

KARIN HENNINGSEN

GRENZEN SETZEN
FÜR HOCHSENSIBLE FRAUEN



Wie Heilsames Malen dein Nervensystem stärkt
und Burnout vorbeugt



info@karin-henningsen.de

HERZLICH WILLKOMMEN



Viele sensible Frauen tragen viel Verantwortung im Beruf, in Beziehungen und im Alltag.

Wer eigene Grenzen zu spät wahrnimmt, belastet zuerst das Nervensystem, nicht den Kalender.

Dieses Workbook zeigt dir, wie du durch Heilsames Malen innere Stabilität stärkst und klare Grenzen entwickelst, bevor Erschöpfung entsteht.

DAS ERWARTET DICH HIER:



Kapitel 1

Hochsensibel ist keine Schwäche, aber sie braucht Schutz, um ein Burnout zu vermeiden.



Kapitel 2

Das Nervensystem, was zu oft Ja sagt, und warum einfach Nein sagen bei hochsensiblen nicht funktioniert.



Kapitel 3

Heilsames Malen n. Henningsen
Warum kreativer Ausdruck dein Nervensystem beruhigt. Empfehlungen für deine Materialliste



Kapitel 4

Praktischer Teil. 2 Methoden, die funktionieren



Kapitel 5

Was du über mich wissen solltest.
Wie geht es weiter?



KAPITEL

1

Hochsensibel zu sein,
ist keine Schwäche,
aber sie braucht Schutz.

Kapitel 1

EIN KLEINER ÜBERBLICK ÜBER HOCHSENSIBILITÄT



Der Begriff Hochsensibilität wurde von der Psychologin Dr. Elaine N. Aron geprägt.

Er beschreibt Menschen, deren Nervensystem Reize tiefer verarbeitet und intensiver reagiert als das der Mehrheit.

Hochsensible Frauen:

- nehmen feine Nuancen wahr
- spüren Stimmungen sehr genau
- denken komplex
- übernehmen häufig Verantwortung
- sind gewissenhaft und loyal

Diese Eigenschaften sind wertvoll.

Sie machen dich empathisch, kreativ und reflektiert.

Doch genau diese Tiefe hat eine Kehrseite: Ein sensibleres Nervensystem reagiert schneller auf Dauerbelastung.

Wenn du regelmäßig:

- über deine eigenen Grenzen gehst
- Konflikte vermeidest
- „Ja“ sagst, obwohl du innerlich „Nein“ meinst
- deine Bedürfnisse zurückstellst

dann speichert dein Körper diese Überforderung, lange bevor du sie bewusst bemerkst. Ein Burnout beginnt selten mit einem Zusammenbruch. Er beginnt mit kleinen Grenzverschiebungen, und genau hier setzt dieses Workbook an.

Kapitel 1

DAS WICHTIGSTE ZU BURNOUT-SYNDROM



Foto: Canva

Burnout entsteht selten durch ein einzelnes Ereignis.

Er entsteht durch dauerhafte kleine Grenzverschiebungen.

Typische Frühzeichen:

- Anhaltende Müdigkeit trotz Schlaf
- Reizbarkeit oder innere Unruhe
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Körperliche Verspannungen
- Verlust von Freude an Tätigkeiten

Gerade hochsensible Frauen kompensieren lange. Sie funktionieren.

Sie tragen.

Sie halten aus.

Doch das Nervensystem vergisst nichts.

Frühe Selbstwahrnehmung ist daher kein Luxus.

Sie ist Prävention.

Bitte nimm die Symptome ernst und konsultiere sofort einen Arzt. Dies ist die erste Anlaufstelle und deine Hausärztin/ dein Hausarzt werden dich bei weiteren Schritten unterstützen.

Du kannst Dich auch jederzeit vertrauensvoll an uns wenden.

Mobil: +49 01573. 08 79 834

KAPITEL 2

Das Nervensystem,
das zu oft Ja sagt!

Kapitel 2

DAS NERVENSYSTEM, DAS ZU OFT JA SAGT

Dein autonomes Nervensystem arbeitet ständig im Hintergrund.

Es reguliert Herzschlag, Atmung, Muskelspannung und Stressreaktionen.

Es unterscheidet nicht zwischen:

- einer realen Bedrohung
- einem Konfliktgespräch
- einer Überforderung im Beruf
- oder dem inneren Druck, es allen recht machen zu wollen

Für dein Nervensystem zählt nur eines: "Fühlst du dich sicher oder nicht?"

Wenn du regelmäßig:

- gegen dein inneres Nein handelst
- Konflikte vermeidest
- dich anpasst, obwohl es dich Kraft kostet aktivierst du unbewusst den Stressmodus.

Das bedeutet:

- erhöhter Cortisolspiegel
- erhöhte Muskelspannung und flachere Atmung
- geringere Regenerationsfähigkeit

Kurzfristig funktioniert das. Langfristig erschöpft es dich.

