

Der HSP- Wegweiser für den Alltag

Was du tun kannst, wenn dein
System überreizt ist

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

Woran merkst du, dass dein System überreizt ist?

Oft wirkt es zuerst wie schlechte Laune, Gereiztheit oder innere Unruhe. Doch 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.

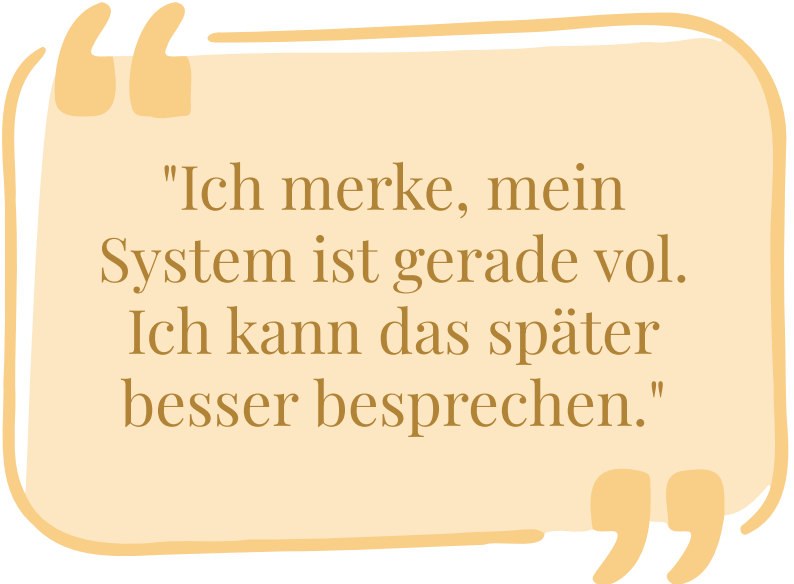
✨ Du bist schneller genervt oder kurz angebunden, obwohl du eigentlich nur Ruhe brauchst.

✨ 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 vol. Ich kann das später besser besprechen."

So setzt du eine Grenze, ohne dich zu verlieren.

Hi, ich bin Lisa

Mama, Unternehmerin, Autorin, Frauenkreishüterin – & jemand, der viel zu lange nur funktioniert hat.

Hand aufs Herz:

Kennst du das? Du sitzt in einem vollen Raum, und während die anderen einfach plaudern, nimmst du alles auf. Jedes Geräusch, jede Stimmung, jeden Blick. Du spürst, wenn es jemandem schlecht geht, auch wenn er lächelt. Und am Ende bist du leer, während die anderen noch fröhlich weitermachen.

Ich kenne das genau.

Lange habe ich geglaubt, mit mir stimmt etwas nicht. Ich sei zu empfindlich, zu dünnhäutig, zu viel. Ich habe mich gefragt, warum alle anderen scheinbar mühelos durch diese laute Welt gehen – und ich an ihr fast zerbreche.

In mir war es oft

zu laut.

zu viel.

zu schnell.

Und egal, was um mich herum passierte – manchmal hatte ich einfach das Gefühl, ich halte das alles nicht mehr aus.

Lange dachte ich, ich müsste mich einfach mehr zusammenreißen. Geduldiger sein. Ruhiger. Besser funktionieren. Nicht so sensibel.

Aber das war nie der richtige Weg.

Bis ich auf einen einzigen Gedanken stieß, der alles veränderte:

Ich bin nicht falsch. Ich bin **hochsensibel** – und die Welt ist nur zu laut für mein feines System gebaut.

Von da an durfte ich aufhören, gegen mich selbst zu kämpfen. Ich begann, mir kleine Werkzeuge zu suchen, die wirklich zu meinem feinen System passen – die mir helfen, wenn es voll wird, und mir den Alltag leiser machen.

Genau die teile ich auf den nächsten Seiten mit dir. Von einer feinfühlgigen Frau zur anderen.

3 Wegweiser
für deinen
Alltag

3 Wege, die dir den Alltag leichter machen...

Auf den nächsten Seiten findest du drei kleine Wege. Keine großen Programme, keine Disziplin, nichts, was du erst lernen musst. Nur drei sanfte Dinge, die deinem feinen System guttun – und die du sofort ausprobieren kannst.

Such dir nicht alle drei auf einmal vor. Nimm dir den, bei dem du sofort denkst „ja, das fühlt sich gut an“ – und fang da an.

Deine Wegweiser für den Alltag

01.

Dein sicherer Ort.

Ein Platz bei dir zu Hause, der nur dir gehört. An dem du sein darfst, ohne zu funktionieren. dass es allen gut geht.

02.

Lade jeden Tag deinen Akku.

Eine kleine Sache am Tag, die dich auflädt – ganz ohne schlechtes Gewissen.

03.

Du musst dich nicht allein regulieren.

Warum dein Nervensystem in guter Gesellschaft leichter zur Ruhe kommt.

