Feedbackbogen HSP Kongress 2016

Ihr Feedback zum Kongress hilft uns, das Kongress-Projekt in einem positiven und bedarfsorientierten Sinn weiterzuentwickeln. Bitte das Formular am Ende bei der Registration abgeben.
Ganz herzlichen Dank!

Webseite Gliederung, Information, Design	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Flyer Information, Gestaltung, Format	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Anmeldung Registration, Ticket-Bezug	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Programm Tagesplan, Pausen, Dichte	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
ReferentInnen und WorkshopleiterInnen Auswahl, Kombination, Präsentationen	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Moderation Ansagen, Klarheit, Verständlichkeit	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Kongressort Lage, Räume, Toiletten, Erreichbarkeit, Dekoration	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Verpflegung Pausen, Getränke, Platzverhältnisse, Malzeiten	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Organisation Abwicklung Eintritt, Informationen, HelferInnen, Fragen	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Infostände und Markt Angebote, Aufmachung, Bedienung	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Preis – Leistungs – Verhältnis Energie-Ausgleich, Geben und Nehmen	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden
Zufriedenheit Ich habe viel gelernt, ich empfehle den Anlass weiter	unzufrieden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ zufrieden

Ideen, Anregungen, was ich noch sagen wollte:

Donnerstag, 1. September 2016

Tagesworkshop «Mein Körper und ICH» mit Gundula Liebisch
Tagesworkshop «Gut für sich selbst sorgen und im Gleichgewicht sein...» mit Petra Moira Schmidt

Freitag, 2. September 2016

Vorträge und Programm:

08.00	Ankommen und Einchecken
08.55	Musikalische Einstimmung mit Christine Lauterburg
09.00	Einleiternder Filmausschnitt zum Thema «Die Kraft der Hochsensibilität», Begrüssung und Einführung mit Martin Bertsch
09.15	Michael Portzky: Stress- und Resilienzverhalten bei Hochsensibilität: Lösungsansätze
09.40	Pause
09.45	Petra Schmidt: Hochsensible Kinder und Jugendliche
10.05	Pause
10.10	Gundula Liebisch: Die Bedeutung der physischen Existenz bei Hochsensibilität, Ein Leben im Hier und Jetzt
10.35	Grosse Pause
11.00	Workshop-Zeitfenster 1
12.00	Mittagspause
13.00	Qi-Gong & Tai-Chi für Hochsensible mit Edith Grendelmeier
13:30	Sandra Konrad: Die Persönlichkeit der Hochsensiblen
13.55	Pause
14.00	Thomas Ihde: Achtsamkeit für Menschen mit Hochsensibilität
14.25	Pause
14.35	Workshop-Zeitfenster 2
15.35	Pause
15.55	Podium: Marcel Wisler mit Brigitte Küster, Michael Portzky, Gundula Liebisch, Sandra Konrad, Silke Collins Tracey, Christian Schneider, Petra Schmidt, Thomas Ihde, Lena und Camilo
16.40	Pause
16.45	Camilo Franco und Lena Erlmann: Von der Überforderung in die Kraft
17.10	Tagesrückblick mit Martin Bertsch und künstlerischer Abschluss mit Sybille Marseiler
17.30	Abschluss
18.30	• Camilo Franco und Lena Erlmann: Projektentwicklungs-Workshop: Als HSP aus der Tiefe mit anderen in Netzwerken wirken • Anne Jongkind: Experten-Plattform Gründung eines Verbandes und Netzwerkes zum Thema Hochsensibilität
20.00	Film «Sensitive The Movie»

Workshops:

- Michael Portzky: Stressmanagement und Resilienz
- Gundula Liebisch: Körperarbeit für Hochsensible, Eine Einführung in die Arbeit mit dem Wesenskern
- Petra Schmidt: Hochsensible Kinder und Jugendliche
- Sandra Konrad: Forschung und Wissenschaft im Bereich der Hochsensibilität
- Thomas Ihde: Achtsamkeit für Hochsensible - Umsetzungs-Workshop
- Hildegard Marxer: Positive Psychologie und Hochsensibilität
- Silke Collins Tracey: Die Kraft der Dankbarkeit für Hochsensible
- Maya-Bräm-Dubé: Arbeit mit hochsensiblen Hunden

Samstag, 3. September 2016

Vorträge und Programm:

08.00	Ankommen und Einchecken
08.55	Musikalische Einstimmung mit Christine Lauterburg
09.00	Einführung in den zweiten Tag mit Martin Bertsch
09.15	Susan Marletta Hart: HS und Stress. Lösung körperlicher Probleme.
09.40	Pause
09.45	Rico Brunner: Energiefeld-Arbeit für Hochsensible
10.05	Pause
10.10	Roger Ziegler: Tanzen mit dem Feuer, Unterstützung von Hochsensiblen durch ganzheitliche Medizin
10.35	Grosse Pause
11.00	Workshop-Zeitfenster 3
12.00	Mittagspause
13.00	Qi-Gong & Tai-Chi für Hochsensible mit Edith Grendelmeier
13.30	Bernhard Steiner: Die Konflikt- und Mobbingfalle für Hochsensible
13.55	Pause
14.00	Gudrun Schwarzer: Scanner-Typen: Hilfe, ich will alles, und kann mich für nichts entscheiden
14.25	Pause
14.35	Workshop-Zeitfenster 4
15.35	Pause
15.55	Podium: Marcel Wisler mit Brigitte Küster, Susan Marletta Hart, Roger Ziegler, Jasmin Bühler, Jutta Böttcher, Christian Schneider, Rico Brunner, Bernhard Steiner
16.40	Pause
16.45	Jutta Böttcher: Hochsensibilität als gesellschaftsverändernde Kraft
17.10	Tagesrückblick mit Martin Bertsch und künstlerischer Abschluss mit Sybille Marseiler
17.30	Abschluss

Workshops:

- Susan Marletta Hart: Erdung und Zentrierung für Hochsensible
- Roger Ziegler: Ganzheitliche Medizin für HS
- Jasmin Bühler: Ernährung für Hochsensible
- Jutta Böttcher: Hochsensible Familien
- Rico Brunner: Energiearbeit für Hochsensible
- Christian Schneider: Sensitive Leadership
- Jasmin Bühler: Bewegung, Fitness und Sport für Hochsensible
- Gudrun Schwarzer: Scanner Workshop

Pressemitteilung

2. HSP-Kongress in Münsingen bei Bern vom 1. – 3.9.2016: Die Kraft der Hochsensibilität

Ausgehend von den Forschungsarbeiten der amerikanischen Sozialpsychologin Elaine Aron stösst das Thema der Hochsensibilität mittlerweile auf beachtliche Resonanz. Das relativ junge Phänomen wirft aber derzeit immer noch viele wichtige Fragen auf.

