THE SENSITIVE EXPAT DECODER

Für (hoch)sensible Frauen im Ausland - oder mit Sehnsucht danach.

Entdecke in wenigen Minuten, welche Bedürfnisse dich im Ausland gerade besonders begleiten – und was dir jetzt guttun könnte.

EIN GRATIS PDF - WORKBOOK VON Bettina Müller-Farné





Willkommen zu deinem Sensitive Expat Decoder

Schön, dass du hier bist !

Warum dieses Tool dein neuer Kompass ist...
Jede Frau, die weit weg von Zuhause lebt, spürt irgendwann einen dieser Momente:
Man fühlt zu viel, versteht zu wenig, und das Herz hängt irgendwo zwischen Heimweh und Aufbruch.

Für (hoch)sensible Frauen ist das Ausland zugleich Herausforderung und Heilraum.
Die Reize sind intensiver.
Das Unbekannte ist größer.
Die Freiheit aber auch.

Dieser kleine Kompass lädt dich ein, innezuhalten und genauer hinzusehen. Was fordert dich gerade besonders heraus? Wonach sehnst du dich? Und was könnte dir helfen, dich in einer neuen Umgebung sicherer und verbundener zu fühlen?

Deine Antworten geben dir keine fertige Erklärung für alles, was du erlebst. Aber sie können sichtbar machen, welche Bedürfnisse gerade besonders viel Raum einnehmen.
Es ist kein Test, der dich bewertet.
Es ist eine Einladung, dich selbst besser zu verstehen.

Der sanfteste Kompass ist nicht der auf der Karte, sondern der, der in deinem Herzen schlägt.

DER 7-MINUTEN-SELBSTTEST

Nimm dir einen Moment Zeit, atme einmal tief durch
– und beantworte jede Frage ganz intuitiv.

Kreuze einfach den Buchstaben an, der am ehesten auf dich zutrifft.
Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.
Nur das, was jetzt wahr ist.

Am Ende zählst du, welchen Buchstaben du am häufigsten gewählt hast. So entdeckst du, welches der vier Orientierungsmuster deine momentanen Bedürfnisse am ehesten beschreibt.
Die Ergebnisse sind keine festen Persönlichkeitstypen. Sie dienen deiner Selbstreflexion – und dürfen sich mit deiner Lebenssituation verändern.

Bevor du startest...Du brauchst dafür:

- 7 ruhige Minuten
- einen Stift oder dein Handy
- ein bisschen Ehrlichkeit mit dir selbst

Ein redaktioneller Selbstreflexionskompass von Praxis Liebenswert – entwickelt, um Bedürfnisse sichtbar zu machen, nicht um Menschen in Schubladen einzuordnen.



KURZE FRAGEN, DIE DAS NERVENSYSTEM SCANNEN:

FRAGE 1 – Wie fühlt sich der Gedanke an ein Leben im Ausland für dich an?

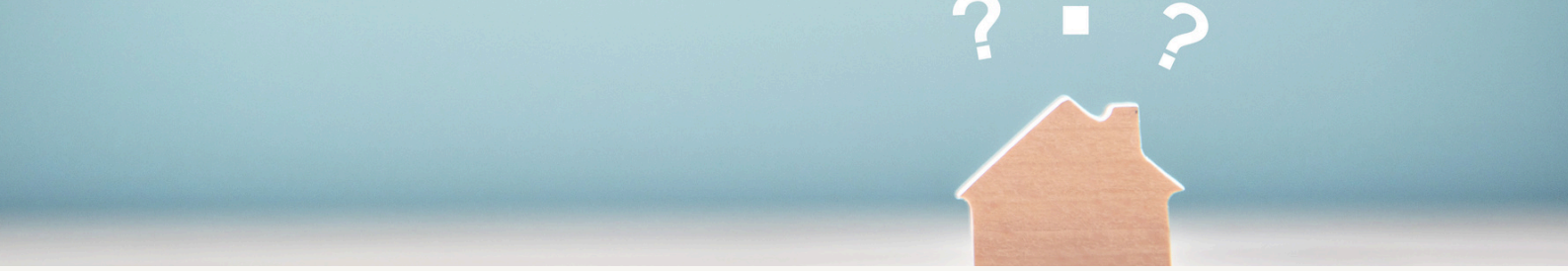
A – Reizvoll, aber schnell zu viel. Ich wünsche mir Ruhe und Orientierung.
B – Spannend, aber ich möchte zuerst Informationen und Struktur verstehen.
C – Ich brauche vor allem einen sicheren, warmen Ort, um mich wohlzufühlen.
D – Es ruft mich. Ich spüre innerlich, dass ich dafür gemacht bin.

