

Ein Event steht an ... der richtige Umgang für HSP damit

VORHER! :

1. Ich stehe zu mir und meinen Bedürfnissen! Ich darf das!
2. Ist das eine Situation, ein Event, dem ich mich aussetzen kann und will?
Fühle ich mich dafür fit genug?
Versuche im Vorfeld für dich herauszubekommen, was für dich sinnvoll ist. Schaue achtsam auf dich selbst und plan so, auf der Grundlage der vergangenen Erfahrungen und deinem aktuellen Akkustand, dass es nicht überfordernd wird.
3. Gibt es Gefährten?
Jemanden, der dir zur Seite steht. Dich unterstützt, mit dem du vielleicht ein wenig abseits sitzen kannst? Der für dich da ist, wenn du Unterstützung brauchst. Oder bei dem du „andocken“, bzw. seinem / ihrem Energiefeld „andocken“ kannst?
4. Gibt es Alternativen?
Zum Beispiel, nur einen Teil des Events dabei sein? Früher gehen? Oder später kommen?
(Vorsicht. Denk daran nicht Aufgaben für das Event zu übernehmen, wenn du nicht die ganze Zeit dabei bist. Halse dir nichts auf, was dich später bindet.)
5. Suche dir „Notausgänge“ / „Abzweigungen“.
Wo / Wann habe ich Möglichkeiten, mich gut zu verabschieden oder kurz eine Pause zu machen. Mir eine kleine Auszeit zu nehmen. Das können Orte oder auch Zeiten sein. Gibt es Nebenräume, kann ich einen Spaziergang machen, oder mich kurz ins Auto zurückziehen...?

Wichtig dabei: Kommunizieren deine Bedürfnisse und deinen Plan vor dem Event, mit dir wichtigen Menschen, die dabei sein werden oder der Ehrengast sind. (Das erleichtert dir die Pause oder den Ausstieg.)

Beim Event (in aktueller / akuter Situation):

Nun hattest du bestmöglich geplant und kommst doch an einen Punkt wo du dich nicht mehr wohlfühlst, wo es dir zu viel wird...

- ⇒ Durchatmen
- ⇒ Kann ich mich verabschieden? Kann ich aus Situation raus?

JA! Auch wenn ich erst 20 Minuten da bin. Ich darf das. Ich darf gut für mich sorgen!

Oder versuche ich erstmal eine Pause und Sorge so für mich...

- ⇒ Z.B. durch einen kurzen Spaziergang, zehn Minuten auf die Toilette zurückziehen, in einen ruhigeren Nebenraum, oder auch ins Auto... wo hast du Räume / Orte wo die Reizdichte weniger ist?!

Wenn das nicht so einfach zu machen ist, ...

„Wenn ich nicht aus der Situation herauskann, kann ich in mich hinein.“ (Merle Schwörer)

- ⇒ Suche dir deine Inseln!
Was beruhigt dich? Wie kannst du das jetzt für dich nutzen?

z.B.:

Achtsamkeit: Finde 5-10 Sachen in der Farbe, die dir gut tun / die du besonders magst. Ooder was helles / dunkles, etwas weiches / hartes usw.



Du kannst auch versuchen einen deiner **anderen Sinneskanäle** zu nutzen. Nicht nur die Augen. Aber spüre in dich hinein, was dir guttut und was vielleicht noch eine zusätzliche Reizüberflutung wäre.

So könntest du auch versuchen, dich auf einzelne Geräusche zu fokussieren und sie aus dem Meer an Geräuschen heraus zu filtern. Oder du versuchst wahrzunehmen, was deine Haut gerade alles spürt. Die Brille auf der Nase, das Oberteil auf den Schultern oder auch das der kleine Zeh vielleicht aktuell zu wenig Platz im Schuh hat. Einfach mal dich auf deinen Körper konzentrieren.

Oder als letzte Idee dazu. Du könntest auch, wenn es etwas zu essen dort gibt, dieses Mal ganz bewusst zu dir nehmen. Daran riechen, es wirklich schmecken. Herausfinden, welche Geschmäcker du alles wahrnehmen kannst. Wie es sich im Mund anfühlt und so weiter. Glaube mir, das ist etwas ganz anders achtsam und bewusst zu essen.

All das hilft dir dich zu fokussieren und wieder ein wenig zu dir zu kommen. Also eine kleine Pause vom Außen.

So kannst du auch wenn du magst, in deinem **Körper** nach einer **Stelle** suchen, die sich gerade **gut anfühlt**. Und dann verbinde dich mit ihr. Was für ein Gefühl ist das? Vielleicht siehst du auch eine Farbe oder ein anderes Bild entsteht. Versuche es ganz genau wahrzunehmen, dich darauf zu konzentrieren. Und wenn du es dann bewusst hast, dann versuche dieses gute Gefühl auf den ganzen Körper und auch auf den Geist auszubreiten.

Eine weitere Idee ist vor allem dann hilfreich, wenn du das Gefühl hast, mit zu vielen Personen verbunden zu sein. Viele Gespräche geführt hast oder „zu viel“ auf der emotionalen Ebene wahrgenommen und aufgenommen hast. Dann ist es sehr hilfreich die sogenannten **Energieschnüre zu kappen**. Wer das möchte kann sich die Verbindung zu den Menschen im Umfeld vorstellen und mit einer imaginären Schere kappen. Wem das zu extrem ist, kann sich selber etwas Gutes mit der Übung „Alles was zu mir gehört...“ tun. (Siehe Video)

Und zu Letzt ist es immer hilfreich, wenn du so etwas wie ein Schutzschild für dich entwickelst und nutzt. Mit diesem Schutzschild kannst du schon auf dein Event gehen, oder du aktivierst es bei Bedarf. So etwas ist hilfreich, denn es unterstützt dich beim Filtern. Du kannst es auf deine Bedürfnisse hin anpassen und so zum Beispiel nur Eindrücke durchlassen, die gut für dich sind. Oder du nutzt andere besondere Fähigkeiten, die dein Schutzschild für dich mitbringt. Je nachdem.

Wichtig dabei ist, dass du es dir so gut als möglich vorstellst. Wie sieht es aus? Welche Größe, Farbe, Oberfläche... und wie lege ich es an, wie öffne ich es...

Hierbei lohnt es sich, dieses im Vorfeld für sich zu entwickeln. Denn wenn du mitten drin in deiner Reizflut oder Überforderung bist, hast du nicht mehr die Kapazität so etwas entstehen zu lassen.

Du kannst also zum Beispiel eine Energiekugel um dich herum visualisieren oder eine Art Raumanzug entwickeln, oder sogar so etwas wie ein Bärenfell anziehen. Man sagt ja Bären haben ein starkes Fell und das kann dich schützen und vielleicht sogar stärken. Vielleicht fällt dir auch etwas ganz anderes ein. Super! Mache daraus! Denn das hilft dir am allermeisten.

Solltest du dabei gerne Unterstützung haben wollen oder bei einer der anderen Möglichkeiten, dann bin ich gerne für dich da.

Also viel Spaß bei entwickeln, ausprobieren und finden, aber vor allem viel Spaß und Freude bei deinem Event...

Deine Sabrina