Anknüpfend an den sehr erfolgreichen Startanlass im Oktober 2015 findet vom 1. – 3.9.2016 ein weiteres Highlight für Betroffene und Fachleute zum Thema Hochsensibilität in Münsingen bei Bern statt. Letztjährige ReferentInnen vertiefen ihre Fachthemen, neue entfalten weitere Facetten des vielschichtigen und hochaktuellen Themas. Intensive Ganztages-Workshops bieten zudem am 1.9. wichtige Vertiefungsmöglichkeiten zu zentralen Aspekten wie HSP in der Familie und bei Kindern oder die Stärkung des Selbstvertrauens durch Körperarbeit.

Wie letztes Jahr bietet der Anlass Betroffenen und Fachleuten aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung und Praxis. Anerkannte Experten wie Psychologen, Unternehmer, Therapeuten, Psychiater, Berater, Trainer, Ärzte, Künstler und andere bilden einen bunten Blumenstrauss des farbenfrohen Themas der Hochsensibilität. Neben Aspekten, wie Hochsensible in ihre Kraft gelangen durch optimiertes Gesundheitsverhalten (etwa Ernährung, Fitness, Achtsamkeit und Meditation) thematisiert der Kongress auch die Chance einer tiefgreifenden gesellschaftlichen Transformation durch die Kraft der Hochsensiblen (Anbindung an ethische Dimensionen und Werteorientierung).
Der Kongress versteht sich auch als Begegnungs- und Lernraum für gegenseitigen Austausch und will erneut ein Schmelztiegel sein für neue Gedanken, Initiativen und Projekte.

Die Preise belaufen sich von CHF 250.– bis CHF 850.– Bewirtet und verpflegt werden Kongress-Teilnehmende von den neuen Pächtern des Restaurants Schlossgut in Münsingen.

Organisiert wird der Kongress von Martin Bertsch, Coach, Trainer und Therapeut in Bern und seiner Assistentin, Nicole Haas.

Einleitende Gedanken

Die in Bezug auf Hochsensibilität wachsende Zahl von Büchern, Fachartikeln und Forschungsarbeiten zeigt genauso wie die zunehmende Menge von HSP-spezialisierten Ärzten, Coaches, Therapeuten oder sogar Kliniken, wie aktuell das Thema der Hochsensibilität derzeit ist. In diesem Feld von Betroffenen und Experten entsteht aus dem Impuls, vor allem angestossen durch Elaine Aron in den späten 90-er-Jahren, nun immer mehr eine vielfältige Gemeinschaft mit immer differenzierteren und unterschiedlicheren Positionen, Philosophien und Ansätzen. Dieses farbenfrohe Bild soll am HSP-Kongress sichtbar gemacht werden. Der 2. HSP-Kongress versteht sich in diesem Sinne als Forum unterschiedlicher Menschen und Strömungen, als Schmelztiegel und Inspirator für Menschen verschiedenster Couleur, seien es Wissenschaftler, Esoteriker, Kunstschaffende oder Therapeuten. Es soll ein offener Raum der Begegnung von Referierenden, Workshop-Leitenden aber besonders auch Betroffenen und Teilnehmenden geschaffen werden, ein Raum der Begegnung und gegenseitigen Inspiration.
Bei diesem offenen Konzept des HSP-Kongresses gibt es dennoch einen philosophischen Leitfaden und Grundgedanken, dem sich Martin Bertsch als Organisator verpflichtet fühlt. Mit der zunehmenden Beschäftigung von Ärzten, Therapeuten und Beratenden besteht einerseits die Gefahr, Hochsensibilität nicht mehr als eine Charakter-Eigenschaft oder Spielart der Natur zu verstehen, sondern als eine Stress-Erkrankung. Andererseits droht die Hochsensibilität auch verschiedentlich herhalten zu müssen als Hoffnungsdiagnose, bei der hinderliche psychische Erkrankungen schöngefärbt werden mit dem Etikett der Hochsensibilität. Auch wenn es grundsätzlich positiv ist, sich aus dem pathologischen Paradigma herauszubewegen, sind beide Tendenzen, jene der Pathologisierung wie auch jene der Glorifizierung nicht

hilfreich. Der schmale Pfad führt durch die achtsame Mitte! Es geht im 2. HSP-Kongress zum Thema «Die Kraft der Hochsensibilität» darum, den Ressourcen-Blick zu schärfen, Hochsensibilität als Gabe anzuerkennen und zu nutzen, aber auch die Herausforderungen dieser Eigenschaft anzunehmen und an sich zu arbeiten.

Die Kraft der Hochsensibilität wird besonders in der lebendigen Metapher in einem Filmausschnitt von «Der Klang des Herzens» spürbar. Eine Begegnung zwischen zwei recht unterschiedlichen Musikern, einem Rock-Gitarristen und einer Cellistin, endet in einer unverhofften Schwangerschaft. Die Eltern verlieren sich aber ungewollt aus den Augen und, um die steile Musiker-Karriere seiner schwangeren Tochter nicht zu gefährden, gibt der Vater der Cellistin bei einer Notgeburt nach einem Unfall den neugeborenen Evan Taylor zur Adoption frei und erzählt seiner Tochter, dass das Kind gestorben sei. So wächst der musikalisch hochbegabte und hochsensible Junge dann in einem garstigen Umfeld eines Heimes auf. Er ist überzeugt, über die innere Musik mit seinen Eltern verbunden zu sein und sie zu hören. Auch unter Gewaltandrohung einer Heim-Gang weicht er von dieser inneren Überzeugung nicht ab.

