



# REDSKABER

til SÆRLIGT SENSITIVE MENNESKER

UDDRAG



# INDHOLD

## FORORD 7

## INDLEDNING 9

- 12 Fællestræk
- 15 Er du også særligt sensitiv?
- 16 Forskningen bag

## OVERSTIMULERING 17

- 18 Hvad er stimulering?
- 18 Tilpas stimulering
- 21 Kilder til overstimulering
- 22 Lukningspunktet
- 23 Tegn på, at du er tæt på lukningspunktet
- 26 Balance-kontoen
- 29 Forebyg overstimulering
- 39 Håndtér overstimulering

## MINDFULNESS 43

- 46 Mindfulness - en øvelse

## VÆR GLAD FOR DÉN, DU ER 47

- 47 Accept
- 50 Selvværd

## TAG VARE PÅ DIG SELV 54

- 56 Ansvar
- 57 Udtryk dine behov

- 59 Respekt for forskellighed
- 60 Grænser
- 63 Grænser for dig selv
- 65 Energien vender tilbage
- 66 Vaner og rutiner
- 70 Fysisk sensitivitet

### **STÅ VED DIG SELV 75**

- 75 Lær at sige fra
- 79 Ikke altid så hurtig
- 81 Dine tanker bliver din virkelighed
- 82 Overbevisninger.
- 85 Historier
- 86 Stå ved dig selv

### **RELATIONER 88**

- 93 Lad ikke andre bestemme dit velbefindende
- 95 Forklare og forsvare
- 97 Samtalen

### **STRESS 100**

- 102 Alderen 45+
- 103 Mænd og kvinder og stress
- 104 Mænd
- 106 Kvinder
- 110 Sådan stimulerer du selv dit oxytocin-niveau
- 111 Forståelse af forskelligheden
- 113 Job og stress
- 116 Depression

## **ALTRUISME 118**

- 121 Spiritualitet
- 122 Kontakt med ånden
- 124 Skab et lykkeligt liv

## **AFSLUTNING 129**

### **REDSKABER**

I hvert afsnit er de tilhørende redskaber markeret med en blå overskrift.

## FORORD

Det kan være en stor lettelse at få kendskab til det særligt sensitive karaktertræk. Det kan føles, som om brikkerne falder på plads og man begynder at forstå sig selv på en ny måde. Man kan falde til ro med, hvem man er, og blive mere klar på sine grænser og sine behov.

Det er en biologisk forskel i nervesystemet, der gør særligt sensitive mennesker mere modtagelige over for indtryk og stimuli. Mere end de fleste fornemmer man stemninger og andre menneskers sindstilstand, og man tænker og reflekterer dybere over tingene. Man tager alting dybere ind, og man har derfor meget mere at forholde sig til end flertallet.

Det er både de positive og de negative indtryk og stimuli, man tager dybere ind.

Man er derfor mere disponeret for at leve et rigt liv fyldt med livsglæde, mening og kærlige relationer. Men man er samtidig mere disponeret for at føle sig overstimuleret, udmattet og stresset, fordi der ganske enkelt skal mindre til, før det sker.

Om det er en glæde eller en pestilens at være særligt sensitiv, handler i høj grad om evnen til at tage vare på sin følsomhed med gode daglige vaner, der forebygger og håndterer overstimulering.

I *Redskaber til særligt sensitive mennesker* er der fokus på konkrete redskaber og værktøjer til at håndtere de udfordringer, som særligt sensitive oplever i dagligdagen – både privat og på

jobbet. Her får du redskaber til at tage vare på følsomheden og finde den indre ro, få mere overskud og til at styrke selvværdet.

Bogen kan måske give et billede af, at det sensitive karaktertræk udelukkende er besværligt og udfordrende. Det er det ikke – langt fra!

Det er blevet min hjertesag at udbrede kendskabet til det særligt sensitive karaktertræk, fordi karaktertrækket indeholder så meget kærligt, kreativt og intuitivt potentiale, så mange empatiske og medfølelse kvaliteter, som verden har brug for.

Men hvis ikke særligt sensitive mennesker forstår at tage vare på sensitiviteten, ender vi i stedet med at miste både humøret og os selv.

