



Selbstbestimmt glücklich leben

Gratis Arbeitsbuch für sensible Frauen

Einfache Methoden für deinen Alltag

Karin Henningsen

Selbstbestimmt glücklich leben

[Online Kurse für Frauen](#)

Kontakt

[Karin Henningsen - Home](#)

info@karin-henningsen.de

WhatsApp 01573. 08 79 834

[YouTube](#)

[Instagram](#)

Inhalt

Einleitung - Dein Weg in ein selbstbestimmtes Leben

Für wen wurde dieses Gratis Workbook geschrieben?

Über mich

Stärke statt Last – Hochsensibilität verstehen

Gesundes Abgrenzen - Dein Schlüssel zu mehr Leichtigkeit

Hilfreiche Methoden für deinen Alltag

Intuitives Malen als Türöffner

Die Grundlagen des intuitiven Malens

Heilsames intuitives Malen: Ein Weg zur emotionalen Heilung

Praktische Übungen

Grenzen setzen und Burnout vorbeugen

Deine Reise weiterführen

Dein nächster Schritt – Vom Workbook zum Kurs

Einleitung - Dein Weg in ein selbstbestimmtes Leben

Willkommen auf deiner Reise
zu mehr Klarheit und innerer Stärke.

Viele hochsensible Frauen fühlen sich oft erschöpft, weil sie sich zu sehr um andere kümmern und dabei ihre eigenen Bedürfnisse übersehen. Dieses Workbook möchte dir zeigen, wie du Schritt für Schritt zu mehr Leichtigkeit findest. Sieh es als kleine Inspiration – die ersten Pflastersteine auf deinem Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

Für wen wurde dieses Gratis Workbook geschrieben?

💡 *Wenn du dich in diesen Punkten wiedererkennst, dann bist du hier genau richtig. Dieses Workbook ist dein geschützter Raum, in dem du neue Wege entdecken darfst – Schritt für Schritt, in deinem eigenen Tempo. Lass uns gemeinsam auf die Reise gehen zu mehr Selbstbestimmung, innerer Ruhe und Freude. 💡*

🌸 Du gibst so viel für andere, dass manchmal kaum Kraft für dich selbst bleibt – und du dir wünschst, das zu verändern.

🌸 Du sehnst dich danach, Grenzen klar zu setzen, ohne dabei Schuldgefühle zu haben.

🌸 Deine Sensibilität ist manchmal eine Last – und du möchtest lernen, sie als Geschenk zu sehen.

🌸 Du wünschst dir mehr Ruhe und Gelassenheit, auch wenn das Leben um dich herum laut und hektisch ist.

🌸 Du suchst kleine, sofort wirksame Methoden, die dich im Alltag stärken.

🌸 Du hast Lust, deine Kreativität als Tür zu deiner inneren Stimme neu zu entdecken.

🌸 Du spürst tief in dir: Es ist Zeit, dein Leben selbstbestimmter und leichter zu gestalten.

Über mich

Meine Geschichte ist eine Reise voller Höhen und Tiefen. Schon früh zog es mich hinaus in die Welt – nach Paris, wo ich Freiheit und Kunst entdeckte, aber auch die Schattenseiten des Lebens: Drogen und Alkohol. In dieser Zeit verlor ich den Zugang zum Malen und geriet in eine dunkle Spirale. Doch genau dort begann mein Weg zurück: In meiner Entwöhnungszeit begegnete ich einer Kunsttherapeutin. Durch sie fand ich den Mut, wieder zu den Farben und zur Leinwand zurückzukehren – ein Wendepunkt, der mein Leben veränderte.

Mit jedem Bild, das ich neu malte, spürte ich die heilende Kraft der Kunst. Sie beruhigte meinen Geist, klärte meine Gedanken und schenkte mir Orientierung. 2002 begann für mich ein neues Kapitel: Ein abstinentes, freies Leben, getragen von Kreativität und innerer Stärke.

In dieser neuen Lebensphase folgte ich meinem Herzensweg auch beruflich:

Ich wurde Heilpraktikerin für Psychotherapie - HPG und Kreativtherapeutin.

Beides habe ich mir bewusst in meinem zweiten Leben erarbeitet – als Brücke zwischen meiner eigenen Erfahrung und meiner heutigen Arbeit mit anderen Menschen. Besonders die Jahre in der Suchthilfe und in der Begleitung psychisch erkrankter Menschen haben mich geprägt. Dort entwickelte ich Methoden, die wie schützende Inseln in unserer lauten Welt wirken.

