

Sensitive Intuition

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. Doch von klein an wird uns beigebracht, zu ganz bestimmten Uhrzeiten zu essen und immer alles auf zu essen, selbst wenn wir keinen Appetit mehr haben. Dadurch verlieren viele Menschen sogar das Gespür für diese elementare Form der Intuition.
- Viele Hochsensible sind sensitiv veranlagt. Sie halten es meist nicht lange an Orten mit großen Menschenmengen aus oder bekommen sogar Panik, 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 liebevollsten, 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 und was bzw. wie sie etwas sagen müssen. Sie lieben Körperkontakt und können hervorragend über den Körper kommunizieren. Sie 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, wie z.B. Schlüssel oder Handy. 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

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 Diaphragma 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. Hattest du als Kind oft Bauchschmerzen? Was hat diese ausgelöst? Wie haben sie sich angefühlt? Wo genau hast du sie gefühlt - unter- oder oberhalb des Bauchnabels? Mit welcher Farbe oder Geschmack würdest du diese Bauchschmerzen beschreiben?
2. 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?
3. 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?