



# Hensel

---

## Coaching



Annette Hempel



Ulrike Hensel

---

Informationen zur  
dreiteiligen Webinar-Reihe  
„Hochsensible auf der  
Suche nach Verbundenheit“

---

*für Interessentinnen und Interessenten*

Stand 20.09.2020

## Liebe Interessentin, lieber Interessent,

wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Webinar-Reihe „Hochsensible auf der Suche nach Verbundenheit“ interessieren und möchten Ihnen heute etwas detailliertere Informationen zukommen lassen.

### Welche Gedanken stecken hinter dem Titel?

Hochsensible Menschen leben als Minderheit in einer Welt, in der ihnen Manches Probleme bereitet. So machen ihnen zum Beispiel Lautstärke, Umtrieb, Hektik, Zeit- und Leistungsdruck deutlich mehr zu schaffen als anderen. So kommt es, dass sie eher als andere in die Überforderung geraten und im täglichen Miteinander auf ausreichend selbstfürsorgliche Abgrenzung achten müssen.

Andererseits ist für sie ungeheuer wichtig, sich verstanden und angenommen zu fühlen, Verbundenheit mit anderen zu erfahren. Um das zu erreichen, kommt es sehr auf eine konstruktive Kommunikation an, auch in Konfliktsituationen.

Die drei Live-Webinare werden innerhalb einer Woche stattfinden, so dass Sie Gelegenheit haben, sich einige Tage intensiv mit sich selbst und ihrer Umwelt auseinander zu setzen.

### In dieser Webinar-Reihe erhalten Sie:

Im Laufe der Webinar-Reihe werden Sie ihre verschiedentlichen Bedürfnisse besser kennenlernen und Anregungen bekommen, wie Sie bestmöglich für ihre Erfüllung sorgen können.

Wir sprechen über Selbstklärung und ein klares und kraftvolles Kommunizieren. Wir besprechen unter anderem, wie du anderen Menschen deine Hochsensibilität - mit oder ohne Nennung des Begriffs - vermitteln kannst. Im Ganzen geht es darum, das gegenseitige Verständnis zu fördern, die Verbindung zu stärken und das Miteinander einfacher und erfreulicher zu gestalten.

In allen drei Webinaren arbeiten wir mit und an den Fragen der Teilnehmenden.

Sprich: Sie können sich im Webinar-Raum entweder schriftlich äußern oder auch ihr Mikrofon aufschalten und ihre Fragen mündlich formulieren. Die Webinar-Reihe lebt von der Beteiligung der Teilnehmenden. Sie sind eingeladen, ihre ganz individuellen Beispiele einzubringen.

### Dazu brauchen Sie:

- Fokus auf die Webinar-Reihe für eine intensive Woche
- Eine finanzielle Investition 99 EUR
- Präsenzzeit für das Besuchen der Webinare, bzw. das Anschauen der Aufzeichnungen
- Einen Computer mit Internetanschluss

## INHALT

WIR ERKLÄREN IHNEN DIE TECHNIK - AUCH WENN SIE DAS ERSTE MAL AN EINEM WEBINAR TEILNEHMEN, WERDEN SIE SICH ZURECHTFINDEN!

### 1. Webinar Hochsensible als Minderheit

- Rückblick auf die eigene Entwicklung
- Selbstbild, Selbstverständnis, Selbstwertgefühl
- Blick auf die nicht-hochsensible Mehrheit und „Brückenbau“
- Sprechen über die eigene Hochsensibilität
- Einsicht in Eigenverantwortlichkeit

### 2. Webinar Beziehung zu sich selbst und Beziehung zu anderen

- Selbstklärung hinsichtlich der eigenen Bedürfnislage
- Verständnis für Ambivalenz
- Ausbalancieren von Nähe und Distanz
- Selbstfürsorgliche Abgrenzung
- Empathische Hinwendung zu anderen

### 3. Webinar Prinzipien einer gelingenden Kommunikation

- Flexibilität im Denken und Handeln
- Förderliche Grundhaltungen
- Vermeidung von Kommunikationssperren
- Grundzüge der „gewaltfreien Kommunikation“ nach Rosenberg
- Aussicht auf ein friedfertiges und freudvolles Miteinander







## Einzel-Coaching

Während und nach der Webinar-Reihe haben Sie die Möglichkeit, bei Ulrike Hensel oder Annette Hempel eine Coachingstunde (60 Minuten/Online-Coaching) zu erhalten. Beide halten dafür Kapazitäten bereit. Bitte fragen Sie diejenige, die Sie um Unterstützung anfragen wollen, nach dem Preis – die Beratungsstunden sind nicht im Kurspreis enthalten.

## Kursstruktur

Die Webinar-Reihe ist so aufgebaut, dass wir uns immer persönlich im Live-Webinar sehen werden:

Aufbau	
	1. LIVE-Webinar: MO, 23. Nov., 19.00 – 21 Uhr u. Aufzeichnung
	2. LIVE-Webinar: FR, 27. Nov., 19.00 – 21 Uhr u. Aufzeichnung
	3. LIVE-Webinar: DI, 01. Dez., 19.00 – 21 Uhr u. Aufzeichnung
	PDF der gezeigten Powerpoint-Slides werden zum Download bereit gestellt

## Konkreter Ablauf des Kurses

Nach ihrer verbindlichen Anmeldung und vor Start der Webinar-Reihe erhalten Sie via Mail den Link zu unserem Webinar-Raum. Nach Ende der jeweiligen Webinare werden die Aufzeichnungen bei YouTube hochgeladen und via geheimem Link (das heißt, dass man die Aufzeichnungen ohne Link nicht finden kann) den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. So kann man das Webinar auch ein

*Wenn Sie mit dabei sein wollen,  
dann melden Sie sich jetzt an:  
[ah@zentrum-hochsensibilitaet.de](mailto:ah@zentrum-hochsensibilitaet.de).  
Fügen Sie Ihrer Mail bitte Ihren  
Namen und Adresse bei.*

zweites Mal anschauen oder eben nachschauen, wenn man verhindert war. Die Aufzeichnungen sind bis einschließlich 31. Dezember 2020 zugänglich. Weiterhin erhalten Sie die Powerpoint-Slides als PDF zum Download.

Wir grüßen Sie sehr herzlich und freuen uns auf Sie!

Ihre Ulrike Hensel und Annette Hempel