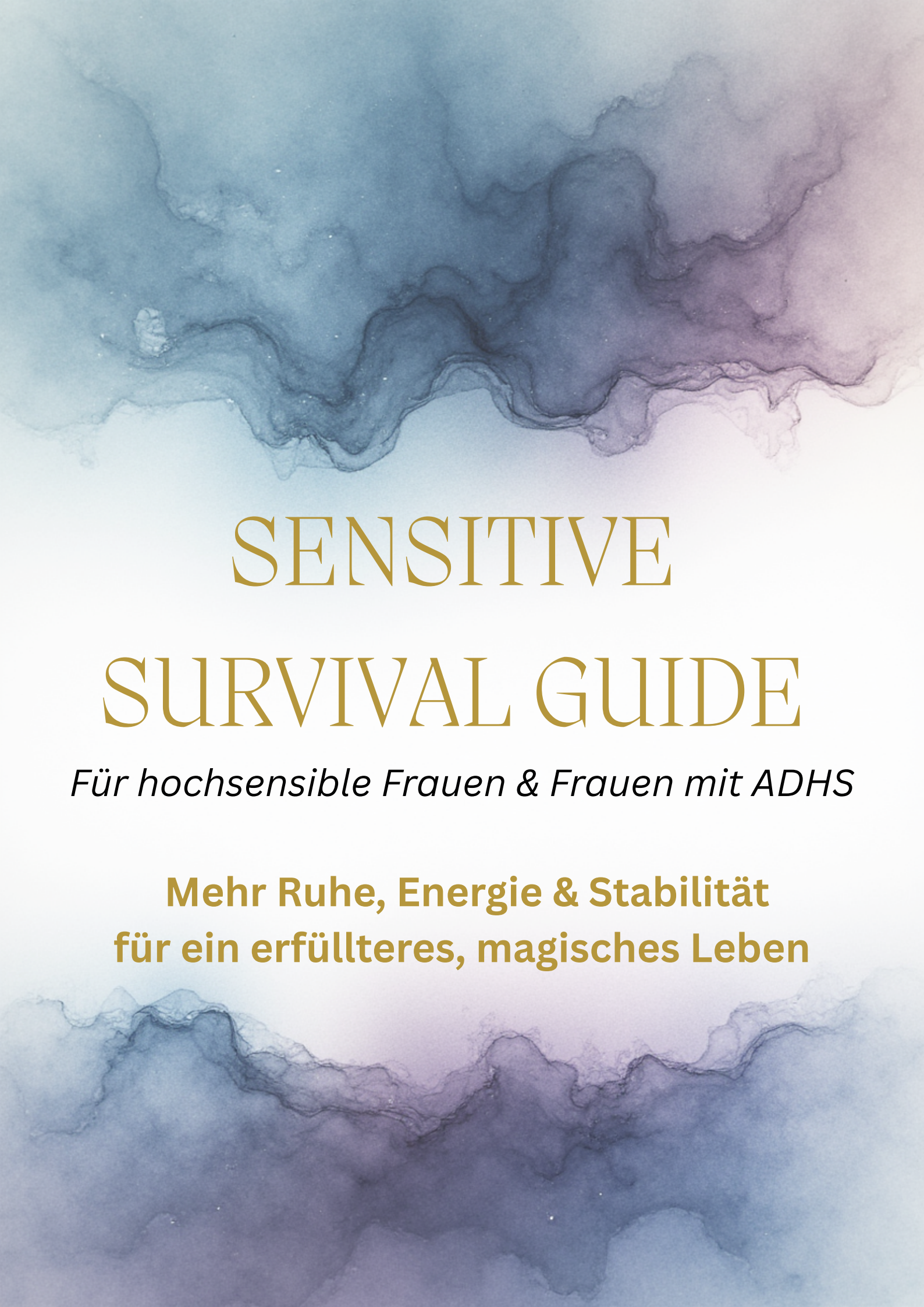




SENSITIVE SURVIVAL GUIDE

Für hochsensible Frauen & Frauen mit ADHS

**Mehr Ruhe, Energie & Stabilität
für ein erfüllteres, magisches Leben**

Hi und herzlich willkommen

- Vielleicht hast du erst vor Kurzem herausgefunden, dass du zusätzlich zu deiner Hochsensibilität auch ADHS hast.
- Vielleicht fällt es dir schwer, dich abzugrenzen, oder du möchtest es allen recht machen und vergisst dich dabei selbst.
- Vielleicht hast du das Gefühl, dass dein Leben immer wieder in Krisen oder Überforderungen mündet – egal, wie sehr du dich bemühst.



Es ist so wertvoll, dass du hier bist und dir Zeit nimmst.

Bitte glaub mir: Es gibt Wege, mit Hochsensibilität und ADHS ein stabiles, energiegeladenes und erfülltes Leben zu führen.

Ich bin **Sophie**. Lange habe ich mit meiner Hochsensibilität gehadert, war oft erschöpft und konnte mich nicht gut abgrenzen, was in Beruf und Beziehungen zu Schwierigkeiten geführt hat. Ich habe viele Therapeuten besucht und nicht alle Ansätze haben mir geholfen...

Über all diese Höhen und Tiefen habe ich viel gelernt. Heute darf ich ein energiegeladenes und erfülltes Leben führen, das zu meinem Wesen passt.

Und ich kann wirklich sagen : Das Leben ist magisch!



Durch meine Ausbildungen in

- Hypnoetherapie
- systemischer Aufstellungsarbeit
- Achtsamkeit
- Medialität

kombiniert mit Erkenntnissen aus der Psychologie, Neurowissenschaft und Spiritualität habe ich Methoden entwickelt, die besonders gut für sensible & neurodivergente Frauen funktionieren.

