

## Hochsensibilität

Jeder vierte bis fünfte Mensch ist hochsensibel. Sehr wahrscheinlich sind Menschen im eigenen privaten oder beruflichen Kontext hochsensibel oder man hat selbst das Gefühl schon immer irgendwie anders gewesen zu sein, als andere. Woran erkenne ich das?

Hochsensible Personen (HSP) haben permanent geöffnete Sinneskanäle. Sie nehmen, je nach individueller Ausprägung, ihre Umwelt (z.B. Geschmack, Geräusche, Gerüche, Gefühle und Stimmungen) früher und intensiver wahr und erkennen häufig Zusammenhänge schneller.

Das ist oft ein Geschenk; die Herausforderung ist hingegen, dass viele innere und äußere Reize ungefiltert eintreffen und gleichzeitig verarbeitet werden. Somit steht das 'Gedankenkarussell' so gut wie nie still und der eigene 'Akku' ist schnell leer.

Es kann außerdem sein, dass sich die Gefühle widersprüchlich überschlagen: Einerseits fühlt sich eine HSP oft unsicher, überfordert und suchend UND dieselbe Person kann im anderen Setting ebenso hochbegabt, genial und unterfordert erscheinen.

*„Ich bin stärker als die Wörter, die andere sagen, und größer als die Schublade, in die sie mich stecken wollen.“*

David Levithan

Die Seminare richten sich sowohl an hochsensible Menschen, deren PartnerInnen, FreundInnen und Familienmitglieder von HSP, als auch an Fachkräfte, die im Berufsalltag mit hochsensiblen Menschen arbeiten und diese in ihrem besonderen, persönlichen Entwicklungsprozess begleiten.

Die Seminare bestehen aus einem Grundkurs und einem Aufbaukurs.

## Kursinhalte

### Grundkurs

Die Eigenschaften, Gaben und Herausforderungen einer Hochsensiblen Person (HSP) im Allgemeinen und erlernbare, hilfreiche Strategien, mit den eigenen Ressourcen gut umzugehen.

Der Besuch des Grundkurses oder andere Vorkenntnisse (nach Absprache mit den Kursleiterinnen) sind Voraussetzung für den Aufbaukurs.

### Aufbaukurs:

#### Hochsensible und ihre Berufung

Als HSP braucht die Berufswahl besondere Aufmerksamkeit: Wie finde ich meine ureigene Berufung? Wie schaffe ich mir den bestmöglichen Rahmen am Arbeitsplatz? Oder ist ein Berufswechsel vielleicht die bessere Wahl? Der Workshop gibt Antworten.

#### Hochsensible Kinder, Jugendliche

Hochsensible Kinder und Jugendliche können eine Herausforderung für ihre Eltern sein, wenn sich die besonderen Aufgaben nicht mit den eigenen Bedürfnissen decken. Hochsensible Kinder zu erziehen und gleichzeitig verständnisvoll zu begleiten, kann in vielerlei Hinsicht zur Prüfung werden. Für hilfesuchende Elternteile gibt es in diesem Modul nicht nur Raum für Austausch, sondern auch jede Menge praktische Tipps.

#### Hochsensible Mütter und Väter

Tipps für hochsensible Eltern, die einen für sie praktikablen Leitfaden für ihre Rolle und deren tägliche Ausgestaltung finden möchten. Auch geeignet für erwachsene Kinder und Partner hochsensibler Elternteile, um verstehen zu lernen.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende Seminare **Hochsensibilität**

- HSP Grundkurs - Sa, So, 30.11./01.12. 2024 **oder**
- HSP Grundkurs - Sa, So, 03./04. Mai 2025
- HSP Aufbaukurs - Sa, So, 01./02. März 2025 **oder**
- HSP Aufbaukurs - Sa, So, 20./21. September 2025

*Anmeldeschluss: 10 Tage vor dem Starttermin*

**Name , Anschrift, Telefon, E-Mail:**

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit des Dozenten oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Wochentagen / Wochenenden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden in der Akademie ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung gespeichert.

- Ich habe die Datenschutzerklärung der Ascendium Akademie unter [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de) gelesen und zur Kenntnis genommen. Die Widerspruchsrechte nach Art. 15-21 DSGVO sind mir bekannt.
- Ich stimme zu, dass meine Anschrift und Kontaktdaten über eine TeilnehmerInnen-Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen und der Dozentin zugänglich gemacht werden.

**Datum, Unterschrift**

---

## Kursleitung

**Sandra Grams**, Jg. 1980

Dipl. Sozialpädagogin / Zertifizierte Sensitive Coach/ Deeskalationstrainerin (GAV). Unter anderem habe ich lange in der Schulsozialarbeit gearbeitet und leite zurzeit den Mädchentreff in Husum. Nebenberuflich coache ich mit großer Freude Einzelpersonen und Familien in ihren besonderen Herausforderungen.

**Hendrike Jensen**, Jg. 1983

Heilpraktikerin in eigener Praxis. Zudem arbeite ich gut gelaunt im Büro der Ascendium Akademie. Ursprünglich war ich 15 Jahre lang Lehrkraft an Gemeinschaftsschulen. Als Dozentin für Heilpraktik und bei Seminaren und Fortbildungen bin ich nun in der Erwachsenenbildung tätig. Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen auch hier teilen zu dürfen.

*Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung.*

*Das eigene Wesen völlig  
zur Entfaltung zu bringen,  
das ist unsere Bestimmung.*

Oscar Wilde

## Weitere Kurse der Ascendium Akademie:

Praxis-Workshop

**Wunderwerk Immunsystem**

---

Tages – Workshop

**Worte wirken**

---

Tages – Workshops

**Psychosomatik**

**Baum-Coaching**

**Innerer Reichtum**

Mehr Informationen zu unseren Kursangeboten findest Du auf [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de) oder in unserer Flyerwand.

## Kursdaten

### Termine:

Grundkurs	Sa, So, 30.11./01.12.2024	oder
Grundkurs	Sa, So, 03./04. Mai 2025	
Aufbaukurs	Sa, So, 01./02. März 2025	oder
Aufbaukurs	Sa, So, 20./21. September 2025	

**Kosten:** 320 Euro je Seminarwochenende

**Zeiten:** Sa, So, jeweils 10 – 17 Uhr

**Teilnehmerzahl:** 8 – 12

## Organisatorisch-Praktisches

Für den Workshop-Tag bitte Schreibsachen und eine Kleinigkeit für ein gemeinsames, vegetarisches Mittagsbuffet mitbringen.

### Seminar-Rücktrittsversicherung

Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass Du kurzfristig von einer Seminar-Anmeldung zurücktreten oder eine begonnene Ausbildung abbrechen musst. Hierfür empfehlen wir Dir eine Seminar-Rücktrittsversicherung.

Mehr Informationen auf [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de)

## Veranstaltungsort:



## Seminar



# Hochsensibilität- Fluch oder Segen?

- ❖ Bewusstsein entwickeln
- ❖ Ressourcen schonen
- ❖ Kraftquellen nutzen

