

Über mich

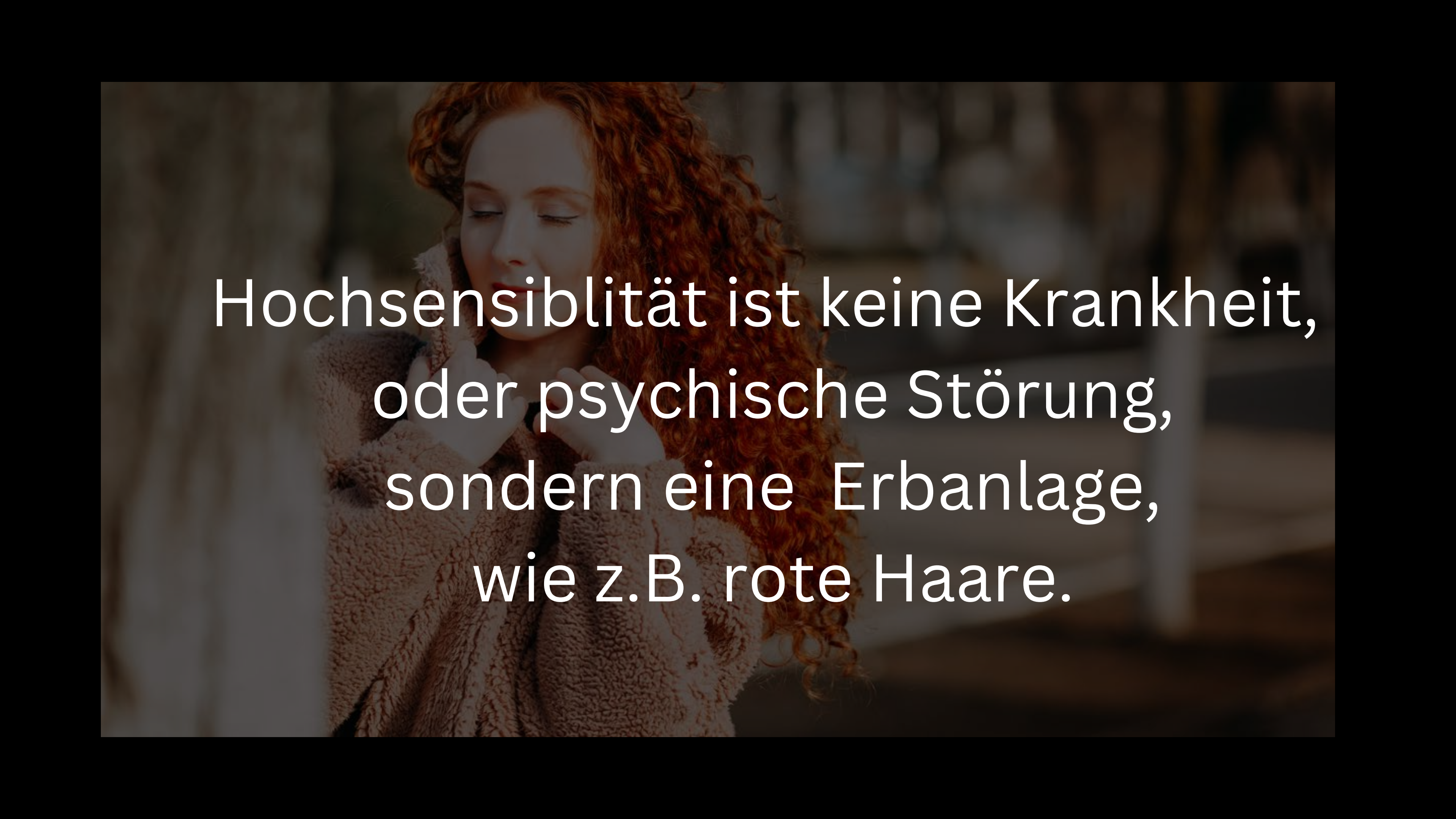
- Schauspielerin und seit 2008 syst. Coach
- seit 1988 verheiratet, 2 erwachsene Söhne, eine Schwiegertochter
- Bühne, Film, Fernsehen, eigenes Theaterprogramm
- durch viele Krisen gegangen
- bis hin zum Burnout
- war immer an Selbstentwicklung interessiert
- 2019 erkannt hochsensibel zu sein
- Seit 2021 Rebalancing-Ausbildung



Ariane Erdelt

www.ariane-erdelt-coaching.com

Hochsensibilität

A woman with long, curly red hair is shown from the chest up, wearing a white fur coat. She is looking down and to the left with a thoughtful expression. The background is a blurred outdoor setting. The text is overlaid on the image in white, sans-serif font.

Hochsensibilität ist keine Krankheit,
oder psychische Störung,
sondern eine Erbanlage,
wie z.B. rote Haare.

- Klänge, Musik
- Farben und Lichtspiele
- Harmonien
- Gefühls bei sich und anderen
- außersinnliche Wahrnehmungen
- ausgeprägte Intuition
- lebhaftere Vorstellungskraft
- Denken in größeren Zusammenhängen
- logische oder intuitive Verknüpfungen
- hohes Verantwortungsgefühl
- tiefe Reflexion, Nachdenken und Nachempfinden
- Gewissenhaftigkeit
- hohen Gerechtigkeitsinn
- gute Fähigkeit zum Zuhören
- großes Harmoniebedürfnis
- Lernfähigkeit bis ins hohe Alter
- tiefe Zusammenhänge erfassen
- Streben nach Vollkommenheit (Spiritualität)



Schatten



- Neigung zur Überstimulation
- Geräusch- und lärmempfindlich
- Disharmonien / ästhetisches Empfinden
- Wenig Toleranz bei Hitze und Kälte
- Druck (auch bei der Kleidung)
- Neigung zu Selbstzweifel und Selbstkritik
- Neigung zum Perfektionismus
- Phasen von Weltschmerz
- Probleme mit Veränderungen
- Oft Spätentwickler
- Kindliche Naivität
- Konfliktscheue