Einige der wichtigsten davon teile ich hier mit dir.

(Hinweis: Dieser Guide ersetzt keine medizinische Beratung oder Therapie.)

DEIN SENSITIVE SURVIVAL GUIDE – 5 wichtige Bereiche

Bitte probiere nicht alles gleichzeitig aus, sondern experimentiere sanft und schrittweise und schaue, was für dich funktioniert.

Beobachte, was dir guttut, und entwickle eine liebevolle, wohlwollende Haltung zu dir selbst.

1. LEBENSGEWOHNHEITEN, DIE DICH WIRKLICH STABILISIEREN

Starten wir mit einigen Basics, die dir den A*** retten können, wenn du diese regelmässig und mit Hingabe praktizierst.

✓ Planung ohne Druck

Mach dir Pläne & To-do-Listen – aber ohne Perfektionismus. Du darfst flexibel sein.

✓ Deinen eigenen Rhythmus respektieren

Gerade als Frau lebst du im 4-Phasen-Zyklus. Das sind 4 Jahreszeiten im Monat! Deine Energie schwankt – das ist kein Fehler, sondern Biologie. Entwickle Akzeptanz dafür.

✓ Schlafregulierung

- Abendliche Reizreduktion (2h keine Screens, dafür ruhige Routinen)
- Dem natürlichen Licht folgen, mit der Sonne aufstehen und tagsüber genug Licht tanken

✓ Energie-Detox

Frage dich täglich:

Was gibt mir Energie? Was raubt mir Energie?
und tu mehr vom Ersten.

2. ACHTSAMKEIT UND MEDITATION – DEIN ENERGIESCHUTZ

Achtsamkeit bedeutet für HSP/ADHS-Frauen:

- Präsenz statt Gedankentornado
- Akzeptanz statt innerer Kampf
- Gefühle beobachten statt überschwemmt werden
- Selbstfreundlichkeit statt Selbstkritik

Durch Meditationen, Selbsthypnose und Visualisierung kannst du dein Nervensystem bewusst beruhigen und deine Gedanken lenken. Aber was dir (fast) niemand sagt: Achtung, denn wenn du dadurch deine Kanäle öffnest und sozusagen auf “Empfang” schaltest, bist du auch anfälliger für die Energien, Emotionen und Gedanken anderer. Das kann dir zusätzlich Energie kosten. Deshalb solltest du danach unbedingt bewusst abschliessen und die weiteren Punkte hier beachten.

3. ERDUNG – ZURÜCK IN DEN KÖRPER KOMMEN

HSP- & ADHS-Gehirne sind gerne „oben“ – im Denken, Analysieren, Fantasieren. Erdung bringt dich runter und sorgt für sofortige Stabilisierung.

✓ Körperliche Erdung

- barfuß laufen
- Yoga, Meditation, Atemarbeit
- Fokus auf Wurzelchakra
- kalte Duschen oder Bäder
- Saunagänge
- Naturkontakt und Bewegung

✓ Mentale Erdung

- Immer wieder kleine Momente schaffen, um „zu dir zurückzukehren“.

4. LOSLASSEN VON FREMDENERGIEN

Feinfühlig Menschen nehmen Gefühle und Stimmungen anderer extrem schnell auf.

Wichtiger Leitsatz:

Wenn es zu viel ist, ist es meistens nicht deins.

Hilfreich sind:

- Bewusstsein: „Was davon gehört wirklich zu mir?“
- Solarplexus-Reset: Externe Energien sind oft im Solarplexus gespeichert: Mache eine Reinigungs- und Schutzmeditation oder lasse diese durch körperliche Übungen los: Trampolin springen zum Beispiel oder andere Arten von Bewegung (Joggen etc...)
- Rituale & Intentionen

5. ERNÄHRUNG UND NÄHRSTOFFE FÜR DAS SENSIBLE GEHIRN

Die folgenden Empfehlungen stammen von meiner Freundin Noémie Grandjean, Naturheilärztin und von Dr. Roger Ziegler, Psychiater und Spezialist für HSP/ADHS.

✓ Nervensystem stärken

- Proteine morgens/mittags (Melatonin-Aktivierung am Abend)
- Leichte Abendmahlzeiten
- Wurzelgemüse → erdend
- Viel Wasser & Kräutertee (1.5–3 L)
- Snacks: Nüsse, Bananen → Magnesium & Omegas

✓ Besonders hilfreich für ein HSP/ADHS--Gehirn

(Nur in Absprache mit Arzt einnehmen!)

- Vitamin D
- Zink, Selen, Magnesium (Gehirnregeneration)
- L-Arginin (Gehirn erhält mehr Sauerstoff, Schlafhormon Melatonin wird aktiviert)
- Taurin / Glutamin (GABA-Quellen = kühlender Neurotransmitter im Gehirn)
- Probiotika
- Magnolienwurzelextrakt (Schlafregulierung)
- Yamswurzel (hormonelle Regulierung)
- Eschscholzia (Adrenalinreduktion)

Mehr Informationen findest du bei Dr. Roger Ziegler.

Schlusswort

Ich hoffe sehr, dieser Guide konnte dir erste Stabilität, Orientierung und Hoffnung geben.

Hochsensibilität & ADHS sind kein Fluch – sie sind deine Superkraft.

Du musst nur lernen, **wie** du sie aktivierst. Dadurch kann dein Leben wirklich magisch werden.

Wenn du tiefer gehen möchtest und dir persönliche Begleitung wünschst, findest du mein 1:1 Coaching hier:



<https://www.supersens.ch/coaching>

Ich freue mich
auf dich.

Alles Liebe,
Sophie