Heute verbinde ich all das – meine persönliche Geschichte, meine Berufe und meine Leidenschaft für das Malen – um Frauen zu begleiten, die ihre Sensibilität als Stärke leben möchten. Ich weiß aus eigener Erfahrung: Veränderung ist möglich, wenn wir den Mut haben, uns selbst treu zu werden.

Ich lade dich ein, mit mir auf diese bereichernde Reise zu gehen und die transformative Kraft von Kreativität und Selbstbestimmung in deinem eigenen Leben zu entdecken. 🌸

Stärke statt Last – Hochsensibilität verstehen

Was bedeutet es hochsensibel zu sein?

Hochsensibilität, ein Konzept, das von der **Psychologin Elaine N. Aron** tiefgehend erforscht wurde, es beschreibt **eine besondere Empfänglichkeit** für sensorische **Stimuli** und eine tiefe Verarbeitung von Emotionen und Umgebungseinflüssen. Menschen, die hochsensibel sind, zeichnen sich durch eine Reihe von **charakteristischen Merkmalen** aus, die sie einzigartig machen:

🌸 **Tiefe Verarbeitung:** Hochsensible Personen nehmen Informationen tiefer auf und denken intensiver über ihre Bedeutung nach.

- ✿ Überwältigt bei starken sensorischen Reizen: Lautstärke, grelles Licht oder starke Gerüche können schnell zu einem Gefühl der Überwältigung führen.
- ✿ Emotionale Intensität: Sie erleben ihre eigenen Emotionen sowie die Emotionen anderer Menschen intensiver.
- ✿ Empathie und Einfühlungsvermögen: Hochsensible Menschen haben eine natürliche Neigung, sich in die Gefühlswelt anderer hineinzusetzen.
- ✿ Sensitivität gegenüber feinen Nuancen: Kleine Veränderungen in der Umgebung oder in der Stimmung anderer können von ihnen leicht wahrgenommen werden.
- ✿ Bedürfnis nach Rückzug: In Zeiten hoher sensorischer oder emotionaler Stimulation ist Rückzug notwendig, um Überstimulation zu vermeiden.
- ✿ Reichhaltiges inneres Seelenleben: Oft besitzen sie eine lebhafte innere Welt, geprägt von einem reichen Vorstellungsvermögen und tiefen Gedanken.
- ✿ Kunst und Natur als Zuflucht:** Sie fühlen sich zu kreativen Ausdrucksformen und der natürlichen Welt hingezogen, die ihnen Ruhe und Erholung bieten.

Um nur einige zu nennen. Natürlich gibt es noch wesentlich mehr Merkmale und Eigenschaften.

Das Verständnis dieser Merkmale, wie von Elaine N. Aron beschrieben, ist der erste Schritt, um die Hochsensibilität als eine Gabe zu erkennen, die, wenn richtig verstanden und wertgeschätzt, zu außergewöhnlicher Kreativität, Empathie und Tiefe führen kann.

Gesundes Abgrenzen - Dein Schlüssel zu mehr Leichtigkeit

Grenzen zu setzen bedeutet nicht, egoistisch zu sein – im Gegenteil: Sie schützen dich und geben dir Raum zum Atmen. Eine kleine Übung: Zeichne einen Kreis auf ein Blatt Papier. In der Mitte notiere oder male, was dir guttut und was du bewahren möchtest. Außen platzierst du alles, was dir Energie raubt. So wird schnell sichtbar, wo deine klaren „Ja“ und „Nein“ liegen.

Grenzen setzen und Burnout vorbeugen

Viele hochsensible Frauen spüren sehr genau, was andere brauchen – und übersehen dabei oft ihre eigenen Grenzen. Die Folge ist Erschöpfung, innere Unruhe oder sogar ein drohender Burnout. Grenzen zu setzen bedeutet nicht, hart oder egoistisch zu sein. Im Gegenteil: Es ist ein Akt der Selbstfürsorge und ein Schutz für deine innere Kraft.

Eine kleine Übung: Zeichne einen Kreis in die Mitte eines Blattes. In diesem Kreis malst oder schreibst du alles, was dir wichtig ist und was du in deinem Leben bewahren möchtest – deine Ruhe, deine Freude, deine Kreativität. Alles, was dich schwächt oder überfordert, platzierst du außerhalb des Kreises. So erkennst du auf einen Blick, was in deinem Leben bleiben darf und wovon du dich besser abgrenzt.