Det er mit ønske, at *Redskaber for særligt sensitive mennesker* vil give dig inspiration og vejlede dig til at skabe de bedste betingelser for et meningsfuldt liv fyldt med kærlighed, overskud og med et robust selvværd, der giver dig mod til at udfolde det bedste i dig selv – til glæde for dig selv og for andre mennesker.

Ønsker du mere viden, og vil du læse mere om glæden ved at være særligt sensitiv, henviser jeg til mine andre bøger for særligt sensitive mennesker.

Rigtig god læseførnøjelse.

Susanne Møberg  
Højbjerg, januar 2013

## VÆR GLAD FOR DÉN, DU ER

Kendskab til dit sensitive karaktertræk giver dig mulighed for at forstå dig selv og se dig selv på en naturlig, positiv og accepterende måde. Mange særligt sensitive mennesker føler sig forkerte og anderledes – en følelse, der kan have fulgt én, siden man var barn. Det kan være en stor lettelse – og for nogen også en rørende oplevelse, at man indser, at man langt fra er den eneste.

Der er grund til at være glad for den, du er. Dit karaktertræk indeholder så meget kærligt, kreativt og intuitivt potentiale, så mange empatiske og medfølende kvaliteter, som du kan udfolde til glæde for dig selv og for andre mennesker, når du formår at tage vare på dig selv og din sensitivitet.

### **Accept**

Jeg møder særligt sensitive mennesker, der ikke ønsker at være særligt sensitive. De kæmper mod sig selv og bebrejder sig selv, at de ikke lever op til egne eller andres forventninger og standarder. De ser sig selv som svage og sårbare, og de opfatter deres karaktertræk som begrænsende.

Det kan være en smertefuld proces at acceptere de nødvendige fravalg, der kan tolkes som begrænsninger. Jeg hører ofte fra mine kursister og klienter, at de gerne vil være, tænke, føle og reagere anderledes, end de naturligt og automatisk gør.

Det resulterer i, at de tænker nedgørende tanker om sig selv, og de aser og maser for at skabe forandringer og udvikling i en unaturlig retning.

Særligt sensitive mennesker tænker dybere over tingene, og de kan have en sej vilje til at gøre en indsats for det, de brænder for. Det er en rigtig god egenskab i de fleste tilfælde.

Men de dybe tanker og den seje vilje kan resultere i, at de fortsætter langt ud over, hvad de har kræfter til, og det giver en fornemmelse af frustration og afmagt, når det, man stræber efter, ikke lykkes.

I stedet for at affinde sig med og acceptere sit karaktertræk kæmper mange sensitive med sig selv i forsøget på at være en anden, end man naturligt er.

*Vær den, du er - hverken mere eller mindre.*

Det er en ulige kamp med virkeligheden, som kun giver fornemmelsen af, at man er forkert, og at man ikke lykkes. Nederlaget i sig selv er grundlag for nedgørende tanker om sin egen utilstrækkelighed. Tankerne overstimulerer og udmatter yderligere og kommer til at virke som en negativ spiral.

Vi er forskellige fra dag til dag, fra øjeblik til øjeblik. Den ene dag føler vi os robuste og stærke, og verden kan bare komme an. Næste dag føler vi os usikre og sårbare med særligt sensitive antenner og et følsomt sind.

Sådan er det. Det er et vilkår. Det kan du ikke ændre.

Men du kan ændre, hvordan du forholder dig til dig selv, og du kan tage ansvaret for at tage vare på din følsomhed og udfolde det bedste, du har i dig.

Det handler om at forebygge og håndtere den overstimulering, der får dig til at tænke nedgørende om dig selv.



Det bedste udgangspunkt for udvikling og fremskridt er at indtage en accepterende holdning til dig selv og til omstændighederne og dine vilkår – og samtidig erkende og fokusere på alle de positive egenskaber, som dit karaktertræk indebærer. At du fuldstændigt og ubetinget er i stand til at acceptere dig selv som den, du er lige nu, i dette øjeblik. Det betyder ikke, at du skal lade stå til og undgå forandringer, udvikling, fremskridt og forbedringer. Slet ikke. Accept handler udelukkende om evnen til at være med det, der er – sådan som det er, lige nu uden at dømme og uden at vurdere det som godt eller skidt, som ønsket eller uønsket.

