

HOCHSENSIBILITÄT – EINER PERSÖNLICHEN EIGENSCHAFT AUF DER SPUR (TEIL I)

INDIVIDUELLE WEGBEGLEITUNG VON MENSCHEN IN ENTWICKLUNGS- UND VERÄNDERUNGSPROZESSEN

In den letzten Jahren hat das Thema „Hochsensibilität“ regelrecht Hochkonjunktur. Doch wer glaubt, dass es sich hierbei um eine (weitere) „Modeerkrankung“ handelt, der irrt.

Bei der Hochsensibilität handelt es sich nicht um ein neues Krankheitsbild, sondern um besonders ausgeprägte Eigenschaften von immerhin 15 bis 20 % der Menschen. Als so genannte „Highly Sensitive Person“ (HSP) liegen bei diesen Menschen neurobiologische Besonderheiten vor, die ihnen durch das Fehlen bestimmter „Filter“ im Gehirn die Möglichkeiten geben, in deutlich kürzerer Zeit Informationen wahr- und aufzunehmen und umfassender Sachverhalte oder Erlebnisse zu reflektieren als es viele ihrer Mitmenschen können. Viele neigen aufgrund ihrer Eigenschaften daher schnell zu Reizüberflutungen und benötigen deutlich mehr Regenerationszeit,

z.B. nach Aufhalten in Gruppen oder in einer hektisch-betriebsamen Umgebung. Daher gelten Hochsensible (HSPLer) in ihrem Umfeld oft als „dünnhäutig“, werden schnell als „Mimose“ oder „Spielverderber“ abgestempelt oder führen zunehmend ein Leben, das von sozialem Rückzug geprägt ist. Im Innern jedoch besitzen sie ein reichhaltiges Innenleben, viele sind hoch kreativ oder zu besonderen Auffassungsleistungen oder ähnlichem imstande – für manche entsteht daraus somit ein Fluch, für andere ein Segen.

Doch worum handelt es sich genauer? Man kann die „Hochsensibilität“ wohl am besten als eine sogenannte „Hochbegabung der (jeweiligen) Sinne“ beschreiben, die von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich sein kann: So haben manche ein besonders ausgeprägtes Gehör und hören regelrecht „die Flöhe husten“ oder sind nicht selten auch sehr bis über-

mäßig geräuschempfindlich. Andere haben ein besonderes zwischenmenschliches Gespür, können Stimmungen und Atmosphären lange vor anderen wahrnehmen oder haben eine sehr feine Geschmacksausprägung – oder auch -empfindlichkeit. Daher nehmen sich HSPLer oft auch als „anders“ denkend, fühlend, wahrnehmend, hörend, riechend oder sehend wahr, geraten in zwischenmenschlichen Kontakten und im Zusammenleben in Gruppen oft schnell an ihre Grenzen und leiden nicht selten auch darunter. Überforderungen und Überreizungen können schnell die Folgen sein, ebenso wie Rückzug,

Isolation oder auch Erschöpfungs- und andere Krankheiten.

Unwissenheit über die eigenen Veranlagungen bzw. über das eigene Sein erschweren es HSPLern, ihre Eigenschaften anzunehmen und sie in ihr Leben zu integrieren. Die Infoveranstaltung am 24.08.2017 möchte daher auf diese besondere Veranlagung aufmerksam machen, die oft auch schon im Kindesalter in Erscheinung tritt [mehr über „Hochsensibilität bei Kindern“ in der nächsten Ausgabe].



VORANKÜNDIGUNG:

Datum: Donnerstag, 24.08.2017
Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Unternehmen
WENDEPUNKT
 Schloss Liebieg
 Römerstr. 52
 56330 Koblenz-Gondorf

Anmeldung:

Julia Auschill
 Telefon: 02607 – 70 20 224
 E-Mail: ja@unternehmen-wende-punkt.de
 Kosten: 25,- €
 Anmeldeschluss: 19.08.2017

Nähere Einzelheiten finden Sie hier:

[www.unternehmen-wende-punkt.de/
 persoenehkeitsentwicklung/
 trainings-angebote/](http://www.unternehmen-wende-punkt.de/persoenehkeitsentwicklung/trainings-angebote/)

Anzeige

Unternehmen
WENDEPUNKT
 Persönlichkeits-, Kompetenz- & Organisationsentwicklung

Beratung
 Coaching
 Mentoring
 Training



Julia Auschill

Römerstraße 52
 56330 Koblenz-Gondorf
 im Schloss Liebieg

Telefon 02607 – 70 20 224
 Fax 02607 – 70 20 225
 Mobil 0176 – 700 59 277

ja@unternehmen-wende-punkt.de
www.unternehmen-wende-punkt.de

Anzeige



Karbach Büroservice

Das Team gewinnt

Büroservice, die clevere Alternative:

- Büroraum - und Konferenzraumvermietung
- Virtual Office
- Telefonservice
- Sekretariat/Assistenz/Sachbearbeitung

Josef-Görres-Platz 2
 D-56068 Koblenz
 Tel.: 0261 - 3011-0
 Mail: info@bueroservice-karbach.de

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihren Besuch auf unsere Website: www.bueroservice-karbach.de