Der Filmausschnitt zu Beginn des Kongresses versinnbildlicht die «Kraft der Hochsensibilität». Aus einer inneren Anbindung und Sensibilität sich und dem Leben gegenüber steht Evan zu seinem Anders-Sein. Er hat ein Gefühl dafür, dass er so richtig ist, wie er ist, auch wenn er spürt, dass die anderen Jungs nicht sind wie er. Aus dieser inneren Verbundenheit, aus diesem Raum der Inspiration, aus diesem Sein heraus fliesst dann schliesslich auch die Musik, die Menschen und letztlich auch seine Eltern wieder vereint.

Evan steht für sein So-Sein, wie er ist. Er schöpft aus diesem inneren Quell des So-Seins und steht für die Kraft der Hochsensibilität mit seiner inneren Verbindung zu sich, seiner Selbst-Anbindung. Mehr noch: Er steht für die Vielfalt des Mensch-Seins, das jenseits von Normierung und dem Versuch der Gleichschaltung in unserer Gesellschaft aufruft zur Lebendigkeit, Verbundenheit und Kreativität. Gerade diese Wieder-Anbindung (lat. «religare», das Stammwort von Religion) an das, was wir eigentlich sind, an unseren Wesenskern, scheint mir in unserer krisen- und terrorgeschüttelten Welt, wo Angst und Konformität mit Gewalt alles in einen bodenlosen Strudel der Vernichtung zu ziehen droht, eine Hoffnung auf Heilung zu sein. Diesen Ruf der Gegenwart, Angst und Terror, aber auch ganz generell Stress und Konflikte mit innerer Achtsamkeit, Würde und Liebe und dem Bewusstsein der Selbst-Anbindung zu begegnen ist nicht nur ein Ruf der Hochsensiblen, aber vielleicht gerade auch im Wesentlichen der Hochsensiblen.

Gesellschaftlich gesehen können Hochsensible mit Ihrer Ausrichtung nach Sinnhaftigkeit vielleicht auch als Hüter der inneren Anbindung an den wahren Weg des Menschseins und der Menschwerdung erinnern: Die oder der zu sein, der wir wirklich sind. Das scheint in Anbetracht der kulturellen und transgenerationalen Traumata, die zu einem subtilen Netz einer weithin unerkannten und unwillkürlichen Angst-Trance wurden, einfacher zu klingen, als es in Wirklichkeit ist. Doch, glaube ich, treibt der Baum des Lebens immer mehr farbige Blüten und so entsteht eine neue Kultur der Befreiung aus dieser Knechtschaft.

Jeder Referent und jede Referentin, aber auch jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer steht in seiner unterschiedlichen Art und einzigartigen Weise für je eine dieser Blüten. Nicht jede mag für uns selber von gleicher Bedeutung sein. Letztlich ist es am HSP-Kongress die Aufgabe jedes einzelnen, sich aus der Vielfalt des Gebotenen das zu pflücken, was besonders hilfreich erscheint. So ist es die Selbst-Verantwortung eines jeden, sich in der Vielfalt achtsam zu bewegen, vielleicht auch auf Nicht-Wichtiges zu verzichten, sich sorgsam Raum zu nehmen für das, was gerade ansteht. Es besteht in keinerlei Art und Weise die Pflicht, das ganze Programm zu besuchen. Vielleicht, oder sogar wahrscheinlich, wäre es zuviel. So laden die Natur um das Kongress-Gebäude, der Ruheraum oder vielleicht auch die Therapeutinnen, die für Entspannung sorgen, ein, seinen ganz eigenen Weg zu suchen und zu gehen oder sich vielleicht auch auf neue Begegnungen im Netzwerk-Kaffee einzulassen.

Martin Bertsch und Nicole Haas, alle Helferinnen und Helfer, Referentinnen und Kongressteilnehmenden wünschen Ihnen und Dir an dieser Stelle einen wundervollen, bereichernden Anlass.
Danke, dass Du da bist oder Sie da sind und mit uns diesen Anlass gestalten.

***Christine Lauterburg** absolvierte diverse Ausbildungen zur Primarlehrerin, Kellnerin und Schauspielerin. Nach einer Theater-Phase rückte immer mehr das Singen in den Vordergrund. Ihre Suche nach dem ganz Eigenen und Authentischen führte Sie zur Folksmusik und zum Jodel. Aber eben nicht so, wie man es sich gewohnt ist.
Heute ist sie in der glücklichen Lage, mit den besten Musikerinnen und Musikern zusammenzutreffen und spielen zu dürfen.*

Christine Lauterburg: Musikalische Einstimmung

Seit vielen Jahren spielt Christine Lauterburg Volksmusik aus der Schweiz und Österreich. Es gefällt ihr, Lieder in ihrer eigenen Sprache zu singen. Und den uralten Naturjuzz – den Jodel ohne Worte – nur mit Vokalen – der überall auf der Erde verstanden wird.

Sie spielt viele Jodellieder von Jakob Ummel. Er lebte in Bern. Oder vom Brienzer Komponisten Max Huggler. Beide hat Christine Lauterburg noch begegnen dürfen und beide hatten Freude daran, dass sie die Lieder auf ihre ganz eigene Weise angegangen ist.

Nicht nur Hochsensible sind anders, auch Christine Lauterburg mit Ihren höchst eigenen Interpretationen. In der Breite der Schweizer Volksmusik hat sie sich nicht angepasst und ihre bewegte, lebendige Musik steht so auch dafür, vor der Mehrheit nicht zu kapitulieren und das Eigene zu leben. Kraftvoll.

Das Repertoire von Christine Lauterburg enthält Naturjuzze, Jodellieder und eigene Stücke. Den Gesang begleitet sie mit diatonischem Örgeli, Violine oder Viola.
Joholodiodulio!!!

