

ICH WAR NIE ZU EMPFINDLICH

Warum Hochsensibilität deine
größte Gabe ist

Dein Weg zu innerer Ruhe,
Selbstvertrauen und liebevoller
Abgrenzung im Alltag

LUCA HERZFELD



Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe 2025

Herzstark

© 2025 Luca Herzfeld

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Hinweis:

Dieses Buch dient der persönlichen Entwicklung, Orientierung und emotionalen Stärkung. Es ersetzt keine psychologische, psychotherapeutische oder medizinische Beratung oder Behandlung. Bei anhaltendem Leidensdruck oder Krisensituationen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Transparenz:

Für die Erstellung dieses Buches wurde KI als unterstützendes Werkzeug genutzt. Alle Inhalte wurden sorgfältig von Luca Herzfeld entwickelt, überarbeitet und verantwortet, um höchste Qualität, Authentizität und inhaltliche Integrität sicherzustellen.

ISBN: 9789403878836

Vorwort

Du hältst dieses Buch nicht zufällig in deinen Händen. Wahrscheinlich spürst du schon lange, dass dein Erleben tiefer geht als das der meisten Menschen. Vielleicht bist du schneller überreizt oder innerlich erschöpft, obwohl du scheinbar wenig Belastendes getan hast. Geräusche, Stimmungen, Erwartungen und unausgesprochene Spannungen nimmst du deutlich wahr. Du funktionierst zuverlässig, bist aufmerksam, verantwortungsvoll und feinfühlig. Gleichzeitig fragst du dich immer wieder, warum sich dein Alltag so oft überfordernd anfühlt und warum dein Inneres selbst dann keine Ruhe findet, wenn außen alles still ist.

Hochsensibilität ist kein einzelnes Merkmal, sondern eine bestimmte Art, Reize zu verarbeiten. Dein Nervensystem nimmt mehr Informationen auf und reagiert intensiver. Während andere leichter abschalten, bleibst du innerlich aufmerksam. Du bemerkst feine Unterschiede, denkst viel nach und fühlst stark. Eigene Grenzen erkennst du dabei häufig erst spät. Das führt mit der Zeit zu anhaltender Anspannung, zu Erschöpfung, Grübeln und Rückzug. Nicht, weil etwas mit dir nicht stimmt, sondern weil dein System über längere Zeit zu viel leisten musste.

Möglicherweise hast du gelernt, dich anzupassen und durchzuhalten. Du willst zuverlässig sein, Erwartungen erfüllen und niemanden enttäuschen. Pausen fühlen sich dann schnell falsch an, Abgrenzung unangemessen und ein Nein wie ein persönliches Scheitern. Also machst du weiter und übernimmst Verantwortung, auch für Dinge, die nie dir gehörten. Irgendwann wird spürbar, dass das auf Dauer nicht funktioniert. Die eigene Energie nimmt ab, die innere Schwere wächst.

An diesem Punkt setzt dieses Buch an. Was du bisher vielleicht als persönliches Problem erlebt hast, ist ein ernstzunehmendes Signal. Erschöpfung weist auf Überlastung hin, nicht auf mangelnde Fähigkeit. Sensibilität ist kein Defizit, sondern ein feiner getaktetes System, das einen bewussteren Umgang braucht. Es geht nicht darum, härter im Umgang mit dir selbst zu werden, sondern klarer. Nicht darum, dich weiter anzupassen, sondern deine innere Position zu verändern.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, deine Hochsensibilität besser zu verstehen. Es zeigt, warum bestimmte Situationen dich stärker belasten und was dir hilft, wieder mehr Stabilität zu erleben. Ziel ist nicht, weniger zu fühlen oder dich zu verändern. Der Fokus liegt darauf, deine Reaktionsmuster zu erkennen, Grenzen früher wahrzunehmen und Entscheidungen bewusster zu treffen. Schritt für Schritt kannst du so einen Alltag entwickeln, der dich weniger erschöpft und besser zu deinem Nervensystem passt.