Grenzen machen dich nicht kleiner – sie geben dir den Raum, dich selbst zu entfalten. Indem du lernst, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen, schützt du dich vor Überforderung und stärkst deine innere Balance. 🌸

Wenn du deine Grenzen klarer erkennst und schützt, entsteht Raum für Neues: kleine Rituale, die dich im Alltag stärken und dir Ruhe schenken. Im nächsten Kapitel findest du einfache Methoden, die dir helfen, gelassener zu bleiben und mit mehr Leichtigkeit durch den Tag zu gehen. 🌿 ✨

Hilfreiche Methoden für deinen Alltag

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Unterschied machen:

- ✿ Atme dreimal tief durch, wenn dich etwas überfordert.
- ✿ Sage innerlich „Stopp!“, wenn sich deine Gedanken im Kreis drehen.
- ✿ Beginne den Tag mit einer Kerze oder einem kurzen Ritual – so stärkst du deine Mitte.

✿ **5-Minuten-Pause im Alltag**

Schließe für fünf Minuten die Augen, lege die Hände auf dein Herz und spüre deinen Atem. Schon ein kurzer Moment der Stille kann dir neue Kraft schenken.

✿ **Schreibe es dir von der Seele**

Nimm dir ein kleines Notizbuch. Schreibe spontan auf, was dich gerade belastet – ohne Zensur. Das Niederschreiben löst oft schon die erste Anspannung.

✿ **Körper spüren**

Stehe auf, schüttle Arme und Beine sanft aus und rolle die Schultern. Bewegung hilft, festgefahrene Gedanken und Spannungen zu lösen.

✿ **Dankbarkeitsmoment am Abend**

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die dir heute Freude gemacht haben – egal, wie klein sie sind. Dieses Ritual lenkt deinen Blick auf das Positive und beruhigt deinen Geist.

Diese einfachen Methoden helfen dir sofort, ruhiger und klarer zu werden.

Intuitives Malen als Türöffner

Malen ist eine Einladung, deinem inneren Ausdruck zu geben – ohne Worte, ohne Druck. Nimm dir ein Blatt Papier, wähle spontan zwei Farben und lass sie frei miteinander spielen. Achte darauf, wie sie sich begegnen: weich, fließend oder kraftvoll? Diese kleine Übung zeigt dir, wie kreativ du deine Gefühle sichtbar machen kannst. Im Kurs wirst du erleben, wie intuitives Malen dich tiefer zu dir selbst führt.

Die Grundlagen des intuitiven Malens



Intuitives Malen ist eine kraftvolle Form der Selbstentdeckung und Heilung, aber auch der puren Freude, besonders für hochsensible Menschen.

Es geht darum, **die Pinsel zu führen**, ohne einem vorgefertigten Plan zu folgen, und dabei die **innere Stimme sprechen** zu lassen. Diese Art des Malens ermöglicht es, Emotionen und Gedanken frei auf die Leinwand zu bringen, wodurch tiefe persönliche Einsichten und emotionale Entlastung gefördert werden. Für hochsensible Personen bietet es einen sicheren Raum, **um ihre reiche innere Welt zu erforschen** und auszudrücken, Stress abzubauen und ihre kreative Intuition zu stärken. Intuitives Malen ist somit ein Weg zu mehr Glück, innerer Harmonie und einem erfüllten Leben.

Deine Mal-Umgebung vorbereiten



Um mit dem intuitiven Malen zu beginnen, ist es wichtig, einen Raum zu schaffen, der Ruhe und Inspiration fördert. Wähle einen Ort, an dem Du dich wohl und ungestört fühlst, vielleicht ein ruhiges Zimmer oder eine gemütliche Ecke in deinem Zuhause. Eine entspannte Atmosphäre hilft Dir, dich auf deine innere Welt zu konzentrieren.

Materialien für deinen Einstieg

Für den Start benötigst Du einige grundlegende Materialien:

Farben: Acryl-, Aquarell- oder Ölfarben, je nachdem, was Dir am meisten zusagt.

Buntstifte: Bleistifte, Buntstifte, aber auch Aquarellstifte eignen sich hervorragend.

Pinzel: Eine Auswahl verschiedener Größen und Formen für unterschiedliche Ausdrucksweisen.

Leinwände oder Papier: Entscheide dich für den Untergrund, auf dem Du malen möchtest.

Palette: Zum Mischen der Farben. Hierfür empfehle ich auch gebrauchten Plastikabfall wie Joghurtbecher oder ähnliches.