***Martin Bertsch** studierte Primarlehrer und Sozialarbeit und bildete sich weiter im Bereich NLP, psychologische Beratung, Coaching, Körper- und Atemtherapie.
Er arbeitet selbständig als Berater, Trainer, Ausbildner und Case Manager in der Visions Schmiede GmbH und im Visions Haus. Mit Methoden aus der humansitischen und transpersonalen Psychologie unterstützt er Menschen in schwierigen Veränderungsprozessen und Hochsensible.*

Martin Bertsch: Moderation und Organisation

Seit vielen Jahren beschäftigt sich Martin Bertsch intensiv mit dem Thema der Hochsensibilität. Aufgrund seiner Meinung nach ungenügenden Diagnose-Instrumenten und mangelnder Klarheit erarbeitete er einen eigenen phänomenologischen Erklärungs-Ansatz auf der Grundlage eines Ganzheits-Modelles und der alten griechischen Temperamenten-Lehre. Nach Martin Bertsch gibt es verschiedene unterschiedliche Ursachen der Hochsensibilität, die zu unterscheiden sind:

- Biografische Aspekte (Kleinkinder und Hochbetagte)
- Psychologische Traumata und Vitalitäts-Minderung
- Genetische Temperament-Aspekte (das 5. Temperament)
- Achtsamkeit und Selbst-Entfaltung (führt zu einer steuerbaren Hochsensitivität)

In seiner Arbeit spielt vor allem die Körper-Diagnostik und die Körper-Bewusstseins-Arbeit eine wichtige Rolle. Mittels ihr kann es gelingen, in das Feld des Unbewussten einzutauchen und Muster unseres falschen Selbstes zu verändern.

Für die Kongress-Organisation ist es Martin Bertsch wichtig, ressourcenorientierte Ansätze einzubeziehen. Gleichzeitig soll aber auch auf die kranke Kultur und Zivilisation verwiesen werden, zu deren Heilung die Hochsensiblen einen wichtigen Beitrag leisten können.

***Michael Portzky** ist Psychologe und vertiefte sich in seinen Forschungen an der Universität Gent in Belgien in den Bereich der Neurowissenschaften.*
Er ist Autor verschiedener Stress Forschungsstudien und untersucht insbesondere Zusammenhänge von Stress, Schmerz, Schmerzlinderung und dem Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität.

Michael Portzky: Vortrag und Workshop «Resilienz: von der Theorie zur Praxis»

Letztes Jahr am HSP-Kongress sprach Michael Portzky über die Theorie von Resilienz. Im diesjährigen Referat soll das Thema weiter entfaltet werden. Dabei sollen Ergebnisse der HSP-Gruppe aus einer aktuellen Umfrage präsentiert werden. Ein zentrales Thema ist, wie sich die Test-Resultate von Hochsensiblen von jener der Kontroll-Gruppe unterscheiden. So ist etwa eine wichtige Frage: Sind Hochsensible emotional verletzlicher? Wie sieht es aus mit der Selbstfürsorge, die sich stressmildernd auswirken kann? Gibt es mehr destruktive Handlungen im Vergleich zur Kontrollgruppe? Gibt es genügend positive, ressourcenstärkende Aktivitäten? Gibt es aufgrund dieser Ergebnisse bestimmte Schlussfolgerungen, sowohl einzeln als auch für die Gruppe der Hochsensieblen? Sehen wir eine Korrelation mit Hochsensibilität?

Kurz: Es geht um eine Übersicht über die Ergebnisse der anonymen Resilienz-Umfrage, die im Vorfeld des Kongresses durchgeführt wurde.

***Petra Moira** Schmidt ist Diplomsozialwissenschaftlerin, systemisch-lösungsorientierte Therapeutin und Lerncoach. Sie leitet seit 2000 den «Raum für Neues Lernen», eine Praxis für Coaching mit SchülerInnen und deren Eltern. An der Intensivarbeit nehmen Menschen aus dem gesamten deutschen Bundesgebiet teil. In Fachkreisen ist sie als Expertin für hochsensible und hochbegabte Kinder und Jugendliche anerkannt, insbesondere zu Themen wie Konzentrations-, Lern- und Schulschwierigkeiten.*

Petra Schmidt: Vortrag und Workshop «Hochsensible Kinder und Jugendliche» und Workshop «Die Stärken Hochsensibler und Hochbegabter»

Vortrag:
Von etwa 10 KlientInnen, die an einem Coaching im «Raum für Neues Lernen» teilnehmen und eine AD(H)S-Diagnose erhalten haben, sind etwa 9 hochsensibel und, oder hochbegabt. Es kommt zu falschen Einschätzungen von LehrerInnen und Fehldiagnosen durch ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen, weil das Konzept Hochbegabung zu wenig und Hochsensibilität kaum bekannt ist.

Dabei gibt es ein deutliches Unterscheidungsmerkmal: Hochsensible und Hochbegabte können sich bei einer Tätigkeit im «stillen Kämmerlein», eine Tätigkeit, die ihnen Freude bereitet, über einen sehr langen Zeitraum konzentrieren. Menschen mit AD(H)S wechseln auch unter diesen günstigen Umständen von sich aus häufig die Tätigkeiten, das heisst, sie können ihre Aufmerksamkeit grundsätzlich nicht über einen längeren Zeitraum auf eine Sache richten.

Wichtig für alle drei Gruppen ist, dass sie lernen, im Gleichgewicht zu sein, damit sich die eigenen Stärken und Begabungen entfalten können. Dies umfasst die Bereiche Körper, Verstand, Motivation und Seele. Es können konkrete Massnahmen ergriffen werden, um diese Faktoren und damit das Lern-, Leistungs- und Konzentrationsvermögen zu stärken.

Workshop:
Wenn in den Medien über Hochsensibilität und -begabung berichtet wird, geht es meist um die belastenden Aspekte beider Konzepte. Infolgedessen fühlen sich Menschen, die gelernt haben, gut für

sich zu sorgen und ihre Sensibilität und Begabung in persönlicher, schulischer und beruflicher Hinsicht zu nutzen, nicht angesprochen und «zählen sich nicht dazu».

Bei einem Treffen im «Raum für Neues Lernen› im Jahr 2014 ermittelten drei ExpertInnen, die selbst hochsensibel sowie hochbegabt sind und mit «Gleichgesinnten› persönlichen und beruflichen Umgang pflegen, die Stärken beider Gruppen mittels Brainstorming. Diese Auflistung konnte bereits vielen hochsensiblen und hochbegabten «LeistungsträgerInnen» helfen, sich mit den Konzepten zu identifizieren, ihre Eigenschaften zu akzeptieren und – ganz bewusst – nutzbringend einzusetzen.

