



## Fachfortbildung 2023

# Hochsensibilität

Informationsbroschüre



## Fortbildung Hochsensibilität für Schleswig-Holstein, Hamburg

### „... mehr als „nur“ Feinfühligkeit“

**Hochsensible Menschen** nehmen ihre Umwelt anders und meist intensiver wahr. Dies kann im Alltag zu großen Herausforderungen führen. Die Bedürfnisse sind meist andere, als in einer nicht-hochsensiblen Umwelt erlernt wurden.

Hochsensibilität ist keine Krankheit! Werden die Rahmenbedingungen, in denen hochsensible Personen leben, auf Dauer nicht angepasst, kann es zu ernsthaften Erkrankungen kommen.

### Abgrenzung und Bedürfnisse

Abgrenzung ist nicht einfach, vor allem für hochsensible Menschen. Um sich angemessen abgrenzen zu können, braucht es Kenntnis und Verständnis über die eigenen Bedürfnisse. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Bedürfnisformen und den Unterschieden zwischen Bedürfnissen hochsensibler und nicht-hochsensibler Menschen.

An Hand von (praktischen) Beispielen wird das Thema Abgrenzung näher gebracht und wie Abgrenzung und Bedürfnisse zusammenhängen. Tipps und Strategien werden entwickelt, um beides selbstfürsorglich besser in Balance zu bringen.

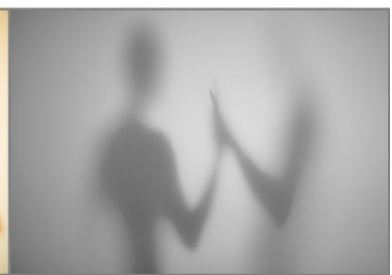
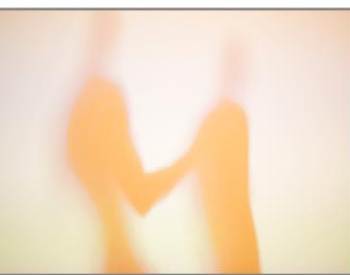
### Hochsensibilität und Familie

Hochsensible Mitglieder in der Familie zu haben, kann viele Herausforderungen mit sich bringen. „Wie gehe ich mit meinem hochsensiblen Kind um? Macht es einen Unterschied, ob ein oder beide Elternteile hochsensibel sind?“ Wir erarbeiten an Hand von Beispielen diese und weitere Fragen rund um das Thema „hochsensible Kinder“ und Hochsensibilität in der Familie. Auch Fragen rund um das Thema Hochsensibilität in der Partnerschaft finden ihren Platz.

Bewusstheit

Selbsterfahrung

Kreativität





## Hochsensibilität und Beruf

Die Arbeitswelt stellt für hochsensible Menschen eine weitere – oft überfordernde Herausforderung dar. Wir schauen uns an, welche „Stellschrauben“ wichtig sind bzw. verändert werden können, um den Arbeitsalltag zu erleichtern. Manchmal reichen einige Veränderungen und Informationen im Umgang mit der eigenen Hochsensibilität, manchmal ist ein Jobwechsel ratsam.

## Hochsensibilität und Krankheit

Hochsensibilität ist keine Diagnose. Allerdings kann ein nicht den Bedürfnissen einer Hochsensibilität ausgerichteter Lebensstil zu verschiedenen körperlichen wie psychischen Erkrankungen führen. Oft wird Hochsensibilität auch mit einigen Erkrankungen verwechselt, die in einzelnen Aspekten Überschneidungspunkte mit Hochsensibilität haben können. Es werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgearbeitet. Die „Folge“-Erkrankungen, die mit Hochsensibilität in Zusammenhang stehen, werden besprochen und mögliche Präventionsmaßnahmen.

In diesem Zusammenhang wird gesondert auf die Rolle der Ernährung bei Hochsensibilität eingegangen.

## Hochsensibel durch den Jahreskreis

Nichts in der Natur steht still, alles ist in ständiger Veränderung.

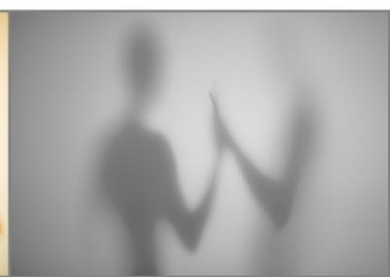
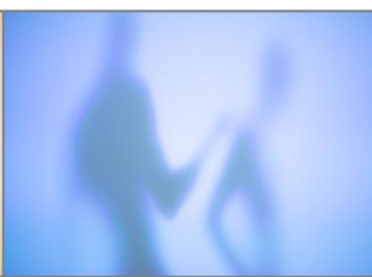
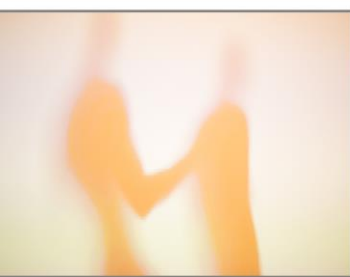
Der natürliche Kreislauf der Jahreszeiten und weitere Zyklen und Abläufe in der Natur haben auch Einfluss auf uns Menschen. Insbesondere hochsensible Menschen können unter dem Verlust der Orientierung im Jahreskreis und der Natur leiden.

Aber was genau ist ein Jahreskreis überhaupt? Was für Herausforderungen und Kraftquellen haben die verschiedenen Jahreszeiten und Monate?

Bewusstheit

Selbsterfahrung

Kreativität





Der Ursprung und die Qualitäten der verschiedenen Phasen und Einteilungen des Jahreskreises werden vermittelt und wie hochsensible Menschen daraus Kraft, Orientierung und ein besseres Verständnis für sich selbst ziehen können.

