



HSP- Workshop und Austausch

Hochsensibel, Hochsensitiv, zart besaitet und und und

Meine Gedanken zum Thema HSP, AD(H)S usw.

Ich habe mal gegoogelt:

Hochsensibel: Ungefähr 584'000 Ergebnisse

Hochsensitiv: Ungefähr 131'000 Ergebnisse

Sensitivität: Ungefähr 1'080'000 Ergebnisse

Mir scheint, wer sich mit dem Thema HSP auseinander setzt, wird sehr oft mit Szenarien konfrontiert, die ein freudiges und ruhiges Leben in unserer Gesellschaft als fast unmöglich schildern. Ich habe nicht alles gelesen, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass es bei 99% der Einträge ähnlich klingt.

Für mich sind HSP, AD(H)S und andere Kürzel (bei denen weder die Schulmedizin noch die Schulpsychologie genau wissen was es wirklich bedeutet), einfach Prägungen, nicht mehr und nicht weniger.

Ich glaube auch, dass die Natur nichts hervorbringt das nicht überlebensfähig ist.

Warum gibt es also diese Ausprägungen?

Meine unbelegte und unbewiesene kindlich naive Hypothese:

Vor 100'000 Jahren wäre ein typischer ADHS Typ ein erfolgreicher und furchtloser Jäger gewesen, vielleicht sogar der Anführer oder der, welcher den Mammut in die Falle lockt.

Der HSP wäre der Mediziner oder Druide der sich im Wald zurückzieht und sich doch fürsorglich um das körperliche und Seelische Wohl der Sippe kümmert.

Und ein ausgeglichener aber ausgeprägter HSP / ADS Typ wäre der perfekte Häuptling, nämlich mutig und beschützend gegen Außen sowie gerecht und mitfühlend gegen Innen.

HSP und AD(H)S, wunderbare und lebenswichtige Eigenschaften

Was will ich damit sagen:

Es ging und geht mir nicht darum mein Anderssein durch Krücken in den Griff zu kriegen.

Mir geht es darum, meinen Platz im Leben zu finden, und zwar mit genau den Prägungen welche ich mitbekommen habe. Denn das ist es was ich bin, was mich ausmacht.

Ich bin anders. Nämlich so, wie jeder Mensch anders ist.

Ich selbst weiss seit ca. 5 Jahren das ich die Prägung HSP mit mir führe.

Das hat mir geholfen zu verstehen, warum ich manchmal so überreizt, überfordert, ausgelaugt und erschöpft war. Und die unzähligen Aussagen, wie z.B. ich sei anders, speziell, ein Juwel, bedürftig, nicht Beziehungsfähig und und und, haben mich motiviert, noch mehr mich selbst zu werden.

Heute bin ich immer noch HSP.

Aber die Zeiten völliger Überreizungen, Übermüdung und Erschöpfung sind vorbei. Ich habe die Prägung angenommen und weiss, wie ich Selbstverantwortlich damit umgehen muss und darf.



Meine Philosophie:

Seit 15 Jahren lautet mein Lebens-Motto denn auch: Werde der Du bist

Und seit 10 Jahren prägen Eigenliebe und Selbstfürsorge,

sowie der Zugang zum Inneren Kind meine Arbeit als Therapeut und Coach.

Was braucht es und ist hilfreich um ganz bei sich und im Leben an zu kommen:

- Den Körper als Anteil von uns anerkennen und annehmen
- Die liebevolle und fürsorgliche Beziehung zum Inneren Kind
- Das Erkennen der eigenen Fähigkeiten sowie der eigenen wahren Bedürfnisse
- Das Lösen / Befreien von ungesunden wie unnatürlichen Konventionen der Gesellschaft
- Auf einer spirituellen Ebene das Zurückgeben von Systemischen wie Karmischen Themen
- Und viele weitere kleine wie grosse Puzzleteile sind hilfreich auf dem Weg zu sich selbst

Für wen ist dieser Workshop gedacht:

In diesem „HSP- Workshop und Austausch“ treffe und begleite ich gerne Menschen,

die verstehen möchten, warum sie (noch) so viele der klassischen HSP Symptome erleben.

Was werden wir machen, welche Themen streifen:

Spielerisch zeige ich dir, wie ich die Welt sehe

- Warum ist es so wichtig, Körper, Geist und Seele als Ganzes zu betrachten
- Werkzeuge die dem Körper helfen zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen
- Warum genügend Schlaf, gute Nahrung und wahre Berührung so wichtig ist
- Zugang zu deinem Inneren Kind das gerade am lautesten schreit
- Was ist das bedürftige Innere Kind, und was ist das kreative Innere Kind
- Sensitivität und Medialität
- Morphologische Felder und Familienaufstellungen (Systemstellen)
- Und und und

Kurz zu mir:

Meine Ausbildungen zum Life Coach

3 Jahre geistiges Heilen und Medialität bei Lisa Maria Meierhofer: Abschluss 2019

Coaching und Mediation an verschiedenen Instituten: Abschluss 2015

Touch For Health Instructor am IAK - Forum International: Abschluss 2011

3 Jahre Ausbildung zum Holistischen Kinesiologen an der APAMED: Abschluss 2009

1 Jahr Homöopathie an der APAMED: Abschluss 2008

1 Jahr Medizin & Psychologie an der APAMED: Abschluss 2008

2 Jahre Kommunikation und Psychologie Interne bei „Tel 143“ LU: Abschluss 2005

Studium zum Elektroingenieur an der ZHAW School of Engineering: Abschluss 1996