



# Hochsensibilität

vom Defizit hin zur Begabung begreifen lernen

Quelle: G. Löbels

## Was?

„Etwa 15 bis 20% aller Menschen nehmen mehr Reize auf als andere – und das wesentlich intensiver. Die ausgeprägte Begabung, differenzierter und stärker wahrzunehmen, ist oftmals von Vorteil. Viele hochsensible Menschen leiden jedoch darunter: Sie sind verletzlicher, geraten schneller in Stress und kämpfen mit Selbstzweifeln.“  
Rolf Sellin

Oftmals klagen hochsensible Personen über starke Gefühle der Überforderung, erleben sich als nicht annähernd so widerstandsfähig, als ihre Mitmenschen. Sie meiden große Menschenansammlungen oder reagieren empfindlich gegen Lärm und laute Musik. Sie unterhalten sich bevorzugt eher mit einem Gesprächspartner,

empfinden Smalltalk als oberflächliche Zeitverschwendung und benötigen verstärkt Zeiten zum Rückzug ins stille Kämmerlein, um Kraft zu tanken.

## Wie?

Dieses Angebot soll helfen, sich selber zu verorten: Bin ich hochsensibel? Ist mein Kind, mein Partner, mein Mitarbeiter feinfühlig?

Viele wirksame Übungen in der Gruppe sollen die eigene Wahrnehmung schärfen und hilfreich unterstützen in belastend empfundenen Situationen selber wieder handlungsfähig zu werden.

Auch sollen Strategien an die Hand gegeben werden, verständnisvoller mit hochsensiblen Mitmenschen umgehen zu lernen, um sie besser

zu unterstützen, ihre Persönlichkeitsstruktur als Geschenk zu begreifen.

So kann Hochsensibilität wieder zu dem werden, was sie eigentlich ist: eine Begabung für großen inneren Reichtum.

**BUCHBAR**  
als  
**Mini Workshop**  
oder  
**Wochenendworkshop**

