

Vorträge VHS Chemnitz: „Hochsensibilität – Sensory Processing Sensibility - Neurosensitivität“

Hochsensibilität - Grundlagenvortrag

Ist Ihnen diese Welt auch manchmal zu laut, zu schnell, zu oberflächlich? Sie möchten manchmal einfach aussteigen? Dann sind Sie möglicherweise hochsensibel. Schätzungen zufolge betrifft das etwa 15 - 20 % der Bevölkerung. Dabei ist Hochsensibilität keine Diagnose, sondern ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Hochsensible Menschen haben oft eine feine Wahrnehmungsgabe. Gleichzeitig sind sie schneller von Sinnesreizen überflutet als andere Menschen. Sie benötigen daher mehr Möglichkeiten zum Rückzug. In diesem Vortrag wird Hochsensibilität aus wissenschaftlicher Perspektive erläutert.

Sie erfahren, was mit Hochsensibilität als Persönlichkeitseigenschaft aus wissenschaftlicher Sicht verbunden ist und welche Konsequenzen sich für hochsensible Menschen für die Gesundheit ergeben können.

Leben mit Hochsensibilität - Wie bekomme ich Reizüberflutung in den Griff?

Im Gleichgewicht zu sein, gehört zu unseren physischen und psychischen Grundprinzipien und Bedürfnissen. Denn so sind wir aufgebaut und nach diesem Mechanismus "funktionieren" wir. Für Menschen mit Hochsensibilität ist es eine besondere Herausforderung, diesen Zustand zu erreichen bzw. zu halten. Was kann man trotz Reizüberflutung tun, um weniger gestresst zu sein und psychisch gesund zu bleiben?

In diesem Vortrag werden einige Möglichkeiten vorgestellt, mit denen hochsensible Menschen ihre Psyche im Gleichgewicht halten können. Es wird empfohlen, vorab den Grundlagenvortrag zum Thema Hochsensibilität zu besuchen.