



Bin ich hochsensibel?

Lass uns doch mal einen kleinen Test machen:

Du fühlst dich schnell überfordert, gestresst oder genervt?

JA

NEIN

Du fühlst dich oft erschöpft, müde abgeschlagen?

JA

NEIN

Es plagt dich innere Unruhe, die zu
Konzentrationsschwierigkeiten führt?

JA

NEIN

Stress führt schnell zu Symptomen wie
Verdauungsprobleme, Herzrasen etc.?

JA

NEIN

Grosse Gruppen und Feste sind überfordernd oder du
musst nach einer Weile flüchten?

JA

NEIN

Grossraumbüros sind unerträglich?

JA

NEIN

Du brauchst ausreichend Zeit für dich, um wieder zu dir zu finden und dich zu sortieren?

JA

NEIN

Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen dich?

JA

NEIN

Du bist überdurchschnittlich hilfsbereit und kannst schlecht «Nein» sagen

JA

NEIN

Du passt dich sehr schnell an und spürst deine Bedürfnisse nicht mehr?

JA

NEIN

Du musst um deinen Selbstschutz ringen?

JA

NEIN

Du hast oft das Gefühl anders zu sein und nicht dazu zu gehören?

JA

NEIN

Falls einige dieser Fragen mit «Ja» beantwortet werden können, besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass du hochsensibel bist.

Ist das gut oder schlecht?

Weder noch...es ist wie du bist.

Einfach wundervoll!

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das etwa 20% der Bevölkerung betrifft. Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung intensiver wahr, verarbeiten Informationen tiefergehender und sind emotional reaktiver. Diese Eigenschaften können sowohl eine Quelle großer Stärke als auch eine Herausforderung sein, besonders in der hektischen und anspruchsvollen Businesswelt.



Hallo, ich bin Sonja und als hochsensibles Wesen in diese Welt gekommen.

Über eine lange Zeit hinweg musste ich viele Herausforderungen meistern und kämpfen, bis ich endlich mein sensibles Wesen als eine Gabe erkennen durfte und mein Leben auf ein neues Level bringen konnte.

Nicht nur mein Beruf als Heilpraktikerin und Coach, haben mich geformt, sondern auch meine Kinder, die Natur, Tiere und das Leben selbst waren meine Lehrmeister und haben mir oft viel Mut und Durchhaltewillen abverlangt.

Seit bereits 24 Jahren lebe ich meine grosse Leidenschaft und begleite Menschen, insbesondere Frauen dabei, ihr wahres Selbst zu entdecken, zu lieben und ein glücklicheres, gesünderes und erfüllteres Leben zu führen.

In meinem Coaching-Programm unterstütze ich erfolgreiche Businessfrauen wie dich dabei, ihre Hochsensibilität als Stärke zu nutzen und ein Leben voller Balance, Erfüllung und Freude zu führen.

Wenn du mehr über mich und meine Arbeit erfahren möchtest, schaue gerne auf meiner Webseite vorbei:
www.sonja-matthey.com



Deine Sonja