

# GUIDE

Meine besten Tipps,  
um **freier, stärker und  
glücklicher** durchs  
Leben zu gehen - als  
**Hochsensibler Mensch**



**SARAH JASMIN CARTSBURG**

*"Sarah hat mir wirklich geholfen zu  
erkennen, wo meine waren Stärken liegen  
und wie ich das Beste daraus machen kann."  
- Megan*

In diesem Leitfaden werde ich dir helfen zu verstehen, wie du das Beste aus der Gabe bzw. dem Geschenk hochsensibel zu sein, machen kannst.

Was meine ich mit Geschenk?

### **Als hochsensibler Mensch:**

- hast du die Fähigkeit, wahres Glück auf einer sehr tiefen Ebene zu erfahren (wahrscheinlich tiefer als die meisten Menschen, weil deine Gefühle einfach sehr intensiv sind - die guten und die schlechten:-)
- hast du eine sehr starke Seele und einen inneren Lichtkern (auch wenn du mir nicht glaubst, wenn du dies liest, weiß ich das es stimmt)
- Spirituelle und übersinnliche Gaben, zu denen die meisten Menschen keinen Zugang haben.
- 

Um jedoch diese Gaben (die einfach unglaublich fantastisch sind, sobald du gelernt hast wie man auf sie zugreifen kann) zu erfahren, musst du die Dinge in deinem Leben loswerden die dich davon abhalten dein wahres Sein zu erleben.

Wenn du hochsensibel bist, ist das sehr, sehr wichtig.

Ich meine, das ist wichtig für alle, aber noch wichtiger für hochsensible Menschen:

**Wähle die Menschen mit denen du dich umgibst, die Situationen in denen du dich befindest, und die Umgebung in der du dich aufhältst, sehr, sehr sorgfältig aus.**

## **1. Die Menschen, mit denen du dich umgibst bewusst auswählen**

Lass mich dir ein Beispiel nennen:

Wenn du einen Freund hast, der nur sehr, sehr negativ ist, wird dich das sehr beeinflussen. Denn jedes Mal wenn du Zeit mit diesem Freund verbringst, wirst du seine Negativität aufgreifen und sie in dein eigenes Leben

mitnehmen. Das gilt für jeden Menschen, aber es geht viel tiefer wenn man hochsensibel ist.

Das heißt, die negative Stimmung dieses Freundes könnte auch dich beeinflussen, selbst wenn du nicht einmal im selben Raum bist. Selbst wenn ihr nicht einmal Zeit miteinander verbringt. Nur weil ihr Freunde und somit energetisch verbunden seid.

### **Aktionsschritt:**

Erstelle dir eine Liste der Menschen mit denen du viel Zeit verbringst und finde heraus (und sei dabei ehrlich zu dir selbst) ob es Menschen gibt, die jedes Mal, wenn du sie triffst, dich dazu bringen dich ausgelaugt zu fühlen.

Du fühlst dich, als hättest du all deine Begeisterung, all dein Glück, all deine Energie verloren, nachdem du Zeit mit ihnen verbracht hast.

Der nächste Schritt wird für dich nicht so einfach sein, besonders weil du ein sehr einfühlsames Wesen bist und niemanden verletzen willst.

### **Aber finde einen Weg, entweder**

- **den Kontakt abubrechen, falls du kannst, oder**
- **mit dieser Person weniger Zeit zu verbringen.**

Wenn du Schwierigkeiten hast die Verbindung zu dieser Person zu trennen - sei es physisch, weil diese Person dich immer wieder und wieder treffen will, oder emotional, weil du immer wieder an sie denkst - dann könnte es immer noch eine energetische Verbindung zwischen euch geben die noch da ist.

Das Wissen über den idealen Umgang mit dieser energetischen Verbindung ist ein ganz anderes Thema, über das ich auch in einem anderen Artikel bald schreiben werde.

