

Den roten Faden meines Lebens erkennen – Menschen mit Hochsensibilität verstehen

Vormittags machen wir uns gemeinsam auf die persönliche Spurensuche und entwerfen eine eigene Lebenslandkarte, um so den Weg meines Lebens nachzugehen, ein neues Licht auf manche Entwicklungen zu werfen und den Blick für den weiteren Weg zu schärfen. Nachmittags beschäftigen wir uns mit einer besonderen Veranlagung, die bei 20 % aller Menschen auftritt: der Hochsensibilität oder High Sensitive Person. Diese nehmen äußere und innere Einflüsse stärker wahr als andere und sie verarbeiten die Reize auch tiefer; sie sind mit ihren Sinnen ständig auf Empfang. Dies hat auch im Beruf Vor- und Nachteile. Wie lässt sich damit umgehen?

Inhalte:

- Phasen des Lebens schrittweise wahrnehmen und visualisieren
- Den roten Faden formulieren
- Weitere Lebensschritte planen
- Hochsensibilität – was ist das?
- Symptome und Grundkomponenten mit Selbsttest
- Leben mit Hochsensibilität

Kurs-Nummer:	260326
Zielgruppe:	Für alle Berufsgruppen (keine zertifizierte Fortbildung für Praxisanleiter und Betreuungsassistenten)
Termin:	26.03.2026, 8.30 bis 16.00 Uhr
Ort:	Martha-Maria Bildungszentrum, Nürnberg
Dozentin:	Andrea Döppert
Teilnehmerzahl:	20
Anmeldung:	Klicken Sie hier für die Anmeldung bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin
Kosten:	140,00 Euro inklusive Seminarunterlagen und einem Verpflegungsangebot