Wassergefäß und Lappen: Für Acryl- und Aquarellfarben, um deine Pinzel zu reinigen.

Mit einem vorbereiteten Raum und den richtigen Materialien bist Du bestens ausgestattet, um deine Reise ins intuitive Malen zu beginnen.

Meine Empfehlung für Dich:

Ich beziehe meine Farben seit über 20 Jahren über Gerstäcker. Du musst nicht die teuersten Produkte für den Anfang kaufen. Bewährt haben sich u.a. die folgende Marken.

- ✿ Gerstäcker Neo Acryl
- ✿ Aquatec Studio Acrylfarben
- ✿ Schmincke Aquarellfarben
- ✿ Lukas Acrylfarben
- ✿ Alle Produkte von „I love Art“
- ✿ Gerstäcker Basic Keilrahmen

Wenn du weitere Fragen hast, dann schreibe mir einfach eine E-Mail: info@karin-henningsen.de

Ein Weg zur emotionalen Heilung

Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Beginn

Heilsames intuitives Malen ist eine wunderbare Reise zur emotionalen Heilung, die jedem offensteht, besonders hochsensiblen Menschen. Es beginnt damit, dass Du dich von inneren Erwartungen befreist und dich stattdessen darauf einlässt, deinen Gefühlen und deiner Intuition zu folgen. Hier ist eine einfache Anleitung, um anzufangen:

🌸 **Bereite Deinen Raum vor:** Wähle einen ruhigen Ort, wo Du Dich frei fühlen und ausdrücken kannst.

🌸 **Wähle einen passenden Zeitpunkt aus:** Trage Dir regelmäßig Zeiten für intuitives Malen in deinen Timer ein. Ich praktiziere dies seit Jahren.

🌸 **Wähle Deine Materialien intuitiv aus:** Lass Dich von Deinem Bauchgefühl leiten, welche Farben und Werkzeuge Du verwenden möchtest.

🌸 **Atme tief durch und zentriere Dich:** Ein paar tiefe Atemzüge helfen Dir, Dich zu entspannen und zu öffnen. Lege gerne eine entspannende CD ein.

🌸 **Lass los:** Beginne zu malen, ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen zu haben. Bewege den Pinsel frei und beobachte, was entsteht.

🌸 **Genieße den Prozess:** Konzentriere Dich weniger auf das Ergebnis und mehr auf das Gefühl des Malens selbst. Belohne dich mit einem Stück Kuchen oder etwas Obst.

Intuitives Malen ist ein Akt der Selbstfürsorge, der Dir erlaubt, Deine Emotionen zu erkunden und auszudrücken. Trau Dich, diesen heilsamen Weg zu beschreiten.

Farben und Formen als Spiegel der Seele

Farben und Formen fungieren als mächtige Spiegel Deiner Seele und bieten Dir einen einzigartigen Zugang zu Deinen tiefsten Emotionen und Gedanken. In der Welt des intuitiven Malens erwartet Dich die Möglichkeit, Dein Innerstes visuell zu erforschen und auszudrücken. Jede Farbe, jede Linie und jede Form, die Du wählst, spiegelt einen Teil Deiner persönlichen Geschichte und Deines emotionalen Zustands wider. Dieser Prozess ermöglicht nicht nur eine tiefgreifende Selbstreflexion, sondern auch emotionale Heilung. Lass Dich von Deiner Intuition leiten und entdecke die vielfältigen Wege, auf denen Deine Kreativität Deine innere Welt zum Ausdruck bringen kann.



Praktische Übungen

Du möchtest in Zukunft entspannt und gut in den Tag starten? Beginne mit einem kleinen Workout am Morgen. Ja, du liest richtig "Workout"! Lockere Dich vor dem Zeichnen mit sanften Bewegungen im Stehen auf. Wenn Du magst, schließe dabei deine Augen und achte auf deine Atmung.

Beginne nun aus der Schulter heraus mit einem Kritzelbild, am besten auf einem DIN 3 Papier. Nimm Farben und Stifte deiner Wahl und achte nicht auf das Ergebnis.

In unserer Kunstwerkstatt beginnen wir jede gemeinsame Stunde mit einer kleinen Meditation und anschließend wird gekritzelt, bevor wir mit dem eigentlichen Thema beginnen. Hier eine kleine Auswahl unserer Kunstwerke!



Material – Bild oben

✿ Kopierpapier DIN 3

✿ Buntstifte und Bleistift

„Entdecke Dein inneres Licht und Schatten: die Kunst der Farbkommunikation“



Dieses Bild ist von Monika, einer Kursteilnehmerin.