Wegweiser 1

Dein sicherer Ort

Jede hochsensible Frau braucht einen Ort, der nur ihr gehört. Einen Platz, an dem die Welt für einen Moment leiser wird. Bei mir ist das die Badewanne – ich liebe es, baden zu gehen, das warme Wasser, der Duft, die Stille drumherum.

Es muss kein eigener Raum sein. Es reicht eine Ecke, ein Sessel, ein Platz am Fenster. Wichtig ist nur: Hier darfst du sein, ohne zu funktionieren.

So machst du dir deinen Ort:

1. Such dir deinen Platz. Wo fühlst du dich zu Hause am sichersten und ruhigsten? Das Bad, das Bett, ein Sessel – dein Bauch weiß es schon.
2. Mach ihn weich. Gedämpftes Licht, eine Decke, ein Duft, eine Kerze. Alles, was deinem System sagt: Hier ist es sicher.
3. Sag es deinen Liebsten. Damit sie wissen: Wenn ich hier bin, brauche ich kurz meine Ruhe. Das ist keine Zurückweisung – das ist Selbstfürsorge. (Ich bringe das übrigens schon meinem Sohn bei – dass man sich einen Ort suchen darf, an dem man kurz für sich ist.)

Mein Lieblingsritual

Badekugeln selbst machen

5 EL Natron

2-3 EL Zitronensäure

1 EL Pflanzenöl (z. B. Mandelöl/Kokosöl nativ)

eine Handvoll getrocknete Blüten

und ein paar Tropfen von deinem Lieblings-Öl.

Alles vermengen, in Förmchen drücken, einen Tag trocknen lassen – fertig ist dein kleines Ankommen in der Wanne.

Dein sicherer Ort ist...



Wegweiser 2

Lade jeden Tag deinen eigenen Akku auf

Du musst dir Erholung nicht verdienen. Dein Akku will jeden Tag ein bisschen aufgeladen werden – nicht erst, wenn er ganz leer ist.

Such dir eine einzige Sache pro Tag, die dir guttut. Etwas Kleines, etwas Eigenes. Es muss nichts „Sinnvolles“ sein – Hauptsache, es lädt dich.

Das kann alles sein:

- eine Karte ziehen oder Tarot legen
- räuchern oder an deinem Lieblings-Öl riechen
- dir eine eiskalte Cola gönnen
- ein paar Seiten lesen, ein Lied laut hören
- raus in die Natur, barfuß, kurz die Augen zu

Bei mir gehört einmal die Woche ein Donut dazu – für die Dinger würde ich sterben. Kein schlechtes Gewissen, kein „das ist ungesund“. Es lädt mich. Punkt.

Es geht nicht um Disziplin. Es geht darum, dir jeden Tag eine kleine Sache zu schenken, die dich an dich erinnert.

Das lädt dich auf...



Wegweiser 3

Du musst dich nicht alleine regulieren

Hier kommt etwas, das viele nicht wissen: Dein Nervensystem beruhigt sich leichter in der Nähe eines anderen, ruhigen Menschen. Das nennt man Co-Regulation.

Vielleicht kennst du das umgekehrt – wenn jemand neben dir gestresst ist, überträgt sich das sofort auf dich. Genauso geht es auch andersherum: In der Nähe von Menschen, die ruhig und sicher sind, darf auch dein System weicher werden.

Was das für dich heißt:

1. Du musst nicht alles mit dir allein ausmachen. Sich halten zu lassen ist keine Schwäche.
2. Such dir Menschen, bei denen du nicht funktionieren musst. Eine Freundin, mit der du einfach sein darfst. Jemand, der dich versteht, ohne dass du dich erklären musst.
3. Umgib dich mit Frauen, die das von innen kennen. Mit anderen feinfühligsten Frauen, denen du nichts erklären musst, weil sie es selbst erleben.

Und genau das ist der Grund, warum ich Frauenkreise halte. Weil ich erlebt habe, wie viel leichter es wird, wenn man nicht mehr allein damit ist.

Du musst dein feines System nicht allein tragen. Manchmal kommst du am leichtesten zur Ruhe, wenn du dich gehalten fühlst.

**Und falls du niemanden hast, der dich heute halten kann?
Dann hör dir meine Stimme in der Audio an, die ich für
dich aufgenommen habe...**

**HIER
KLICKEN**



Sollte es nicht funktionieren, nutze bitte diesen Link

https://static.wixstatic.com/mp3/51b680_e1135103c418402cb776dd76c977d8f9.mp3



Ätherische Öle ersetzen keine innere Arbeit.

Aber sie können dir helfen, dir mitten im Alltag einen bewussten Anker zu setzen – einen Moment, der nur dir gehört.

