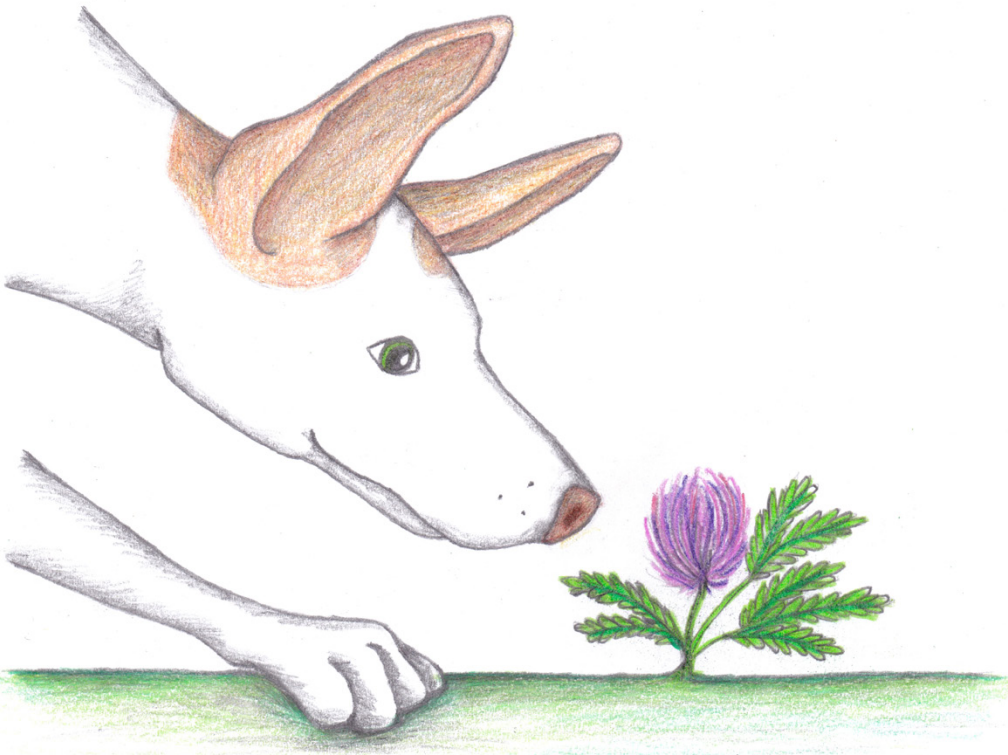
Sabina Pilguj

Ich bin wie ich bin

- genial und total normal

Ein Mutmachbuch für (hoch-)sensible Kinderseelen.



VIA NATURALE VERLAG

Sabina Pilguj

Ich bin wie ich bin
- genial und total normal

Ein Mutmachbuch für (hoch-)sensible Kinderseelen.

Wichtige Hinweise/Haftungsausschluss

Dieses Buch ist ein Ratgeber für hochsensible Kinder und deren Eltern.
Die Tipps und Übungen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Hafung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage April 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, digitale Medien und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Illustrationen: Carla Wendt

© 2017 ViaNaturale GmbH
www.vianaturale.de

ISBN: 978-3-9817978-1-7

Ich widme dieses Büchlein allen
feinfühligen und hochsensiblen Lebewesen –
den Menschenkindern, den Erwachsenen,
sowie den sensiblen Hundeseelen.

Dieses Büchlein ist ein besonderes Geschenk
für

.....

Aus Amigos Schatzkästchen

Vorwort 8

Einleitung 11

Amigos Schutzengel 12

Amigos Geschichte

Auf Neues freuen 14

Ich bin ein kleiner Schatz

Selbstwertschätzung 24

Wohlfühlen

Geborgenheit 27

So bin ich nun mal

Verständnis und Annahme 32

Leben ist nicht immer leicht, aber leicht lebt es sich

Glück und Lebensfreude. 39

Wenn es mal schwierig wird

Sicherheit und Vertrauen… 46

Mit viel Gefühl

Mitgefühl 56

Manchmal ist es zu viel Gefühl

Hochsensible Wahrnehmung 64

Gemeinsamkeit macht stark

Miteinander 76

Ich kann! Stärke die Stärken

Selbstbewusstsein 79

Feinfühlig, einzigartig und genial

Leben mit Hochsensibilität 82

Amigos Gruß 88

Sabinas Gruß an die Erwachsenen 90

Danksagung 93

Über die Autorin 94

Vorwort

Für die jungen Leser:

Ich möchte dieses Buch für dich schreiben, weil ich dich mit deinem Feingefühl und deiner sensiblen Wahrnehmung sehr gut verstehen kann.