Tauche ein in eine faszinierende Übung, die Dir dabei hilft, dich selbst auf eine tiefe und kreative Weise zu erkunden. Mit Aquarell oder Acryl an deiner Seite wirst Du zwei Farben wählen, die auf deinem Papier **ein Gespräch beginnen**.

Stell Dir vor, wie diese **Farben miteinander interagieren**. Vermischen sie sich sanft oder zeichnen sie klare Linien ihrer Unabhängigkeit? Beobachte, ob eine Harmonie oder vielleicht ein spannender Kontrast zwischen ihnen entsteht.

Während Du diesem farbigen Dialog auf Deiner Leinwand folgst, lade ich Dich ein, über einige tiefgründige Fragen nachzudenken:

✿ **Selbstliebe:** Fühlst Du eine Zuneigung zu Dir selbst, so wie diese Farben auf dem Papier zueinanderfinden?

✿ **Umgang mit Schatten:** Wie begegnest Du Deinen Schatten, Deinen Ängsten und negativen Gefühlen? Gibt es eine Farbe, die diese Emotionen für Dich einfängt?

✿ **Deine einzigartigen Facetten:** Welche besonderen Eigenschaften zeichnen Dich aus? Kannst Du eine Farbe finden, die diese Einzigartigkeit darstellt?

✿ **Farbvorlieben:** Welche Farbe zieht Dich morgens an und welche umhüllt Dich abends? Was sagt das über Dich aus?

✿ **Stolz:** Auf welche Aspekte Deines Lebens blickst Du mit Stolz zurück? Lass diese in leuchtenden Farben auf Deinem Papier erscheinen.



Wie Du intuitives Malen in deinen Tagesablauf integrieren kannst

Das Geheimnis, um intuitives Malen in deinen Alltag einzuflechten, liegt in der Freude am Entdecken.

Betrachte es als dein tägliches Mini-Abenteuer.

Beginne mit einem „Date“ mit deinen Farben und Leinwänden zu einer festen Zeit, vielleicht als sanften Start in den Morgen oder als entspannenden Ausklang am Abend.

Es muss nicht lange sein – schon wenige Minuten können Wunder wirken. Lass deiner Intuition freien Lauf und sieh, wohin sie dich führt. Mit jedem Strich entsteht nicht nur Kunst, sondern auch ein Moment der Ruhe und des Innehaltens. **Mach intuitives Malen zu deinem täglichen Ritual**, einem fröhlichen Spielplatz der Selbstentdeckung und Kreativität.



Du fühlst dich oft überfordert?

*Du möchtest endlich wieder frei
und glücklich leben?*

*Ich biete Dir ein kostenfreies
Kennenlernen Gespräch an.*

Gänzlich Unverbindlich!

*45 Minuten via Zoom oder
Telefon*

Deine Reise weiterführen

Weiterführende Ressourcen und wie Du am Ball bleiben kannst

Deine Reise durch die Welt des intuitiven Malens hat gerade erst begonnen, und es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie Du Deinen Weg der kreativen Selbstentdeckung weiterführen kannst.

Die Kunst ist eine stetige Begleiterin, die Dich dazu einlädt, immer tiefer in Deine innere Welt einzutauchen und Deine Ausdrucksformen kontinuierlich zu erweitern. Um am Ball zu bleiben und Deine Praxis zu vertiefen, empfehlen wir:

✿ **Tägliches Kunstjournal:** Beginne oder beende jeden Tag mit einer **schnellen Skizze** oder einem Kritzel in einem Kunstjournal. Dies fördert die Gewohnheit des täglichen kreativen Ausdrucks und hilft Dir, **Deine Fortschritte zu dokumentieren**.

✿ **Kunst-Community beitreten:** Schließe Dich einer Online- oder lokalen **Kunstgemeinschaft** an. Der Austausch mit Gleichgesinnten bietet Inspiration, Feedback und motiviert Dich, **regelmäßig zu malen**.

✿ **Workshops und Kurse:** Nutze die Vielfalt an **verfügbaren Workshops und Kursen**, sowohl online als auch offline. Das Erlernen neuer Techniken und Perspektiven bereichert Deine Kunst und hält Deine Neugier lebendig.