FRAGE 2 – Was überfordert dich am stärksten in einer neuen Umgebung?

A – Geräusche, Licht, Gerüche, chaotische Situationen.
B – Unklare Abläufe und Informationsflut.
C – Fremdheit, fehlende Nähe, distanzierte Menschen.
D – Zu viele Möglichkeiten, die mich unsicher machen.

FRAGE 3 – Was bringt dich am schnellsten wieder ins Gleichgewicht?

A – Ruhe, Dunkelheit, Atemübungen, Rückzug.
B – Listen, Übersicht, klare Struktur.
C – Wärme, Rituale, ein vertrauter Kontakt.
D – Mutimpulse, Visionen, ein kleiner Schritt nach vorne.



FRAGE 4 – Wie erlebst du dich selbst in neuen Situationen?

A – Schnell überreizt, sucht Rückzug.
B – Analysiert alles und kommt körperlich manchmal nicht hinterher.
C – Wird unruhig, wenn Verbindung fehlt.
D – Wird wach, aufgeregt und zukunftsorientiert.

FRAGE 5 – Was brauchst du, um dich angekommen zu fühlen?

A – Weniger Reize und klare, einfache Strukturen.
B – Überblick, Planung und mentale Ordnung.
C – Wiederkehrende Routine, weiche Orte, echte Kontakte.
D – Ein Ziel, eine Richtung oder ein Gefühl von Freiheit.

FRAGE 6 – Wie triffst du Entscheidungen?

A – Erst wenn ich merke: „Es ist mir zu viel."
B – Durchdenken, Analysieren, Abwägen.
C – Langsam, nach Bauchgefühl und emotionaler Sicherheit.
D – Intuitiv, impulsiv, von einem inneren Ziehen geführt.

FRAGE 7 – Welche Herausforderung wäre/sind für dich im Ausland am größten?

A – Reizüberflutung + zu viele neue Eindrücke.
B – Alles gleichzeitig verstehen wollen.
C – Einsamkeit + fehlende Bindung.
D – Zweifel, ob ich wirklich mutig genug bin.



FRAGE 8 – Wie gehst du mit Veränderung um?

A – Erst überfordert, dann funktional.
B – Analytisch: Ich brauche Erklärbarkeit.
C – Langsam, rituell, mit viel Gefühl.
D – Begeistert, aber mit einem kleinen inneren Stopp.

FRAGE 9 – Welcher Satz beschreibt dich am genauesten?

A – „Ich brauche Ruhe."
B – „Ich brauche Klarheit."
C – „Ich brauche Zugehörigkeit."
D – „Ich brauche Freiheit."

FRAGE 10 – Was wäre/ist dein emotionaler Brennpunkt im Ausland?

A – Das Zuviel von außen (Reize, Lärm, Chaos).
B – Die Masse an Informationen und neuen Abläufen.
C – Das Gefühl, noch kein neues Zuhause zu haben.
D – Die Frage, ob ich die nächsten Schritte wirklich gehen darf.

AUSWERTUNG: SO FINDEST DU DEINEN EXPAT-HSP-TYP



Zähle, welchen Buchstaben du bei den Fragen am häufigsten gewählt hast.

Ordne ihn danach einfach hier zu:

Hinweis für dich

Der Buchstabe, den du am häufigsten gewählt hast, gibt dir einen ersten Hinweis darauf, welches Bedürfnis gerade besonders im Vordergrund stehen könnte.

