



Hochsensibilität: von der
Veranlagung zum Potential

Vierwöchiger begleiteter ONLINE-KURS

Start: steht noch nicht fest

Gleich anmelden!

Was du inhaltlich erhältst

- Du erhältst wertvolle Fakten auf dem Stand der aktuellen Forschung und Wissenschaft.
- Du schärfst dein Selbstbild, lernst dich mit deiner Hochsensibilität besser kennen und kommst in deine Ressourcen, deine Kraft und Stärke.
- Du lernst, deine Hochsensibilität anzunehmen und zu integrieren.
- Du kannst so deine eigene Kompetenz auf- und ausbauen.

Der vierwöchige Online-Grundkurs richtet sich an Menschen, die sich erst seit kurzem mit der Hochsensibilität beschäftigen und sowohl Fakten zum Thema, als auch Werkzeuge kennenlernen möchten, um diese Veranlagung zu integrieren und für sich nutzbar zu machen. Dabei geht der Kurs schrittweise vor.

Währenddessen wirst du stets persönlich und live von zwei erfahrenen Expertinnen begleitet: Brigitte Küster (Leiterin des Institut für Hochsensibilität, Schweiz) und

Annette Hempel (Gründerin des Zentrum für Hochsensibilität).





**Wachse mit
deiner Hoch-
sensibilität**

Potential

Integration

Alltag

Wissen

**VON DER
VERANLAGUNG ZUM
POTENTIAL**

Mit Annette Hempel
und Brigitte Küster

Inhalte

1. Woche: Wissen

In der ersten Woche erhältst du aktuelles Wissen rund um das Thema Hochsensibilität. Du lernst die Kriterien der Hochsensibilität kennen und kannst diese auf dich selbst anwenden. Du lernst außerdem die aktuelle Lage der Hochsensibilität-Forschung kennen. Du lernst Hochsensibilität abzugrenzen von Traumata und anderen psychischen Störungen. Du erhältst Einblick in Phänomene wie ADHS und Asperger und deren Abgrenzung zur Hochsensibilität. Du gewinnst Orientierung über das eigene Leben in Bezug auf deine hochsensible Veranlagung. Du kommst im Kurs an und machst dich mit der Lernmethode Online-Kurs vertraut. Wir begegnen uns im Webinar-Raum und du kannst deine eigenen Erfahrungen mit deiner Community und den Expertinnen teilen. Wir lernen uns gegenseitig kennen!

2. Woche: Alltag

In der zweiten Woche geht es um bewertungsfreies Beobachten deiner eigenen Hochsensibilität. Du unternimmst eine Forschungsreise zu dir selbst. Du lernst hier scharf zu beobachten und wahrzunehmen ohne eine Bewertung deines Verhaltens vorzunehmen.

- Du stellst fest, wo deine Komfortzone liegt und beschreibst diese.
- Hast du ein Gedankenkarussell? Wenn ja, worum kreisen deine Gedanken?
- Wo hast du Überstimulation festgestellt? An welchem Punkt konntest du diese wahrnehmen?
- Wie reagierst du in welchen Situationen?
- Welche Indizien für Überstimulation hast du gefunden?

Du besorgst dir zum Start des Kurses eine Mappe, in die du alles, was dich bewegt schreiben, malen oder zeichnen kannst. Vielleicht findest

du auch schöne Dinge? Auch dies findet seinen Platz in deiner Mappe und du kannst die Fotos davon in der Community teilen. Du erhältst einen Aufkleber, der deine Mappe als Kursmappe kennzeichnet. Am Ende der Woche gibt es ein Webinar in welchem wir gemeinsam unsere Forschungsreisen-Ergebnisse reflektieren.

3. Woche: Integration

In der dritten Woche erarbeitest du für dich und gemeinsam mit deiner Community Möglichkeiten mit deiner eigenen Hochsensibilität besser zurecht zu kommen. Du lernst vor allem frühe Indikatoren für Überstimulation kennen. Du findest deine Grenzwächter und du lernst diese zu stärken, um rechtzeitig Situationen zu vermeiden oder zu verändern. Du definierst Alltagsoasen und planst deren Besuch regelmäßig ein.

Du erarbeitest dein Notfallprogramm, wenn du entweder aktiv in die Überstimulation gegangen oder hineingeschlittert bist. Wir erarbeiten Strategien wie du deiner Familie und deinen Freunden zeigen und sagen kannst, wenn es für dich zu viel wird. Gemeinsam finden wir die passenden und angemessenen Formulierungen für deine Situation.

