

STRESSMANAGEMENT FÜR TIERBESITZER ZUM THEMA HOCHSENSIBILITÄT



Ich bin nicht nur Tierärztin, sondern auch ausgebildete Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention sowie Stressmanagement-Trainerin mit Fachhochschulabschluß.

ERKLÄRUNG:

Im Zuge meiner Tätigkeit als Tierärztin sah ich immer mehr Zusammenhänge zwischen Tierbesitzer und der Erkrankung des Tieres. Ebenfalls erkrankte eine Chefin an Burnout und ich ließ mich fortbilden. Ich gründete 2020 meine Praxis für Stressmanagement in Ratingen und berate seitdem auch gestresste Patientenbesitzer. Durch das Erlernen der nonverbalen Tierkommunikation sind meine Sinne geschärft und meine Sensibilität und meine Sensitivität enorm ausgeprägt. Und hier verbindet es sich mit dem Thema Hochsensibilität.

WAS IST DAS?

Man bezeichnet es als besondere Fähigkeit, Reize und Energien zwischen verschiedenen Individuen wahrnehmen zu können. Dies kann auf psychologischer und neurophysiologischer Ebene stattfinden, bedeutet einmal im Kopf und einmal im Körper.

WIEVIELE MENSCHEN HABEN DAS?

15 bis 20% der Menschen auf der Erde. Viele dieser Menschen wissen gar nicht, dass sie hochsensibel sind.

WORAN MERKT MAN, DASS MAN HOCHSENSIBEL IST?

Viele Dinge im normalen Alltag belasten einen mehr als andere, man braucht mehr Zeit für sich, um Dinge wie äußere Reize besser verarbeiten zu können. Man braucht mehr Ruhe. Wenn man in großen Menschenmengen ist oder in lauten, bunten Kaufhäusern, tut einem diese Reizüberflutung an Farben, Gewimmel und

Lautstärke im Körper weh. Es ist ein ganz subtiles Gefühl, man will nur weglaufen und allein sein.

HAST DU DA NOCH EIN BEISPIEL FÜR?

Klar! Wenn z.B dein wütender Chef im Büro an Dir vorbeiläuft und Du im Vorbeigehen spürst, wie sich bei Dir der Magen runddreht. Nach kurzer Zeit verschwindet dieses Gefühl wieder. Kommt der stinkwütende Chef wieder zu Dir ins Büro und Du fühlst Dich wieder schlecht, ist das seine Energie, die in Dein Energiefeld reinschwingt.

IST DAS GUT ODER SCHLECHT?

Es kommt ganz drauf an, ob man sich seiner Hochsensibilität bewusst ist oder nicht. Wenn man darum weiß, kann man diese Fähigkeit einsetzen. So tue ich das in meiner diagnostischen Arbeit als Tierärztin oder auch als mediale Lebensbegleiterin in der Stressmanagement-Praxis. Dadurch ist es mir möglich, viele Dinge beim Patienten schneller zu erkennen und zu „sehen“.

WAS IST DAS FÜR EINE FÄHIGKEIT?

Man kann intensiver sehen fühlen, schmecken, hören, oder riechen. Durch Kombination mit weiteren Fortbildungen kann man diese Fähigkeit noch weiter ausbauen und intensivieren und auch verwenden, um kranken Tieren oder Menschen zu helfen. Man spricht hier vom Hellsehen, Hellfühlen, Hellriechen, Hellschmecken, Hellhören.

HAT DAS WAS MIT HELLSEHEN/ WAHRSAGEN ZU TUN?

Ja und nein. Hell in dem Wort Hellsehen meint einfach nur, dass man mehr sehen kann als regulär. Heller = wacher. Man sagt ja auch umgangssprachlich, „der ist nicht ganz helle im Kopf“, weil derjenige etwas länger braucht, um Dinge zu begreifen. Also meint das Hellsehen, dass man sehr schnell sehr viele Dinge erfassen kann. Schneller als andere.

HAT DAS AUCH NACHTEILE?

Ja. Wie alles auf der Welt, hat alles zwei Seiten. Je sensibler man ist, desto weniger kann man oberflächliche, laute Menschen oder Situationen ertragen. Oder Menschen, die negative Energie versprühen. Manchmal geht es einem ohne Grund schlecht, denn man hat evtl. Energien von anderen Menschen aufgenommen. Ist man sich dessen nicht bewußt, kann es außerdem zu psychosomatischen Erkrankungen kommen, wie Reizdarmsyndrom, chron. Blasenentzündungen, chron. Rückenschmerzen oder Übelkeit. Und man weiß nie wirklich, warum man an was erkrankt, das ist natürlich blöd.

DAS HEISST, WENN MAN HOCHSENSIBEL IST, KANN MAN DURCH ANDERER LEUTE ENERGIE KRANK WERDEN?

Ja. Es ist ganz wichtig für hochsensible Menschen, dass sie erstens lernen, sich abzugrenzen und zweitens, zu erkennen, wann negative Energien ihre eigenen sind

oder die von anderen Menschen. Wichtig ist, zu lernen, wie sie sich dieser negativen Energien entledigen können. Sowa lernt man unter anderem in Ausbildungen zur Tierkommunikatorin, wie ich oder tolle Kolleginnen aus meinem [Netzwerk Tierkommunikation](#) sie geben.

WIE ERKENNE ICH, OB ICH HOCHSENSIBEL BIN?

Mach einfach den selbstentwickelten Test auf meiner Stressmanagement Homepage:

<https://stressmanagement-wontorra.de/hochsensibilitaet/>

Dort findest Du noch viel mehr Infos rund um das Thema Stress, wie er entsteht und welche psychosomatischen Erkrankungen damit einhergehen. Meine 15 Tipps gegen Stress findest du auch dort.

Merke: Wenn Du das Gefühl hast, dass du eventuell hochsensibel sein könntest, dann ist das erstmal nichts Schlechtes, sondern etwas Gutes. Es ist eine tolle & besondere Fähigkeit. Wichtig ist, zu lernen, damit umzugehen und das auch Deiner Familie & Freunden mitzuteilen, damit sie besser und einfühlsamer mit Dir umgehen können.

Viele Grüße, Eure Dr. Katrin Wontorra

SIND SIE HOCHSENSIBEL?

Mit nachstehendem Fragen können Sie Hinweise auf eine vorliegende Hochsensibilität feststellen. Wenn Sie mehr als 70% dieser Fragen mit einem eindeutigen „Ja“ beantworten können, sind Sie sehr wahrscheinlich hochsensibel.

- 1. Sind Ihnen Konflikte und Streitigkeiten sehr unangenehm und müssen Sie diese noch lange Zeit "verdauen"?
- 2. Beunruhigen Sie neue, unbekannte Situationen?
- 3. Lösen in Ihnen Orte mit Hektik und großer Lautstärke Unruhe aus?