Bei mir funktioniert das so: Ein bestimmter Duft wird über die Zeit zu einem kleinen Signal an mich selbst. Ich rieche ihn – und mein Körper weiß: Jetzt halte ich kurz inne. Jetzt bin ich bei mir. Wie eine Tür, die sich für einen Augenblick schließt, egal wie laut es draußen ist.

Das sind die Öle, zu denen ich am liebsten greife – jedes mit seiner eigenen kleinen Bedeutung für mich:

Balance

01. Balance ist mein Erdungsanker. Ich nehme es, wenn ich aus dem Kopf zurück in meinen Körper kommen möchte – wenn ich das Gefühl habe, ich schwebe irgendwo über dem Tag.

02. Copaiba

Copaiba ist mein Öl für Momente, in denen ich Halt und innere Ruhe suche. Ich verbinde es mit dem Gefühl, getragen zu sein.

03. Lavendel

Lavendel gehört für mich zum Weichwerden. Wenn alles in mir angespannt ist, ist es Teil meines Abendrituals, ein Signal an mich, langsamer zu werden.

04. Bergamotte

Bergamot hole ich mir, wenn ich wieder etwas Leichtigkeit brauche. Wenn der Tag eng war und ich mir ein bisschen Raum zum Durchatmen schenken will.

So nutze ich die Öle

Weniger ist mehr. Oft genügt schon ein einziger Tropfen – in den Händen verrieben, sanft über die Handgelenke oder die Schläfen gestrichen, oder über einen kleinen Duftanker, den du bei dir trägst. Dann die Hände kurz über Nase und Mund legen und ein paarmal tief einatmen. Probier aus, welcher Duft sich für dich richtig anfühlt.

Es geht nicht darum, was „man“ nimmt – sondern darum, welcher Duft dein Anker wird. Ein vertrauter Duft kann dich für einen Moment nach Hause holen – zu dir selbst.

Reflexion & dein nächster Schritt

**Was hat mich heute
wirklich überreizt?**

**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.

Bonus

Wegweiser

Warum du als hochsensible
Seele einen *Frauenkreis*
finden solltest...

Ein Frauenkreis, in dem du dich wieder sicher fühlen darfst.

Gerade als hochsensible Frau kann es heilsam sein, dich mit anderen Frauen zu verbinden, die ähnlich fühlen wie du. Ein Frauenkreis ist kein Ort, an dem du dich erklären oder funktionieren musst. Es ist ein geschützter, geleiteter Raum, mit einem klaren Rahmen, in dem du Sicherheit empfangen und dich verstanden fühlen darfst.



Was ein Frauenkreis ist

Ein Frauenkreis ist ein bewusster Raum unter Frauen. Hier geht es nicht um Leistung, Vergleich oder Rollen. Es geht darum, wieder weicher zu werden, dich selbst zu spüren und in einer ruhigen, achtsamen Gemeinschaft Kraft zu schöpfen.



Warum viele Frauen sich unter Frauen nicht sofort sicher fühlen

Viele Frauen tragen eine alte Schwesternwunde in sich. Über Generationen wurde weibliche Gemeinschaft unterdrückt, gegeneinander ausgespielt oder mit Angst verbunden. Deshalb fällt es manchen Frauen bis heute schwer, sich in einem Raum mit anderen Frauen sofort sicher, offen und getragen zu fühlen.



Was dieser Raum für hochsensible Frauen verändern kann

Gerade als HSP-Frau kann es so entlastend sein, in einem Kreis zu sitzen, in dem du dich nicht erklären musst. Weniger Reize, mehr Verständnis, echte Ruhe und Frauen, die nachempfinden können, wie sich Überreizung, Rückzug und feine Wahrnehmung anfühlen. Genau dort darf sich auch die Schwesternwunde langsam lösen.

Nimm gerne deinen Platz ein 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.

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

So kannst du dich anmelden

Klicke auf den **Link** oder das **Bild** & melde dich ganz einfach via WhatsApp für den Frauenkreis an.

Sollte der Link nicht funktionieren schreib mir einfach "Kreis" direkt per WhatsApp Nachrichtn an **+49 17643478503**



Termine

**Die aktuellen Termine
findest du unter diesem
Link:**

<https://www.lisamariagunzenheimer.com/frauenkreis>



Einführungspreis 66€



Maximal 8 Frauen

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2026

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe an Dritte – in Teilen oder als Ganzes – ist ohne vorherige, schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch wird keine Gewähr für Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit übernommen.

Die Anwendung der vorgestellten Inhalte, Tipps und Strategien erfolgt eigenverantwortlich. Für mögliche Schäden oder Nachteile, die direkt oder indirekt daraus entstehen, kann keine Haftung übernommen werden.

Für Inhalte externer Internetseiten, auf die eventuell verwiesen wird, sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber verantwortlich.

Veröffentlichung: Juni 2026

Autorin: Lisa Maria Gunzenheimer

E-Mail: hallo@lisamariagunzenheimer.com

Website: www.lisamariagunzenheimer.com