4. Woche: Potential

Wir legen nun den Fokus auf das, wofür dir deine Hochsensibilität nützlich ist. Wo liegen die Vorteile? Wie kannst du diese nutzbringend einsetzen?

Wir führen einen Perspektivenwechsel durch und deuten die Hochsensibilität, die dich belastet und begrenzt hat, als wertvolle Ressource um. Du formulierst dein nächstes Ziel und findest deine Haltung wie du mit deiner Hochsensibilität ab sofort umgehen willst.

- Funktioniert dein Alarmsystem?
- Hast du deinen „Notfallkoffer“ gepackt?

- Wo exakt wirst du deine Hochsensibilität nutzbringend für dich und andere einsetzen?
- Welche Meilensteine hast du dafür definiert?

Feiere deine bisherigen Erfolge und Schritte auf dem Weg in ein erfülltes Leben als hochsensibler Mensch!

Gleich anmelden!

<p>Woche 1 Wissen</p>	<p>Mache dich mit der Struktur des Online-Kurses vertraut Lerne die Kriterien der Hochsensibilität kennen Erhalte Informationen zum aktuellen Forschungsstand Orientiere dich über deine eigene Hochsensibilität</p>
<p>Woche 2 Alltag</p>	<p>Unternimm eine Forschungsreise zu dir selbst Lerne deine eigene Komfortzone kennen Identifiziere deine Überstimulation Lerne deine eigenen Reaktionen kennen</p>
<p>Woche 3 Integration</p>	<p>Erkenne sehr früh die Stimulatoren Lerne deine Grenzwächter kennen und stärke diese Definiere deine Alltagsöasen Erarbeite deinen "Notfallkoffer"</p>
<p>Woche 4 Potential</p>	<p>Setze deine Hochsensibilität nutzbringend ein Nehme deine Hochsensibilität als Ressource wahr Gewinne eine neue Haltung in Bezug auf deine Hochsensibilität Definiere dein nächstes Zieles</p>

Gleich anmelden!

Zusammenfassung und

Rahmenbedingungen

Deine Investition und was du exakt erhältst

- Kurszeitraum: noch offen
- Kosten 355 € (inkl. MwSt.) bzw. 335 CHF
- Du erhältst ein Vorgespräch, in welchem Du deine Erwartungen und deine Motivation formulieren und erste Fragen stellen

kannst. Wir prüfen gemeinsam, ob dieser Kurs auch wirklich der richtige für dich ist.

- Du benötigst drei Stunden/Woche Präsenzzeit für das Besuchen der Live-Webinare (eines ist immer am Montagabend, das andere am Freitag, später Nachmittag)
- (eines ist immer am Montagabend, das andere am Freitag, später Nachmittag)
- Du kannst während der Webinare Fragen stellen und direkt unsere Antworten erhalten
- Du kannst sämtliche Webinare auch später anschauen, da diese aufgezeichnet werden
- Du brauchst ca. eine bis zwei Stunden/Woche Zeit für dein Selbststudium, welche du dir frei einteilen kannst
- Du erhältst am Anfang eine genaue Beschreibung der technischen Tools
- Du nimmst an einem Auftakt-Webinar teil, in welchem du die verwendete Technik genau erklärt bekommst
- Du lädst dir für dein Selbststudium interessante, umfangreiche und erprobte Unterlagen aus dem Workspace herunter
- Du bist Teil einer betreuten Online-Community, die geschlossen und privat ist

- Brigitte Küster und Annette Hempel sind von Montag bei Freitag für deine Fragen da und begleiten die Community
- Du findest andere hochsensible Menschen, mit denen du dich austauschen kannst
- Du erhältst einen Aufkleber für deinen Ordner in den du die umfangreichen Arbeitsmaterialien einsortieren kannst
- Du erhältst einen Bleistift mit unserem Aufdruck
- Du brauchst einen Computer mit Internetanschluss

Wenn Du bei unserem Kurs mit dabei sein willst, dann melde dich bei uns unter den folgenden Email-Adressen:

Wenn du aus Deutschland bist: ah@zentrum-hochsensibilitaet.de

Wenn du aus der Schweiz bist: info@ifhs.ch

Wir freuen uns auf dich!

