




# Der HSP-Kompass für den Alltag

---



Was du tun kannst, wenn  
dein System voll ist


Für hochsensible Frauen, die sich nach  
mehr Ruhe, Klarheit und innerer  
Stabilität sehnen

---



Lisa Maria Gunzenheimer





# Woran du merkst, dass dein System voll ist

Oft wirkt es zuerst wie schlechte Laune, Gereiztheit oder innere Unruhe. In Wahrheit versucht dein Nervensystem dir viel früher zu zeigen, dass es gerade zu viel ist.

- Geräusche, Gespräche oder Fragen fühlen sich plötzlich zu laut oder zu viel an.
- Du bist schneller genervt oder kurz angebunden, obwohl du eigentlich nur Ruhe brauchst.
- Du willst dich zurückziehen, nicht mehr reden oder kannst kaum noch Entscheidungen treffen.
- Dein Körper reagiert mit Druck, Herzklopfen, Enge, innerer Unruhe oder dem Gefühl, gleich explodieren zu müssen.



## Ein Satz, der dir helfen kann

Wenn du merkst, dass nichts mehr geht, musst du dich nicht rechtfertigen. Ein klarer Satz reicht oft schon aus:

“*Ich merke, mein System ist gerade voll.  
Ich kann das später besser besprechen.*”

So setzt du eine Grenze, ohne dich zu verlieren.



---

# Drei kleine Auszeiten für zwischendurch

Du brauchst nicht immer eine große Morgenroutine. Oft helfen kleine bewusste Pausen, damit dein System wieder etwas weicher werden kann.

## 1 Raus aus dem Reizfeld

Geh kurz ins Bad, an die frische Luft oder in einen stilleren Raum. Schon wenige Minuten mit weniger Input können viel verändern.

## 2 Zurück in den Körper

Spüre bewusst deine Füße auf dem Boden, lege eine Hand auf dein Herz und atme 6 tiefe Atemzüge aus. Das hilft dir, dich wieder bei dir zu sammeln.

## 3 Weniger müssen

Trink ein Glas Wasser, leg das Handy weg und frage dich: Was ist jetzt wirklich wichtig – und was darf warten?

---


## Ätherische Öle als Regulation & Anker

Ätherische Öle ersetzen keine innere Arbeit – aber sie können dir helfen, einen bewussten Anker im Alltag zu setzen.

- 🌿 **Balance** – wenn du dich erden und wieder in deinem Körper ankommen möchtest.
- 🌿 **Lavendel** – wenn dein System angespannt ist und du weich werden möchtest.
- 🌿 **Copaiba** – wenn du innere Ruhe und Halt suchst.
- 🌿 **Bergamot** – wenn du wieder etwas Leichtigkeit und Raum zum Durchatmen brauchst.

---

Weniger ist mehr. Ein Tropfen in den Händen, auf den Pulspunkten oder über einen Duftanker kann schon genügen.





# Reflexion & dein nächster Schritt



Was hat mich heute wirklich überreist?



Welche Reize waren meine –  
und welche habe ich nur aufgenommen?



Was brauche ich heute:  
Ruhe, Bewegung, Nähe oder Rückzug?

## Du musst das nicht alleine tragen

Es ist so wichtig, dass du dir bewusst Zeit für dich nimmst. Wie oft wünschst du dir einfach mal echte Ruhe – vielleicht sogar nur ein paar Minuten unter der Dusche, ohne dass dich jemand braucht? Genau deshalb öffne ich einen Raum für hochsensible Frauen, in dem du nicht funktionieren musst, dich nicht erklären musst und dich mit Frauen umgeben darfst, die wirklich verstehen, wie sich Reizüberflutung anfühlt.



### Online-Frauenkreis für hochsensible Frauen



Ein geschützter Online-Raum für Frauen, die sich nach echter Ruhe, Erdung und innerer Stabilität sehnen.



Für Frauen, die sich schnell überreizt fühlen, sich oft zurücknehmen und sich endlich wieder verstanden und gesehen fühlen möchten.



Hier darfst du spüren: Ich bin nicht falsch. Ich brauche nur mehr bewusste Auszeiten, weniger Reize und einen Raum, in dem ich einfach sein darf.

♥ **Einführungspreis: 66 €**

— Maximal 8 Plätze —

#### 4 Online-Termine:

03.07. · 19 Uhr

10.07. · 19 Uhr

17.07. · 19 Uhr

24.07. · 19 Uhr



Wenn du spürst, dass dieser Raum  
für dich ist, melde dich gerne bei mir.



# Nimm deinen Platz ein

## Dein nächster Schritt in den Online-Frauenkreis für hochsensible Frauen

Wenn du spürst, dass du dich nach echter Ruhe, Verständnis und einem geschützten Raum sehnst, dann bist du hier richtig. Dieser Frauenkreis ist für hochsensible Frauen, die sich im Alltag schnell überreizt fühlen, sich oft zurücknehmen und sich wieder geerdet, gesehen und in ihrer Kraft fühlen möchten.

Hier darfst du erleben: Ich bin nicht falsch. Ich brauche nur weniger Reize, mehr bewusste Auszeiten und einen Raum, in dem ich einfach sein darf.

### So kannst du dich anmelden

Melde dich ganz einfach per WhatsApp an und schreibe mir das Wort "Frauenkreis".



017643478503



### Dein Platz im Frauenkreis

- 4 Online-Termine
- 03.07. · 19 Uhr
- 10.07. · 19 Uhr
- 17.07. · 19 Uhr
- 24.07. · 19 Uhr

Eintrittspreis: 66 €

Maximal 8 Plätze

Du musst das nicht länger alleine tragen.  
Ich freue mich, wenn du dabei bist.