Dein Ergebnis ist eine Momentaufnahme – keine Diagnose und keine feste Einordnung deiner Persönlichkeit.

A → ***Der Overload-Explorer***
Vielleicht fühlt sich gerade vieles gleichzeitig zu viel an. Du brauchst jetzt vor allem Ruhe, Erdung und klare Mini-Schritte.

B → ***Die Sensitive Sensemakerin***
Du verarbeitest viel auf mentaler Ebene. Du brauchst Orientierung, Struktur und kleine Pausen für dein Nervensystem.

C → ***Die Silent-Homebuilderin***
Du sehnst dich nach emotionaler Sicherheit und echter Verbindung. Sanfte Routinen und Nähe tun dir jetzt besonders gut.

D → ***Die Intuitive Nomadin***
Du bist innerlich bereit für Veränderung. Du brauchst Mut, Fokus und einen kleinen Aktivierungsimpuls für den nächsten Schritt.



WAS IST, WENN DU KEINEN KLAREN BUCHSTABEN HAST?

Vielleicht hast du zwei Buchstaben gleich häufig gewählt. Oder du erkennst dich in mehreren Beschreibungen wieder.
Das ist kein Fehler!

Gerade in Zeiten großer Veränderungen können unterschiedliche Bedürfnisse gleichzeitig wichtig sein.

Du kannst dich nach Ruhe sehnen und trotzdem neugierig auf Neues sein. Du kannst Struktur brauchen und dir zugleich mehr Nähe wünschen.

So gehst du mit deinem Ergebnis um:

1. Schau dir die beiden Orientierungsmuster an, die bei dir am häufigsten vorkommen.
2. Lies die jeweiligen Beschreibungen und Handlungsideen.
3. Wähle den Impuls, der dich im Moment am meisten anspricht.

Du musst dich nicht für einen einzigen Typ entscheiden.
Du bist mehr als ein Testergebnis. Und deine Bedürfnisse dürfen sich verändern.



DIE 4 EXPAT-HSP-TYPEN

DER OVERLOAD-EXPLORER (A)

Du möchtest ankommen, Neues entdecken und dich auf dein Leben im Ausland einlassen. Doch manchmal fühlt sich schon der Alltag nach zu viel an.
Ungewohnte Geräusche, neue Gerüche, eine andere Sprache und ständig wechselnde Situationen können anstrengend sein – besonders, wenn du viele Eindrücke intensiv wahrnimmst.

Vielleicht bemerkst du, dass du schneller erschöpft bist, dich häufiger zurückziehen möchtest oder weniger aufnehmen kannst als sonst.
Das bedeutet nicht, dass du für ein Leben im Ausland ungeeignet bist.
Vielleicht brauchst du gerade nicht mehr Anpassung, sondern mehr Möglichkeiten zur Entlastung.

WAS DAHINTERSTECKEN KANN

Neue Umgebungen verlangen unserem Gehirn viel Aufmerksamkeit ab.
Was zu Hause selbstverständlich war, muss plötzlich bewusst wahrgenommen, eingeordnet oder entschieden werden.
Das kann anstrengend sein – besonders dann, wenn Erholung und vertraute Routinen fehlen.
Möglicherweise bemerkst du innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten oder ein stärkeres Bedürfnis nach Rückzug.
Solche Reaktionen können unterschiedliche Ursachen haben. Dein persönliches Belastungserleben verdient Aufmerksamkeit, ohne dass du es sofort erklären oder bewerten musst.

Was du JETZT brauchst:

✔️ weniger Input, mehr Fokus
✔️ klare, einfache Mini-Strukturen
✔️ ein Ritual, das dein Nervensystem sofort runterholt

Mini-Reset:

Wenn du magst, lege eine Hand auf deinen Brustkorb oder deinen Bauch.
Spüre für einen Moment, wie sich dein Körper beim Atmen bewegt.
Atme in deinem eigenen Tempo. Du musst deinen Atem weder verlängern noch kontrollieren.
Nimm wahr, wo du gerade sitzt oder stehst und was dir in diesem Moment Halt gibt.
Vielleicht hilft dir dieser kleine Augenblick, wieder etwas mehr bei dir anzukommen.
Wenn die Übung unangenehm ist, kannst du sie jederzeit beenden und dich stattdessen auf deine Umgebung konzentrieren.