Deine Annette Hempel & Brigitte Küster

Informationen für InteressentInnen - PDF zum Download

**Deine Begleiterinnen und
Expertinnen für Hochsensibilität**

Annette Hempel



Als Supervisorin und Coach kann ich meine Stärken - Zuhören und Verstehen, Mitfühlen und Begleiten – (endlich) hervorragend einbringen. Ich gehe begeistert Dingen auf den Grund, entwirre sie, finde neue Perspektiven und werfe ein neues Licht auf bekannte Strukturen. Anfang 2018 habe ich das Zentrum für Hochsensibilität gegründet, welches ein Ort sein soll (Offline & Online), der es Menschen ermöglicht sich zu begegnen – mit und in ihrer Hochsensibilität. Das Thema soll weiterverbreitet werden und Menschen sollen nicht alleine bleiben mit ihrem Wissen um sich selbst, hochsensibel zu sein. Meine Ausbildung umfasst das Studium der Betriebswirtschaftslehre, das Studium der evangelischen Theologie sowie die zwei Zertifikatsstudiengänge „Sozialkompetenz“ und „Professionelles Coaching und Supervision“ (Hochschule Fulda, Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften).

Ich bin als Coach und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Supervision und Coaching (DGSv) zertifiziert, des größten und wichtigsten Berufsverbandes mit den höchsten Anforderungen an die Ausbildung eines Coaches und Supervisors in Deutschland. Weiterhin habe ich diverse Fortbildungen zu den Themenfeldern Kommunikation, Strategie und Führung besucht und bilde mich stetig weiter, wie ich auch in verschiedenen Intervisionsteams die Qualität

meiner Arbeit hinterfrage und reflektiere. Ich verbinde handfeste Businesserfahrungen mit feingeistiger Hochsensibilität und einer - jetzt schon - reichen Lebenserfahrung. Bei mir bist du richtig, wenn du dich wirklich weiterentwickeln willst und deine Devise dabei ist, sorgfältig und achtsam vorzugehen. Schneller, höher, weiter ist nicht mein Ansatz - wohl aber das Erreichen angemessener Balance und innerer Zufriedenheit im Job und privat. Dorthin begleite ich dich kompetent und authentisch!

Brigitte Küster (ehemals Schorr)



Ich unterstütze und begleite Menschen dabei, sich mit der hochsensiblen Veranlagung wohl und entspannt zu fühlen. Aus eigener Erfahrung weiss ich: Die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, verändert das Leben! Auf einmal erhält Vieles eine andere Bedeutung und Sie haben eine Erklärung für die Art und Weise, wie Sie im Leben stehen. Als hochsensible Frau war und ist es mir wichtig, Räume zu schaffen, in denen sich hochsensible Menschen vorurteilsfrei und offen begegnen können und in denen sie Stärkung erfahren. Das ist meine grosse Motivation und deshalb habe ich mich vor zehn Jahren auf Angebote für hochsensible Menschen spezialisiert. Da mir die Verschränkung zwischen Theorie und Praxis auch sehr wichtig ist, beobachte ich ausserdem den aktuellen Stand der Forschung und Literatur. Diese Kenntnis ermöglicht es mir, zusammen mit meiner Praxiserfahrung Aufklärungsarbeit in Form von Vorträgen, Workshops

und Weiterbildungen für Fachpersonen und hochsensible Menschen zu leisten. Eine wichtige Säule meiner Arbeit ist aber nach wie vor die Beratungstätigkeit mit meinen Klienten und Klientinnen. Es ist mir auch eine grosse Freude und Ehre, dass ich vier Bücher zum Thema Hochsensibilität veröffentlichen konnte. Das nächste Buchprojekt ist bereits in Planung.

- Diplomierte psychologische Beraterin, Aktivmitglied der SGfB ^[L]_[SEP] (Schweizerische Gesellschaft für Beratung)
- Erwachsenenbildnerin FA und Trainerin für Kompetenzmanagement nach CHQ
- Absolventin eines Grundstudiums der sozialen Verhaltenswissenschaften, Erziehungswissenschaften und Soziologie an der FernUniversität Hagen
- Somatic Experiencing Practitioner (SEP)
- Autorin von mehreren Sachbüchern zum Thema Hochsensibilität
- Poesie- und Bibliothérapeutin (in Ausbildung)