Aber wenn du Schwierigkeiten hast, dich von einer bestimmten Person zu trennen, könnte es für dich einfacher sein es andersherum zu versuchen. Benutze meine Werkzeuge und Meditationen oder jede andere Methode, die du findest, um das energetische Band zwischen dir und der anderen Person zu durchtrennen.

Und dann - wie magisch (das passiert öfter, als man denkt) - verschwindet diese Verbindung auch in der physischen Welt.

Diese Person wird dich vielleicht nicht mehr erreichen.

Für mich ist das meistens der einfachste Weg und ich mache das oft. Ich habe wirklich eine schwierige Zeit, Menschen zu erklären, warum ich nicht mehr um sie herum sein möchte, weil sie mir dann so Leid tun. Ich möchte ja niemanden verletzen, aber manchmal geht es einfach nicht anders.

Dieser Gedankenansatz hilft mir, und ich glaube, er wird es dir auch leichter machen:

Wenn ich mich energetisch auslaugen lasse von einer Person und mich nicht von ihr lossage, weil ich sie nicht verletzen möchte, dann leiden darunter nicht nur ich selbst, sondern auch die anderen Menschen, mit denen ich zu tun habe. Denn ich habe dann weniger Kraft und Zeit, um für sie da zu sein. Zum Beispiel meine Kinder, mein Mann und meine wahren Freunde.

Ich muss heute sagen, dass ich mit all den Freunden die ich habe, wirklich, wirklich glücklich bin - es sind nur Menschen die mich inspirieren, und wir können einander etwas von Wert geben. Und es ist nicht so, dass die eine Person dem anderen alles wegnimmt und sie oder ihn auslaugt.

Und ich glaube absolut, dass du das auch erleben kann.

**Es ist eine Wahl, die du über dein Leben triffst!**

**Es ist eine Wahl, die du triffst um dich selbst gegenüber anderen mehr wertzuschätzen.**

Ja, du hast vielleicht nicht über Nacht eine Million neue Freunde, die dich genauso verstehen, wie du bist.

Ja, das ist ein Prozess, und es ist schwer alte Freunde loszulassen die man manchmal schon lange kennt.

**Aber es ist Zeit dein Leben in die Hand zu nehmen!**

**Und die Dinge ändern sich. Menschen und Lebensumstände ändern sich.**

**Du hast dich verändert.**

Wenn du diesen Rat, den ich dir gerade gegeben hab, nicht befolgst, dann mache mich oder andere Leute nicht dafür verantwortlich das du unglücklich bist.

## **2. Wähle die Umgebung, in der du deine Zeit verbringst, sehr sorgfältig aus.**

Die andere sehr wichtige Sache die du unbedingt verstehen musst ist, dass die Umgebung, in die du dich hineinbegibst, einen großen Einfluss auf dich hat.

Du kennst das wahrscheinlich schon, wenn du zum Beispiel in ein Büro gehst und dich auf einmal schlecht fühlst. Es ist einfach nicht deine natürliche Umgebung. Es ist einfach keine Umgebung in der du dich gut entwickelst und Leistung erbringen kannst.

Es gibt eine Menge Dinge die du dagegen tun kannst, wie zum Beispiel mehr über Feng Shui zu herauszufinden und dann kleine Details in deiner Umgebung, in deinem Zuhause, an deinem Arbeitsplatz zu ändern.

### **Ein paar schnelle Tipps - vielleicht hast du schon einmal davon gehört - um jeden Ort ein wenig besser zu machen:**

- Platzierung echter Pflanzen im Raum
- Platzierung von Kristallen im Raum und insbesondere von Rosenquarz in der Nähe von elektronischen Geräten, wie z.B. deinem Computer oder Wifi-Router
- Bilder von Menschen die du liebst, in den Raum stellen wo du sie oft sehen kannst

Das sind nur einige Ideen, um den Räumen eine positivere Atmosphäre zu geben.

Als hochsensibler Mensch tust du das höchstwahrscheinlich schon unterbewusst, weil du irgendwie spürst wie alles arrangiert sein sollte, um sich richtig und gut anzufühlen (und glaube, mir, dass ist für dich vielleicht selbstverständlich, aber viele Menschen merken das einfach nicht).