DEINE 3 HANDLUNGSSCHRITTE FÜR DIE NÄCHSTEN 24 STUNDEN

1. Reduziere eine Anforderung. Gibt es etwas, das heute nicht unbedingt erledigt werden muss?
2. Schaffe einen vertrauten Moment. Ein bestimmter Platz, eine Tasse Tee, dein Lieblingslicht oder ein bekanntes Geräusch können dir helfen, dich wohler zu fühlen.
3. Sprich ein Bedürfnis aus. Vielleicht mit dem Satz: „Heute brauche ich etwas mehr Ruhe und Zeit für mich."

Du musst nicht alle drei Schritte umsetzen. Einer genügt.

Dein persönlicher Satz:
„Ich darf ankommen, bevor ich performe."



DIE SENSITIVE SENSEMAKERIN (B)

“Ich verstehe alles mit dem Kopf – aber mein Körper hinkt hinterher.“

Du möchtest verstehen, bevor du dich sicher fühlst.
Neue Abläufe, fremde Regeln oder ungeklärte Fragen beschäftigen dich vielleicht länger als andere Menschen.
Du recherchierst, vergleichst und versuchst, den Überblick zu behalten.
Das kann eine große Stärke sein – besonders in einem Land, in dem vieles noch unbekannt ist.
Doch manchmal merkst du erst spät, wie anstrengend dieses ständige Nachdenken geworden ist.

Du darfst gut informiert sein, ohne jederzeit alles verstehen zu müssen.

WAS DAHINTERSTECKEN KANN

Wenn vieles neu ist, versucht unser Gehirn, Orientierung durch Informationen und Vorhersehbarkeit zu gewinnen.
Planen und Verstehen können dabei Sicherheit vermitteln.
Doch die ständige Beschäftigung mit offenen Fragen kostet Aufmerksamkeit und Energie.
Vielleicht fällt es dir schwer, gedanklich abzuschalten – selbst dann, wenn gerade nichts entschieden werden muss.

Nicht jede Unsicherheit braucht sofort eine Antwort. Manchmal darf eine Frage auch bis morgen warten.

Was du JETZT brauchst:

✔️ kurze emotionale Check-ins
✔️ Erdung statt Analyse
✔️ Pausen zwischen Reizen

Mini-Reset:

Wenn es angenehm ist, ziehe beim Einatmen deine Schultern sanft nach oben.
Lass sie beim Ausatmen wieder sinken.
Wiederhole die Bewegung einige Male in deinem eigenen Tempo.
Nimm anschließend wahr, wie sich deine Schultern und dein Nacken anfühlen.
Vielleicht hilft dir die kleine Bewegung, eine Pause vom vielen Nachdenken einzulegen.

DEINE 3 HANDLUNGSSCHRITTE FÜR DIE NÄCHSTEN 24 STUNDEN

1. Gönne deinem Kopf kleine Pausen: 3× täglich 20 Sekunden Körper-Check-in.
2. Halte Informationen nicht fest: Notiere sie – entlaste das Gehirn.
3. Reduziere mentale Multitasks: Eine Sache, dann Pause, dann weiter.

Dein persönlicher Satz:
„Ich darf meinem Körper Zeit geben, nachzukommen.“



DIE SILENT-HOMEBUILDERIN (C)

„Ich fühle mich fremd – aber nicht verloren."

Vielleicht ist es nicht das neue Land selbst, das dich am meisten fordert.
Vielleicht vermisst du vor allem das Gefühl, irgendwo selbstverständlich dazuzugehören.
Vertraute Menschen, kleine Rituale und Orte, an denen du dich nicht erklären musst, können plötzlich besonders wichtig werden.
Du möchtest neue Verbindungen aufbauen, aber nicht um jeden Preis.
Und manchmal fühlst du dich fremd, obwohl du dich bewusst für dieses Leben entschieden hast.
Du darfst dein neues Zuhause langsam entstehen lassen. Zugehörigkeit braucht keinen Zeitplan.