Hier wird dir eine neue Sicht auf Hochsensibilität eröffnet. Nicht als Belastung, sondern als Fähigkeit, die du bewusst nutzen kannst. Innere Ruhe entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Klarheit im Umgang mit dir selbst. Abgrenzung

ist kein Verlust, sondern ein Ausdruck von Selbstachtung. Und Sensibilität ist keine Schwäche, sondern eine Stärke, die Orientierung, Präsenz und Tiefe ermöglicht.

Dieses Buch will dich darin bestärken, deine eigenen Signale ernst zu nehmen, Verantwortung für deine Bedürfnisse zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen, die dir entsprechen. Es erinnert dich daran, dass dein Empfinden berechtigt ist, dein Tempo angemessen und dein Erleben sinnvoll. Du warst nie zu empfindlich. Und du musst dich nicht verbiegen, um richtig zu sein. Du darfst dir selbst vertrauen und deinen Weg bewusst gestalten.

Ich wünsche dir eine erkenntnisreiche Reise und viele sanfte Aha-Momente auf diesen Seiten.

Luca Herzfeld

Inhaltsverzeichnis

- 3** **Vorwort**
- 9** **Einleitung**
Wenn dein Inneres nicht mehr schweigt – Zwischen Lärm
und Stille
- 17** **Kapitel 1**
Risse im Lärm – Wenn dein Nervensystem Grenzen zieht
- 35** **Kapitel 2**
Kein Makel – Ein überreiztes System
- 49** **Kapitel 3**
Sicher – Und allein
- 63** **Kapitel 4**
Genug ist kein Gefühl – Wo das Beste dich erdrückt
- 75** **Kapitel 5**
Offene Herzen – Nähe ohne Schutz
- 89** **Kapitel 6**
Nicht zu empfindlich – Nur anders getaktet
- 101** **Kapitel 7**
Angst ist kein Anfang – Sie ist ein Echo
- 113** **Kapitel 8**
Tempowechsel – Wo Erkenntnis Füße bekommt
- 125** **Kapitel 9**
Nachgeben – Der Sturz nach oben

- 139** **Kapitel 10**
Ganz genug – Auch so
- 151** **Schlusswort**
Du bist nicht zu empfindlich – Sondern wach
- 155** **Bonusinhalte**
Wie du mit deiner Sensibilität wieder bei dir ankommst

Einleitung

Wenn dein Inneres nicht mehr schweigt – Zwischen Lärm und Stille

ES BEGINNT OFT SCHLEICHEND. Kein großer Knall oder ein monumentaler Zusammenbruch. Nur dieses ständige Mitlaufen. Ein Hinterherlaufen im Inneren. Gedanken, die nicht enden. Eindrücke, die bleiben. Stimmungen, die sich festsetzen, obwohl sie gar nicht deine sind. Du funktionierst, gehst durch den Tag, erledigst, was zu tun ist. Und trotzdem überfordert dich dein Alltag schneller, als du es dir eingestehen willst.

Wenn du das hier liest und innerlich nickst, darfst du kurz innehalten. Du bist nicht allein mit diesem Erleben.

Kennst du das Gefühl, abends müde zu sein und trotzdem nicht zur Ruhe zu kommen? Dein Körper sehnt sich nach einer Pause, doch dein Inneres hält ihn wach. Die Geräusche des Tages hallen in dir nach wie ein Echo, Gespräche setzen sich fort, Erwartungen liegen wie Druck in der Luft. Selbst wenn es außen still ist, wird es in dir nicht ruhig. Es ist, als könntest

du den Lautstärkeregler einfach nicht ganz herunterdrehen, egal wie sehr du dich bemühst.

