

“Live is what happens to you, while you're busy making other plans“

Leben ist das was passiert, während du eifrig dabei bist andere Pläne zu machen.

John Lennon

## Rundbrief Hochsensibilität Juni 2013

Liebe Interessierte am Thema **Hochsensibilität**,

„die Zeit rast und wir befinden uns schon mitten im Wonnemonat **Mai**“, schrieb ich im Mai und dann war er auch schon vorbei, der Mai. Der Rundbrief war ganz einfach ausgefallen. (Ich danke für diese Übung!)

Frohen Mutes wollte ich mich **Anfang Juni** an den Rundbrief setzen.

Ich fühlte mich inspiriert von 2 wundervollen Seminaren:

**Hochsensibel? Sich selbst neu entdecken!**

**Dem „hochsensiblen Leben“ einen passenden Rahmen basteln.**

Wir hatten eine sehr wertschätzende, berührende Gruppe von Menschen, die eifrig an neuen Lebensplänen voller Potentialentfaltung bastelte. Es war wunderbar!

Doch bevor die Inspiration in einen Rundbrief fließen konnte, versanken viele Teile Deutschlands und (zum Glück nur laut Prognose) auch wir hier im Wendland in den Fluten.

So sah das Leben plötzlich anders aus, als einige von uns es geplant hatten. Der eigene Stress wurde „relativ“ im Vergleich zu denen, die gerade ihr „zu Hause“ verloren. So haben wir Wohnungen ausgeräumt und Unmengen an Sandsäcken gefüllt, statt das zu tun, was wir gerade vorhatten zu tun.

Unwichtiges fiel einfach aus, Termine wurden verschoben, Stress relativierte sich.

Das Wesentliche - **Überleben und Gemeinschaft** - stand im Vordergrund.

**Welch ein erhabenes und berührendes Gefühl!**

Parallel dazu war die Gegend infiziert mit dem Flut – Stress – Virus. Sich diesen kollektiven Energien zu entziehen ist Schwerstarbeit für Hochsensible. Es erfordert viel Aufmerksamkeit, Training und Abgrenzungsfähigkeit und gelingt manches Mal nur in der Gruppe.

Als sich die Flut und ihr mitgebrachtes Stresslevel schließlich hier im Wendland verabschiedeten, schloss sich - wie passend - das Seminar „**Feinfühliges Stressmanagement**“ an.

Eine sehr mutige Gruppe näherte sich hier dem als „Stress Erlebten“. Durch Selbstbeobachtung wurde sich ein Stresswarnometer erarbeitet und ein Stressparkplatz genutzt, um Unwesentliches zwischenzuparken. Ein Fazit aus der Kursleitung: Kurse zum Thema Stress brauchen 2 Termine.



Foto: Djaya Lanea Münsterberg

## Aktuelle Termine aus der Seminarreihe „Sensibel glücklich“

### 1. Alltagsmanagement für Hochsensible 05. – 07.07.2013

- Ort: Im Sacha Haus in Wustrow (Wendland) [www.sachahaus.de](http://www.sachahaus.de)
- Zeit: Freitag 17 Uhr – Sonntag 17 Uhr
- Seminarinfos: [www.sensibel-gluecklich.de/hs-seminare/alltagsmanagement-f%C3%BCr-hochsensible/](http://www.sensibel-gluecklich.de/hs-seminare/alltagsmanagement-f%C3%BCr-hochsensible/)
- Seminarleitung: Andrea Münsterberg und Michael Tillmann
- Seminargebühr: 220 €
- Im Sacha Haus gibt es die Möglichkeit gegen Spende zu übernachten.  
Verpflegung organisieren wir je nach Bedarf.
- Anmeldung: Infomaterial + Anmeldeformular bitte anfordern!

### 2. Hochsensibilität mit allen Sinnen erfassen 03.08.2013

- Ort: Praxis Barbara Huss in Wolfenbüttel  
[www.gesunder-mensch.de/13745\\_barbara-huss-wolfenbuettel.html](http://www.gesunder-mensch.de/13745_barbara-huss-wolfenbuettel.html)
- Zeit: Samstag 10 – 18 Uhr
- Seminarinfos: [www.sensibel-gluecklich.de/hs-seminare/hochsensibilit%C3%A4t-mit-allen-sinnen-erfassen/](http://www.sensibel-gluecklich.de/hs-seminare/hochsensibilit%C3%A4t-mit-allen-sinnen-erfassen/)
- Seminarleitung: Andrea Münsterberg
- Seminargebühr: 90 €
- Anmeldung: Infomaterial + Anmeldeformular bitte anfordern!

### 3. Potentialentfaltung für Hochsensible 04. – 06.10.2013

- Ort: Landhaus Wittfeitzen (Wendland)  
[www.gruppenhaus.de/landhaus-wittfeitzen-waddeweitz-hs1931.html](http://www.gruppenhaus.de/landhaus-wittfeitzen-waddeweitz-hs1931.html)
- Zeit: Freitag 17 Uhr – Sonntag 17 Uhr
- Infos: [www.sensibel-gluecklich.de/hs-seminare/potentialentfaltung-f%C3%BCr-hochsensible/](http://www.sensibel-gluecklich.de/hs-seminare/potentialentfaltung-f%C3%BCr-hochsensible/)
- Seminarleitung: Andrea Münsterberg und Michael Tillmann
- Seminargebühr: 220 € zzgl. Übernachtung + Vollverpflegung
- Anmeldung: Infomaterial + Anmeldeformular bitte anfordern!

## Aktuelle Themen, die für Hochsensible von Interesse sein könnten:

1. Zum Thema **Widerstandsfähigkeit / Resilienz** habe ich die folgende Seite gefunden, die ich für mich ganz hilfreich fand:  
<http://www.lebenshilfe-abc.de/resilienz.html>
2. Zum Thema **Ernährung** fand ich die folgende Seite ganz interessant:  
<http://www.ernaehrungstyp.com/gleichgew.html>
3. Dieser Film wurde mir empfohlen. Die Vorschau finde ich schonmal ganz klasse!!  
<http://www.speed-derfilm.de/>
4. Zum Thema **ADHS** gab es gerade eine ganze Fülle an Infos:

Die FAZ:

<http://www.faz.net/aktuell/politik/inland/ritalin-gegen-adhs-wo-die-wilden-kerle-wohnten-11645933.html>

Gerald Hüther: ADHS ist keine Störung:

<http://www.youtube.com/watch?v=GGKMgNCFCKI>

Der Standard:

<http://derstandard.at/1363711375599/ADHS-ist-Folge-professioneller-Vernachlaessigung>

Nun wünsche ich uns allen einen wunderbaren, entspannten Sommer.

Mögen wir alle in der Lage sein, uns auf die wesentlichen Dinge im Leben zu konzentrieren und somit dazu beitragen, diese Welt zu einem Ort der Liebe zu machen.

Herzliche Grüße aus dem Wendland sendet

Andrea Münsterberg