Für Eltern:

Es soll ein Buch für kleine und große Menschen, also für Kinder und auch für Erwachsene sein.

Mir ist es ein großes Anliegen, die Botschaft in die Welt zu tragen, dass Hochsensibilität bzw. Hochsensitivität etwas total Normales und keine Auffälligkeit, psychische Störung oder gar eine Krankheit ist. Sie ist ein besonderer Wesenszug, und wenn diese Gabe erkannt, anerkannt, verstanden, angenommen und wertgeschätzt wird, kann sie ein großer Schatz sein. Hochsensible Menschen tragen ein großes Potential in sich, es muss nur verstanden, in die richtigen Bahnen gelenkt und als ein Geschenk statt als ein Anderssein betrachtet werden.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich es kenne, wie es ist, sich anders zu fühlen. Ich bin seit meinen Kindertagen sehr feinfühlig und weiß, dass sich diese intensiven Gefühle und all die vielen Eindrücke und Wahrnehmungen manchmal komisch oder fremd anfühlen und einen regelrecht überwältigen können.

Einige Menschen und auch Tiere haben von Geburt an diese besondere Gabe, sie sind sehr viel sensibler als andere. Dieses Phänomen wird „Hochsensibilität/ Hochsensitivität“ genannt.

Wer diese besondere Wahrnehmung in sich trägt, fühlt sich manchmal fremd in dieser Welt. Es scheint oftmals so, als würden einen die anderen Kinder und Erwachsenen nicht richtig verstehen. Es gibt Momente im Leben, in denen man sich alleine, unverstanden und eben anders fühlt. Aber man ist nie wirklich alleine. Es gibt immer Eltern, Freunde, Verwandte und tierische Kumpel, die einem gerne zur Seite stehen.

Gerade sehr feinfühlige Kinder scheinen aufgrund der vielen Reize oftmals große Herausforderungen in ihrem Leben zu erfahren. Deshalb ist es wichtig, den Kindern Mut zu machen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen. Sehr einfühlsame und sensible Kinder empfinden das Leben hin und wieder als sehr schwierig, da sie intensiver empfinden und fühlen und sich deshalb auch sehr viele Dinge zu Herzen nehmen.

Dieses Buch soll den Kindern zeigen, wie sie...

- ...kleine Lebenslektionen meistern können.
- ...sich besser zu fühlen und sich nicht fremd und verloren vorkommen.
- ...Achtsamkeit für ihre Gefühle und Bedürfnisse entwickeln.
- ...lernen, gut für sich zu sorgen.
- ...die eigenen inneren Schätze entdecken.
- ...sich verstanden und total normal fühlen.
- ...Selbstannahme und Selbstbewusstsein entfalten können.
- ...Strategien lernen, bei Reizüberflutung oder hohem Stresslevel wieder zur Ruhe und Entspannung zu kommen.
- ...mehr Gelassenheit und Entspannung in ihrem Leben erfahren
- ...insgesamt müheloser mit ihrer Gabe Hochsensibilität leben können.

Einleitung

Mein Hund Amigo, ein Podenco Ibicenco (eine spanische Jagdhundrasse), ist ein ganz außergewöhnlicher Hund. Manchmal wirkt er durch sein Aussehen wie ein Feen- oder Fabelwesen auf vier Pfoten. **Und eins hat Amigo mit dir und mir gemeinsam**:

Er ist etwas ganz Besonderes:
Sehr feinfühlig und einfühlsam – einzigartig genial.

Es gibt sicherlich auch Hunde anderer Rassen und natürlich auch Mischlinge, die ebenfalls sehr feinfühlig, sensibel und hochsensibel und etwas ganz besonderes sind. Aber in diesem Buch spielt der Podenco Amigo die Hauptrolle – einfach, weil er schon so lange bei mir ist und ich ihn gut kenne.

Amigo möchte dir seine Geschichte erzählen, die ich für ihn aufgeschrieben habe, da er mit seinen Hundepfoten nicht schreiben kann.