*Obwohl seit jeher an Tiefenpsychologie interessiert, studierte **Gundula Liebisch** zunächst Dramaturgie und Darstellende Kunst. Parallel dazu beschäftigte sie sich intensivst mit alternativen Heilmethoden und unterschiedlichsten gängigen aber auch neuen Therapieformen. Über eine Spontanentdeckung des eigenen Wesens entwickelte sie eine ganz neue Form der Therapie, die «Arbeit mit dem Wesenskern». Sie ist Leiterin des IFEB-Institutes in Dresden, therapiert Einzelne, leitet Workshops, Seminare, Supervisionen und Ausbildungen.*

Gundula Liebisch: Vortrag und Workshop «Die Bedeutung der physischen Existenz bei Hochsensibilität – Ein Leben im Hier & Jetzt»

Was wäre der Mensch ohne seinen physischen Körper? Wie kann sich das Göttliche, mit dem jeder Mensch verbunden ist, in ihm verwirklichen, wenn der Körper nicht hinzugenommen, ja vielleicht sogar bewusst oder unbewusst abgelehnt wird? Wie kann das seelische Potenzial, das innewohnende Wissen und somit das ureigene Wesen wirklich zum Zuge kommen und vor allem in der Realität umgesetzt werden, wenn es nicht die Möglichkeit erhält, voll und ganz in den Körper einzuziehen, um dann genau über diesen in der Materie zu wirken?

So lange dies nicht erfolgt ist, befindet sich die Energie vorwiegend ausserhalb der Physis, insbesondere um den Kopf herum und höher. Dies bewirkt eine sehr hohe Sensitivität einerseits, aber auch eine immense Ungeschütztheit gegen alle äusseren Einflüsse, was besonders in der Hochsensibilität zum Ausdruck kommt. Man sieht sich dem Leben und seinen Situationen ausgeliefert, weil keine wirkliche Verankerung vorhanden ist.

Die Arbeit mit dem Wesenskern (AMW) ist eine neu entwickelte Methode, die jedem dafür bereiten Menschen hilft, das 2. Chakra zu öffnen und die ureigene Energie anzubinden. Bei den meisten Menschen ist dieses Chakra verschlossen, da sich in diesem Bereich die uralten Blockaden und seelischen Auflagen befinden. Diese verhindern wiederum, voll und ganz in seinem Körper anzukommen und sich hier in der Materie fest zu verankern. Verankern bedeutet eine vollständige Präsenz des Menschen in seiner Physis: zellulär, emotional, seelisch, mental und energetisch.

Gerade für Menschen, die hochsensibel sind, ist es von grosser Bedeutung, einen ganz direkten Bezug zu sich selbst und dem eigenen Körper zu erlangen, um im wahrsten Sinne des Wortes in seinem eigenen Leben beSTEHEN zu können. Erst dann wird es möglich sein, das grosse Potenzial, das diesen Menschen zu eigen ist, voll auszuschöpfen und sinnvoll für sich und andere Menschen einzusetzen.

***Sandra Konrad** ist Psychologin und arbeitet zu den den Schwerpunkten Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik, Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften Hamburg. Derzeit arbeitet sie an einer Validierung eines Messinstruments zu HSP. Ausserdem erforscht sie Zusammenhänge von HSP mit Themen wie ADHS, psychische Symptombelastung, Lebenszufriedenheit etc.*

Sandra Konrad: Vortrag und Workshop (Kolloquium), Validierung einer deutschsprachigen Fassung der «High Sensitive Person Scale» nach Aron & Aron (1997) und erste Befunde

Weitere Ergebnisse der ins Deutsche übertragenen High Sensitive Person Scale (HSPS-G) nach Aron und Aron (1997) sollen vorgestellt werden. Höhere sensorische Verarbeitungssensitivität (SPS), oder umgangssprachlich auch Hochsensibilität genannt, beschreibt ein spezielles Temperamentsmerkmal, bei dem Betroffene stärker auf internale und externale Stimuli reagieren und Informationen intensiver und stärker verarbeiten. Es wird angenommen, dass ca. 15–25 % der Gesamtbevölkerung als Hochsensibel gelten (Kagan, 1994).

Bislang war ein deutschsprachiges, wissenschaftlich geprüftes Verfahren zur Messung von SPS nicht verfügbar, weiterhin war die Faktorenstruktur umstritten. Die Validierung konnte nun weiter fortgesetzt werden. Die Ergebnisse der Skala werden noch einmal kurz zusammengefasst dargestellt und weitere Ergebnisse hinsichtlich der Persönlichkeit (NEO-PI-R, Costa & McCrae, 1992; deutsche Adaptation; Ostendorf & Angleitner, 2004) und der psychischen Symptombelastung (BSI; Derogatis & Melisaratos, 1983; German version: Brief Symptom Checklist (BSCL, Franke, 2016)) von hochsensiblen Personen vorgestellt. Ferner liegen nun Ergebnisse zum Zusammenhang mit der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS-LE, Schmidt & Petermann, 2009) vor.

Für diese Untersuchungen wurden an unterschiedlichen Stichproben Gruppenvergleiche vorgenommen und hochsensible Personen (HSP) mit nicht-hochsensiblen Personen (NON-HSP) verglichen.

Die HSPS-G zeigte weiterhin gute psychometrische Messeigenschaften. Hinsichtlich der Persönlichkeit unterscheiden sich HSP und NON-HSP signifikant in den Faktoren Neurotizismus, Extraversion und Offenheit für Erfahrungen. Die Faktoren Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit wurden nicht signifikant. Eine Regressionsanalyse zeigte für die Persönlichkeitsfaktoren unterschiedliche Ergebnisse zur Vorhersage von SPS. Beide Gruppen berichten im BSCL eine vergleichsweise hohe psychische Symptombelastung. Dennoch waren die Werte, welche die HSP-Gruppe berichtete, noch höher ausgeprägt und beide Gruppen unterschieden sich signifikant in sämtlichen Skalen des BSCL und in den globalen Kennwerten. Im Gruppenvergleich berichten hochsensible Menschen höhere Werte auf den ADHS-Subskalen als nicht-Hochsensible. In der Regressionsanalyse sagten insbesondere die Skalen Emotion/Affekt, Stresstoleranz und Impulskontrolle/Disinhibition Hochsensibilität vorher. Jedoch war die Varianzaufklärung für Impulskontrolle/Disinhibition sehr gering. Damit wird SPS durch die weicheren Zusatzkriterien (Affektivität, Stresstoleranz) vorhergesagt, die Kernsymptomatik der ADHS ist davon nicht betroffen.

