

DAS GESCHENK DER HOCHSENSIBILITÄT INS LEBEN BRINGEN



**Dr. Cristina
Pohribneac**
REFERENTIN

Termine:

M1: 04.10. - 08.10.23

M2: 03.11. - 05.11.23

Link:

[Das Geschenk der
Hochsensibilität ins Leben
bringen](#)



Wie würden Sie Hochsensibilität beschreiben und warum bezeichnen Sie es in Ihrem Titel als „Geschenk des Lebens“?

Hochsensible Personen nehmen Sachen in ihrer Umwelt wahr, welche andere Menschen nicht wahrnehmen können. Sie reagieren auf kleinste Veränderungen und verarbeiten aufgenommene Informationen tiefer und intensiver. Sie sind in der Lage quer zu denken und sehr schnell kreative und innovative Lösungen für komplexe Probleme zu finden. Sie haben einen starken ästhetischen Sinn und hohe ethische und soziale Werte, eine hervorragende Intuition und eine hohe emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz.

Wegen dieser Gabe, die sich in der Kindheit schon manifestiert und meistens falsch interpretiert und missverstanden wird, können die hochsensiblen Menschen öfter ein unbewusstes Muster von „Ich bin anders, ich bin nicht in Ordnung, ich gehöre nicht dazu“ entwickeln.

Hochsensible Personen sind emotional viel stärker berührbar und sie fühlen Gefühle viel intensiver. Außerdem haben sie ein hohes Einfühlungsvermögen (Empathie) und können spüren, was andere Menschen fühlen oder was sie brauchen. Das kann auf der einen Seite ein Geschenk des Lebens sein, auf der anderen Seite kann das die anderen Menschen irritieren oder verwirren. In den glücklichen Fällen können die hochsensiblen Personen ihre Empathie in ihrem Beruf einsetzen. Sie entscheiden sich oft für soziale oder geistige Berufe (Erzieher*in, Lehrer*in, Ärzt*in, Therapeut*in, Pflegende, spirituelle Lehrer*in, etc.).



Heiligenfeld
Akademie



Heiligenfeld

Akademie

Die Neurowissenschaft zeigt, dass die Menschen, die empathisch die Schmerzen und Problemen anderer Menschen für lange Zeit fühlen, ein erhöhtes Risiko haben Burn-out Symptome zu entwickeln. Die Reizschwelle liegt tiefer und kann schneller zu Reizüberflutung führen, wenn nicht genug Zeit und innere Bereitschaft für die Verarbeitung und Integration der Informationen zur Verfügung steht.

Hochsensible Personen brauchen eine gute Abgrenzung, um zu lernen bei sich zu sein, präsent zu sein und um eine gute Balance zwischen der Zeit und Kraft, die sie nach außen geben und welche sie für sich nach innen investieren, zu finden. Die hochsensiblen Menschen sind die intuitiven, empathischen, kreativen und hilfsbereiten Menschen unter uns. Sie haben eine hohe emotionale Intelligenz, soziale Kompetenz und wirken meistens im Hintergrund.

Die Forschung hat gezeigt, dass die hohe kognitive und fachliche Kompetenz für die höchste Leistung in einem Team nicht ausreichend ist. Erst wenn in einem Team auch die emotionale Intelligenz vertreten ist, kann jeder das Beste geben, was in ihm steckt.

Die hochsensiblen Menschen bringen mehr Seele in unsere beschleunigte und digitale Welt, wodurch Erfahrungen von Menschlichkeit, Authentizität, Verbunden sein, Kontakt, Mitgefühl, Flow und Synchronizität entstehen können.



@akademie.heiligenfeld



Heiligenfeld

Akademie

Das Seminar setzt sich aus insgesamt 2 Modulen zusammen. Wie können sich die Teilnehmer*innen den Ablauf der einzelnen Module genauer vorstellen und was erwartet sie dort?

Im ersten Modul wird das Verständnis der Hochsensibilität erarbeitet. Durch Selbstreflektion haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen, zu akzeptieren und zu entdecken, dass sie „in Ordnung“ sind, auch wenn sie „anders“ sind. Es werden konkrete Übungen trainiert, die für die hochsensiblen Menschen essenziell wichtig sind, um sich besser abzugrenzen und besser für sich und „das innere Kind“ zu sorgen.

Des Weiteren machen wir uns auf die Suche nach den inneren Schätzen, die in jedem Menschen schlummern und es werden konkrete Projekte für zu Hause gestaltet, um das Potenzial besser leben zu können. Diese Projekte werden mit Coaching Hilfe von der Peer Group zwischen den beiden Modulen umgesetzt. Im zweiten Modul werden die Übungen vertieft und die Projektergebnisse werden reflektiert. Damit werden eventuelle Hindernisse bewusst gemacht und die geblockte Lebensenergie freigesetzt.

Wem würden Sie die Veranstaltung besonders ans Herz legen und gibt es irgendwelche Einschränkungen für die Teilnahme am Seminar?

Dieses Programm ist für alle hochsensiblen Menschen gedacht, die ein besseres und bewussteres Leben für sich gestalten wollen. Es geht darum zu lernen, wie man eine kraftvolle Hochsensibilität leben kann, statt in einer schwachen Position zu bleiben und gleichzeitig die Gabe der Hochsensibilität ins Leben zu bringen.

Das Programm ist kein Ersatz für die Therapie, sondern gibt konkretes Handwerkzeug und Bewusstsein um das hochsensible Leben besser gestalten zu können.



@akademie.heiligenfeld