## ACCEPT

Spørg dig selv *Kan eller vil jeg ændre det? Kan eller vil jeg gøre noget ved det?*

Hvis ikke, forsøg da at acceptere dig selv, acceptér andre og acceptér omstændighederne og vilkårene og tag bedst muligt vare på dig selv ved at imødekomme dine behov og dine grænser.

## FIND VOLUMENKNAPPEN

Mange mennesker tror fejlagtigt, at de kun er gode nok og værdige til at blive elsket, hvis de er perfekte og fejlfri – både privat og på jobbet.

Særligt sensitive mennesker i særdeleshed kan have tilbøjelighed til at forvente alt for meget af sig selv. Der er mange, der mener, at de skal være 150 % eller mere for at være gode nok. Skønt perfektionisme og høje forventninger udspringer af et ønske om at gøre det godt, er det alt for høje og urimelige forventninger og umuligt at leve op til.

Man kan ikke ændre dette urimelige og opslidende mønster ved at beslutte sig for at gøre det modsatte. Man kan ikke bare være ligeglads og lade stå til – det er ikke løsningen. Særligt sensitive mennesker er ikke ligeglads.

Du må finde *volumentknappen* og skrue ned for forventningerne til dig selv, skrue ned til et rimeligt niveau, som sandsynligvis viser sig at være godt nok.

Skriv en liste over alle de perfekte og fejlfri mennesker, du kender. Måske du ikke kan komme i tanke om ret mange. Måske kender du slet ingen.

Spørg dig selv, hvorfor du behøver at være *det eneste* perfekte og fejlfri menneske i denne verden.

Spørg også: *Hvem* frygter du mest skal opdage, at du ikke er perfekt og fejlfri? Hvad er det, du frygter at de vil opdage? Hvorfor? Hvad er det værste, der kan ske?

## **Selvværd**

Selvværdsproblemer betyder, at man har en grundlæggende følelse af ikke at være god nok; det er en nærliggende følelse, hvis du som mange særligt sensitive mennesker føler sig forkert og anderledes.

Mennesker med lavt selvværd har vanskeligt ved at sige fra, og de skal hele tiden bevise, at de er gode nok.

Man kan blive selvcentreret og selvoptaget, man tager alting højtideligt og personligt og forvrænger ofte billedet både af sig selv og af situationen. På den måde overdriver man sin egen be-

tydning og bliver sårbar over for andres kommentarer. Man kan hverken klare komplimenter eller kritik.

Problemer med selvværdet kan medføre, at du mister din egen dømmekraft og bliver overdrevet opmærksom på og påvirket af, hvordan andre vurderer dig, og hvad de forventer af dig. Du forestiller dig, at du skal være på en bestemt måde for at være accepteret og elsket af andre. På den måde giver du andre mennesker magten over dit velbefindende.

*Større accept og forståelse af sig selv  
giver større kærlighed til og større medfølelse med andre.*

Dit selvværd handler i høj grad om, hvordan du lever dit liv, og hvordan du tænker om dig selv. Det er den værdi, du giver dig selv. Det er måden, du dømmer dig selv på.

Du kan ikke forvente et godt selvværd og samtidig tænke og tale nedsættende om dig selv. Det hænger ikke sammen.

Det er afgørende for selvværdet, at du tager ansvar for at være den, du er, bedst muligt i stedet for at forsøge at være perfekt og fejlfri. Det handler i høj grad om at lytte til dig selv, passe på dig selv og stå ved dig selv. Et godt selvværd udvikler sig i takt med, at du finder modet til at udfolde dig som det menneske, du naturligt er.

*Skab det liv, der motiverer dig til at se dig selv i et nyt positivt lys.*

Det kan kræve mod at udvikle et godt selvværd. Mennesker med et solidt og robust selvværd tager ansvar for at leve i overens-

stemmelse med, hvem de naturligt er. De følger deres intuition, de udvikler sig og lever et liv, der giver mening og overskud til at gøre noget og være noget for andre mennesker. Man har en høj grad af integritet. Det vil sige, at der er overensstemmelse mellem, hvad man tænker og føler, og hvad man siger og gør.