WAS DAHINTERSTECKEN KANN

Menschen brauchen soziale Verbundenheit – auch dann, wenn sie gerne allein sind. Ein Umzug ins Ausland kann vertraute Beziehungen und alltägliche Begegnungen verändern.
Manche Frauen vermissen dabei nicht nur bestimmte Menschen, sondern auch das Gefühl, ohne viele Worte verstanden zu werden.
Vertraute Rituale, wiederkehrende Begegnungen und verlässliche Kontakte können helfen, allmählich ein Gefühl von Zugehörigkeit aufzubauen.

Du musst dafür nicht möglichst viele Menschen kennenlernen.
Wichtiger ist, dass sich die Verbindungen für dich stimmig anfühlen.

Was du JETZT brauchst:

✔️ wiederkehrende Routinen
✔️ einen Menschen (nicht viele!), der safe ist
✔️ Wärme – emotional und körperlich

Mini-Reset:

Suche dir für einen Augenblick einen ruhigen Platz.
Wenn es sich angenehm anfühlt, lege eine Hand auf deinen Bauch oder deinen Brustkorb.
Sage innerlich oder leise:
„Ich darf mir langsam ein Zuhause bauen – ohne Druck, in meinem Tempo."
Lass diesen Gedanken einen Moment stehen.
Vielleicht fühlt er sich tröstlich an. Vielleicht auch noch fremd.
Beides darf sein.
Du musst nichts Bestimmtes dabei empfinden.

DEINE 3 HANDLUNGSSCHRITTE FÜR DIE NÄCHSTEN 24 STUNDEN

1. Schaffe einen vertrauten Moment. Wiederhole eine kleine Gewohnheit, die dir guttut – vielleicht jeden Morgen zur gleichen Zeit.
2. Pflege eine Verbindung. Schreibe einem Menschen, bei dem du dich wohlfühlst, oder suche eine Gelegenheit für eine neue, unkomplizierte Begegnung.
3. Gestalte deinen Wohlfühlort. Ein Kissen, ein vertrautes Lied oder ein persönlicher Gegenstand können einen neuen Raum allmählich vertrauter machen.

Du darfst in deinem eigenen Tempo ankommen.

Dein persönlicher Satz:
„Ich muss nicht schnell ankommen, um mich verbunden zu fühlen."



4. DIE INTUITIVE NOMADIN (D)

„Ich bin eigentlich bereit – ich brauche nur Mut.“

Da ist diese Neugier auf das Leben jenseits des Vertrauten.
Vielleicht hast du schon lange davon geträumt, im Ausland zu leben. Oder du bist bereits dort und spürst, dass noch viele Möglichkeiten vor dir liegen.
Du möchtest Neues entdecken, Entscheidungen treffen und deinen eigenen Weg gestalten. Gleichzeitig können Zweifel auftauchen.
Was, wenn es nicht so wird, wie du es dir vorgestellt hast? Was, wenn du etwas vermisst, das du zurückgelassen hast?

Mut und Unsicherheit schließen einander nicht aus. Du darfst neugierig sein und trotzdem vorsichtig.

WAS DAHINTERSTECKEN KANN

Veränderungen können gleichzeitig Vorfreude und Unsicherheit auslösen.
Neue Möglichkeiten wecken Neugier. Unbekannte Konsequenzen können dagegen Fragen und Zweifel hervorrufen.
Vielleicht hilft es dir, große Entscheidungen in kleinere, überschaubare Schritte aufzuteilen.

Du musst nicht heute wissen, wie dein gesamter Weg aussehen wird.
Manchmal reicht es, den nächsten Schritt zu kennen – und dir zu erlauben, danach erneut hinzusehen.

Was du JETZT brauchst:

✔️ Erlaubnis, mutig zu sein
✔️ Klarheit im nächsten Mikroschritt
✔️ einen Aktivierungsimpuls (nicht 10!)

