative Rückmeldung stärker im Gedächtnis – selbst, wenn du eigentlich überwiegend positives Feedback bekommen hast. Der Fokus bleibt auf dem einen negativen Kommentar und färbt unsere gesamte Wahrnehmung der Situation ein.

Mit der Zeit kann diese Art des Denkens sehr belastend werden, weil sie das Schöne und Gute verwässert und ein pessimistisches Bild von uns selbst und unseren Erfahrungen zeichnet.



### Impuls: Look on the Bright Side!

Nach dem bereits erwähnten Gesetz der Anziehung ziehen wir das in unser Leben, worauf wir unseren Fokus richten. Gewöhn dir deshalb an, jeden Tag bewusst nach schönen Momenten Ausschau zu halten. Es zählen auch kleine Dinge, wie ein freundliches Lächeln oder ein kleiner Erfolg, den du vielleicht als selbstverständlich ansiehst. Notiere diese positiven Erlebnisse am besten schriftlich oder beginne, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Denn dadurch lenkst du deinen Fokus nicht nur im Moment des Aufschreibens auf das Gute, sondern trainierst gleichzeitig den Bereich deines Gehirns, der für unser Glücksempfinden verantwortlich ist. Dieser Teil wächst mit der Zeit nachweislich, während der Bereich, der das negative Denken verstärkt, schwächer wird.

---

### Emotionales Denken

*Ich fühle es, also muss es wahr sein.* Wenn wir davon ausgehen, dass unsere (unschönen) Emotionen die Realität exakt widerspiegeln, tapen wir in eine Denkfalle. Unsere Gefühle können uns wertvolle Hinweise geben, sind aber nicht immer ein zuverlässiger Kompass für die Realität. Nur weil wir zum Beispiel Schuld empfinden, wenn jemand anderes verletzt oder enttäuscht ist, bedeutet das nicht, dass wir wirklich dafür verantwortlich und damit »schuldig« sind.

Emotionen sind oft das Ergebnis unserer inneren Interpretationen und unserer Glaubenssätze, die wir im Laufe des Lebens entwickelt haben.

Meist steckt dahinter die Überzeugung, wir seien dafür verantwortlich, dass es anderen gut geht. Hierbei handelt es sich um einen der Glaubenssätze aus

der frühen Kindheit, die sich fest in unser Unterbewusstsein eingebrannt haben. Vor allem dann, wenn wir in einer instabilen Familie groß geworden sind, mussten wir als besonders sensible Familienmitglieder »vermitteln«, für Harmonie sorgen oder den Friedensstifter spielen. Daraus entsteht der Gedanke: *Es liegt an mir, für Frieden und emotionalen Ausgleich zu sorgen.*

Aber die emotionale Lage anderer Menschen hängt nicht allein – und oft genug überhaupt nicht – von uns ab, sondern von deren eigenen Themen, Erfahrungen und Glaubenssätzen. Wir alle sind für unsere eigenen Emotionen und Reaktionen verantwortlich. Sie kommen und gehen und stellen selbst dann, wenn sie stark sind, nicht die absolute Wahrheit über dich oder deine Situation dar.

Für einen besseren Umgang mit unseren Emotionen hilft es, sie aus der Beobachterperspektive wahrzunehmen und sie ohne sofortiges Urteilen oder Handeln einfach zu betrachten. Wir treten also innerlich einen Schritt zurück und betrachten unsere Gefühle, fast so, als würden wir uns einen Film ansehen.

---

### Übung, um in die Beobachterrolle zu kommen

- Suche dir einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin.
- Schließe die Augen. Beginne deine Atmung zu vertiefen und zu verlangsamen und entspanne deinen Körper.
- Stelle dir nun vor, dass du in einem Kinosaal sitzt und dir einen Film anschaust. Der Film zeigt die Gedanken und Gefühle, die gerade in dir auftauchen.
- Beobachte deine Innenwelt, ohne sie zu bewerten oder zu verändern. Nimm einfach wahr, welche Emotionen gerade da sind, und benenne sie. Sage zu dir selbst: *Da ist Angst. Da zeigt sich gerade Traurigkeit. Oder: Ah, jetzt kommt ein Gefühl von Scham.*
- Mach dir bewusst, dass alle Emotionen vorübergehend sind, und wiederhole für dich: *Ich bin nicht meine Emotion. Gefühle sind temporär.*

**Jessica Stellwag** begleitet feinfühlig Menschen auf dem Weg zurück zu sich selbst – mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Verstand, Körper, Herz und Intuition verbindet. Als ausgebildeter Coach und selbst Hochsensible kennt sie das Gefühl, »zu viel« zu sein – und gleichzeitig nicht genug für eine Welt, die oft nach Härte statt nach Tiefe verlangt. Jahrelang suchte sie im Außen nach Antworten auf ihr Anderssein: in Büchern, Ausbildungen, Systemen. Doch die größte Wahrheit entdeckte sie in der Stille – in sich selbst. Ihre Intuition wurde zur Lehrerin, ihr Feingefühl zur Brücke in ein Leben voller Echtheit und Lebendigkeit.

Heute inspiriert sie Tausende Menschen über die sozialen Medien, ihren Podcast und ihre transformierenden Onlinekurse. Ihre Botschaft: Du bist nicht falsch – du fühlst nur mehr. Und genau das ist deine größte Stärke.

» Du trägst eine  
unermessliche Kraft  
in dir - eine Stärke,  
die deine einzigartige  
Schönheit, Liebe und  
Schöpferkraft umfasst  
und weit über das  
hinausgeht, was dein  
Verstand erfassen  
kann.«



# *Sensibilität ist das Sinnesorgan deiner Seele*

Feinfühlig Menschen tragen oft eine stille, aber kraftvolle Sehnsucht in sich – nach einem Leben, das nicht angepasst, sondern echt ist. Nach einer Welt, die sie nicht verbiegt, sondern erkennt. Doch allzu oft bleibt dieser Wunsch unerfüllt. Jessica Stellwag – Coachin, bekannte Stimme auf Instagram und selbst hochsensibel – kennt diesen Schmerz. Statt daran zu zerbrechen, hat sie sich auf eine tiefgehende Reise begeben: nach innen, durch Zweifel, hin zu innerer Klarheit.

Mit Herz, Tiefe und praktischer Erfahrung zeigt sie, dass ein authentisches, erfülltes Leben nicht trotz, sondern wegen dieser besonderen Gabe möglich ist. Sie teilt ihr ganzes Wissen mit dir, persönliche Einsichten und erprobte Werkzeuge, die dir helfen, den ständigen Überlebensmodus zu verlassen und endlich Bedingungen zu schaffen, in denen du als sensible Seele aufblühen kannst: echt, lebendig und in deiner vollen Kraft!

**Deine Sensibilität ist kein Hindernis –  
sie ist der Schlüssel!**

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-9803-7



9 783833 898037

€ 20,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)