



Informationen zum Workshop „Ich bin hochsensibel – was nun?“

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Stand 30.07.2021

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

ich freue mich, dass Sie sich für den Workshop „Ich bin hochsensibel – was nun?“ interessieren und eventuell sogar schon angemeldet haben. Hier gibt es nun weitere detailliertere Informationen auf einen Blick.

Welche Gedanken stecken hinter dem Workshop?

Es handelt sich um einen Grundlagen-Workshop für Menschen, die wissen oder vermuten hochsensibel zu sein und dies gerade erst entdeckt haben.

Hochsensible Menschen leben als Minderheit in einer Welt, die nicht für sie gemacht ist. So machen ihnen zum Beispiel Lautstärke, Gedränge, Umtrieb, Hektik, Leistungsdruck deutlich mehr zu schaffen als anderen. Sie stoßen eher an ihre Grenzen.

Wir lernen, was genau Hochsensibilität ist und hören aufeinander, wie sich diese bei jeder und jedem zeigt. Wir halten inne und lauschen in uns hinein, um zu erfahren, welcher Anteil am hinderlichsten erscheint und wie ich anfangen kann genau diesen zu akzeptieren, zu integrieren und auszubalancieren. Wir tauschen uns aus und erarbeiten Möglichkeiten, um balancierter leben zu können. Wir lernen Strategien kennen, die man als hochsensibler Mensch anwenden kann, um besser mit seiner Hochsensibilität zu leben.

Der Workshop kann der Auftakt zu einer Forschungsreise zu sich selbst sein!

Inhalt des Workshops:

- Informationen über Kriterien der Hochsensibilität nach Aron und Küster
- Reflexion über die Ausprägung der eigenen Hochsensibilität → am Beispiel ihrer Sinneswahrnehmungen, bzw. Sinnenausprägungen
- Reflexion über die Folgen der Überreizung bei sich selbst
- Betrachtung der eigenen Ressourcen → Wie kann ich mir selbst helfen?
- Vermittlung von Methoden/Werkzeugen, die bei der Balance helfen
- Wir tauschen uns aus, wie Sie ihr Umfeld gestalten/verändern können

In diesem Workshop erhalten Sie außerdem:

- Schreibblock und Bleistift
- Wasser, Kekse und Obst (bitte Unverträglichkeiten/Allergien mitteilen)

Kosten:

89,- € inkl. MwSt. im Voraus zu entrichten – Sie erhalten eine Rechnung via Mail.

Wo findet der Workshop statt:

Der Workshop findet im Garten in den Streuobstwiesen in Darmstadt-Eberstadt statt. Ins Navi muss man Heinrich-Delp Str. 121 eingeben und dann ca. 5 Minuten laufen:



Per ÖPNV muss man Richtung Eberstadt fahren und dort an der von-Ketteler-Str. aussteigen:



Noch Fragen?

Wenn Sie Fragen haben, dann zögern Sie nicht, mich anzuschreiben. Sie erreichen mich entweder via Mail unter ah@loesungsdenk.com oder via Mobil unter 0151 – 12 00 00 19 (ich setze auch Messengerdienste wie Threema, Telegram, Signal und SMS ein, die Sie gerne zur Kommunikation nutzen können).

Ich freue mich auf einen gemeinsamen Nachmittag mit Lernen, Austausch und neuen Perspektiven.

Ganz herzliche Grüße

Annette Hempel