

Informationen zum vierwöchigen Online-Kurs „Hochsensibilität – von der Veranlagung zum Potential“

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

wir freuen uns, dass Sie sich für unseren Online-Kurs „Hochsensibilität – von der Veranlagung zum Potential“ interessieren und möchten Ihnen hier etwas detailliertere Informationen zukommen lassen.

Dieser Kurs ist das Richtige für Sie, wenn

- Sie kürzlich auf das Thema Hochsensibilität gestoßen sind und sich darin wiedererkennen
- es Ihnen schwer fällt, im Alltag damit gut umzugehen
- Sie sich manchmal bedrückt fühlen durch die Flut der Wahrnehmungen und das Gefühl, von anderen nicht verstanden zu werden
- Sie neugierig darauf sind, ob diese Veranlagung für Sie auch etwas Positives beinhaltet
- Sie lernen möchten, Ihre Hochsensibilität in Ihre Persönlichkeit zu integrieren

Trifft mindestens eine der Aussagen auf Sie zu? Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Online-Kurs erhalten Sie

- wertvolle Fakten auf dem Stand der aktuellen Forschung
- persönliche Beratung für die Dauer des Online-Kurses
- Antworten auf Ihre Fragen und Impulse, wie Sie Ihren Alltag am besten gestalten können
- Anleitung, wie Sie Ihre Hochsensibilität akzeptieren und integrieren können
- Ideen dazu, wie Sie Ihre persönliche Kompetenz auf- und ausbauen können

In einem geschützten und diskreten Rahmen sind Sie Teil einer kleinen Gruppe und können sich so mit anderen Hochsensiblen vernetzen und austauschen.

INHALT

1. Woche: Wissen

In der ersten Woche erhalten Sie aktuelles Wissen rund um das Thema Hochsensibilität. Sie lernen die Kriterien der Hochsensibilität und die aktuelle Forschungslage kennen. Sie lernen das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität kennen. Sie kommen im Kurs an und machen sich mit der Lernmethode Online-Kurs vertraut. Wir begegnen uns im Webinar-Raum und Sie können Ihre eigenen Erfahrungen mit Ihrer Community und den Expertinnen teilen.

2. Woche: Alltag

In der zweiten Woche geht es um bewertungsfreies Beobachten Ihrer eigenen Hochsensibilität. Sie unternehmen eine Forschungsreise zu sich selbst. Sie lernen hier scharf zu beobachten und wahrzunehmen, ohne eine Bewertung Ihres Verhaltens vorzunehmen.

- Sie stellen fest, wo Ihre Komfortzone liegt und beschreiben diese.
- Haben Sie ein Gedankenkarussell? Wenn ja, worum kreisen Ihre Gedanken?
- Wo haben Sie Überstimulation festgestellt? Wie und wo konnten Sie diese wahrnehmen?
- Wie reagieren Sie in welchen Situationen?
- Welche Indizien für Überstimulation haben Sie gefunden?

Am Ende der Woche gibt es ein Webinar in welchem wir gemeinsam unsere Forschungsreisen-Ergebnisse reflektieren.

3. Woche: Integration

In der dritten Woche erarbeiten Sie für sich und gemeinsam mit Ihrer Community Möglichkeiten mit Ihrer Hochsensibilität besser zurecht zu kommen. Sie lernen vor allem frühe Indikatoren für Überstimulation kennen. Sie finden Ihre Grenzwächter und Sie lernen diese zu stärken, um rechtzeitig Situationen zu vermeiden oder zu verändern. Sie definieren Alltagsoasen und planen deren Besuch regelmäßig ein.

Sie erarbeiten Ihr Notfallprogramm, wenn Sie entweder aktiv in die Überstimulation gegangen oder hineingeschlittert sind. Wir erarbeiten Strategien wie Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden zeigen und sagen können, wenn es für Sie zu viel wird. Gemeinsam finden wir die passenden und angemessenen Formulierungen für Ihre Situation.

4. Woche: Potential






Wir legen nun den Fokus auf das, wofür Ihre Hochsensibilität nützlich ist. Wo liegen die Vorteile? Wie können Sie diese nutzbringend einsetzen? Wir führen einen Perspektivwechsel durch und deuten die Hochsensibilität, die Sie belastet und begrenzt hat als wertvolle Ressource um.

Sie formulieren Ihr nächstes Ziel und finden Ihre Haltung wie Sie mit Ihrer Hochsensibilität ab sofort umgehen wollen.

- Funktioniert Ihr Alarmsystem?
- Haben Sie Ihren „Notfallkoffer“ gepackt?
- Wo exakt werden Sie Ihre Hochsensibilität nutzbringend für sich und andere einsetzen?
- Welche Meilensteine haben Sie dafür definiert?

Kursstruktur

Der Kurs ist so aufgebaut, dass wir uns immer persönlich im Live-Webinar am Montag und am Freitag sehen werden. Dabei ist jede Woche gleich aufgebaut:

Wochenaufbau	
	Wochenstart-LIVE-Webinar: Montag-Abend (20 Uhr – 21.30 Uhr) und Aufzeichnung
	Montags nach dem Webinar zum Download in unserem Workspace zu finden
	Täglicher Austausch (wie jede/e möchte) im Workspace
	Fragen und Antworten: Schriftlich täglich von MO - FR im Workspace
	Wochenrückblick-LIVE-Webinar: Freitag-Nachmittag (17.30 Uhr – 19 Uhr) und Aufzeichnung

Montags gibt es den Wocheninput, wo ich das jeweilige Wochenthema für Sie vorstelle und aufbereitet habe. Ich bin von Montag bis Freitag täglich im Workspace online und beantworte Fragen. Freitags treffen sich alle Teilnehmenden dann im Wochenrückblick-Webinar. Hier gibt es keinen weiteren Input mehr, sondern wir schauen uns die Ergebnisse der Teilnehmenden an und beantworten noch offenen Fragen.

WICHTIG: Ihre Anmeldung ist erst dann verbindlich und Sie haben sich Ihren Platz reserviert, wenn uns eine Anmeldung mit POSTADRESSE zugeht – ansonsten können wir Sie leider NICHT berücksichtigen! Nutzen Sie einfach mail@loesungdenker.de zur Anmeldung mit Ihrer vollständigen Adresse. Vielen Dank!

Ihre Referentin

Annette Hempel ist Supervisorin und Coach. Bei ihrer Arbeit setzt Sie ihre Stärken - Zuhören und Verstehen, Mitfühlen und Begleiten – ein. Sie geht begeistert Dingen auf den Grund, entwirrt sie, findet neue Perspektiven und wirft ein neues Licht auf bekannte Strukturen.

Ihre 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). Sie ist DGSv-zertifizierte Supervisorin & Coach sowie außerdem DGSv-zertifizierte Online-Supervisorin und Online-Coach.



Annette Hempel hat diverse Fort- und Weiterbildungen zu den Themenfeldern Kommunikation, Strategie und Führung erfolgreich absolviert und bildet sich stetig weiter. Sie ist Teil verschiedener Intervisionsteams, die die Qualität ihrer Arbeit hinterfragen und reflektieren. Bei Annette Hempel sind Sie richtig, wenn Sie sich wirklich weiterentwickeln wollen und Ihre Devise dabei ist, sorgfältig und achtsam vorzugehen. Schneller, höher, weiter ist nicht ihr Ansatz - wohl aber das Erreichen angemessener Balance und innerer Zufriedenheit im Job und privat. Dorthin begleitet Sie sie kompetent und authentisch.

Ich grüße Sie sehr herzlich und freue mich auf Sie!

Annette Hempel