

Vortrag

Hochsensibilität erkennen und verstehen

2 von 10 Menschen sind hochsensibel. Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich durch eine intensivere Wahrnehmung äußerer Reize zeigt. Hochsensible nehmen sehr viele Reize auf, auch jene, die eigentlich unwichtig sind. All das, was „normalerweise“ gefiltert wahrgenommen wird, also laute Geräusche, viele Farben, Menschenmengen, Musik usw. geht bei Hochsensiblen direkt und hochkonzentriert ins Gehirn, um dort verarbeitet zu werden.

- Wie zeigt sich Hochsensibilität?
- Bin ich auch hochsensibel?
- Wie finde ich das heraus und was heißt das für mich?

Innerhalb des Vortrages wird ein Kurztest angeboten, der einen ersten Hinweis auf die eigene Sensibilität geben kann – z.B.:

- 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?

Annette Hempel geht auf diese Fragen ein und zeigt auf, welches auch die vorteilhaften Seiten der Hochsensibilität sein können und wie man als hochsensibler Mensch gut durchs Leben kommt. Dabei reißt Sie Lösungen zum Weiterdenken an. Nach dem Vortrag werden Fragen beantwortet.

Annette Hempel ist Supervisorin & Coach (DGSv) und arbeitet in und um Darmstadt in eigener Praxis. Dabei begleitet Sie Teams aus dem sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereich supervisorisch durch deren Arbeit und berät im Coaching darüber hinaus auch hochsensible Menschen rund um deren spezielle Fragestellungen.