

# Freiheit von klein auf

*Was sensitive, hochsensible und begabte Kinder wirklich brauchen – und wie du heute diesen Raum schenkst*

Von Julia Wegner · 12.02.206 · Lesezeit: ca. 5 Minuten



## Dein Kind ist bereits im Flow.

Sensitive, hochsensible und begabte Kinder kommen mit einer feinen, weiten Wahrnehmung auf diese Welt. Sie spüren mehr, denken tiefer, verbinden schneller – und brauchen deshalb nicht mehr Input von außen, sondern mehr Raum von innen. Sie brauchen keine Korrektur. Sie brauchen Resonanz.

Das Kernprinzip von The Golden Reset lautet: Das Kind ist kein leeres Gefäß, das befüllt werden muss. Es ist ein Schöpfer – ausgestattet mit allem, was es für seinen Seelenweg braucht. Unsere Aufgabe als Eltern, Pädagog:innen und Begleitende ist es nicht, zu formen. Sondern Raum zu halten.

**„Das Kind ist bereits im Flow – wir trainieren es ihm nur ab.“**

## Was passiert, wenn Systeme das Spüren überschreiben

Sensitive Kinder registrieren als Erste, wenn etwas nicht stimmt. Sie spüren, wenn das Umfeld nicht zu ihrer inneren Frequenz passt. Viele von ihnen erleben den Schuleinstieg als eine Art innere Zäsur: Das freie Erkunden weicht dem Funktionieren. Die kreative Intelligenz wird zugunsten von Anpassung und Leistung zurückgestellt.

Was dabei verloren geht, ist nicht Wissen – es ist Zugang. Der Zugang zu sich selbst, zur eigenen Wahrnehmung, zur natürlichen Schöpferkraft. Unser Bildungssystem trainiert früh die linke Hemisphäre – Logik, Analyse, Reproduktion – in einem Lebensalter, das von Natur aus kreativ, sinnlich und ganzheitlich ist.

Das ist kein Anlass zur Klage. Es ist eine Einladung zur Bewusstheit.

**„Ich fragte mich oft: Warum all diese Zeit? Mit Dingen, die mich nicht berühren. Mit Menschen, die nicht sehen, was ich sehe – nicht fühlen, was ich fühle. Mit wenigen Menschen fühlte ich mich wirklich verbunden. Aber mit der Natur und den Sternen – immer. Schule war lustig. Aber die Hälfte der Zeit hätte vollkommen gereicht.“**

## Die Balance: Digitale Felder oder eigene Schöpferkraft?

Wir leben in einer Zeit beispielloser Informationsdichte. Kinder – besonders sensitive, hochsensible und begabte – werden täglich mit digitalen Impulsen, Bildern, Tönen und Reizen konfrontiert. Das menschliche Energiesystem, das dafür ausgelegt ist, die Welt durch eigene Erfahrung zu erschließen, gerät dabei leicht aus dem Gleichgewicht.

Es geht nicht darum, digitale Welten pauschal abzulehnen. Es geht um eine bewusste Balance zwischen zwei Polen:

### Von außen nach innen

Digitale Inhalte · Schulbuchwissen · Serienkonsum ·  
passive Reizaufnahme

### Von innen nach außen ✦

Kreatives Schaffen · Freies Spiel · Ausdruck · Schöpfung  
· Körper · Natur

Diese Balance erfordert Achtsamkeit – von uns als Eltern, aber auch im gemeinsamen Gespräch mit den Kindern selbst. Es ist wunderbar, mit ihnen zu erkunden: Wie fühlt es sich an, nach einer langen Zeit am Bildschirm? Was möchte in dir entstehen – durch deine Hände, deine Stimme, deine Fantasie?

Kinder, die noch Zugang zu ihrer Innenwelt haben, spüren diesen Unterschied sehr genau. Sie wissen, wann sie befreit und wann sie leer sind. Deine Aufgabe: dieses Gespür ernst nehmen und schützen.

**„Wir können uns alle an unserer Schöpferkraft erfreuen – das Kind ebenso wie der Erwachsene.“**



## Den richtigen Rahmen schenken: Geborgenheit, Rhythmus, Herzkohärenz

Was ein sensibles, hochsensibles und begabtes Kind trägt und entfaltet, ist zutiefst abhängig von dem Feld, das wir als Eltern halten. Nicht durch perfekte Erziehung. Durch unsere Präsenz.

Herzkohärenz – ein messbarer Zustand innerer Harmonie zwischen Herz, Gehirn und Nervensystem – ist dabei einer der kraftvollsten Schlüssel. Wenn wir als Eltern bewusst in einen kohärenten Herzzustand eintreten, verändert sich das gesamte Familienfeld. Kinder, die sensitiv sind, registrieren diesen Unterschied unmittelbar. Sie regulieren sich mit uns – oder auch gegen uns, wenn wir in Dysregulation sind.

Herzkohärenz als Elternteil bewusst zu wählen ist kein Luxus. Es ist die wirkungsvollste Investition in das Wohlbefinden deines Kindes.

*Holistischer Rahmen für dein Kind: Geborgenheit (emotionale Sicherheit) · Rhythmus (Struktur im Fluss) · Körper & Natur (somatische Verankerung) · Kreativität (Ausdruck der Seele) · Herzkohärenz (elterliche Präsenz)*

## Das kannst du heute tun – damit dein Kind diesen Raum hat

Kleine Gesten, die täglich etwas verschieben:

- ◆ Wähle bewusst 10 Minuten Herzkohärenz täglich – für dich, und spür, wie sich dein Kind verändert.
- ◆ Frage dein Kind nicht "Was hast du heute gelernt?" – sondern "Was hat dich heute bewegt?"
- ◆ Schaffe täglich unstrukturierte Kreativzeit – ohne Aufgabe, ohne Ziel, ohne Bewertung.
- ◆ Beobachte die Balance: Wie viel kommt heute von außen rein – und wie viel darf nach außen entstehen?
- ◆ Sprich mit deinem Kind über das, was es wahrnimmt. Höre zu – offen, mit offenem Herzen, und beobachte, was dabei in dir entsteht. Nicht alles musst du nachvollziehen können. Aber in jedem dieser Momente liegt eine Einladung: dich selbst zu erinnern – und wieder zu sehen, was du einst auch gesehen hast.
- ◆ Schütze die Stille. Sensitive Kinder brauchen Phasen ohne Input, um sich zu regenerieren und zu integrieren.

*„Wir schenken dem Kind unsere Weisheit, indem wir ihm den richtigen Rahmen geben – geborgen, sicher, im Wissen um die Rhythmen des Lebens.“*

---

### ◆ Dein Golden Reset Moment ◆

#### ◆ Deine Reflexion

Erkennst du dein Kind noch wieder, seit es in der Schule ist? Welche Seite von ihm hat sich verändert – und welche wartet vielleicht darauf, wieder gesehen zu werden? Schreib es auf. Teile es in den Kommentaren. Deine Beobachtung ist wichtig – für dich, für dein Kind und für alle Eltern, die gerade spüren: Hier ist etwas, das Aufmerksamkeit verdient.

## ◆ Herzensbrücken ◆

Ein vierwöchiges Live-Programm, in dem du und dein Kind lernen, Stress loszulassen,  
Emotionen mit  
Vertrauen zu meistern und als Familie näher zusammenzuwachsen.

---

[#GoldenReset](#) [#DasKindAlsSchöpfer](#) [#SensitiveKinder](#) [#HochsensibleKinder](#) [#BegabteKinder](#) [#Herzkohärenz](#)  
[#FreiheitVonKleinauf](#) [#HistoryClearing](#)