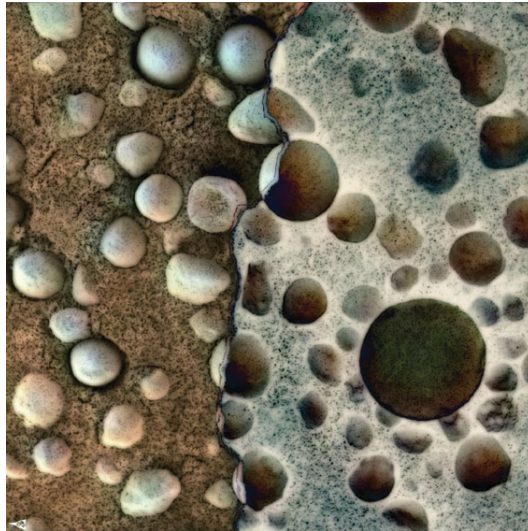


# Hausaufgabe 4

made by grille



## 4. Selbstbildfindung und Stärkung des Selbstbildes

Frage: Was ist das Selbstbild eines hochsensiblen Hochbegabten und wie kann es gestärkt werden ?

### 4.1. Kommunikation und Interpretation

Frage: Wie kann die Auswirkung der Kommunikation auf das Selbstbild eines hochsensiblen Hochbegabten verändert werden ?

### 4.2 Umgewichtung

Frage: Wie kann ein hochsensibler Hochbegabter besser mit Erfahrungen umgehen, wenn diese nicht mehr nützlich sind ?

#### 4.

Das Selbstverständnis eines eines hochsensiblen Hochbegabten kann mit einer einzigen Metapher beschrieben werden:

**!!!! !!!**

Dieses Staunen, diese Weite, kann schier unendlich sein - alles Erdenkliche, alles Erfühlbare, Empfindbare erfassend, umfassend, integrierend, zum Ausdruck bringend, zB. So:

#### **der tanz aller sonnen in jedem atom**

Wie nun kann dieses Selbstbild gestärkt werden?

- zum einen mit Dankbarkeit für diese so kostbare wie (noch!) seltene Gabe - und mit Freude.

eine Zeitlang habe ich mich gefragt, ob auch Hochbegabung ein Entwicklungsschritt sei (bei Hochsensibilität war&bin ich mir dessen sicher). Inzwischen tendiere ich auch bei Hochbegabung zu einem: vermutlich Ja.

Und jetzt wird es für mich ein wenig - sagen wir: schwierig - einige, FÜR MICH als selbstverständlich angesehene Tatsachen irgendwie in Worte zu kleiden. Ich bitte darum, vor allem zwischen den Zeilen zu lesen, zu spüren, usw.

Es geht um jene uralten Fragen nach dem Woher?, dem Wohin? und vor allem: dem Warum? Wer sich ernsthaft in seinem Inneren auf die Suche begibt, der WIRD finden! Nicht unbedingt ad hoc, sondern dann, wenn der der Antwort entsprechende Augenblick da ist.

wir brauchen beides:  
wurzeln & flügel ...  
wurzeln um zu wissen: **woher?**  
flügel um zu wissen: **wohin?**

Vor allem Hochsensibilität ist bei allen Fragen&Antworten rund um & nach dem **Warum?** sehr sehr hilfreich ...

Einfach mal den Verstand bitten, in der 1. Reihe Platz zu nehmen - um dem eigenen Inneren zuzuhören, hierbei die eigene hohe Sensibilität bewußt einsetzend.

Das Selbstbild kann mE. NUR aus dem eigenen Innneren heraus gestärkt werden - bei allen Menschen, auch den NB.

Das für mich einzig Sinnvolle ist: Hilf dem Gegenüber (speziell in diesem Kontext: dem Coachee) einen Schritt zu tun in Richtung des eigenen Inneren. Mehr ist mE. nicht möglich, außer: das Vorleben, also das eigene vor-gelebte Beispiel.



#### 4.1.

(M)eine Antwort auf diesen Fragenkomplex bezieht sich auf alle Menschen, denn auch NB unterliegen jeder Menge Mißverständnissen, Fehleinschätzungen, usw. usw. Das einzige, was speziell für Hochsensible Hochbegabte hilfreich ist: das Wissen & Begreifen der deutlich andersgearteten Kommunikations-Schienen der NB.

Ansonsten ist meine generelle Kommunikations-Erfahrung: Was mich antriggert, trage ich in mir, fast immer als sogenannten Blinden Flecken. Was mir (gerade bei mir selbst!!!!) bereits sehr lange auffällt: je blinder der Fleck, desto heftiger die Reaktion, wenn selbiger von außen angetriggert wird. Genau hier ist mein Lernfeld: anhand meiner eigenen Reaktionen kann ich doch manches erkennen und allmählich so aufschlüsseln, was gerade in mir abläuft und: ändern! Außerdem: dem Gegenüber still danken, daß er/sie mir als Spiegel gedient hat, dazu genügt eine Empfindung.

Rilke sagt: **Du mußt dein Ändern leben.**

Wenn Hochsensible Hochbegabte erkennen, daß es für NB erheblich weniger bis kaum möglich ist, vernetzt zu fühlen & denken, sich ins Unendliche einzuschwingen, usw. So können sie Begreifen wie auch Verständnis entwickeln für die viel einfacher strukturierte Kommunikation der NB.

Alles & jedes hat hier seinen Platz, seine Aufgabe, eben auch das Langsame, das Schwerfällige. Niemand von uns Menschen kann in einen andern hineinsehen, kann wissen, was der Andere trägt, warum er so ist, wie er ist. Mit dem Wunsch nach Begreifen und Wohlwollen wird jede Kommunikation leichter und freundlicher.

## 4.2

Eine Frage: Gibt es Erfahrungen, die irgendwann "nicht mehr nützlich" werden? Bisher habe ich solches noch nie erlebt, nicht einmal ansatzweise.

Ich erfahre und lebe es seit langem so:

Erfahrungen, die bei mir in Lernschritte, meint: Bereinigung mündeten, also in Positives umgesetzt wurden, verlieren zwar die negative Ladung, doch sie bleiben als neutrale Erinnerung solange in meinem Gedächtnis, wie ich einem Anderen bei einer ähnlichen Erfahrung beistehen kann, wenn er/sie dies möchte.