Mini-Reset:

Überlege dir einen einzigen kleinen Schritt, der dich deinem Wunsch ein Stück näherbringt.
Das kann eine Information sein, die du einholst, ein Gespräch, das du führst, oder eine Entscheidung, die du in Ruhe vorbereitest.
Es muss nichts Großes sein.
Vielleicht bemerkst du dabei, dass Veränderung nicht immer einen riesigen Sprung erfordert.
Manchmal beginnt sie mit einem kleinen, gut überlegten Schritt.

DEINE 3 HANDLUNGSSCHRITTE FÜR DIE NÄCHSTEN 24 STUNDEN

1. Wähle deinen nächsten kleinen Schritt. Was kannst du heute tun, ohne dich unter Druck zu setzen?
2. Prüfe, was du wirklich brauchst. Welche Informationen, Menschen oder Rahmenbedingungen würden dir helfen, eine Entscheidung zu treffen?
3. Gib deinen Wünschen Raum. Vielleicht mit dem Satz: „Ich darf neue Wege gehen und gleichzeitig gut für mich sorgen."

Du musst niemandem beweisen, wie mutig du bist.

Dein persönlicher Satz:
„Mein Leben wird größer, wenn ich es zulasse."

LIEBENSWERT ABROAD:
DEIN WEG DARF ANDERS AUSSEHEN.

Vielleicht hat dir dieser kleine Kompass geholfen, etwas über dich und deine Bedürfnisse zu entdecken.
Vielleicht sind auch neue Fragen entstanden.
Beides ist ein guter Anfang.

Denn ein Leben im Ausland bedeutet nicht nur, sich in einer neuen Umgebung zurechtzufinden. Es kann auch verändern, wie du dich selbst, deine Beziehungen und deine Bedürfnisse wahrnimmst.
Du musst nicht überall sofort ankommen. Und du musst deinen Weg nicht mit dem anderer Frauen vergleichen.
Wenn du weiterlesen möchtest …

Bei Liebenswert Abroad findest du persönliche Geschichten, fundiertes Wissen und neue Perspektiven auf das Leben zwischen Ländern, Kulturen und inneren Veränderungen.
Ohne Perfektionsdruck. Ohne die Erwartung, dass Auswandern immer ein Abenteuer sein muss.

Entdecke Liebenswert Abroad:
www.praxis-liebenswert.de

Wenn du magst, begleitet dich auch unser kostenloser Magazinletter Liebenswert Weekly mit Gedanken, Geschichten und Orientierung für sensible Lebensphasen.
Du darfst deinen eigenen Weg gehen. In deinem Tempo.

Schön, dass du hier bist.

Deine Bettina

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2026 -– Praxis L(i)ebenswert / Bettina Müller-Farné

Alle Texte, Gestaltungen und weiteren Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt, soweit entsprechende Schutzrechte bestehen.
Dieses Workbook darf für persönliche, nicht kommerzielle Zwecke verwendet werden.
Für eine darüber hinausgehende Vervielfältigung, Bearbeitung oder Verbreitung ist gegebenenfalls die Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber erforderlich.
Du möchtest einer anderen Frau den Sensitive Expat Decoder empfehlen? Teile gerne den Link zur kostenlosen Downloadseite von Praxis Liebenswert.

HAFTUNGSHINWEIS

Der Sensitive Expat Decoder ist ein redaktionelles Angebot zur persönlichen Selbstreflexion.
Die enthaltenen Fragen und vier Orientierungsmuster wurden als Reflexionshilfe entwickelt. Sie sind kein wissenschaftlich validiertes Testverfahren und ermöglichen keine medizinische oder psychologische Diagnose.
Die Informationen und Übungen dienen der allgemeinen Orientierung. Sie ersetzen keine ärztliche, psychotherapeutische oder andere qualifizierte fachliche Beratung oder Behandlung.
Alle Übungen sind freiwillig. Du kannst sie jederzeit verändern, auslassen oder beenden.
Wenn dich anhaltende Erschöpfung, Ängste, Schlafprobleme oder andere Beschwerden belasten, kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.