Dr. med. Thomas Ihde *hat in Basel und Genf Medizin studiert und sich in Madison in den USA zum Facharzt für Psychiatrie und Neurologie ausbilden lassen. Seit 2007 ist er Chefarzt der Psychiatrischen Dienste der Spitäler fmi AG, er ist zudem Präsident der nationalen Stiftung Pro Mente Sana und Autor von Beobachter Ratgebern. In seiner Freizeit leitet er achtsamkeitsbasierte Trekkings in der Wüste Omans. Er lebt mit seiner Familie in Südengland und dem Berner Oberland.*

Thomas Ihde: Vortrag und Umsetzungs-Workshop «Achtsamkeit für Menschen mit Hochsensibilität»

Achtsamkeit ist eine Praxis und Haltung, die sich in den letzten Jahren auch in unseren Breitengraden in verschiedenen Bereichen fest etablieren konnte, sei es als Meditation, als spirituelle Praxis oder in der Gesundheitsförderung und der Behandlung psychischer Belastungen. In einer achtsamen Haltung nehmen wir sehr bewusst und breit wahr, begrenzen uns aber auf die Wahrnehmung und verzichten möglichst auf die sonst automatisch erfolgende Bewertung, Wertung oder Selektion. Die grundsätzliche Haltung ist geprägt von Neugierde, Offenheit und Grosszügigkeit. Im Vergleich zu anderen meditativen Verfahren ist Achtsamkeit bestens erforscht und Studien zeigen verschiedenste positive Einflüsse auf psychisches und körperliches Wohlbefinden. Die achtsame Praxis braucht oft aber individuelle Anpassungen. Die Begabung, differenzierter und stärker wahrzunehmen als andere, verträgt sich beispielsweise nicht unbedingt mit der sogenannten Panorama-Achtsamkeit, dem eben noch breiteren Wahrnehmen, in dem möglichst keine Reize ausfiltriert werden.

In seinem Referat geht Thomas Ihde auf den heutigen Stellenwert von Achtsamkeit ein, aber auch auf die spezifische Bedeutung und mögliche Anpassungen für Menschen mit Hochsensibilität. Im Workshop vertieft er dann das Gehörte durch Übungen und Diskussionsteile.

Thomas Ihde arbeitet in seiner psychotherapeutischen Arbeit und seiner Managementfunktion, aber auch vor allem im Umgang mit sich selbst mit Achtsamkeit. Er leitet zudem achtsamkeitsbasierte Trekkings in der Rub-al-Khali Wüste im Oman und den Alpen.

Marcel Wisler *ist diplomierter PR und Kommunikations-berater, Mediator, Coach und Autor. Er arbeitet bei der Stiftung Pro Mente Sana als Leiter Kommunikation. Zu seinen aktuellen Themenschwerpunkten gehört eine nationale Sensibilisierungskampagne zum Thema Psychische Gesundheit mit den Themenschwerpunkten Arbeit und Kinder. Zudem organisiert er mit anderen einen Internationalen Kongress «Psychische Gesundheit aus der Generationenperspektive».*

Moderation Podiums-Gespräch

Als Mitglied der Geschäftsleitung der schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana und deren Leiter Kommunikation setzt sich Marcel Wisler für eine offenen, wertschätzenden Dialog von psychisch Beeinträchtigten, Angehörigen und Fachleuten ein. Er arbeitet eng mit Dr. Thomas Ihde, Präsident der Pro Mente Sana, zusammen.

Camilo Franco, *ausgebildeter Tierarzt und* ***Lena Erlmann,*** *ausgebildete Sozial- und Heilpädagogin, bildeten sich über die Jahre in diversen Methoden aus der Spiritualität, Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit, systemischen Aufstellungen und Psychologie weiter. Neben ihren Tätigkeiten im Sozialbereich sind sie als Coaches, Online-Unternehmer und Veranstalter des Online-Hochsensibilitätskongresses tätig.*

Lena Erlmann und Camilo Franco: Vortrag «Von der Überforderung in die Kraft» und Abend-Projektentwicklungs-Workshop «Als HSP aus der Tiefe mit anderen in Netzwerken wirken»

Aus der Tiefe wirken, Authentisch sein, ist im Trend. In der letzten Zeit beobachten wir einen Paradigmenwechsel, eine Tendenz, die in die Richtung geht: Sich zeigen mit Ecken und Kanten. Bei uns ist es nicht anders: Wir wollen uns zeigen, wie wir sind. Einfach, authentisch. Nicht (mehr) die perfekte Schminke, das perfekte Licht und das perfekteste Lächeln wie in der Tagesschau: Diese Zeiten sind langsam vorbei.

Die Menschen, und vor allem die Hochsensiblen, sehnen sich nach Echtheit und Authentizität. Sie brauchen ein Vorbild, das zwei oder drei Schritte voraus ist, nicht soweit oben auf dem Podest, sondern jemand, mit dem sie sich identifizieren können und das Gefühl haben: «Das will ich erreichen», «Das kann ich auch erreichen», «So möchte ich sein und wirken und das kann ich auch». Und vor allem: «Dadurch klingt etwas in mir an, was mich an mich selbst, an mein wahres Potential erinnert.»

Ein neues «Erfolgsmodel» ist eines, bei dem wir wirklich in unserem Kern ankommen, unsere tief verborgenen Träume, Gaben, Kräfte erwecken und aus dieser Kraft wirken. Auch wenn der Kopf sagen wird: «Das geht nicht», «Das kann nicht erfolgreich sein», «Davon kann niemand leben.» Aber aus diesem Kern strahlt eine besondere Kraft, die die entsprechenden Leute anziehen wird und die uns erfüllt. Das erleben wir täglich und beobachten dies bei Menschen, die immer mehr Kongresse veranstalten, ein Online-Business starten, nach aussen treten, sich zeigen, ins Tun kommen oder einfach ihre Leidenschaft leben.

