

# SEMINAR „VON DER NOT ZUR TUGEND - HOCHSENSIBILITÄT ERKENNEN, VERSTEHEN UND NUTZEN“

von Donnerstag 17. Bis Sonntag 20. Oktober 2019

Sie haben das Gefühl, dass Sie mehr spüren als andere Menschen? Empfindlicher auf Sinnesreize reagieren? Volle Fußgängerzonen, Popkonzerte oder spannungsreiche Filme Sie anstrengen? Dann haben Sie vermutlich das, was man mit Hochsensibilität (abgekürzt HSP) bezeichnet. Wie Sie diese eher als Gabe, denn als Belastung leben können, wie Sie sich in Zukunft besser vor Unnötigen Eindrücken schützen und welche Methoden es zur Ent-Spannung des Zuviel an Reizen gibt, kann ich Ihnen in diesem Seminar nahe bringen. Zusätzlich gibt es für jeden Teilnehmer eine 30-minütige Einzelcoaching-Sitzung.

Sie werden sich unter Gleich Gearteten befinden, mit denen der Austausch über diese besondere Feinfühligkeit und über das häufige Unverständnis anderer allein schon sehr wohltuend sein wird.

Was ist Hochsensibilität?

Die amerikanische Psychologin Elaine Aron, die seit 1991 zu diesem Thema forscht hat herausgefunden, dass der Grund für die verminderte Filterung der Sinnesreize eine besondere Disposition des Nervensystems ist. Diese führt dazu, dass Informationen in großen Mengen und hoher Intensität aufgenommen werden. Als Begleiterscheinung dieser besonderen Gabe fühlen sich Hochsensible oft angestrengt bis überfordert. Aron schätzt den Anteil auf 15 bis 20 Prozent! Dennoch wird diese Eigenschaft in unserer Gesellschaft immer noch stigmatisiert, denn mehr Input bedeutet schnellere Erschöpfung und dadurch geringere Leistungsfähigkeit.

**Preis: € 250, 00 pro Teilnehmer**

## ABLAUF DES SEMINARS

### Donnerstag

**17.00 Uhr** Treffpunkt Hotelbar - Begrüßung durch die Hotelinhaberin Frau Spögler und Regine Geibel  
Kennenlernen bei einem Aperitif – kurze Führung durch das Haus durch Frau Spögler

**19.00 Uhr** 1. Seminar-Einheit: Einführung in das Thema Hochsensibilität, Intensives spielerisches Kennenlernen der besonderen Art

**20.00 Uhr** Gemeinsames Abendessen

### Freitag

**10.00 Uhr bis 12.45 Uhr**

2. Seminar-Einheit: Beginn mit weichem Atmen und kurzer Meditation, Übung „Fühlen und Fühlen lassen“ im Garten; Erläuterung zu verschiedenen Ausprägungen von Hochsensibilität; Erfahrungsaustausch, Erfassen auf farbigen Karten und Zuordnung zu jeweiligen Themen  
Kurze Pause;

Sammeln von typischen Reaktionen und Vorwürfen anderer und von Argumenten zur Entkräftung dieser; Einüben von gelassenen Reaktionen auf „blöde Sprüche“ („Sei doch nicht immer so empfindlich!“)

**13.00 Uhr** Gemeinsames Mittagessen

1. Teil der Einzelcoachings

Zeit zur freien Verfügung: Wandern, Schwimmen, Wellness, Anwendungen...

**18.00 Uhr** Treffen an der Bar zum Apéro

**19.30 Uhr** Gemeinsames Abendessen

## **Samstag**

### **10.00 Uhr bis 12.45 Uhr**

3. Seminar-Einheit: Beginn mit weichem Atmen und kurzer Meditation; Ideenaustausch: Vorteile der Hochsensibilität;

Überlegung: Hat Hochsensibilität etwas mit Erwaschen zu tun?

Kurze Pause;

Wie passt Hochsensibilität zu meinem Beruf? Muss ich etwas ändern? Ideensammlung zur Findung der Berufung für HSP

### **13.00 Uhr** Gemeinsames Mittagessen

2.Teil der Einzelcoachings

Zeit zur freien Verfügung: Wandern, Schwimmen, Wellness, Anwendungen...

### **18.00 Uhr** Treffen an der Bar zum Apéro

### **19.30 Uhr** Gemeinsames Abendessen

## **Sonntag**

### **10.00 Uhr bis 12.30 Uhr**

4. Seminar-Einheit: Infos zu „No go's“ für Hochsensible; Tipps zu schützender Energiearbeit vor schwierigen Situationen, Ideenaustausch zur Anpassung des Alltags auf die verschiedenen

Ausprägungen; Infos zu Erster Hilfe bei Überreizung;

Literaturempfehlungen

### **12.30 Uhr** Optional: Gemeinsames Abschluss-Mittagessen