Du hast gelernt, damit umzugehen. Du ziehst dich zurück, analysierst, bereitest dich innerlich vor. Du meidest, was dich überfordern könnte. Kurz bringt dir das vielleicht Erleichterung. Auf Dauer wird dein Spielraum jedoch enger. Die Welt verkleinert sich, während dein Inneres droht, überzulaufen.

Vermutlich stellst du hohe Ansprüche an dich selbst. Du willst die Dinge richtig machen. Verlässlich sein. Gründlich. Du übernimmst Verantwortung, auch dort, wo sie dir niemand ausdrücklich gegeben hat. Pausen fühlen sich falsch an. Grenzen riskant. Ein Nein wie ein möglicher Verlust.

Gleichzeitig nimmst du enorm viel wahr. Du spürst, wie sich eine Stimmung im Raum ändert, noch bevor jemand etwas sagt. Unausgesprochene Erwartungen bohren sich unter deine Haut. Nähe kann schön sein und gleichzeitig anstrengend. Du fängst Spannungen ab, glättst Konflikte, hältst alles zusammen. Und irgendwann merkst du, dass für dich selbst kaum noch Platz bleibt.

Irgendwann macht sich dein Körper bemerkbar. Gereiztheit. Erschöpfung. Innere Unruhe. Vielleicht auch Angst oder eine Leere, für die es keine offensichtliche Erklärung gibt. Und irgendwo dazwischen liegt die unausgesprochene Frage, ob mit dir etwas nicht stimmt. Ob du zu empfindlich bist. Zu kompliziert. Zu durchlässig.

Wenn du an diesem Punkt stehst, ist das kein Zeichen persönlichen Scheiterns. Im Gegenteil. Es ist die Folge davon, dass ein sensibles System zu lange über seine Grenzen gegangen ist, in einer Welt, die diese Grenzen oft nicht respektiert. Dass

du diese Zeilen liest, zeigt, dass dir das längst auf die ein oder andere Art bewusst geworden ist.

Hochsensibilität bedeutet nicht, dass du schwach bist. Dein Nervensystem arbeitet schlicht anders als das der meisten Menschen. Es nimmt mehr Reize auf, verarbeitet sie tiefer und reagiert feiner. Das ist keine Störung, sondern ein Merkmal deiner Persönlichkeit. Eine andere Taktung. Ein System, das auf Nuancen ausgelegt ist, nicht auf Dauerlärm.

Das Problem beginnt dort, wo diese Taktung im Alltag keinen Platz findet. Wo Anpassung wichtiger wird als das, was wirklich zu dir passt. Wo Durchhalten belohnt und Innehalten abgewertet wird. Dann entsteht Überstimulation. Nicht, weil du versagst, sondern weil dein System einen anderen Umgang braucht.

Dieses Buch betrachtet Hochsensibilität nicht als Etikett, sondern als inneren Kompass. Als etwas, das dir zeigt, welches Tempo, welche Nähe und welche Umgebung dir wirklich guttut. Wie du dich so ausrichtest, dass Kraft, Klarheit und Entwicklung aus dir heraus entstehen. Dein Inneres meldet sich nicht, um dich zu sabotieren. Es meldet sich, um dich zurück zu dir zu führen und dich in eine Richtung zu lenken, in der du aufblühst und deine Wirkung entfalten kannst.

Im Zentrum dieser Seiten steht ein Gedanke: Sensibilität ist kein Problem, das gelöst werden muss. Sie ist ein Signal, das dir den Weg weist. Nicht jedes Unbehagen verlangt nach Optimierung. Manches verlangt nach Ausrichtung.

Es geht nicht darum, weniger zu fühlen oder härter zu werden. Es geht um Klarheit. Um ein feineres Wahrnehmen dessen, was dir guttut, und darum, frühzeitig die richtigen

Grenzen zu ziehen. Um einen Umgang mit dir, der dich stärkt und mit dir arbeitet.