Es ist ein Prozess, unterschiedlich lang und intensiv: Sich auf den Weg machen, «vergessene» Gaben, Talente und Leidenschaften ausgraben und diese leben. Es braucht Geduld und Arbeit, aber die zahlt sich aus. Aus diesem Kern kommen die Ideen, Impulse und Handlungen, die alles in Bewegung bringen und die mit grosser Wahrscheinlichkeit zum Erfolg führen werden, unter anderem, weil wir durch diesen Prozess an den Punkt kommen, an dem wir den Erfolg einfach zulassen können.
Strukturen, Pläne, Methode sind natürlich wichtig, aber nicht nur. Sie dienen in erster Linie dem verwirklichen des Rufs des Herzens. Nicht nur denken «Was kommt gut an? Was ist Mode? Was ist angefragt und lukrativ?» (Ja auch und gerade in der hochsensiblen Szene) und sich danach richten, sondern anders herum. Beginne bei der persönlichen Leidenschaft und Begeisterung, dort wo das Feuer brennt! Dann anfangen und die entsprechenden Wege, Methoden und Modelle finden, um es umsetzen zu können.

Dabei ist es für uns hochsensiblen Menschen sehr wichtig, uns immer klarer machen, welche äusseren Bedingungen für uns selbst, fördernd und hilfreich sind, z. B. welche Tagesstrukturen, Umgebung, die Menschen in unserem Leben, passende Ernährung, Rhythmus, Bewegung usw… Wir alle könnten uns immer wieder die folgende Frage stellen, auch wenn wir vielleicht schon was grosses oder erfolgreiches erreicht haben: Ist das hier meine Leidenschaft? Tut mir das richtig gut? Bin ich damit voll begeistert? Würde ich dafür bezahlen um diese Tätigkeit weiter machen zu dürfen?

***Hildegard Marxer** hat in Fribourg Sozialarbeit studiert und ist systemische Paar-und Familienberaterin (Systemis). Während ihres Psychologiestudiums an der Universität Zürich hat sie zu Hochsensibilität aus der Perspektive der Positiven Psychologie geforscht. Seit 2016 arbeitet sie als Psychologin in eigener Praxis in Mönchaltorf (ZH) und begleitet Einzelpersonen, Paare und Familien auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.*

Hildegard Marxer, Workshop «Positive Psychologie und Hochsensibilität: Mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit»

Hochsensible Personen erleben ihren Alltag oft als grosse Herausforderung. Trotzdem, oder gerade deswegen, sehnen sich viele danach, Sinn und Erfüllung in ihrem Leben zu finden, ihre guten Seiten zu entwickeln und sich selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes, voranzubringen. Aber wie? Gibt es fundierte Theorien, Modelle und praktische Übungen, die hochsensiblen Personen von Nutzen sind?

Obwohl Hochsensibilität keine Störung ist, befasst sich die Forschung oft mit angenommenen negativen Begleiterscheinungen wie Schüchternheit, Stress, körperliche Beschwerden, Angst oder Depressionen. Dabei haben Aron und Aron (1997) sowie Aron (2004) schon früh dazu angeregt, auch positive Aspekte der Hochsensibilität zu untersuchen. Annahmen diesbezüglich waren unter anderen Kreativität, Intuition, Empathie, Zuverlässigkeit sowie Wertschätzung des Schönen, Spirituellen und Philosophischen. Die Positive Psychologie, die sich dem «normalen» menschlichen Erleben und Verhalten widmet, kann die Forschung zu Hochsensibilität sinnvoll ergänzen und hochsensiblen Personen wertvolle Impulse geben. Die Positive Psychologie, nicht zu verwechseln mit Positivem Denken, ist ein relativ neues Teilgebiet der akademischen Psychologie und untersucht mit wissenschaftlichen Methoden, was zu einem gelingenden Leben beiträgt. Ohne das Negative zu ignorieren, wird das Gute und Bereichernde, das im Leben vorhanden ist, erforscht und gefördert. So wird beispielsweise gezeigt, wie Menschen mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit gewinnen können, indem sie ihre Stärken erkennen und auf eine neue Art einsetzen lernen.

Eine weitere Anregung bietet das PERMA-Modell des Wohlbefindens (Seligman, 2012), das auf den folgenden fünf Säulen basiert: Positive Emotionen spüren, sich für etwas engagieren, verbunden sein mit anderen Menschen, Sinn im eigenen Tun finden und merken, dass man etwas bewirken kann. Jede dieser fünf Säulen trägt zum Wohlbefinden bei und wird von vielen Menschen als erstrebenswert angesehen.

Übungen aus der Positiven Psychologie tragen nachweislich dazu bei, Burnout und Depressionen vorzubeugen oder zu lindern. Eine klassische Übung ist der «Positive Tagesrückblick» (formuliert nach Blickhan, 2015): Eine Woche lang jeden Abend drei positive Dinge oder Erlebnisse aufschreiben. Was war heute schön? Was ist heute gut gelaufen? Wie habe ich selbst dazu beigetragen? Der eigene Beitrag besteht oft darin, aktiv zu handeln, sich Zeit zu nehmen, bewusst zu geniessen oder eine Stärke einzusetzen.
Es gilt dann zu beobachten, wie sich die Stimmung durch diese Übung verändert.

Quellen

– Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. Journal of Analytical Psychology, 49, 337-367.
– Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345-368.
– Blickhan, D. (2015). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Paderborn: Junfermann.
– Seligman, M. E. P. (2012). Flourish – Wie Menschen aufblühen. München: Kösel.

***Silke Collins-Tracey** ist promovierte Ärztin mit langjähriger, internationaler Erfahrung in der Palliativmedizin, wie auch in der Inneren Medizin, der Geriatrie und der Psychiatrie. Sie hat Zusatzausbildungen in Gesprächstherapie (Counselling) und im Unterrichten von Pilates, sowie einen Master in Management.*
Sie setzt sich in ihrer eigenen Praxis ganz gezielt mit den Themen Hochsensibilität, Hochbegabung, Mitgefühl und Selbstmitgefühl auseinander.

Silke Collins-Tracey: Workshop «Hochsensibilität und Dankbarkeit»

Dankbar annehmen dürfen, was ist…

«Dankbarkeit ist die Erde, in welcher Freude zum Erblühen kommt.»

Das Konzept der Dankbarkeit ist ein wunderbarer Weggefährte für hochsensible Menschen – für den Umgang mit den eigenen Ressourcen, doch auch im Hinblick auf den Austausch und das Verständnis für andere.