**Mache das Beste aus diesem Geschenk fühlen zu können, wie ein Ort sein sollte, um so harmonisch wie möglich zu sein und schaffe ein Feld um dich herum, das dich unterstützt.**

**Denn wenn du hochsensibel bist, ist es umso wichtiger ein Feld zu erschaffen, in dem du täglich Zeit verbringst, dass dich unterstützt!**

Das gilt natürlich auch für dein Zuhause. Du solltest die meiste Zeit deines Lebens an einem Ort verbringen der dich unterstützt, anstatt dich zu auszulaugen.

Aber es gibt Orte an denen es wirklich schwierig ist und an denen selbst mir die Ideen ausgehen, wie ich diese Orte für mich besser machen kann.

### **Aktionsschritt 2:**

Denke an alle Orte die du regelmäßig oder gelegentlich besuchst. Dazu gehören Orte wie dein Arbeitsplatz, die Supermärkte in die du gehst, die Häuser deiner Freunde.....

Erstelle nun eine schriftliche Liste der Orte mit denen du irgendwie ein seltsames oder schlechtes oder ausgelaugtes Gefühl verbindest.

### **Wenn du kannst: Vermeide diese Orte!**

Wenn du an einem Ort arbeitest der dich im Alltag wirklich auslaugt - ernsthaft - dann glaube ich, dass du dir möglicherweise einen anderen Job suchen solltest (wenn Feng-Shui Verbesserungen oder ähnliche keine Wirkung zeigen).

Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan, aber denk darüber nach:

**Dies ist dein Leben und warum solltest du den Großteil deines kostbaren Lebens an einem Ort verbringen, der einfach nicht gut für dich ist?!?**

Auch das gilt für alle Menschen, aber es ist viel wichtiger für hochsensible Menschen. Ich mag dieses Wort nicht so sehr, aber lass uns einfach das Wort "normale Leute" benutzen, um den Unterschied zwischen hochsensiblen und allen anderen zu erklären:

Wenn normale Leute in ein Büro gehen und das Büro ist irgendwie seltsam energetisch, könnten sie es sogar fühlen. Als ob sie einen Blick darauf werfen und spüren, dass sie das Büro nicht mögen, aber es beeinflusst sie nicht. Sie können immer noch am Schreibtisch sitzen und ihre Aufgaben und Arbeiten erledigen und dann gehen sie nach Hause. Und dann sind sie zu Hause und der Arbeitsplatz beeinflusst sie nicht mehr.

Aber wenn du ein hochsensibler Mensch bist und an einem solchen Arbeitsplatz arbeitest - es muss kein Arbeitsplatz sein: Es kann überall sein - wie deine Schule, dein Zuhause, das Zuhause deines Freundes, die Stadt, in der du lebst, die Restaurants in die du gehst, einfach jeder Ort, an den du denken kannst.

**Was passiert, wenn du hochsensibel bist: Du betrittst diese Orte, du nimmst ihre Energie auf und die Energie dieses Ortes tritt in dein energetisches System ein und sie bleibt dort.** Sie bleibt mindestens so lange dort, wie du dich in diesem Raum aufhältst.

Und es macht etwas mit dir. Es beeinflusst deine Gefühle. Es beeinflusst deine Gedanken. Es beeinflusst dein Verhalten. Das geht sogar noch weiter: Zum Beispiel könnte es dein Essverhalten beeinflussen, genau wie jedes andere Verhaltensmuster in deinem Leben.