Amigos größter Wunsch ist es, dass du von seiner Geschichte etwas für dein Leben lernen kannst. Und vor allen Dingen möchte er, dass du weißt, dass du mit all deinen vielen Gefühlen und deiner sensiblen Wahrnehmung nicht alleine auf der Welt bist.

Er wird dir in diesem Buch spannende, lustige und nachdenklich machende Begebenheiten aus seinem Leben und von seinem Frauchen Sabina erzählen. Es sind keine Märchen, sondern wahre Erlebnisse. Einiges wird dir sicherlich sehr bekannt und vertraut vorkommen.

Amigo möchte dein Herzenswegbegleiter sein, ein Freund auf vier Pfoten.

Amigo möchte dich kennenlernen und etwas von dir und deinem Leben erfahren. Dazu stellt er dir am Ende einiger Kapitel eine Frage oder bittet dich, etwas zu malen. Wenn du noch nicht alleine schreiben kannst, dann bitte deine Mama, deinen Papa, deine Geschwister, deine Oma oder deinen Opa einfach um Hilfe.

Viel Freude beim Lesen wünschen Amigo und Sabina!

Amigos Schutzengel

Amigo ist ein Hund, der aufgrund seiner Erscheinungsform meistens auffällt. Er sieht anders aus, als die anderen Rassehunde oder Mischlinge.

Der „Podenco Ibicenco" ist eine beliebte spanische Jagdhundrasse und ähnelt einem Windhund. Er ist groß und sehr schlank gebaut. Sein Körper hat kaum Fett, denn er besteht fast nur aus Muskeln und Sehnen, darum wirkt er so dünn. Und er hat riesengroße Ohren. Amigo ist ein ganz besonderer Hund, nicht nur von seinem Aussehen her, sondern auch von seinem Wesen. Warum das so ist, wird er dir persönlich in diesem Buch berichten.

Ich bin fest davon überzeugt, dass Amigo einen Schutzengel hat. Ich glaube, dass jeder Mensch und jedes Tier von Geburt an einen Schutzengel an seiner Seite hat. Ein Schutzengel ist für alle Kinder- und Tierseelen ein wichtiger (Lebens-)Begleiter. Natürlich auch für Erwachsene.

Manchmal denke ich, dass Amigos Schutzengel dafür gesorgt hat, dass er wie durch einen Zufall oder ein Wunder zu mir gekommen ist. Es kann durchaus möglich sein, dass sein Schutzengel ein wenig nachgeholfen hat, als ich auf der Suche nach einem Podenco-Welpen „zufällig" ausgerechnet ein Foto von Amigo (damals hieß er noch „Olli") im Internet entdeckt und mich in den kleinen Fratz verliebt habe. Auch wenn ich meinen Schutzengel nicht sehen kann, rede ich in Gedanken manchmal mit ihm. Genauso wie ich übrigens auch mit meinen Hunden rede.

Wenn ich mir Sorgen mache oder ich viele Gedanken im Kopf habe, die mich sehr beschäftigen, dann teile ich diese mit meinem Schutzengel.

Gesehen habe ich meinen Schutzengel zwar noch nicht, aber ich stelle ihn mir oft vor, wie er aussieht und welche Kleidung er trägt.

Kannst du dir deinen Schutzengel vorstellen? Wenn ja, zeichne ihn:

Amigos Geschichte

Da kommt er her

Geboren wurde der kleine Welpe in Spanien, nahe der Stadt Alicante, in einer ländlichen Gegend. Seine Mama, eine wilde, braune Podenca hatte ein Rendezvous mit einem weißen Podenco-Rüden, der auf einer Finca bei einer Familie mit drei anderen kleineren Hunden lebte.

Die Hündin hatte sich in den weißen Rüden verliebt. Die zwei Verliebten verbrachten eine wundervolle Nacht bei silbrig leuchtendem Vollmond miteinander und hatten sich ziemlich lieb.

Ein paar Wochen später, nach ungefähr 60 Tagen, wurde die Hündin eines Abends unruhig und fing an, im Gestrüpp der Wildnis eine Art Nest zu bauen. Sie wusste, dass sich die Geburt ihrer Welpen ankündigte. In jener Nacht wurde die Hündin Mama und brachte 6 kleine wunderschöne Podenco-Welpen zur Welt, drei Mädchen und drei Jungs.