Wir wollen auch erarbeiten, bei welchen Gelegenheiten hochsensible Menschen Struktur aus dem Jahreskreis schöpfen können, auch wenn es im Sommer schon Spekulation und im Winter frische Erdbeeren gibt.

Bitte nutzen Sie vorab unsere Beratung, ob diese Seminare Ihren Wünschen entsprechen.

Die Leitung übernimmt eine erfahrene Dozentin mit eigener Praxis. Nach Absolvierung aller Seminaranteile erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

## Dozentin

Diplom-Sozialpädagogin [Friederike Hüsken](#)

Fachberaterin für Hochsensibilität

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Systemische Beraterin

Sie führt eine eigene Praxis in Kiel. Mehr Infos unter [www.sensibelle.de](http://www.sensibelle.de)

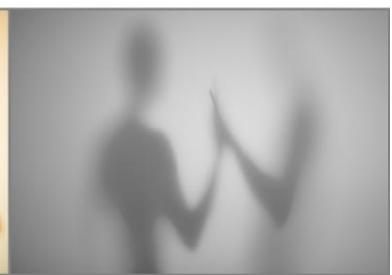
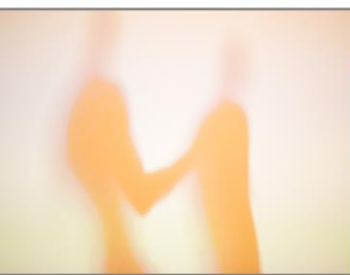


-----  
Änderungen und Ergänzungen durch die Institutsleitung sind jederzeit möglich.

Bewusstheit

Selbsterfahrung

Kreativität





## **Allgemeine Fortbildungsdaten**

- Beratung: [Infoabende](#) (oder persönlich/telefonisch)
- Beginn: **November 2023**
- Dauer: 1 Wochenenden
- Termine: Wochenende: 25.+26. November 2023
- Zeiten: Samstag & Sonntag von 10 bis 17 Uhr
- Kosten: 280,- Euro  
250,- Euro für Schüler des Caduceus (HP, HPP oder Yoga)  
oder Mitglieder eines Heilpraktiker-Fachverbandes
- Seminarort: Kiel/Kronshagen (**Caduceus**, Wissenschaftszentrum, KITZ-Kiel o.a.)
- Abschluss: qualifizierte Teilnahmebescheinigung
- Anmeldung: [Anmeldeformular](#) (pdf)

## **Kontakt**

Caduceus® Lehrinstitut für Integrative Psychotherapie → [Anfahrt](#)

Eckernförder Str. 311 (1.OG), 24119 Kronshagen/Kiel

Tel.: 0431 - 38 65 255

Mail: [info@die-psychotherapie-ausbildung.de](mailto:info@die-psychotherapie-ausbildung.de)

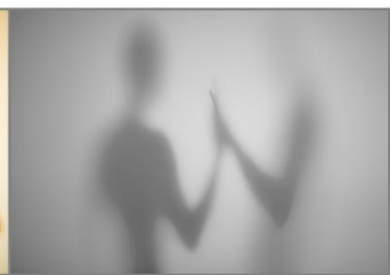
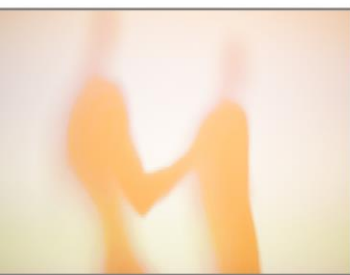
Netz: [caduceus-kiel.de](http://caduceus-kiel.de)

-----  
Änderungen und Ergänzungen durch die Institutsleitung sind jederzeit möglich.

Bewusstheit

Selbsterfahrung

Kreativität



## Lehrplan der Weiterbildung Hochsensibilität

Die Teilnehmer werden mit wichtigen theoretischen und praktischen Grundlagen über Hochsensibilität vertraut gemacht.

Das Konzept Hochsensibilität als Temperamentsmerkmal wird vorgestellt sowie die Ausprägungen und Formen der Hochsensibilität werden erläutert.

In dem Seminar wird erarbeitet, welche Lebensbereiche besonders beeinflusst sind und welche Auswirkungen die Hochsensibilität auf diese hat.

Da die Hochsensibilität ganzheitlich betrachtet werden muss, werden an dem Wochenende die wichtigsten Themen, die in Wechselwirkung mit ihr stehen, bearbeitet und an Hand von Fallbeispielen erläutert.

Weitere Lehrinhalte sind u.a.

- ✓ das Konzept Hochsensibilität nach Elaine E. Aron
- ✓ Ausprägungen und Formen und Indikatoren von Hochsensibilität
- ✓ Überreizung/Reizüberflutung und wie man sie verhindern kann
- ✓ Definition Bedürfnisformen
- ✓ Die Rolle der Glaubenssätze im Zusammenhang mit Hochsensibilität
- ✓ Zusammenhang von Abgrenzung und Bedürfnissen mit **praktischen Tools**
- ✓ Merkmale hochsensibler Kinder
- ✓ Methoden und Impulse zum Umgang mit hochsensiblen Kindern
- ✓ hochsensible Elternschaft als Herausforderung
- ✓ Hochsensibilität in der Partnerschaft
- ✓ innere und äußere Faktoren als Game-Changer im Berufsleben
- ✓ der Berufsstern nach Julia Glöer
- ✓ Die Rolle der Ernährung bei Hochsensibilität
- ✓ Hochsensibilität als Disposition für psychische Erkrankungen
- ✓ Natur und Jahreskreis als Ressource (Monatsqualitäten als Kraftquellen nutzen)

Bewusstheit

Selbsterfahrung

Kreativität

