

Liebe Interessierte am Thema Hochsensibilität,

Weihnachten seht vor der Tür und mit diesem Fest für viele auch eine große Portion Stress und Emotion.

Weihnachten, das **Fest der großen Erwartungen**. Überall wird uns suggeriert, wie Weihnachten sein sollte und wir uns fühlen sollten:

Harmonische Kinder, Eltern, die uns lieb haben, baden in Geborgenheit, Partner die wunderbare Geschenke machen, alles ist perfekt,

All das weckt tiefe Sehnsüchte in jedem Menschen.

Besonders für Hochsensible, stellt diese Zeit eine besondere Herausforderung dar.

Zum einen gleichen viele HS sich schon im Vorfeld ab, was sie alles nicht schaffen = Stress.

Zum anderen bringt jede erneut ent - täuschte Sehnsucht Berge an Emotionen mit sich.

Dann brauchen HS Zeit, bis sie die inneren Bilder wieder gerichtet und neu justiert haben.

Apropos: Während dieses Prozesses werden HS ungern gesehen, bedrängt, ausgelacht,,
denn das bringt gleiche neue Emotionen mit sich und damit einen Teufelskreis der Emotionen.

Oft stehen ganze Familiensysteme unter Druck und zeigen sich aufgrunddessen eher von ihrer unangenehmsten Seite: laut, schüchtern, bewertend, ängstlich, übergriffig, grenzenlos, perfektionistisch, verletzend, ... Für Hochsensible ein Wust von undurchdringlichem emotionalem Ballast

Was ist also zu tun?

Den **Fokus auf Spaß und Freude** richten - Perfektion darf vor der Tür bleiben

Mitten im Stress einmal tief in den Bauch atmen und sich wieder **bewusst machen**, was (auch für dich / Sie) **wesentlich und** wirklich wichtig ist

 $\textbf{Im Hier und Jetzt leben} \, - \, \textbf{Zukunfts} \, - \, \textbf{und Erwartungsbilder meiden}$

Mit tiefen Zügen das genießen, was gut ist und das andere gedanklich klein lassen. Wir entscheiden, wem oder was wir Gewichtung verleihen

Sich vor belastenden Familienfeiern **den eingenen Wert bewusst machen** - keine Außenwertung zulassen und ggfs. das Stop vor dem Spiegel trainieren

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen / Euch allen wunderbar licht - und glanzvolle, liebe - und spaßvolle Weihnachtstage.

Termine 2017

Vorträge

Salzgitter - Lebenstedt 19.01.17 19:00 - 21:15 Uhr

Wolfenbüttel 26.01.16 19:00 - 21:15 Uhr

Basiswerkzeuge für Hochsensible

in Werlaburgdorf

Basiswerkzeuge 1 & 2, 25. + 26.02.17

Frühhricherschaff bis 21-12-1

Braunschweig 02.02.17 19:00 - 21:15 Uhr

Für mehr Infos hier klicken

Elternabende in Werlaburgdorf

HS Kinder, die den Ton angeben, 10.01.17 19 - 21:15 Uhr

Zuhören ohne Bewertung, 07.02.17 19 - 21:15 Uhr

Für mehr Infos hier klicken

Fachfortbildung

HS Kinder erkennen, verstehen und begleiten

Ev. Familienbildungstätte Hildesheim

Modul 1 02.03.17(einzeln buchbar)

Modul 2 - 4 30.03, 04.05. und 15.06.17

Für mehr Infos hier klicken

Frunducherrapatt dis 31.12.16

Basiswerkzeuge 3 & 4, 25. + 26.03.17 Basiswerkzeuge 5 & 6, 20. + 21.05.17

Samstags 14 - 18 Uhr und sonntags 10 - 14 Uhr

Basiswerkzeuge im Sommer ab 10. Juni 17 Basiswerkzeuge im Herbst ab 07.10.17

Für mehr Infos hier klicken

Aufbaukurse für Hochsensible

in Werlaburgdorf

Wenn das "Ich" für das "Du" zurücktritt

14.01.17 14 - 18 Uhr und 15.01.17, 10 - 14 Uhr

Wenn der Perfektionismus ein Eigenleben führt 14.03.17. 17:30 - 21:30 Uhr

Für mehr Infos hier klicken







Neuigkeiten

"Kater" durch zu viel Gesellschaft

"Eine Veranstaltung voll mit Menschen kann schlimmer verkatern als eine Flasche voll mit Wodka. Wenn man zu den Introvertierten gehört."

Ein interessanter Artikel von my Monk über die Bedeutung von sozialen Kontakten und deren Auswirkungen auf eine Vielzahl hochsensibler Menschen.

Hier der Artikel auf my Monk



Fördern ist das Schlimmste, das man machen kann

"Der deutsche Hirnforscher Gerald Hüther schwimmt mit seinen Thesen rund ums Lernen gegen den Strom. Ein Interview über Intelligenzförderung."

Von Barbara Kluger

Hier der Artikel

! Ein Meilenstein im Bereich Schule!

Aktuell liefen bei mir sehr viele Eltern zusammen, deren hochsensible Kinder den Schulalltag nicht mehr ertragen!

In der Reihe *Forum Erziehungswissenschaft und Bildungspraxis* wird im folgenden Artikel sehr umfassend und dabei doch kompakt auf das Theam Hochsensibilität in der Schule eingegangen. Der Artikel bildet in meinen Augen einen sehr guten Grundstein für die Zusammenarbeit von Lehrern und Eltern!

"Du bist aber ein Sensibelchen!" Diversity in Schulklassen am Beispiel der Wahrnehmungsverarbeitungssensibilität: Implikationen für die Führung von Maike Andresen und Paul Goldmann

In: M. Heibler, K. Bartel, K. Hackmann, & B. Weyand (eds.), Leadership in der Lehrerbildung (pp. 149-163). Bamberg: University of Bamberg Press.

Den Artikel finden Sie <u>hier</u> PDF Datei Seite 152 - 166 (Intern Seite 149 -163)



In der Stille und Geduld des Winters liegt die Kraft für das Neue.

- Monika Minder

Ich wünsche allen be**Sinnlich**e Weihnachtstage.

Möge es Ihnen (dir) gelingen mit mindestens 80 % Ihrer (deiner) Sinne bei sich (dir) selbst zu bleiben.

Möge es Ihnen (dir) gelingen ganz viel Licht und Ruhe in Ihr (dein) Leben hinein zu lassen.

Möge das neue Jahr für uns alle Leichtigkeit und Segen im Gepäck tragen.

Möge es uns im nächsten Jahr gelingen ganz viel Liebe für uns selbst zu empfinden,
denn nur dann ist es uns mögilch unsere Aufgabe hier auf Erden zu erfüllen

Allerherzlichste vorweihnachtliche 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