Der Vater, der weiße Podenco, muss die Geburt seiner Kinder gespürt haben, denn er jaulte am Zaun und wollte zu der Hündin und den Welpen. Der Besitzer der Finca, ein Mann namens Carlos, beobachtete seinen Rüden und spürte, dass etwas nicht stimmte. Er öffnete das Tor und sah, wie sein Rüde ins Gestrüpp schoss und dort winselte. Er folgte seinem Hund und näherte sich vorsichtig der Stelle. Die scheue Hündin lief sofort weg und floh ins Gebüsch, obwohl sie große Angst um ihre Welpen hatte. Carlos sah die Welpen und hatte sofort das Gefühl, er müsse helfen. Er eilte zurück zur Finca und holte einen Karton, um die klitzekleinen Welpen vorsichtig einzusammeln. Zusammen mit dem aufgeregt bellenden Rüden und den Welpen ging er zurück auf das eingezäunte Grundstück und stellte den Karton an einen sicheren Ort, im Schatten nahe der Veranda, ab. Seinen Rüden band er für einen kurzen Moment in der Nähe der Welpen an einen Pfahl an, da er so etwas wie ein „Lockvogel" sein sollte. Dann ging er zum Eingangstor des Geländes und öffnete es weit. Die verunsicherten Welpen riefen nach ihrer Mutter und fiepten und winselten ganz laut. Die scheue Podenca streifte in großer Sorge und Angst um ihre Welpen vor dem Zaun des Grundstückes herum. Sie bellte und winselte, um ihren Welpen zu antworten, aber sie wagte sich nicht hinzulaufen.

Inzwischen wurde es Abend. Erst als es ganz dunkel geworden war, traute sie sich, durch das geöffnete Tor auf das Grundstück zu ihren Welpen zu laufen. Sie rannte direkt zu den Podenco-Babies, um diese endlich trinken zu lassen. Die Kleinen waren schon ganz durstig. Sie freuten sich riesig und waren überglücklich, dass ihre Mama wieder bei ihnen war.

Als der Besitzer der Finca sah, dass die Hündin zu ihren Welpen gekommen war, eilte er schnell zum Tor und schloss es. Das Grundstück war groß genug, so dass sich die scheue Podenca notfalls verstecken, aber trotzdem geschützt bei ihren Welpen sein konnte. So waren Hundemama, Hundepapa und die sechs Hundekinder in Sicherheit. Zum Glück! Denn für junge Welpen kann es in der wilden Natur Spaniens sehr gefährlich sein. Besonders wenn die Hündin nicht immer anwesend ist, weil sie für sich Fressen besorgen muss. Es gibt zu viele hungrige wilde Tiere, für die so kleine Hunde eine leichte Beute sind. Da die Podenco-Mama jetzt nicht mehr auf Futtersuche gehen brauchte, sondern regelmäßig von Carlos einen gefüllten Napf mit leckerem Futter hingestellt bekam, konnte sie schnell Vertrauen zu den Menschen fassen. Sie spürte, dass ihr hier keine Gefahr drohte. Die Hündin war zwar immer noch sehr scheu und ließ sich nicht anfassen, aber sie rannte nicht mehr fort, wenn sich ihr jemand auf der Finca näherte. Der weiße Podenco-Rüde schlief nun nicht mehr im Haus auf seinem Lieblingsplatz, dem kuscheligen Sofa, sondern legte sich zu seiner Hundefrau und den Hundekindern. Er wollte bei seiner Familie sein. Carlos hatte für die Hundefamilie eine Hundehütte gebaut. Die Hütte hatte sogar ein Fenster und innen lagen weiche Decken und ein Kissen, sodass die Kleinen es kuschelig hatten und sich in ihrem Hundehäuschen wohl und geschützt fühlten.

Schnell verging die Zeit, und die jungen Hunde öffneten nach zwölf Tagen zum ersten Mal ihre Augen.

Info: Hundewelpen werden mit geschlossenen Augen geboren, darum werden sie auch Nesthocker genannt. Sie wachsen und gedeihen, liegen nah beieinander und erst nach circa 10-16 Tagen öffnen sie ihre Augen.

Sie erkundeten alle ihre Umgebung und es wurde immer lebendiger. Alle Menschen, die auf der Finca lebten, und auch die Besucher, die an manchen Tagen vorbeischauten, hatten die süßen Welpen liebgewonnen.