Auf deiner Reise begegnet dir Liora. Sie bewegt sich durch Spannungsfelder, die vielen hochsensiblen Menschen vertraut sind. Zwischen Anpassung und innerer Erschöpfung. Zwischen feiner Wahrnehmung und einem System, das kaum noch zur Ruhe kommt. In ihr darfst du dich wiedererkennen.

Als Liora an einen Punkt gelangt, an dem Rückzug nicht mehr ausreicht, stößt sie auf das Antiquariat der leuchtenden Funken. Dort trifft sie auf Corvin, den Funkenweber. Die Dialoge zwischen den beiden machen sichtbar, wo hochsensible Systeme zwischen innerer Feinheit und äußerem Druck ins Wanken geraten. Genau dort beginnt innere Neuausrichtung.

Lioras Geschichte bildet den erzählerischen Rahmen dieses Buchs. Die inneren Zustände, die sie erlebt, spiegeln Erfahrungen wie Überstimulation, Rückzug, hohe innere Ansprüche, emotionale Überverantwortung und das Gefühl, fehl am Platz zu sein.

Erzählung und Reflexion greifen hier ineinander. Nach jedem erzählerischen Abschnitt findest du Reflexionsfragen und unterstützende Übungen, die dir helfen, das Gelesene mit deinem eigenen Erleben zu verbinden. Ergänzend dazu gibt es am Ende Bonusinhalte zum Download: ein Praxis-Workbook für einen behutsamen Umgang mit deinem Nervensystem im Alltag sowie positive Affirmationen für Momente innerer Unruhe. Sie sind als Angebot gedacht, nicht als Verpflichtung. Als Einladung, über die Geschichte hinauszugehen.

Du kannst dieses Buch linear lesen oder dort einsteigen, wo du dich am meisten angesprochen fühlst. Beides ist richtig.

Die Geschichte öffnet den Raum, die Reflexionen vertiefen das Erlebte.

Was dich hier erwartet, ist kein klassischer Ratgeber. Es ist eine Einladung, Hochsensibilität nicht nur zu verstehen, sondern sie in deinem eigenen Rhythmus neu zu erleben.

Vielleicht sind die folgenden Seiten kein Wendepunkt. Vielleicht sind sie ein Übergang. Von Anpassung zu innerer Stimmigkeit. Von Daueranspannung zu ehrlicher Selbstachtung. Von dem Versuch, richtig zu sein, hin zu dem Mut, dir selbst zu folgen. Wenn du bereit bist, zuzuhören, ohne dich zu verurteilen, hat deine Reise bereits begonnen. Dein Inneres meldet sich nicht ohne Grund. Es wartet darauf, ernst genommen zu werden.

Innehalten

Stille, die hörbar wird

Kapitel 1

Risse im Lärm – Wenn dein Nervensystem Grenzen zieht

LIORA WAR PÜNKTLICH GEWESEN. Sie wusste es, weil sie auf dem Weg hierher dreimal aufs Handy gesehen hatte. Einmal an der Ampel, einmal in der U-Bahn, einmal kurz bevor sie den Eingang zur Bar erreichte. Als müsste sie den Beweis in der Hand halten: Du bist rechtzeitig. Du hast es im Griff.

Trotzdem fühlte es sich an, als wäre sie zu spät.

Die Tür fiel hinter ihr ins Schloss, und Lärm schlug ihr entgegen. Ein Teppich aus Stimmen, Musik, Gelächter und klirrenden Gläsern. Die Luft war warm, roch nach Parfum, Zitrone, Alkohol. Irgendwo lag ein Hauch von Reinigungsmittel in der Luft, unterschwellig, hartnäckig, wie ein Gedanke, den man nicht loswird.

Sie blieb einen Herzschlag zu lange stehen, während ihre Augen sich an das Licht gewöhnten. Über den Köpfen hingen Lampen, die so taten, als wären sie gemütlich, deren Helligkeit aber scharfe Kanten in die Gesichter schnitt. Liora spürte sofort, wie ihr Blick sich schärfte.