



# Themenseminar 1

## Beziehung hochsensibel gestalten

Hochsensible Menschen haben oft einen hohen Anspruch an ihre sozialen Beziehungen. Ihre Veranlagung, stark auf Stimmungen und Gefühle zu reagieren, wie auch die Tendenz, schnell verletzt zu sein, machen sie einerseits zu sehr einfühlsamen, aber andererseits auch sehr herausfordernden Partnern, Nachbarn, Kollegen, Freunden.

Die Art und Weise, wie Menschen ihre sozialen Beziehungen gestalten, wird aber nicht nur von ihrer Grundveranlagung beeinflusst, sondern ist auch eine Folge der bisher gemachten Erfahrungen. Jede Lebensphase stellt neue Herausforderungen an unsere Beziehungsfähigkeit und gibt den schon vorhandenen Prägungen wieder neue Facetten.

In diesem Seminar werden die verschiedenen Lebensphasen analysiert und besprochen. Dadurch gewinnen die Teilnehmenden einen Überblick über ihr eigenes Leben und lernen, sowohl die Auswirkungen der Hochsensitivität als auch andere Themen, die sich in ihrem Leben zeigen, einzuordnen und zu bearbeiten. Ziel ist, die Selbstkompetenz zu steigern und Wege zu erfüllenden sozialen Beziehungen zu finden.

**Zielgruppe:** Alle Hochsensiblen, die eine höhere Qualität in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen suchen.

**Leitung:** Brigitte Schorr, dipl. psych. Beraterin, Erwachsenenbildnerin, Leiterin des Instituts für Hochsensibilität, Autorin

Anmeldungen richten Sie bitte an das Institut für Hochsensibilität,  
Telefon: 071 722 94 02 oder email: [info@ifhs.ch](mailto:info@ifhs.ch)