Die kleinen Racker hatten es richtig gut getroffen. Sie konnten sich frei entfalten, da sie auf dem ganzen Gelände und auch überall im Haus herumtoben und sich aufhalten durften.

Amigo erzählt euch von seiner Welt

Schon als klitzekleiner Welpe fand ich die Welt superspannend – und in beinahe jeder Minute zeigte sich mir ein neues Abenteuer. Das Leben ist eben ein spannendes Abenteuer!

Je älter meine Geschwister und ich wurden, desto lebendiger und wilder wurden wir. Manchmal spielten wir mit den Hühnern Fangen, oder wir sprangen über das Sofa, tobten wild herum und verwandelten alles in einen großen Hundespielplatz. Es war nie langweilig, denn wir hatten immer viel Spaß und haben irgendwelchen Blödsinn gemacht.

Meine Geschwister liebten das Raufen und Rangeln, ich eher nicht. Klar, habe ich auch mal mit gerauft, aber ich ging lieber auf Entdeckungsreise, denn es gab immer etwas aufzuspüren. Oder ich schaute den Vögeln, den Schmetterlingen und den Bienen beim Fliegen zu. Manchmal lag ich auch einfach nur mit geschlossenen Augen auf einer Sonnenliege und lauschte der Welt um mich herum. Wenn ich die Augen zumachte, konnte ich auf einmal sehr viel intensiver hören. Ich war fasziniert von all den vielen verschiedenen Geräuschen. So, als würde die Natur aus einem großen Orchester bestehen: Die Bienen summten, die Grillen zirpten, die Vögel zwitscherten, und durch die heiße Mittagssonne öffneten sich die Pinienzapfen und knackten dann. Ich liebte diese Naturkonzerte sehr, atmete den besonderen Duft der spanischen Landschaft ein und fing an zu träumen.

Ich träumte oft von einer wundervollen Welt in wunderschönen Farben und Formen. Deshalb nannte mich die Frau von Carlos, sie hieß Karin, auch manchmal liebevoll „Träumerle".

Während all meine Geschwister so tolle Namen, wie Pedro, Chico, Ambra, Ciela und Luna bekamen, wurde ich nur „Olli" gerufen. Ich sei so tapsig, verträumt und eben anders als die anderen, meinte Karin. Eben der Olli. Ich wusste gar nicht, was sie damit meinte. Aber es war mir auch egal, denn mein Motto war „**Viva la Vida**" – was spanisch ist und so viel bedeutet wie: „**Liebe das Leben**".

Ja, ich liebte das Leben und all das, was es zu entdecken gab. Ich war selten ängstlich, denn ich war viel zu neugierig, wollte immer neue Dinge erleben und mich einfach frei fühlen. Darum war ich auch häufig allein auf dem großen Grundstück unterwegs. Dort lauerten ja keine Gefahren und ich habe auch nie etwas angestellt, was wirklich gefährlich war. Aber so gern ich auch den Duft der weiten Welt schnupperte, so wichtig war es mir, immer nahe bei meiner Hundemama zu sein. Ich wollte möglichst oft kuscheln, und wenn ich mich einmal aus irgendeinem Grund erschrocken hatte oder traurig war, konnte ich meine Tränen an Mamas weichem, braunen Fell trocknen. Ich war ihr „wilder Kuscheljunge", so nannte sie mich liebevoll. Ich konnte nämlich ganz schön wild sein, und bei dem Herumtoben war ich meistens viel schneller als meine Schwestern und Brüder.

In einigen Momenten war ich auch der Allerlauteste, ich konnte richtig laut bellen, knurren und ganz schrill losheulen. Das war meine wilde, laute Seite. Aber ich hatte auch noch eine andere, eher leise Seite, denn ich war auch sehr empfindsam, eben sehr sensibel und leicht verletzbar. Manchmal sagten andere etwas zu mir, was mich kränkte, manchmal gingen sie grob mit mir um und ich fühlte mich dabei nicht wohl. „Heulsuse" riefen mich dann meine Hundegeschwister und lachten mich aus, weil ich häufig weinen musste, wenn ich etwas Trauriges erlebt oder mir etwas sehr zu Herzen genommen hatte. Das fand ich nicht schön und ziemlich gemein. Ich hätte niemals jemanden ausgelacht, dem die Tränen übers Gesicht liefen!