Besonders bei hochsensiblen Frauen reagiert dieses System schneller und intensiver. Nicht, weil sie schwächer sind, sondern weil sie feiner wahrnehmen.

Grenzen setzen ist deshalb kein Charaktertraining. Es ist Nervensystem-Regulation. Und genau hier wird kreativer Ausdruck zu einem stabilisierenden Werkzeug.

Kapitel 2

WARUM “EINFACH NEIN SAGEN” NICHT AUSREICHT

Viele Ratgeber zum Thema Abgrenzung klingen einfach:

„Sag Nein.“

„Setze klare Grenzen.“

„Steh für dich ein.“

Doch für hochsensible Frauen greift dieser Ansatz oft zu kurz.
Warum?

Weil Grenzen bei dir nicht zuerst im Kopf entstehen, sondern im Körper.

Du nimmst Stimmungen früh wahr. Du spürst Enttäuschung, Druck oder unausgesprochene Erwartungen sehr genau. Dein System reagiert schneller auf Disharmonie.

Wenn du also „Nein“ sagen willst, arbeitet dein Nervensystem bereits auf Hochtouren:

- Du willst niemanden verletzen.
- Du willst fair bleiben.
- Du willst Verantwortung tragen.

In diesem Moment wird Abgrenzung zu einer inneren Stresssituation. Das Problem ist also nicht fehlende Willenskraft, sondern fehlende innere Stabilität.

Bevor du Grenzen klar formulieren kannst, muss dein Nervensystem Sicherheit spüren.
Genau hier setzt Heilsames Malen an.

Nicht als Technik, sondern als regulierender Raum, in dem du zuerst wieder bei dir ankommst, bevor du nach außen reagierst.

Foto: Canva

KAPITEL 3



Heilsames Malen n. Henningsen

WARUM KREATIVER AUSDRUCK DEIN NERVENSYSTEM BERUHIGT

Heilsames Malen n. Henningsen ist kein
Kunstkurs und keine Technik.

Es ist ein regulierender Raum.
Wenn du malst, ohne ein Ergebnis
erreichen zu müssen, verlangsamt sich
dein Atem.

Deine Aufmerksamkeit wandert vom
Außen nach Innen.

Dein Nervensystem wechselt vom
Stressmodus in einen stabileren Zustand.
Farben und Formen wirken dabei wie ein
Spiegel. Nicht analytisch, sondern direkt.

Du erkennst:

- Wo Spannung sitzt
- Wo Energie verloren geht
- Wo Klarheit entsteht

Das Entscheidende:

Du beginnst, dich selbst wieder
wahrzunehmen, bevor du reagieren
musst.

Grenzen entstehen nicht durch Härte,
sondern durch innere Klarheit.

***Heilsames Malen unterstützt genau diesen
Prozess.***



MATERIALLISTE

Für den Anfang reichen einfache Malmittel völlig aus. Ich persönlich beziehe mein Material bei Gerstaecker & Boesner

- Acrylfarben - 250 ml in verschiedenen Farben deiner Wahl. Marke: Goya, Lucas, I love Art (Gerstaecker
- Aquarellfarben - Kleiner Aquarellkasten mit 6 Farben ist ausreichend. Z.B. von Jaxon. Jaxon ist insgesamt eine gute Marke. Van Gogh ebenfalls.
- Papier & Leinwände - Aquarellpapier mindestens 250 gr. Hier verwende ich Marken von Gerstaecker Aquarell, Clairefontaine, Hahnemühle ist ebenfalls zu empfehlen
- Leinwände von Gerstaecker und Boesner
- Aquarellstifte (ich verwende seit 20 Jahren Staedtler)
- Bleistifte, Buntstifte
- Gläser, Plastikjoghurtbecher zum Mischen
- Kleine Paletten
- Rund und Flachpinsel (da Vinci ist hier eine beliebte Marke)



KAPITEL 4

2 Methoden, die
funktionieren



HEILSAME ÜBUNGEN



METHODE 1 - MACH DEINE ENERGIEKARTE SICHTBAR

Materialempfehlung:

Jedes Material eignet sich für diese Übung. Sei es Acryl, Aquarell oder Buntstifte.

Ziel der Übung: Deinen Energielevel sichtbar zu machen

Umsetzung:

Diese einfache Übung ist jederzeit durchführbar.

Zeichne einen Kreis in die Mitte des Blattes. Dieser Kreis steht für deine Energie. Markiere nun mit Linien oder Farben, wo Anforderungen in diesen Raum hineinwirken. Male die Formen und Linien intuitiv, ohne groß nachzudenken.

Verwende nun deine Farben bewusst:

- Rot = Überforderung
- Grau = Pflicht
- Grün = stimmig
-

Betrachte dein Bild. Wo wird es eng? Wo verlierst du Raum? Wo darf eine Linie klarer werden? Du musst nichts bewerten. Nur erkennen.

**“Sichtbarkeit schafft Bewusstsein.
Bewusstsein schafft Handlungsspielraum.”**

HEILSAME ÜBUNGEN



METHODE 2: DAS 3 FARBEN GRENZSIGNAL

Materialempfehlung:

Wie bei der letzten Übung, eignet sich auch hier jedes Material.

