



Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

heute stelle ich das Thema **"Fehler machen"** in den Vordergrund.

In der Regel rufen unsere gemachten Fehler den Selbstkritiker auf den Plan:

"Guck dir doch nur an, was du da schon wieder falsch gemacht hast!"

"Wie blöd kann man eigentlich sein?"

"Kannst du eigentlich überhaupt irgendetwas?"

"War ja klar, dass das nichts wird!"

"Wieso hätte es auch funktionieren sollen, wenn du es ausprobierst?"

"Für wen oder was hältst du dich eigentlich?"

Ist ein Leben ohne Fehler möglich?

Nein!

Könnten Fehler Sinn machen?

Ja, Sie dienen uns dazu, aus ihnen zu lernen.

Wer dauerhaft Fehler vermeidet und sich nur in eingefahrenen Bahnen bewegt,

der kommt über eine gewisse Lernstufe des Lebens nicht hinaus!

Nur wer mutig ist und auch riskiert Fehler zu machen, kann die Lernleiter des Lebens bis oben hin erklimmen.

Fehler zu machen ist etwas überaus menschliches.

Hilft der Selbstkritiker uns dabei bessere Menschen zu werden?

Oder schwächt er einfach nur unseren Selbstwert?

Richtig! Selbstkritik verletzt und schwächt. Und ein schwacher Selbstwert hilft niemandem!

Was wäre hilfreicher zu denken?

"Wow! Super, dass ich diese Erfahrung gemacht habe. Dadurch konnte ich an Lebenserfahrung gewinnen."

"Super, dieser Fehler war so hilfreich, dass ich ein enormes Wissen dazu gewonnen habe."

"Ui, diesen Fehler habe ich nun so oft wiederholt, dass ich sicher bin, dass ich es nun begriffen habe."

"Ich bin ganz schön mutig, dass ich mich darauf einlasse, Fehler zu machen,

manch anderer hätte sich erst gar nicht getraut, Dinge auszuprobieren, an denen man scheitern kann."

"Wow, bin ich mutig, dass ich mich soweit aus meinem Wohlfühlbereich herausgewagt habe

und sogar riskiere, einen Fehler zu machen."

Es ist also an uns selbst, unseren **Mut**, unsere **Erfahrung** und unser **Wissen**,
welche nur aus Fehlern und Versagen entstanden sind, wertschätzen zu lernen und stolz darauf zu sein!

Und für den Selbstwert ist es so viel hilfreicher!!!!

Neuigkeiten

Die 4 Gaben von Menschen mit Hochsensibilität

Es gibt einen wunderschönen Text über die Hochsensibilität und ihre wundervollen Vorzüge. Er beschreibt auf eine einzigartige Art und Weise die Charakterzüge der Hochsensibilität. Sich selbst



darin wiederzufinden ist einfach und geschieht mit einem lächelnden und einem weinenden Auge, da die vermeintlichen Schwächen so wunderbar dargestellt werden.

Den ganzen Artikel auf Gedankenwelt.de gibt es [hier](#).



"Wer intelligent ist, stellt sich eher in Frage"

Ein Gespräch der Berliner Morgenpost mit Manon Garcia (studierte Diplom-Ingenieurin, Coach und Autorin) über die Problematiken von noch nicht erkannten bzw. diagnostizierten Kindern / Menschen mit einer Hochbegabung.

Sehr lesenswert! Gleich [hier](#).



Buchempfehlung: Matthias Hammer: Der Feind in meinem Kopf

Schluss mit Selbstsabotage! In jedem Menschen wirken viele verschiedene Anteile seiner Persönlichkeit. Einige davon sind hilfreich, wie der innere Verantwortungsbewusste oder die innere Fürsorgliche. Andere behindern uns im Leben, sind regelrechte Feinde im eigenen Kopf. Der erfahrene Verhaltenstherapeut Matthias Hammer geht diesem Phänomen auf den Grund und macht fünf Typen von inneren Saboteuren aus: den Kritiker, den Antrieber, den Harmoniesüchtigen, den Katastrophisierer und den Vermeider. Ein detaillierter Selbsttest zeigt, welche dieser Typen am stärksten ihr Unwesen treiben. Mit Hilfe von Matthias Hammers Analysetools und zahlreichen Übungen findet sich ein Weg zurück zu Selbstmitgefühl und innerer Achtsamkeit - und die inneren Feinde verlieren ihre Stimme!



