

Der Workshop für Hochsensible und Interessierte

„Ja, ich bin anders als die anderen. Versteht mich denn niemand?“

Den Austausch mit anderen Hochsensiblen erfahren die meisten Hochsensiblen als enorm wichtig und wohltuend: Da gibt es Andere, die ähnlich ticken wie ich, die mich in meinem So-Sein verstehen. Dieser Austausch hilft, die Stärken der erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit zu erkennen und wertzuschätzen, und sich mit den Herausforderungen, die sie mit sich bringt, zu versöhnen. Spannende wissenschaftliche Hintergrundinformationen zur Hochsensibilität, sowie Anregungen und Übungen zur Achtsamkeit und Zentrierung runden den Wochenendworkshop ab.

Themen:

Tag 1:

- Hochsensibilität/Sensitivität/Neurosensitivität – was ist das eigentlich?
- Woher weiß ich, ob ich hochsensibel bin?
- Achtsamkeitsübung
- Hochsensibilität und Gesundheit

- Übung zur Abgrenzung
- Empathische hochsensible Menschen

Tag 2:

- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zur Hochsensibilität
- Strategien im Umgang mit Hochsensibilität – Wie bekomme ich die „Nebenwirkungen“ in den Griff? Wie geht es mir richtig gut?

- mit vielen Achtsamkeitsübungen, Übungen zur Abgrenzung u.v.m. • Im Anschluss ist noch Zeit zum persönlichen Austausch