*Husk at opføre dig og behandle andre mennesker på en måde, så du er tilfreds med dig selv.*

Minderne fra vores opvækst har stor indflydelse på vores selvværd.

Jeg havde en klient, der klarede sig virkelig godt. Han havde succes med egen virksomhed, han havde en kærlig og omsorgsfuld kæreste. Han klarede sig godt på alle områder. Men når han var sammen med sin far, forsvandt hans selvværd som dug for solen, og han følte sig lille og uduelig og tænkte nedgørende tanker om sig selv.

*Mennesker med selvværd tænker, at andre må tage dem, som de er.  
Det er noget, de føler dybt, inderligt og ærligt.  
Det er ikke noget, de siger i trods.  
Thomas Milsted*

Det kan være nødvendigt bevidst at tage ansvar for at være den, man er, og leve det liv, man selv ønsker, samt slippe forventningerne om at gøre alle andre mennesker tilpas.

Det handler ikke udelukkende om at få anerkendelse fra andre mennesker; det handler i langt højere grad om at leve på en sådan måde, at man selv synes, man er værd at anerkende. Det

handler om at opføre sig og leve med en fornemmelse af værdighed.

Læs mere om selvværd i mine bøger *Kærlighed & selvværd* og *Mod til selvværd – især for særligt sensitive mennesker*.

## TILPAS DINE FORVENTNINGER

Høje forventninger til sig selv kan udspringe af ønsket om udvikling, fremskridt og forbedringer og at gøre en forskel.

Høje forventninger til sig selv kan give det drive, der tænder lyset i øjnene, giver glæde, lyst, vitalitet og mening.

Høje forventninger kan nære selvværdet.

*For høje forventninger udspringer af et mindreværd, af frygten for ikke at være god nok, ikke at leve op til forventninger og miste kærlighed og samhørighed.*

*For høje forventninger slukker lyset i øjnene og stjæler humøret, fordi der fortrinsvis er fokus på alt det, der ikke er godt nok og ikke lykkes.*

*For høje forventninger kan nære mindreværdet.*

Tilpas dine forventninger til dig selv – de må hverken være for høje eller for lave.

Stå ved dig selv, vær dig selv, som du naturligt er – hverken mere eller mindre. Du ønsker sandsynligvis at bidrage, men vær ikke urimelig over for dig selv.

## VÆRDIGHED

Jeg kan godt lide ordet værdighed. Værdighed er ikke et ord, der bruges ret meget. Men de fleste mennesker ved, hvad værdighed

er, og hvordan det mærkes i kroppen. Vær bevidst om, at du lever og opfører dig og behandler dig selv og andre mennesker med værdighed.

Prøv det nu, ret dig op, stæk halsen en smule, skuldrene lidt tilbage, vær fast i blikket, vær stolt af dig selv og forestil dig, at du udstråler en form for værdighed. Hav udstrålingen af værdighed med dig, opfør dig med værdighed, behandl dig selv og andre med værdighed.

Tænk og udstrål værdighed, når du udtrykker dine ønsker og behov, når du sætter dine grænser, og når du skal deltage i en vanskelig samtale.

## AFSLUTNING

Jeg har skrevet denne bog med ønsket om at inspirere og motivere dig til at håndtere de udfordringer, du som særligt sensitiv oplever i dagligdagen – både privat og på job.

Det er mit ønske, at du med denne bog er blevet motiveret til at gøre den daglige indsats for at forebygge overstimulering – også når du har det godt, har overskud, er glad og føler, at du er fyldt med energi.

Det er mit ønske, at du har indset, at det er de daglige *forebyggende* vaner, der gør den store forskel og er forudsætningen for, at du kan udfolde alle de vidunderlige fordele, der hænger sammen med dit karaktertræk – og få det bedste frem i dig selv til glæde både for dig selv og for andre mennesker.

Det er mit ønske, at bogen inspirerer dig til at finde glæden ved at være særligt sensitiv.

Lykke til

Kærlig hilsen

Susanne Møberg