



Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

viel beschäftigt mich momentan das Thema **Zeit**

...die Zeit, die wir nicht haben... die Zeit, die wir haben, aber nicht nutzen... die Zeit, die alles verändert...

...die Zeit, die sich ausdehnt oder zusammenschrumpft, ganz wie es ihr beliebt. Ist das nicht manchmal ulkig?

Zeit, die so unvorhergesehene Umstände, Situationen und Begebenheiten mit sich bringt,
dass es sich manchmal anfühlt, als wäre das Leben ein einziger Strudel.

Oftmals hängt dieses Gefühl des hin und her geworfen werdens mit der Tatsache zusammen,
dass wir **reagieren**, statt zu **agieren**, uns **behandeln lassen**, statt **selbst zu handeln**.

Durch das Gefühl, beziehungsweise die Überzeugung, hilflos in diesem Zustand gefangen zu sein,
fesseln wir uns selbst und hindern uns daran, aktiv an den Entscheidungen unseres Lebens teilzuhaben.

Die bewusste Entscheidung **für** oder **gegen** etwas bringt uns in diesem Fall zurück in die Position des
Gestalters unseres eigenen Lebens.

Statt einfach nur zu erdulden, was die Zeit, einzelne Personen, die Gesellschaft mit uns anstellt
und uns als Opfer dieser Situation zu betrachten, sollten wir uns einige grundlegende und simple Fragen stellen:

Was kann ich selbst tun, um die Situation nach meinen Vorstellungen zu verbessern?
Was könnte ich selbst tun, um mich besser zu fühlen?
Welche Lösungsmöglichkeiten stehen mir offen?

Und dann fehlt nur noch ein winziger Schritt: **Tu es!**



Neuigkeiten rund um das Thema Hochsensibilität

Zeitschriften / Literatur / Hörbuch

Steter Tropfen höhlt den Stein - Hochsensibilität scheint im Bewusstsein der Deutschen angekommen zu sein.

Nun widmen sich selbst die großen Zeitschriften diesem Thema. Ich bin schon sehr gespannt.

- **Psychologie heute**, Ausgabe 9 / 2015 mit dem Titel Feinfühlig hat sich dem Thema Hochsensibilität gewidmet
- **Praxis Kommunikation**, Heft 4 / 2015 erscheint am 28. August 2015 mit dem Titel ZARTBESAITET.
- **Die Berufung für Hochsensible** - Die Grantwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch

von **Luca**

Rohleder. Für die Menschen unter Ihnen, die sich mit Spiritualität beschäftigen ein sehr empfehlenswertes Buch

- Das Buch **Hochsensibel - Was tun?** Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück von **Sylvia Harke** inzwischen auch als Hörbuch verfügbar ist.

Internet

- **Petra Neumann**, die Autorin des Buches **Henry mit den Superkräften**, erläutert in einem Interview auf netmoms.de: "was hochsensibel überhaupt bedeutet, wie Du erkennst, ob Dein Kind hochsensibel ist und wie Du es unterstützen kannst".

Selbsthilfegruppen

- Einladung zu einem weiteren offenen **Treffen für Hochsensitive am Samstag 12.09.2015 um 15 Uhr in der Begegnungsstätte des Thomaehofs, In den Rosenäckern 10/11 in Braunschweig - Lehdorf**. Es gibt kein Programm. Es soll einfach nur eine Gelegenheit sein, andere HS kennenzulernen, sich auszutauschen, zu informieren und evtl. Pläne für weitere Treffen zu schmieden. Die Mitglieder der Interessengruppe Hochsensitivität stehen für Informationen und Gespräche zur Verfügung. Kosten 4 €, Verpflegung bitte selbst mitbringen, Kontakt über sensacardia@t-online.de. Wir freuen uns auf euch Chr. Söhn



Termine

Aktuelle Vorträge

Hochsensibilität

Buchhandlung Borchers Bad Nenndorf

17.09.2015, 19:00 - 21:15

Anmeldung: 05723 - 7980280

Mehr Infos [hier](#).

Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Ev. Familien - Bildungsstätte Celle

21.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05141 - 9090365

Mehr Infos [hier](#).

Hochsensibilität - eine Hochbegabung der sinnlichen Wahrnehmung

Ev. Familien - Bildungsstätte Wolfenbüttel

24.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05331 - 802 - 450

Mehr Infos [hier](#).

!!!NEUE THEMATIK!!!

Hochsensibilität - Sensibilität unter Geschwindigkeits- und Normdruck

Aktuelle Kurse

(Hoch)sensible Kinder und Jugendliche erkennen, verstehen und begleiten

Fortbildung für päd. Fachkräfte

Haus der Familie Braunschweig

Modul 1 - (einzeln buchbar) **08.10.2015**

Modul 2 - 4, **15.10.**, **12.11.**, **19.11.2015**

jeweils von 09:00 - 14:30 Uhr

Anmeldung: HDF 0531 - 2412 0

Mehr Infos [hier](#).

(Hoch)sensibel den Alltag mit Kindern meistern

Ev. Familien - Bildungsstätte Wolfenbüttel

26.11.2015, 03.12.2015, 14.01.2016 und 21.01.2016

jeweils 17:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05331 - 802 450

Mehr Infos [hier](#).

Basiswerkzeuge für Hochsensible

Haus der Besinnung, Harzstr. 50, 38312 Dorstadt

Modul 1: Bei mir landen - entschleunigt und authentisch

28.08.15, 17 - 21 Uhr

Ev. Familien - Bildungsstätte Wolfenbüttel

Modul 2 - 6, jeweils 17 - 21 Uhr

Neu zu mir - neu in die Welt **18.09.15**

Familienzentrum Hildesheim

29.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: Anke Munz (Kordinatorin)

Tel: 05121-16 48 59

Mail: info@familienzentrum-west.de

Mehr Infos [hier](#).

Ich sehe mich, ich fühle mich, ich bin da **02.10.15**

Zentriert zwischen Himmel und Erde **20.11.15**

Ich erkenne meinen Wert - ich stehe zu mir **11.12.15**

„Jetzt gerade nicht!“ Die wunderbare Welt der Grenzen **08.01.16**

Anmeldung: **EFB** bei Heidrun Ripke

heidrun.ripke.efb@lk-bs.de, Tel: 05331- 802453

Mehr Infos zu den Basiswerkzeugen [hier](#)



© Ayla Münsterberg

Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.

George Orwell

Herzliche Grüße aus Werlaburgdorf sendet Andrea Münsterberg



Impressum:

sensibel gluecklich

Andrea Münsterberg

Lahberg 1, 38315 Werlaburgdorf

Tel.: 05335 - 48 535 44

www.sensibel-gluecklich.de

[Newsletter abbestellen](#)