

# KRAFT AUS EMPFINDSAMKEIT

Schätzungsweise 15 bis 20 % der Erwachsenen und Kinder sind hochsensibel. Wer hochsensibel ist, erlebt viele überreizende Herausforderungen im Alltag – visuell, akustisch und emotional. Das kann mitunter sehr anstrengend sein. Das Bewusstsein für die eigene Hochsensibilität und individuelle Strategien helfen dabei, das Potenzial daraus zu nutzen, Grenzen zu erkennen und Energieressourcen zu sparen.