Termine

Aktuelle Vorträge

Aktuelle Kurse für Hochsensible

Hochsensibilität - Eine Hochbegabung der sinnlichen Wahrnehmung

Ev. Familien - Bildungsstätte Wolfenbüttel

24.05.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05331 - 802 - 450

oder [online hier](#)

.....

Fachvortrag: Hochsensible Kinder

Ev. Familien - Bildungsstätte Celle

06.06.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05141 - 9090365

.....

Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Haus der Familie Braunschweig

09.06.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 0531 - 2412 0

.....

Hochsensibilität - Eine Hochbegabung der sinnlichen Wahrnehmung

VHS Salzgitter-Lebenstedt,

14.06.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: 05341 - 839 - 2200

.....

Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Familienzentrum Zwölf Apostel Hildesheim

30.08.2016, 19 - 21:15 Uhr

Tel.: 05121 - 16 48 59 Anke Munz

.....

Sensibilität - Fluch oder Gabe?

Ev. Familienbildungsstätte Wolfsburg

06.09.2016, 19 - 21:15 Uhr

Tel.: 05361 - 8933310

.....

Hochsensibilität

Buchhandlung Borchers Bad Nenndorf,

13.09.2016, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung: Stella Auxilium

Tel.: 05723 - 7082030

.....

Mehr Infos zu den Vorträgen [hier](#).

Fachfortbildung

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

Ev. Familien - Bildungsstätte Wolfsburg
Fachfortbildung für päd. Fachkräfte

Mit einem Vortrag im Vorfeld können Sie in Modul 2 einsteigen

Modul 2 - HSK/J verstehen

Do 11.08.2016

Modul 3 - HSK/J verstehen und begleiten

Do 18.08.2016

Modul 4 - HSK/J verstehen und begleiten

Do 25.08.2016

(Modul 2, 3 & 4 nur als Block buchbar)

jeweils von 09:30 - 15:00 Uhr

Anmeldung: 0531 - 2412 0

Hochsensibel? - Wenn das "Ich" für das "Du" zurück tritt

Aufbaukurs!! Ein gutes Basiswissen zu HS sollte vorhanden sein!
In jeder Beziehung zwischen Menschen wirken bewusste und unbewusste Dynamiken. Gerade die unbewussten Faktoren lösen bei den stets reaktionsbereiten (Hoch-) Sensiblen häufig Handlungsimpulse aus, die sich ihrer sonst hohen Reflektionsbereitschaft gern entziehen. Eigenimpulse treten dann hinter dem "Du" zurück. Dieses ständige Reagieren brennt auf Dauer die Seele aus. In diesem Kurs wird es darum gehen, systemische Dynamiken, Polaritäten und Abhängigkeiten zu erkennen und sich zum Zeugen des eigenen Reagierens zu machen. Erst dann sind wir in der Lage, bewusst zu agieren und eine jeweils passende Rolle zu wählen, in der das "Ich" einen Platz hat und sich wohl und sicher fühlt.

VHS Salzgitter-Bad

Dienstag 03.05.2016 & 31.05.2016

1 Kurs = 2 Termine, jeweils 17:30 - 21:30 Uhr

Anmeldung: 05341 - 839 - 2200

Mehr Infos [hier](#).

.....

Wenn der Perfektionismus ein Eigenleben führt!

Aufbaukurs!! Ein gutes Basiswissen zu HS sollte vorhanden sein!
Das hohe Harmoniegefühl von Hochsensiblen artet schnell in einen handfesten Perfektionismus aus, der körperliche, psychische und geistige Grenzen weit überschreitet. Erst aufhören können, wenn unser Harmoniegefühl vollständig erfüllt ist, oder wir vor unserem eigenen Perfektionsanspruch oder Erschöpfung zusammenbrechen. Nie zufrieden sein, mit sich selbst, anderen, der eigenen Arbeit... Selbstkritik wo wir gehen und stehen... . Kommt Ihnen das bekannt vor? Warum sind gerade Hochsensible so anfällig für Perfektionismus? Was verstärkt den eigenen Perfektionsanspruch und wie können wir uns davor schützen? Wie können wir es hinbekommen, mit uns zufrieden zu sein, auch wenn wir nicht perfekt sind?

