

Hochsensibel - Was ist das?

- Der Kontakt mit Menschen laugt mich manchmal energetisch aus.
- Ich spüre fast körperlich, wie es anderen geht und nehme ihre Bedürfnisse wahr.
- Ich brauche relativ viel Rückzug und Zeit für mich, um ausgeglichen zu sein.
- Laute Geräusche oder grelles Licht bereiten mir fast körperliches Unbehagen
- Ich meide große Menschenansammlungen
- Wenn zu viele Reize auf mich einströmen, reagiere ich manchmal gereizt oder gar mit Verspannungen und Schmerzen.
- Mir fällt es oft schwer, NEIN zu sagen.
- Selbst kleine eigene Fehler und Unterlassungen gehen mir oft lange nach.
- Ich fühle mich häufig missverstanden.



Wenn du diese Fragen mit „JA“ beantwortest, dann bist du wahrscheinlich hochsensibel und sehr feinfühlig in der Wahrnehmung

Jeder Mensch nimmt Informationen aus der Umwelt auf und verarbeitet sie. Ein Großteil der Informationen wird jedoch aus der Wahrnehmung herausgefiltert. Dieser Filter ist bei hochsensiblen Menschen (HSP) weniger stark ausgeprägt. Sie nehmen deshalb viel mehr Informationen auf und nehmen Einzelheiten in einem größeren Spektrum wahr.

Da permanente intensive Wahrnehmung sehr anstrengend ist, haben HSPs eine begrenzte Aufnahmekapazität von Informationen in Dauer, Umfang und Intensität. Der Speicher ist einfach schneller voll und der Akku leer. Das sensible Nervensystem braucht Pause.

4 Hauptkriterien

- ♥ **Sensibilität der Sinne**
Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, Wahrnehmung feiner Nuancen im Energiefeld
- ♥ **Intensive Emotionalität**
Eindrücke wirken länger nach (Konzertbesuch)
- ♥ **Leichte Übererregbarkeit**
Höheres Erregungsniveau mit Überreizung
- ♥ **Verarbeitungstiefe**
Reflexion über die äußere und innere Welt

Es sind ca. 15-20 % der Menschen hochsensibel.

Inhalt des Workshops

Themen und hilfreiche Übungen:

- ♥ im Körper zentrieren lernen
- ♥ im Umgang mit anderen Menschen abgrenzen
- ♥ vor Überforderung schützen und Reizüberflutung konstruktiv verarbeiten
- ♥ mehr Aufmerksamkeit und Verständnis für das „anders SEIN“ entwickeln
- ♥ Stressabbau und neuer Umgang mit Energie
- ♥ gut für sich sorgen lernen
- ♥ Balance finden zwischen Rückzug und Aktivität
- ♥ Regulierung des Nervensystems
- ♥ Denkgewohnheiten ändern, alte Glaubenssätze auflösen, neu wahrnehmen und kommunizieren

In diesem Workshop geht es darum, sich der eigenen Besonderheit bewusst zu werden, wenn man alltägliche Entscheidungen darüber trifft, was man tut und wie man lebt. Wenn der Hochsensible lernt, die sensiblen Sinnesorgane als ein „Geschenk des Lebens“ anzuerkennen, kann er sein wahres Potenzial leben.

Anmeldung

**Hochsensibilität
ist ein Geschenk!**

Samstag, 16. September 2023

€ 150,--

von 10.00 h bis 17.00 h
max. 6 Teilnehmer/innen

Für das Seminar melde ich mich verbindlich an.

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Mail:

Die Seminarkosten von € 150,--

habe ich auf folgendes Konto überwiesen:
Gabriele Bode Postbank Köln
IBAN: DE 60 3701 0050 0019 9175 04 BIC: PBNKDEFF

Damit ist der Seminarplatz reserviert. Bei Rücktritt bis zu zwei Tagen vor Seminarbeginn wird die Zahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 40,-- zurückerstattet. Danach ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Sollte das Seminar von mir abgesagt werden, erhalten Sie die geleistete Zahlung unverzüglich zurück.

Haftung - Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich für mein Handeln innerhalb und außerhalb des Seminars die volle Verantwortung übernehme und die Seminarleitung von Haftungsansprüchen freistelle. Ich bin darüber informiert, dass dieses Seminar keine Krankheiten behandelt und in keiner Weise notwendige medizinische Hilfe durch einen Heilpraktiker oder Arzt ersetzt. Diese Methode stellt keine Diagnose dar. Ärztliche Anordnungen werden nicht aufgehoben.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

