

2022

# WORKBOOK

---

Hochsensibel?  
Deine Standortbestimmung

PAULINA-LANDSCHOF.COM

SENSITIVE RICHNESS BY  
**PAULINA  
LANDSCHOF**

SENSITIVE  
RICHNESS  

---

*by Paulina  
Landschof*

Paulina Landschof  
Expertin für Hochsensibilität

Studium der Pädagogik & Erwachsenenbildung B.A. • B.Sc.  
Betriebswirtschaftslehre • Fachberaterin für HSP • Weiterbildung zum  
Life Coach • Fortbildung im Bereich Meditation, Chakrenlehre, Wirkung  
von Farben & Düften • Ausbildung 'geistiges & spirituelles Heilen' •  
Fortbildung NLP • dōTERRA Partnerin • Gründerin von Sensitive Richness

# HOCHSENSIBEL, UND JETZT?

Du hast bereits einen wissenschaftlichen Test gemacht und weißt, dass du (Hoch-)Sensibel, feinfühlig und/oder reizempfindlich bist. Nun stehst du vor der großen Frage, wie du mit dieser Information umgehen sollst und was dies für dein zukünftiges Leben bedeutet. Veränderung muss geschehen. Im Innen wie im Außen. Doch wo und wie anfangen? Ich kenne diesen struggle vom Anfang meiner Reise & möchte dich ein Stück auf deinem Weg begleiten.

Bevor wir starten ist es wichtig, dass du ein Gefühl dafür bekommst, wo du gerade stehst. Aus diesem Grund habe ich dieses Workbook kreiert.



## **TIPP: Beantworte die Fragen später händisch**

Mit der Hand zu schreiben, fördert die Erinnerungsleistung der geschriebenen Inhalte und erhöht die Vorstellungskraft dessen, worüber man schreibt. Somit ist auch die kreative Leistung höher: Das Schreiben auf Papier aktiviert das Gehirn ganzheitlicher als das Tippen auf dem Handy, Tablet oder PC.



||

**Anything's  
possible,  
almost!**

-

Marilyn Monroe

# WAS ICH DIR VERSPRECHE

Ehrlich? Es gibt nicht die eine Lösung über Nacht. Die Pille, die man schluckt und danach ist alles endlich gut. Was ich allerdings weiß ist: Es wird nicht besser, wenn alles bleibt wie es ist! Und wenn du ehrlich mit dir selbst bist, weißt du das auch. Ganz gleich, ob du schon viel aus deiner Vergangenheit aufgearbeitet hast oder am Anfang stehst mit deiner Reise zu dir selbst. Oft ist es nicht Wissen, welches uns fehlt, sondern das Erkennen von blinden Flecken und die Umsetzung dessen, was wir tief in uns bereits wissen.

Was ich dir geben werde: Ich nehme dich an die Hand. Gebe dir Erlaubnisse. Lasse dich spüren und dich selbst deine wahre Kraft wieder entdecken. Meist wissen wir ganz genau was wir wollen von und im Leben. Trauen es uns nur nicht zu leben. Bei mir findest du einen Raum, in dem du DU sein kannst. Ich verstehe dich und nehme dich an in deiner Sensibilität.

Ich sehe dich! Lass andere an deinem Leuchten teilhaben. Feinfühligkeit in Fülle.

**Und nun mache es dir gemütlich. Z.B mit deinem Lieblingstee und einer Kerze und beantworte in Ruhe die Fragen. Let's go!**

# STANDORTBESTIMMUNG

## Question 1

Passen die äußeren Umstände & Rahmenbedingungen noch zu meiner persönlichen inneren Entwicklung?

## Question 2

Passen die Menschen und Beziehungen in meinem Umfeld (noch) zu mir?

## Question 3

Sind eine zu hohe alltägliche Belastung und meine Angst vor einem Burnout der Grund, die Notbremse zu ziehen?

## Question 4

Bin ich auf der Suche nach einer besseren Work-Life- Balance? Was soll sich verbessern?

# STANDORTBESTIMMUNG

## Question 5

Was sind die Gedanken, die ich oft vor dem Einschlafen habe und die mich nachts evt. wachhalten?



## Question 6

Bin ich in einer guten Beziehung mit mir selbst und lebe meine sensiblen Anteile?



## Question 7

Liegen die Gründe für eine Veränderung in meiner Person und sind in meinem eigenen Verhalten begründet?



## Question 8

Welche Gründe gibt es für mich, in der jetzigen Lebenssituation zu verharren?  
Welche Gründe zu gehen?



Wie geht es dir nach diesen Fragen? Nimm dir die Zeit um alles auf dich wirken zu lassen und Gefühle die aufgekommen sind zu verarbeiten. Ich freue mich, wenn du deine Ergebnisse und Antworten später mit mir teilen magst. Wie können jetzt deine nächsten Schritte aussehen?

# ANGEBOT



## 1:1 SESSION

Du hast bei der Beantwortung der Fragen festgestellt, dass du bereits überwiegend gut aufgestellt bist? Du kennst und lebst deine Feinfühligkeit und hast dein Umfeld/deine Arbeit daraufhin angepasst? Du hast lediglich ein bestimmtes Thema, welches dir noch auf den Magen schlägt? Dann buch ein Einzelcoaching.

[DM ME](#)



## ONLINEKURS

Du weißt erst seit kurzem, dass du HSP bist? Oder du weißt es schon länger, aber so richtig hat sich seitdem nichts geändert? Du möchtest dich und deine Gefühle endlich besser selbst verstehen, für dich einstehen und in deinem Tempo deine Themen anschauen? Dies kannst du bald in meinem Onlinekurs tun.

[COMING SOON](#)



## 6 WOCHEN- PROGRAMM

Anders als beim Onlinekurs gehen wir in diesem Programm deine Themen systematisch innerhalb von 6 Wochen an. Via Zoom/ in Präsenz. Danach bist du bereit deine Sensibilität in aller Fülle und Freude zu erleben und zu erfahren. Für AnfängerInnen & Fortgeschrittene geeignet.

[DM ME](#)

# THANK YOU!

Für mehr Informationen und daily content folge mir auf Instagram unter  
**@paulinalandschof**

Du möchtest direkt Starten und einen kurzen Kennenlernermin vereinbaren?  
Dann schreibe mir über das Kontaktformular oder buche dir direkt einen  
Termin unter: **<https://calendly.com/paulina-landschof/15>**

**Ich freue mich auf dich!**

**PAULINA-LANDSCHOF.COM**