Was noch schlimmer ist, wenn man diesen Ort einmal verlassen hat, ist es nicht unbedingt so, dass die Energie des Ortes an dem man sich aufgehalten hat, dort bleibt. Es kommt mit dir - es sei denn, du machst ein bestimmtes Ritual wie zum Beispiel dieses:

**Ganz bewusst aus der Tür treten, diesen Raum verlassen und sich vorstellen, während man tief durchatmet, dass alles was man aufgenommen hat, dort bleibt wo es herkommt.**

Dies ist ein schneller Tipp für das tägliche Leben und es funktioniert vielleicht nicht immer 100 prozentig, aber es reduziert zumindest die Energien die du mit nach Hause nimmst. Das ist einer der vielen Gründe warum ich einen Lebensweg gewählt habe, auf dem ich überall dort arbeiten kann wo ich mich gut fühle. Weil ich nur dann einen großen Wert liefern kann, wenn ich mich mit mir selbst, mit meiner Seele verbunden fühle und ich das einfach nicht an einem Ort tun kann, an dem ich mich schlecht fühle.

### **Aktionsschritt:**

**Wenn du das nächste Mal ein Zimmer verlässt, versuchen es mit dem oben genannten Ritual.**

### 3. Andere Einflüsse von außen

Eine andere sehr, sehr wichtige Sache: Die Macht der Werbung, der Medien und der unterschwellig Botschaften die in den Medien und in der Werbung geschieht, beeinflusst dich noch mehr als eine durchschnittliche Person - viel mehr!

Es beeinflusst jeden. Schließlich ist das das Ziel der Werbung. Du sollst etwas kaufen. Aber für dich ist es noch schlimmer. Du solltest nichtmal daran denken die Nachrichten zu sehen - ernsthaft.

Ich meine es wirklich ernst und ich habe einen guten Grund dafür:

Ich weiß das jeder von uns auf dem Laufenden sein will und wissen will was passiert. Wir sind darauf konditioniert, dass wenn du eine Person bist die keine Nachrichten schaut, du „ein schlechter Mensch“ bist. Denn das ist eben genau das was man tut - was alle tun. Das ist es, was die klugen Leute tun. Das haben wir in der Schule und durch unsere Erziehung so gelernt.

Aber denk darüber nach, über die Nachrichten. Sie machen wirklich, dass du dich schlecht fühlst. Sie sind dazu da, dich in einer bestimmten Weise zu beeinflussen, in der du nicht (hoffentlich!) beeinflusst werden willst.

Es ist nicht so das die Nachrichten die Wahrheit darüber zeigen, was in der Welt passiert. Sie sind wie ein Mini-Prozentsatz der Dinge in der Welt, die jemand ausgewählt hat, dass dies die fünf wichtigsten Dinge sind, die heute passiert sind, die du wissen solltest.

Aber weißt du was?

**Wenn man tiefer in die Materie eindringt, ist es sehr merkwürdig, welche Art von Dingen sie auswählen, die man als das Wichtigste wahrnehmen soll.**

Ich sage nicht, dass du dich nicht darüber informieren sollst was in der Welt vor sich geht. Wenn es das ist was du willst, tu es.

Aber bitte, bitte, schau nicht die Nachrichten. Lies nicht die Zeitungen. Am wichtigsten ist es, Bilder, Geschichten und Filme zu vermeiden, die diese Dinge auf einer unterbewussten Ebene tiefer in dein System implementieren.

**Es gibt andere Wege um informiert zu bleiben!**

Erstens: Bei den wichtigsten Dingen die in der Welt passieren kannst du dir sicher sein, dass jemand dir davon erzählt. Und außerdem stehen sie in den Schlagzeilen der Zeitungen, so dass du sie nicht einmal lesen oder kaufen

musst. Wenn man nur vorbei geht, weiß man schon was heute vor sich geht, was als das Wichtigste gilt.

Eine andere Möglichkeit, was du tun kannst, ist einen guten Blog zu finden der die Nachrichten auf eine andere Art und Weise präsentiert - vielleicht sogar ein Blog ohne Bilder.

Und hier ist, was wirklich interessant ist:

Sobald du anfängst Nachrichten-Blogs zu lesen - und ich spreche nicht von Blogs wie dem Nachrichten-Blog der Süddeutschen Zeitung oder Bild.

