



Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

mein Thema für heute:

"Der persönliche Glücksschalter"

Wäre das nicht herrlich, solch einen Schalter zu haben?
Immer wenn wir mitten im Chaos stecken, bräuchten wir nur den Knopf drücken
und prompt würden wir uns glücklich fühlen.

.....

Wie kriegen wir es hin, uns **von Glückshormonen durchfluten zu lassen?**
- gerade in der dunklen Jahreszeit -

Dafür ist es wichtig **uns selbst genau kennen zu lernen!**
Bei welchen Aktivitäten und in welchen Situationen fühlen wir uns froh, zufrieden und glücklich.
Wo genau im Körper können wir das Glück auf welche Weise spüren?
Ein **Bewusst - Sein** für die eigenen Glücksmomente zu bekommen
und zu kultivieren ist ein wichtiger Schritt.

Hilfreich ist es auch, sich ein kleines Büchlein anzulegen,
wo die kleinen und großen Glücksquellen hinterlegt sind,
so dass wir sie in der Not zur Hand haben.

Wann immer Sie diese Glücks - Aktivitäten ausüben,
oder diese Glücks - Situationen aufsuchen,
drücken Sie damit automatisch Ihren persönlichen Glücksschalter.

Und das Wunderbare daran ist:
Wenn wir Glück empfinden, ziehen wir das Glück magisch in unser Leben.
Also warum nicht jetzt einmal lächeln und den Körper dazu anregen, Glückshormone
auszuschütten.

Möge das Glück Ihnen in diesem Winter zur Seite stehen.

Neuigkeiten

Ein neues Video von **Gerald Hüther**, dass ich gerne mit Ihnen
teilen möchte:

Wieso die Schulen versagen [klicken Sie hier](#), wenn Sie mehr wissen wollen

*"Die Lehrerausbildung an deutschen Hochschulen liegt im Argen, meint Gerald
Hüther, Leiter der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung an*



der Universität Göttingen. Die Hochschulen seien keine Bildungsstätten mehr, sondern nur noch Ausbildungsstätten. Und Referendare bekämen fälschlicherweise eingetrichtert, dass es den perfekten Unterricht gibt. Dabei wäre etwas anderes viel wichtiger."



Ein Artikel aus der FAZ:

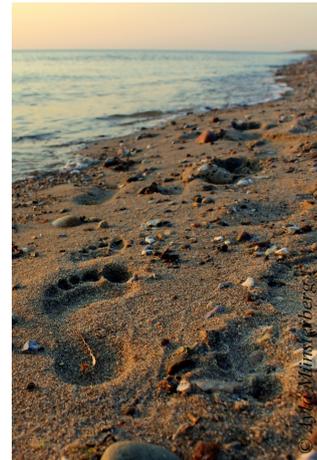
Ein Arzt empört sich: **Lasst die Kinder in Ruhe!** [Klicken Sie hier](#), wenn Sie mehr wissen wollen

„Gestört“, „hyperaktiv“: Auffällige Schüler werden schnell in Therapie geschickt. Kinderarzt Michael Hauch wehrt sich gegen Lehrer und Eltern, die ihn zum Rezeptautomaten degradieren - weil sie ihr eigenes Versagen nicht sehen.

SAT 1 Regional Niedersachsen Bremen
hat am 14.10.2015 einen Beitrag zum Thema Hochsensibilität veröffentlicht:

Reizüberflutung: Hochsensible Kinder haben es im Alltag schwer [mehr Infos](#)

Wir waren dabei!!!



Aktuelle Termine

Vortrag

Hochsensibilität -
eine Hochbegabung der sinnlichen Wahrnehmung

VHS Salzgitter - Bad

Kurs

*Sie sind ein hochsensibles Elternteil und wollen Ihre Kinder
wirklich gut und effektiv im Alltag begleiten?
Dann empfehle ich Ihnen, bei sich selbst anzufangen.*

17.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Infos zur Anmeldung: 05341 - 839 - 2200

VHS Salzgitter - Lebenstedt

26.01.2015, 19:00 - 21:15 Uhr

Infos zur Anmeldung: 05341 - 839 - 36040

Anmeldung: [hier](#)

Neue Kurse

Basiswerkzeuge für Hochsensible

Ich lerne meine Sinne kennen

Wenn der Perfektionismus ein Eigenleben führt

Wenn das "Ich" für das "Du" zurücktritt

Potentialentfaltung für Hochsensible

Psychohygiene für Hochsensible

Mehr Infos [hier](#)

(Hoch)sensibel den Alltag mit Kindern meistern

Als hochsensibler Elternteil kennen Sie das: Es ist immer von allem zu viel gleichzeitig da. Zu viele Lebenseindrücke, zu viel Familiendynamik, zu viel gesellschaftlicher Druck, zu viel eigener Perfektionismus, zu viel Mitgefühl, zu viel Wissen und Information über andere, zu viel Unruhe,

Und wo bleiben wir mit unserer Feinfühligkeit?

Für (hoch)sensible Eltern ist es nicht einfach, im Familienalltag zu bestehen. Hier ist viel Disziplin und Struktur nötig, um sich nicht in der Masse der Reizflutung zu verlieren.

In diesem Kurs wird es darum gehen, einen Blick auf die Familiensituation zu werfen, Alltagsstrukturen zu optimieren, sich selbst in das Zentrum des eigenen Lebens zu stellen und eine gute Abgrenzung einzutrainieren.

[Ev. Familien - Bildungsstätte Wolfenbüttel](#)

26.11.2015, 03.12.2015, 14.01.2016 und 21.01.2016

1 Kurs = 4 Termine

jeweils 17:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05331 - 802 450

Mehr Infos [hier](#)



Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen.

Hofmannsthal

- Hugo von

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](#)