

## Workshop Hochsensibilität verstehen

Mit Feingefühl zur inneren Stärke.  
Samstag, 21. November 2020, 13.30 - 16.30 Uhr

Was ist Hochsensibilität?  
Gehören Sie auch zu den Wahrnehmungsbegabten?  
Wie leben Sie Ihre Sensibilität? Als Stärke oder als Schwäche?  
Ist Hochsensibilität ein wertvolles Geschenk oder hinderlicher Ballast?  
Lernen Sie mit den Stolpersteinen der Hochsensibilität  
eloquent umzugehen.

**Bernhard U. Steiner, Coach**

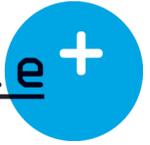
Als Betriebsökonom hat sich Bernhard U. Steiner in Coaching und Konfliktmanagement weitergebildet. Er hat einen Master in „Supervision & Coaching in Organisationen“ sowie den Titel des Mediators SDM-FSM der Universität St. Gallen. Bernhard Steiner hilft in verstrickten Situationen den Durchblick wieder zu finden und nachhaltige Lösungen zu entwickeln (Einzel-Coaching und Teamentwicklung). [www.steinerkonfliktloesungen.ch](http://www.steinerkonfliktloesungen.ch)



**Information:** [www.familie-plus.ch](http://www.familie-plus.ch) / [www.steinerkonfliktloesungen.ch](http://www.steinerkonfliktloesungen.ch)

**Kosten:** Erwachsene CHF 40.-

**Anmeldung:** [info@familie-plus.ch](mailto:info@familie-plus.ch) / 062 891 52 32  
im familie+ am Walkeweg 19 in Lenzburg



Möchten Sie Ideen, Anregungen und konkrete Lösungsansätze kennen lernen, wie Sie mit dem grossen Spannungsfeld des sensiblen Wahrnehmens optimal umgehen können?

## Workshop Hochsensibilität verstehen

Mit Feingefühl zur inneren Stärke.  
Samstag, 21. November 2020, 13.30 - 16.30 Uhr

Wollen Sie Ihr ausgeprägtes Sensorium für Ihr Umfeld besser verstehen?

Verletzlichkeit? Lernen Sie daraus eine Stärke zu entwickeln.

Empfinden Sie ein (zu) grosses Bedürfnis nach Harmonie?

Sind Sie im Alltag häufig mit Konflikten und Mobbing konfrontiert?

### Was macht Hochsensibilität besonders?

Ein Hochsensibler (kann auch ein „SIE“ sein), der seine Stärken lebt, könnte folgenden Steckbrief aufweisen. „Er überzeugt mit seinem strategischen und blitzschnellen Denken. Sein bildhaftes Vorstellungsvermögen lässt ihn Situationen und Probleme ganzheitlich erfassen. Hinderliche Begebenheiten sind für ihn klar ersichtlich und eine intuitive Lösung dann die logische Konsequenz davon“. Hochsensible vertrauen ihrer Intuition und leben ihre zum Teil sehr ausgeprägte Kreativität.

Dazu benötigen sie Rückzugsorte und entsprechend auch Zeit. Solche Rückzugs- und Entspannungsorte finden sie häufig in der Natur. Sie wissen, wie sie sich optimal abgrenzen können und bringen gekonnt ihr Feingefühl und ihre Problemlösungskompetenz aktiv ein. Konflikte können sie vielfach bereits benennen, wenn diese sich noch in der Gär-Phase befinden.

Information, Kosten und Anmeldung siehe Frontseite