Ich spreche über die Nachrichten von Bloggern die offener sind, die nicht von bestimmten Unternehmen bezahlt werden um bestimmte Informationen zu veröffentlichen, und die nicht von der Regierung und der Industrie beeinflusst werden.

Ich spreche von Blogs, die frei sind in dem was sie mit dir teilen wollen. Und wenn man anfängt diese Blogs zu lesen, merkt man, das es so viele wichtige Dinge auf diesem Planeten gibt, von denen einem niemand etwas erzählt hat.

Du wirst es nicht glauben, was alles sonst noch so passiert in der Welt, von dem du keinen blassen Schimmer hattest, wenn du nicht wenigstens einmal ausprobierst dich über alternative Kanäle zu informieren.

Die Strategie, die Informationen über das was in der Welt gerade jetzt geschieht, aus einer anderen Quelle als den öffentlichen Medien zu erhalten, hilft dir nicht nur, dich besser zu fühlen und dich durch den Tag zu bewegen, sondern sie hilft dir auch andere Informationen zu erhalten.

Und das ist wirklich wichtig, glaube ich, denn es ist Zeit aufzuwachen und die Wahrheit darüber zu sehen, was in der Welt geschieht. **Die Wahrheit ist nicht immer das was wir im normalen Fernsehen sehen. Das ist nur etwas worauf du achten musst.**

Ich sage nicht das du nie wieder fernsehen darfst. Ich sage nur, dass das, was sie dir im Fernsehen zeigen, vielleicht nicht das ganze Bild ist.

Glaub mir nicht alles, aber recherchiere selbst. Finde verschiedene Quellen. Sieh was andere Leute darüber sagen und dann: Schaffe dir deine eigene Überzeugung.

**Ein Überzeugung, die dich unterstützt, die dein Leben, dein Glück und deinen Fortschritt, dein Wachstum, dein Lebensschicksal und den Zweck warum du hier auf Erden bist, unterstützt.**

Und verliere dich nicht in den Geschichten anderer Leute.

#### **4. Verbringe Zeit in Stille**

Was meine ich damit?

Fange an zu meditieren oder praktiziere eine andere Technik die dich täglich mit deinem inneren Selbst verbindet.

Das muss nicht sehr viel Zeit in Anspruch nehmen.

5 Minuten jeden Morgen und jeden Abend kurz vor dem Schlafengehen reichen schon aus, um einen signifikanten Unterschied in deinem Leben zu machen!

Weil man so viel von anderen Menschen aufnimmt als hochsensibler Mensch und Indigo-Mensch, ist es leicht zu vergessen, wer man wirklich ist und die Gedanken/Träume/Gefühle...von ANDEREN mit den eigenen zu verwechseln.

Der einzige Weg, wie du herausfinden kannst was von außen kommt und was für dich wahr ist, ist es, Zeit weg von äußeren Einflüssen zu verbringen.

Eine meiner kostenlosen Meditationen zu hören ist ein einfacher Weg, aber es ist auch unerlässlich die ruhige Zeit allein in der Stille ohne Einflüsse zu verbringen (nicht einmal geführte Meditationen - Musik oder das Bewegen des Körpers ist in Ordnung).

#### **5. Umgebe dich mit Menschen, die dich so unterstützen wie du wirklich bist!**

Der letzte Tipp für heute, den ich dir auf deinem Weg gebe, ist dass du dein Bestes gibst um Menschen zu finden, Freunde zu finden, vielleicht sogar eine Gemeinschaft von Leuten, die wie du sind.

Die die gleichen Herausforderungen durchlaufen, die die gleichen Schwierigkeiten haben, die auch hochsensibel sind.

Verbinde dich mit ihnen. Spreche mit ihnen. Tauscht Ideen aus. Erfahrungen austauschen hat mir wirklich geholfen. Denn bis zu dem Punkt, an dem ich mich als einziger hochsensibler Mensch unter all den Menschen fühlte, die

ich kenne, fühlte ich mich immer wirklich seltsam, wirklich anders und ganz allein.

