

# ZENTRUM für HOCHSENSIBILITÄT



Liebe Interessentin, lieber Interessent,

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.

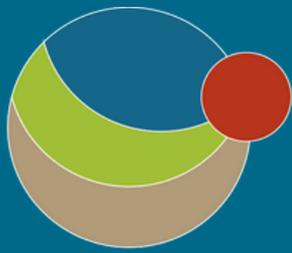
Vielleicht haben Sie sich schon mal die Frage gestellt, warum Ihre Umwelt zurückmeldet, dass Sie angeblich anders/komisch oder anstrengend für Ihre Umwelt wären? Möglicherweise sind Sie einfach hochsensibel?

- Fühlen Sie sich von intensiven Außenreizen überwältigt?
- Sind Sie ein guter Zuhörer?
- Sind Sie äußerst gewissenhaft und genau?
- Bringen Sie zu viele Aufgaben aus dem Tritt?
- Bewegen Sie Kunst, Musik und die Natur tief?
- Werden Sie von den Stimmungen anderer beeinflusst?

Hochsensible unterscheiden sich von anderen Menschen dadurch, dass sie alle Reize aufnehmen, auch solche, die „eigentlich“ nicht wichtig sind.

Das, was „normalerweise“ gefiltert wahrgenommen wird, also laute Geräusche, viele Farben, Menschenmengen usw. geht bei Hochsensiblen direkt und hochkonzentriert ins Gehirn, um dort verarbeitet zu werden.





# ZENTRUM für HOCHSENSIBILITÄT

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.

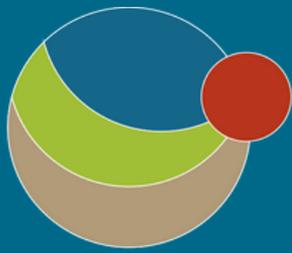
Der Workshop kann der Auftakt zu einer Forschungsreise zu sich selbst sein!

## 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



# ZENTRUM für HOCHSENSIBILITÄT

## Wo findet der Workshop statt:

Der Workshop findet im Garten in den Streuobstwiesen in Darmstadt-Eberstadt statt.

## Schlechtes Wetter?

Wenn es regnen sollte, dann wird der Workshop an einem anderen Termin stattfinden.

## Kosten:

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

## Anmeldung:

Sie haben ihren Platz sicher, wenn Sie sich mit Ihrer vollständigen Postadresse anmelden.

## Noch Fragen?

Wenn Sie Fragen haben, dann zögern Sie nicht, mich anzuschreiben. Sie erreichen mich via Mail unter [mail@loesungsdenk.com](mailto:mail@loesungsdenk.com).

Ich freue mich auf einen gemeinsamen Samstagnachmittag (Uhrzeit von 13 Uhr bis 17.30 Uhr) mit Lernen, Austausch und neuen Perspektiven.

Ganz herzliche Grüße  
Annette Hempel



## QUALIFIKATIONEN, BERUFSPRAXIS UND ARBEITSSCHWERPUNKTE

Als Supervisorin und Coach bringe ich meine Stärken - Zuhören und Verstehen, Mitfühlen und Begleiten - ein. Ich gehe begeistert Dingen auf den Grund, entwirre sie, finde neue Perspektiven und werfe ein neues Licht auf bekannte Strukturen.

Bei mir sind Sie richtig, wenn Sie sich weiterentwickeln wollen und Ihnen wichtig ist, sorgfältig und achtsam vorzugehen. Schneller, höher, weiter ist nicht mein Ansatz - wohl aber das Erreichen angemessener Balance und innerer Zufriedenheit. Dorthin begleite ich Sie kompetent und authentisch!

### QUALIFIKATIONEN

- Supervisorin & Coach (DGSv)
- Dipl.-Betriebswirtin (FH)
- Studium der ev. Theologie
- Diverse Fortbildungen zu den Themenfeldern Kommunikation, Strategie und Führung

### ARBEITSSCHWERPUNKTE

- Leitungssupervision, Fallsupervision, Teamsupervision
- Konfliktmoderation
- Führungskräfte- und Team-Entwicklung
- Coaching von Führungskräften, Mitarbeitern, Privatpersonen

### THEMA HOCHSENSIBILITÄT

- Workshops
- Vorträge
- Web-Seminar-Reihen und Online-Kurse
- Beratung von hochsensiblen Menschen oder deren Angehörige

### BERUFSPRAXIS

Seit 2013 Supervisorin & Coach (DGSv) in diesen Feldern tätig:

- Erziehung (Kinderkrippe, -garten, -tagesstätte, Hort)
- Pädagogik (sonderpädagogisches Beratungs- und Förderzentrum, Schulische Erziehungshilfe, freie und christliche Jugendarbeit, Familienhilfe)
- Pädagogische Begleitung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen (Autistische Kinder, hochsensible Kinder, sog. „Systemsprenger“-Kinder)
- Niederschwellige pädagogische Sozialarbeit
- Sozialarbeit (Gemeinwesenarbeit, Jugendarbeit, Wohnungslosenarbeit, Quartierarbeit, Haftentlassenen-Hilfe, Wohnungslosenhilfe, Bewährungshilfe)
- Hospizarbeit und Trauerbegleitung
- Palliativ-Therapeutisch arbeitendes Fachpersonal
- Therapie psychisch Erkrankter
- Schwangerschaftskonfliktberatung
- Beratung, Begleitung und Betreuung schwerst-mehrfach behinderter Menschen und ihrer Angehörigen
- Kleine und mittelständische Unternehmen (Familienunternehmen)
- Team- und Führungskräfte-Supervision
- Coaching von Einzelpersonen/Leitungspersonen im beruflichen Kontext: Schwerpunkt hochsensible Menschen