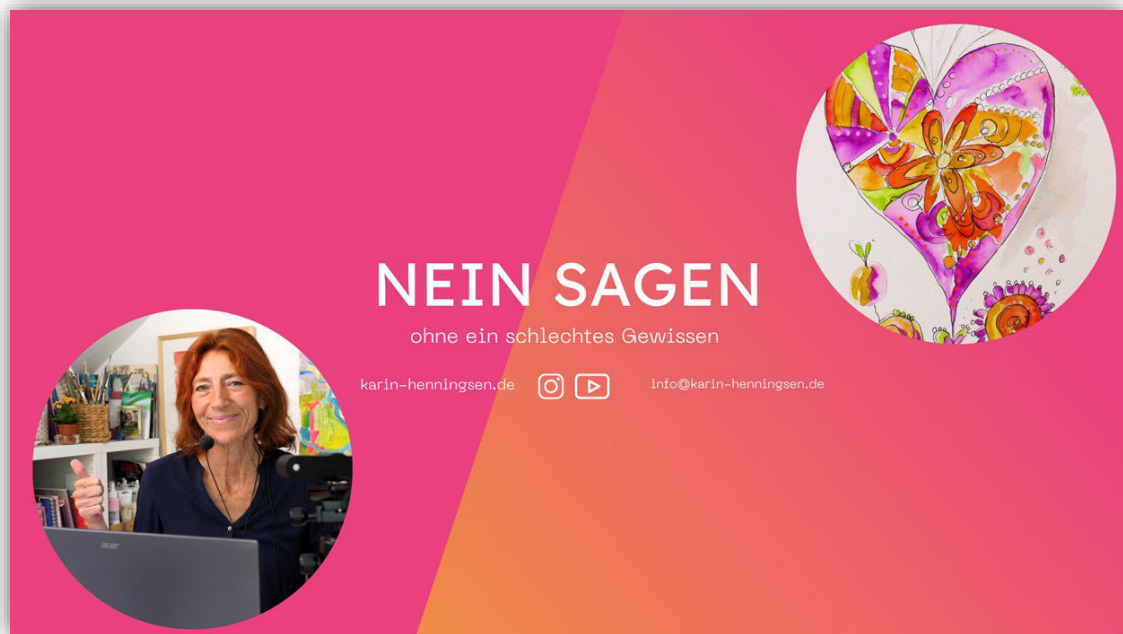
Indem Du diese Schritte integrierst, sicherst Du dir eine stetige Entwicklung und eröffnest dir einen Raum, in dem Kreativität und persönliches Wachstum gedeihen können.

Bleib neugierig, bleib engagiert, und lass deiner Kreativität freien Lauf.

Ein kleines Angebot
Nur für Workbook
Leser - **GRATIS**



Endlich Nein sagen – ohne ein schlechtes Gewissen!



Dein nächster Schritt – Vom Workbook zum Online Kurs

„Wie du mit sanfter Stärke überzeugst – in Familie, Job und

Alltag.“ - **Ein Gratis Webinar** für hochsensible Frauen

Melde Dich noch heute unverbindlich an.

Inhalt:

Hochsensibilität als Stärke erkennen:

- Verstehe, was Hochsensibilität bedeutet und warum sie eine wertvolle Ressource sein kann.
- Entdecke, wie du deine Sensibilität bewusst einsetzt, um Klarheit und innere Stärke zu finden.

Reizüberflutung bewältigen:

- Lerne, wie du dich von äußeren Reizen wie Lärm, Stress und Erwartungen abgrenzen kannst.
- Entwickle einfache Techniken, um innerlich zur Ruhe zu kommen und dich schneller zu regenerieren.

Mit Überlastung im Alltag und Beruf umgehen:

- Erkenne die Auslöser für Überforderung und lerne, wie du sie reduzieren kannst.
- Finde Strategien, um achtsamer mit deinen Ressourcen umzugehen und neue Kraft zu tanken.

Sanft Grenzen setzen:

- Übe, wie du freundlich und klar Nein sagst – ohne schlechtes Gewissen.
- Erfahre, wie du deine eigenen Bedürfnisse erkennst und kommunizierst, um dich selbst zu schützen.

Wenn Du bereit bist, den nächsten Schritt zu gehen und deine kreative Entdeckungsreise weiter zu vertiefen, zögere nicht, dich für eines unserer spezialisierten Workshops oder Kurse anzumelden. Wir sind hier, um dich zu unterstützen, zu inspirieren und dir zu helfen, dein volles Potenzial zu entfalten. Alles Liebe und nur das Beste für Dich.

WhatsApp: +49 - (0) 1573. 08 79 834

Mail: info@karin-henningsen.de