Haus der Familie Braunschweig

Dienstag 17.05.2016, 17:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung 0531 - 2412 0

.....

Basiswerkzeuge für Hochsensible

1. Neu zu mir - neu in die Welt

Entdecke deinen (hoch)sensiblen Ursprungscharakter (Ah so bin ich gemeint!) und erforsche, wie ein kraftvoller Neustart aussehen kann und welches Handwerkszeug du dafür brauchst. Die Welt darf dir Spaß machen.

2. Bei mir landen - entschleunigt und authentisch

Entschleunigt deinen sensiblen Sinnen den Raum und die Zeit gewähren, die sie benötigen, um sich mit neuen Situationen vertraut zu machen und um bei dir zu landen. Übe dich in der Kunst für dich da zu sein.

3. Ich sehe mich, ich fühle mich, ich bin da

Bewusst und liebevoll deinen Körper und seine Bedürfnisse, seinen Ausdruck wahrnehmen, dadurch deine Sinne von der hochsensiblen Außenorientierung entlasten und auf dein „Selbst“ lenken.

4. Zentriert zwischen Himmel und Erde

Ein Training deiner Selbst-Zentrierung. Finde in einem Übungsfeld zur eigenen kraftvollen Mitte und entdecke aus ihr heraus energie- und schwungvoll die Welt.

5. Ich erkenne meinen Wert - ich stehe zu mir

Durch Selbstannahme und Selbst - Wert - Schätzung, die Qualität deines sensiblen Lebens voller Freude und Akzeptanz bewusst seignern.

6. "Jetzt gerade nicht!" - Die wunderbare Welt der Grenzen

Hier kannst du dich und deine Grenzen in einem geschützten Übungsfeld erfahren und dich darin üben, sie für dich und andere sichtbar zu machen. „Wer Grenzen hat, hat sich selbst“. Genieße den Freiraum den Grenzen dir schaffen

[Online hier](#)

Werlaburgdorf (Südkreis Wolfenbüttel)

Basiswerkzeuge 1 + 2, Sa 09. u. So 10.07.16

Basiswerkzeuge 3 + 4, Sa 13. u. So 14.08.16

Basiswerkzeuge 5 + 6, Sa 10. u. So 11.09.16

Sa jeweils von 15:00 - 19:00 Uhr, So von 09:00 - 13:00
Uhr

Lahberg 1, Werlaburgdorf

Gebühr: 100 € je Wochenende

Diese Kurse sind aufbauend gedacht.

Übernachtungen sind möglich, bitte sprechen Sie mich
an.

Mehr Infos und Anmeldung [hier](#).

Frau Krieger bat mich, auf den folgenden Vortrag in Lüneburg aufmerksam zu machen!

"Sensibilität & Energie" Am 4. Mai 2016 um 19:00 Uhr:

Im Rahmen der Wohnzimmervorträge erzählt Frau Ulrike Krieger, Heilpraktikerin für Psychotherapie
über "Sensibilität & Energie" - rund um Wahrnehmung, Präsenz und Lebenskraft.

Folgende Fragen sind die Leitlinie für den Vortrag:

Passiert meine Wahrnehmung automatisch? Kann ich lenken was ich tue? Bin ich im Hier & Jetzt präsent?

Experimentell & voller Interaktion: Der Vortrag ist kurz & Knackig, damit viel Platz zum Austausch bleibt.

Eintritt auf Basis freien Gebens. Ort: Am Berge 53, Ecke Rotehahn-Straße, 21335 Lüneburg, E-Mail: feinundfuehlig@gmx.de



Das Scheitern ist der Schlüssel zum Erfolg.
Jeder Fehler lehrt uns etwas.

Morihei Ueshiba

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](#)