Ziel der Übung: Entwickle Deine persönlichen Signalfarben.

Umsetzung:

Entwickle drei persönliche Signalfarben:

- Eine Farbe für „Ja“
- Eine Farbe für „Nein“
- Eine Farbe für „Ich brauche Zeit“

Male diese drei Felder bewusst aus. Während du malst, spüre:

Wie fühlt sich dein „Nein“ im Körper an?

Wie fühlt sich dein „Ja“ an?

Speichere diese Farbwahrnehmung.

Im Alltag kannst du innerlich abrufen: Welche Farbe wäre hier stimmig?
Das ist kein Trick.

“Es ist eine Form von Selbstführung.”



KAPITEL 5

Über mich

ÜBER MICH



Karin Henningsen

Psychotherapeutin HPG in eigener Praxis seit über 12
Jahren, Kunsttherapeutin
Yoga Instructor
Hochsensibel & Hochsensitiv

In jungen Jahren geriet mein Leben aus dem Gleichgewicht.

Alkohol und illegale Substanzen bestimmten lange meinen Alltag.
Es war eine Zeit der inneren Unruhe – und zugleich der leisen Suche nach Halt.

Mit 36 Jahren begann ein **bewusster NEUANFANG!**

Ich entschied mich für ein Leben in Klarheit – und für die Kunst. Was zunächst persönlicher Ausdruck war, wurde zu einem Weg.

Heute stelle ich international aus, meine Arbeiten finden ihren Platz in privaten Sammlungen, und seit über zwanzig Jahren begleite ich Menschen innerhalb der Suchthilfe – zunächst als Arbeitserzieherin, später auch als Kunsttherapeutin. In dieser Zeit entstand meine eigene Methode:

Heilsames Malen nach Henningsen.

Sie verbindet kreativen Ausdruck mit innerer Stabilisierung – besonders für Frauen, die mehr empfinden, mehr tragen und oft zu lange durchhalten.

Meine Arbeit umfasst Online-Kurse, Workshops zusammen mit meinem langjährigen Lebenspartner Karl Homilius, Autor und zertifizierter Trainer in Hypnose, Ernährung und Fitness.

Zusammen gestalten wir Räume für Entwicklung, Selbstklärung und bewusste Übergänge.

**Ich glaube nicht an schnelle Lösungen.
Ich glaube an Prozesse, die Würde haben.**



WIE KÖNNTE ES WEITER GEHEN?



Jeden ersten Sonntag im Monat findet ein **Gratis Live Workshop** statt.

Jeden Monat besprechen wir ein Thema.

Am **01. März** geht es um toxische Beziehungsmuster und wie du diese rechtzeitig wahr nimmst.

Mit dem Erhalt dieses Workbooks bist du automatisch in unserem Newsletter und erhältst frühzeitig aktuelle Termine und Tipps zu verschiedenen Themen.

Ein Abmelden ist natürlich jederzeit möglich.



Foto: Canva

- K** **Karin** 12:39
Ich kann den Kurs nur empfehlen. Ist wunderbar. Brachte mich meiner Intuition viiiiiel näher
- E** **Elisabeth** 12:47
Ich bin sehr dankbar für den Kurs es ist so hilfreich
- A** **Andrea** 12:47
So erlebe ich es auch!
- P** **Petra** 12:47
Vielen lieben Dank liebe Karin für die sanfte Führung und die tiefe Inspiration, euch allen eine gute Zeit und vielen Dank, dass ich dabei sein durfte. Euch allen alles Gute und bis bald.
- S** **Sabine** 12:48
Ich bin ebenfalls dankbar für den Kurs :-)) und kann ihn nur empfehlen :-))
- E** **Eva** 12:48
Vielen Dank für die wunderbare Führung in mein Herz
- K** **Karin** 12:49
❤️
- U** **Uschi** 12:49
Es war so schön.....lieben Dank Karin ❤️

info@karin-henningsen.de

WhatsApp: +49 01573. 08 79 834



© by Karin Henningsen 2026

ONLINE KURS FÜR FRAUEN

Wenn du weitergehen möchtest:

Dieses Workbook gibt dir erste Impulse.

In meinem **Online Kurs** vertiefen wir:

- Intuition und Selbstführung
- Rituale zur Stabilisierung
- Integration in deinen Alltag
- Hochsensibilität als Ressource

Wenn du spürst, dass du nicht nur verstehen, sondern nachhaltig verändern möchtest, findest du dort einen klar strukturierten Weg.

Alle weiteren Informationen findest du hier:

<https://karin-henningsen.de/onlinekurs-hochsensibilitaet/>



Foto: Canva

Deine Investition
~~119,00~~ 95,20 €

FÜR DICH

20%

95,20 €

DEIN GUTSCHEIN CODE
LAUTET:

Online

info@karin-henningsen.de

WhatsApp: +49 01573. 08 79 834