Und jetzt, mit Freunden die wie ich sind, die die Welt in ähnlicher Weise wahrnehmen wie ich, hat sich alles verändert.

Weil es mir gestattet, auszudrücken wer ich wirklich bin und wie ich mich wirklich fühle!

Mein Mann, meine Kinder, meine Freunde, sie sind alle hochsensibel. Und das bedeutet, dass wir wirklich verstehen was die andere Person durchmacht. Und wir sind sehr vorsichtig damit wie wir miteinander kommunizieren.

Zum Beispiel, dass ich einem Freund keine seltsame Geschichte erzähle, weil ich weiß, das mein hochsensibler Freund sich nach dem Hören schlecht fühlen könnte. Ich bin sehr vorsichtig mit dem, worüber ich mit meinen Freunden rede, und ich möchte das meine Freunde dasselbe mit mir tun.

Und wenn ich zu ihnen komme und so etwas sage wie: "Oh, weißt du, ich hatte diesen wirklich verrückten Traum und ich denke er hat Bedeutung." Dann brauche ich einen Freund an meiner Seite, der nicht sagt: "Sarah, du bist verrückt."

Ich hatte diese Freunde. Es fühlt sich nicht gut an, wenn man entweder nicht darüber reden kann was in einem vor sich geht, oder wenn man darüber spricht und jemand einfach sagt: "Du bist verrückt."

Aber Freunde zu haben die dich auf deiner Reise durchs Leben unterstützen, die dich verstehen, die mit dir fühlen, die dir helfen, das Beste aus deinen Gaben zu machen und du mit ihnen teilen kannst, wer du wirklich bist - diese Menschen sind da draußen! Sie warten nur darauf, dass du sie findest und dich so zeigst, wie du bist.

Und wenn du dich einmal mit Menschen umgibst, wo du der wahre Ausdruck deiner selbst sein kannst, beginnen deine inneren Gaben, die geschlafen haben, zu erwachen.

Und dann beginnen magische Erlebnisse und Zufälle und erstaunliche Dinge zu geschehen, die weit über das hinausgehen, was du dir Moment vorstellen kann!

## Aktionsschritt:

Geh und finde sie! Studien zeigen, dass 10 bis 15 Prozent der gesamten Bevölkerung hochsensibel sind - es muss einige Menschen um dich herum geben, die genauso sind wie du.

Eine letzte Sache noch:

Im Augenblick biete ich an, jede mögliche Frage zu beantworten, die du noch über hochsensibel zu sein oder einem ähnlichen Thema hast.

Schicke mir einfach eine E-Mail und ich werde mein Bestes tun, um sie in einer meiner nächsten Blogposts oder e-mail Newsletter zu beantworten. (Ich weiß nicht, wie lange du dieses Angebot noch nutzen kannst, aber im Moment ist es immer noch Aktuell.)

Ich bin hier, um dich auf deiner Reise, wieder ganz du selbst zu sein und alle deine besonderen Fähigkeiten zu erwecken, so gut ich kann zu unterstützen!

Bitte fühle dich frei, mich zu kontaktieren und Leute zu finden, die verstehen wer du wirklich bist und wo du die beste Version deiner Selbst sein kannst.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast mir zuzuhören.

Mache das Beste aus den Tipps, die ich dir gerade gegeben habe.

Dieser Leitfaden hat die Kraft, dein Leben auf einer tiefen und tiefen Ebene zu verändern - ABER du musst danach handeln. Es reicht nicht aus, es einfach nur zu lesen.

Vergewissere dich also, dass du alle hier aufgeführten Schritte ausgeführt hast.

Ich hoffe, du hast einen wirklich, wirklich wunderbaren und magischen Tag,

Deine Sarah



Um noch mehr Ressourcen zu finden, die dir helfen das glücklichste Leben zu leben das du verdienst, gehe auf

[www.sarahcartsburg.com](http://www.sarahcartsburg.com)

