



Informationen zum Online-Kurs

*Für Interessentinnen und
Interessenten*

Stand 06.02.2019

Ein gemeinsames Projekt
vom Zentrum für Hochsensibilität, Darmstadt: Annette Hempel - Dipl. BWL (FH) und Coach & Supervisorin (DGSv)
mit dem Institut für Hochsensibilität, Schweiz: Brigitte Küster - Psych. Beraterin, Erwachsenenbildnerin & Autorin

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:

- Fokus auf den Kurs innerhalb der vier Wochen Laufzeit
- Eine finanzielle Investition [335.- CHF, bzw. 355 € (inkl. MwSt.)]
- Präsenzzeit für das Besuchen der Webinare, bzw. das Anschauen der Aufzeichnungen
- Ein paar Stunden Zeit pro Woche für das Selbststudium, welche Sie sich frei einteilen können
- Einen Computer mit Internetanschluss

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 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 Sie können Ihre eigenen Erfahrungen mit Ihrer Community und den Expertinnen teilen.

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

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?

All das können Sie in Ihre Mappe, welche Sie sich anschaffen sollten, 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 Alltags-oasen 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?

Privat-Coaching

Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit bei Brigitte Küster oder Annette Hempel eine Privat-Coachingstunde (60 Minuten/Online-Coaching) zu erhalten. Beide halten dafür Kapazitäten bereit. Bitte fragen Sie die Beraterin/Coach, die Sie um Unterstützung anfragen wollen, nach dem Preis – die Beratungsstunden sind NICHT im Kurspreis enthalten.

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 Slack-Workspace zu finden
	Täglich wie jede/e möchte und kann (nach Wunsch auch in der selbstorganisierten Kleingruppe) im Slack-Workspace
	
	Fragen und Antworten: Schriftlich täglich von MO - FR & nach Bedarf live in den jeweiligen Channel und Threads des Slack-Workspaces
	Wochenrückblick-LIVE-Webinar: Freitag-Nachmittag (17.30 Uhr – max. 19 Uhr) und Aufzeichnung

Montags gibt es den Wocheninput, wo wir das jeweilige Wochenthema für Sie vorstellen und aufbereitet haben. Brigitte Küster oder Annette Hempel sind von Montag bis Freitag täglich für mindestens eine Stunde in Slack online und beantworten Fragen und geben weitere Informationen.

Freitags treffen sich alle Teilnehmenden dann im Wochenrückblick-Webinar. Hier gibt es keinen weiteren Input mehr von uns, sondern wir schauen uns die Ergebnisse der Teilnehmenden an und beantworten sämtliche noch offenen Fragen. Nach dem Webinar ist die Woche dann zusammengefasst und Sie können übers Wochenende die Woche „sacken lassen“.

Wie ist nun der konkrete Ablauf?

Vor Beginn des Kurses:

- Ein 30-minütiges Gespräch (via Skype/Zoom) mit Brigitte Küster oder Annette Hempel
- Sie erhalten die Kursmaterialien (Aufkleber, Fragebogen, Rechnung)
- Den Zugangslink zur Online-Plattform, in der Sie den Kontakt zu den anderen Teilnehmenden pflegen und sich alle Materialien herunterladen können
- Dort sind auch die Aufzeichnungen der Live-Webinare verlinkt
- Die Einladung zum ersten Webinar:
Unser Kurs „Hochsensibilität: von der Veranlagung zum Potential“ wird am Sonntag, den 3. November 2019 um 18 Uhr starten. Das erste Webinar ist der Technik gewidmet und hat noch keine Inhalte in Bezug auf unser Kurs-Thema. Wir führen Sie in die Technik ein und erklären, wie diese einzusetzen ist, dass alles übersichtlich und gut sortiert bleibt.

Durchführung des Kurses:

- Kursstart ist SO, 3. November 2019 um 18 Uhr
- Sie erhalten den Zugangslink zum ersten Webinar und zu unserem Workspace
- Sie bearbeiten die „Hausaufgaben“ und können uns persönlich erreichen, falls Sie Fragen haben, egal, wo Sie sind!
- Sie bilden mit den anderen Teilnehmenden eine kleine Community

Wenn Sie mit dabei sein wollen, dann können Sie sich bereits jetzt registrieren lassen: Senden Sie bitte eine kurze Mail an brigitte.kuester@bluewin.ch. Fügen Sie in ihre Mail bitte Ihren Namen und Adresse ein.

Begeben Sie sich auf die Reise zu sich selbst.
Wir freuen uns, Sie näher kennenzulernen und Sie zu begleiten!

Wir grüßen Sie sehr herzlich,
Ihre Brigitte Küster und Annette Hempel