

17. Juni 2025

## Umgang mit der eigenen Hochsensibilität

Manchmal überschatten Überflutungs- und Abgrenzungsschwierigkeiten den Blick darauf, die eigene Hochsensibilität als Gabe und Lebensbereicherung vollumfänglich auszuschöpfen. In diesem praxisorientierten Seminar erlernen Sie Techniken, mit Überflutungen umzugehen, sich besser abzugrenzen sowie einen selbstfürsorglichen Zugang zur eigenen Sensibilität.



### Kursinhalt

- Primäre und sekundäre Emotionen
- Impathie (Selbstmitgefühl)
- Gleichzeitigkeit des Kontaktes nach innen und nach aussen
- Abgrenzung
- Ausprobieren unterschiedlicher Selbstberuhigungsstrategien
- Selbsttröstungsprozesse und spielerische Lebendigkeit des inneren Kindes
- Hochsensibilität als Bereicherung

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- lernen, ihre Gefühle in sekundäre und primäre Emotionen zu unterscheiden
- erfahren, wie sie sich den darunterliegenden primären Emotionen selbst zugewandt und liebevoll öffnen können
- erproben, wie sie einen Zugang zu ihrer primären Wut erhalten, um sich liebevoll (statt aggressiv) abzugrenzen
- dürfen verschiedene Selbstberuhigungsstrategien ausprobieren, um herauszufinden, was für sie nützlich und im Alltag umsetzbar ist
- nehmen mit ihrem inneren Kind Kontakt auf und erlernen dieses zu trösten und dessen Lebendigkeit und Begeisterung zu erwecken

### Dozentin

Sophie Nebeling

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Dienstag, 17. Juni 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, Isomatte, Reissäckchen / Igelbälle o. ä. (wenn vorhanden)