

# Informationen zum Online-Kurs

## Hochsensibilität: von der Veranlagung zum Potential

*Für  
Interessentinnen  
und Interessenten*

**Online-Kurs  
Hochsensibilität**

VON DER VERANLAGUNG  
ZUM POTENTIAL  
MIT ANNETTE HEMPEL &  
BRIGITTE KÜSTER

 Für hochsensible Menschen, die mehr Wissen wollen, neue Werkzeuge brauchen sowie nach Austausch suchen!

<i>Gewinn</i>	<i>Investition</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• wertvolle Fakten</li><li>• Schärfung des Selbstbildes</li><li>• Erkennen der Überstimulation</li><li>• Aufbau eigener Kompetenz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 Wochen Zeit</li><li>• Präsenzzeit für Webinare</li><li>• Zeit für Selbststudium</li><li>• PC + Internet</li><li>• 98 FRANKEN</li></ul>

 <b>WANN?</b> 18. Juni bis 12. Juli	 <b>WIE?</b> Online: Webinare + Online- Plattform	 <b>WER?</b> Annette Hempel & Brigitte Küster
---	---	--

[www.zentrum-hochsensibilitaet.de](http://www.zentrum-hochsensibilitaet.de)  
[www.ifhs.ch](http://www.ifhs.ch)



Ein gemeinsames Projekt des  
**Zentrums für Hochsensibilität** mit dem  
**Institut für Hochsensibilität**  
Annette Hempel - Dipl. Betriebswirtin (FH) und  
Coach & Supervisorin (DGSv) und  
Brigitte Küster – Psychologische Beraterin,



---

## Erste Informationen zur Orientierung

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

wir freuen uns, dass Sie sich haben vormerken lassen und möchten Ihnen heute etwas detailliertere Informationen zu unserem Online-Kurs geben.

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.

**Dazu brauchen Sie:**

- Vier Wochen Ihrer Zeit
- Eine kleine finanzielle Investition (98.- Franken für die Teilnahme am Pilotprojekt)
- Die Bereitschaft den Durchführenden qualifiziertes Feedback zu geben
- Präsenzzeit für das Besuchen der Webinare, bzw. des Anschauens der Videos
- Ein paar Stunden Zeit pro Woche für das Selbststudium, welche Sie sich frei einteilen können
- Einen Computer mit Internetanschluss



---

## Kursinhalte

Der vierwöchige Kurs geht schrittweise vor. Dabei werden Sie stets von zwei erfahrenen Expertinnen begleitet.

### 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 abzugrenzen von Traumata und anderen psychischen Störungen. Sie erhalten Einblick in Phänomene wie ADHS und Asperger und deren Abgrenzung zur Hochsensibilität.

Sie kommen im Kurs an und machen sich mit der Lernmethode Online-Kurs vertraut. Wir begegnen uns im Webinar-Raum und auf der Online-Plattform. 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? An welchem Punkt konnten Sie diese wahrnehmen?
- Wie reagieren Sie in welchen Situationen?
- Welche Indizien für Überstimulation haben Sie gefunden?

All das können Sie in Ihre Mappe, welche Sie von uns vor dem Kurs erhalten, schreiben, malen oder zeichnen. Vielleicht finden Sie auch schöne Dinge? Das alles findet seinen Platz in Ihrer Mappe und Sie können die Fotos davon in der Community teilen. 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 Alltagsphasen und planen deren Besuch regelmäßig ein.

Sie erarbeiten Ihr Notfallprogramm, wenn Sie entweder aktiv in die Überstimulation gegangen sind 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?

Feiern Sie Ihre bisherigen Erfolge und Schritte auf dem Weg in ein erfülltes Leben als hochsensibler Mensch!



---

## Wie ist nun der konkrete Ablauf?

Wenn Sie sich entscheiden, dass Sie gerne teilnehmen wollen, dann geht es mit folgendem „Fahrplan“ weiter:

- Nach ihrer verbindlichen Anmeldung und vor Start des Kurses haben Sie ein 30-minütiges Gespräch mit mir oder Annette Hempel. Hier haben Sie Gelegenheit Fragen zum Kurs und zu den begleitenden Expertinnen zu stellen.
- Sie erhalten die Kursmaterialien (Mappe inklusive der ersten Arbeitsblätter, Bleistift und Aufkleber, Fragebögen)
- Sie erhalten den Zugangslink zur Online-Plattform, in der Sie den Kontakt zu den anderen Teilnehmenden pflegen → der Austausch mit anderen Hochsensiblen ist ein wesentliches Element des Kurses!
- Sie erhalten Zugang zu den Materialien (dies können Videos, Audios oder PDF-Dateien sein)

Wenn es endlich losgeht:

- Sie erhalten per Mail die Einladung zum ersten Webinar
- Sie erhalten die Unterlagen der 1. Kurswoche
- Sie bearbeiten die Fragebögen und können uns persönlich über die Online-Plattform erreichen, falls Sie Fragen haben, egal, wo Sie sind!
- Sie bilden mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine kleine Community

Der Pilotkurs wird voraussichtlich am 18. Juni 2018 um 19 Uhr mit einem Webinar starten.

Begeben Sie sich auf die Reise zu sich selbst. Wir freuen uns auf Sie! Sie können sich mit einer kurzen Mail unter [info@ifhs.ch](mailto:info@ifhs.ch) registrieren lassen. Dazu benötigen wir Ihren Namen und Ihre Email-Adresse.

Wir grüssen Sie sehr herzlich und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihre Annette Hempel und Brigitte Küster