Feinfühlig – und dennoch stark. Zwei Worte, die für Silke Collins-Tracey das Wesen hochsensibler Menschen charakterisieren können. Für viele Hochsensible mögen sich diese beiden Eigenschaften nahezu ausschliessen, da sie nicht selten unter ihrer Feinfühligkeit leiden und oft das Gefühl haben, weniger belastbar zu sein. Doch es muss nicht so sein!

Wenn wir Dankbarkeit in den vielen Facetten unseres Lebens praktizieren, vermag dies nachweislich unsere Ressourcen zu stärken. Auch die Forschung zeigt, dass gelebte Dankbarkeit unser Wohlbefinden nachweislich erhöht. Wir können im Geschenk des «Dankbar-Seins' Kraft und Vertrauen schöpfen, gerade in einer Welt, die in ihrer Schnelllebigkeit eine grosse Herausforderung darstellen kann – nicht nur für hochsensible Menschen. Mutig und zuversichtlich dürfen wir in Dankbarkeit und im Angenommen-Sein unseren ganz individuellen Lebensweg in Freude gehen.

Im Workshop von Silke Collins-Tracey werden Facetten der Hochsensibilität sowie der therapeutische Effekt der Dankbarkeit entdeckt. Nach einer Einführung in die Thematik stehen die Reflektion und der Austausch innerhalb der Gruppe ebenso wie Zeiten der Stille und der Achtsamkeit im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Ressourcen neu gestärkt um kraftvoll und freudig zurück in den Alltag zu schreiten.

***Dr. vet. Maya Bräm-Dubé** ist Tierärztin und forscht nach Persönlichkeitsmerkmalen der Hochsensibilität bei Tieren. Ihre momentane Forschung betrifft die Frage, ob hochsensible Tiere, insbesonders Hunde, eher eine Tendenz haben, gewisse Verhaltensprobleme oder Gesundheitsprobleme zu haben als andere.*

Maya Bräm-Dubé: Hochsensibilität bei Hunden

Als Verhaltenstierärztin sieht Maya Bräm-Dubé vor allem Hunde und Katzen (und ihre Menschen), die ein Verhalten zeigen, das primär die Besitzer stört. Was sie in diesen Momenten sieht, ist ein Tier, das vielleicht leidet, ein Mensch, der leidet, und eine Beziehung, die leidet.

Häufig sind Bräm-Dubé diese Tiere nach Bräm-Dubé hochsensibel. Aber da stellen sich grundsätzliche Fragen: Gibt es das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität bei Tieren? Und falls ja, sind diese Tiere – wie bei Menschen beschrieben – «anfälliger» für gewisse Umwelteinflüsse? Haben sie häufiger Verhaltensprobleme? Müssen wir anders mit ihnen kommunizieren, anders mit ihnen umgehen als mit anderen Tieren? Wie können wir diesen Tieren (und ihren Menschen) helfen?

Und so begann der Weg, das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität bei Tieren zu erforschen. Da Hunde sehr nahe mit Menschen, zum Teil als Familienmitglied, zusammenleben und wir schon einiges über ihre Persönlichkeit, ihre emotionalen Abläufe und kognitiven Fähigkeiten wissen, lag es nahe, den ersten Schritt in diese Forschungsrichtung bei Hunden zu machen.

Wir stehen mit dieser Forschung noch ganz am Anfang, aber unsere Resultate zeigen bis jetzt: Ja, es scheint so etwas wie die bei Menschen beschriebene Hochsensibilität auch bei Hunden zu geben… Und ja, Hunde, die sensibler sind als andere, reagieren offenbar anders auf gewisse Umwelteinflüsse als solche, die weniger sensibel sind.

Karola Stettler *ist Kunstmalerin seit 30 Jahren. Sie bildete sich mit verschiedenen Intensivkursen bei namenhaften Mallehrern aus. Ihre Bilder sind regelmässig an Einzel-sowie Gruppenausstellungen zu sehen. Seit 8 Jahren unterrichtet sie in Kleingruppen. Mit Spiritualität und lösungsorientierten Methoden beschäftigt sie sich nicht zuletzt aufgrund ihrer Hochsensibilität schon länger. In Malkursen begleitet sie auch Hochsensible.*

Karola Stettler: Kunstausstellung

Eine leere Leinwand vor mir, völlig losgelöst vom Alltag mit einem inneren Lächeln und Liebe im Herzen, fange ich an zu malen.

Farbkompositionen entstehen intuitiv und frei, ohne Vorlage in Farbschichten, hervorgerufen mit einer speziellen Maltechnik. Beim Betrachten entdecke ich dann neue Formen, die betont oder übermalt und transformiert werden. Dazu brauche ich Mut, um so eine neue Dimension zu erreichen.

Abwarten, beobachten und im geeigneten Augenblick wieder und wieder ans Werk herangehen, das ist die Kunst und erfordert Geschick, um schlussendlich zu einem überraschenden Oeuvre zu gelangen.

Mein Ziel dabei:
Im Licht wird das Unsichtbare sichtbar, das Unbekannte erkannt und das Göttliche lässt sich erahnen.
Oder: Schöpfen aus der göttlichen Wirklichkeit.

Susan Marletta-Hart *studierte Kunst und Literatur und ist heute Trainerin, Coach und Bestsellautorin. Sie schrieb mittlerweile fünf Bücher über Hochsensibilität und begleitet und unterrichtet hochsensible Menschen in Holland, Belgien, Deutschland und der Schweiz. Sie vereint in ihren Büchern und in Coachings östliche Energiearbeit mit der westlichen Psychologie.*

Susan Marletta Hart: Vortrag «Hochsensibilität und Stress. Lösung körperlicher Probleme» und Workshop «Erdung und Zentrierung für Hochsensible»

Die bekannte Buchautorin, Trainerin und Therapeutin Susan Marletta Hart gibt uns in ihrem Vortrag und Workshop Einblicke in ihre tiefgehende Arbeit. Nach ihr sind hochsensible Menschen überdurchschnittlich belastet mit Problemen, die ihren Ursprung im kollektiven Gedächtnis haben. Auch eigene oder Traumata der Vorfahren können zu Belastungen führen, die die Energie und Befindlichkeit von Hochsensiblen belasten. Oftmals werden Ereignisse (Familientraumata) vererbt und im Verhalten weitergegeben.
Es ist für Therapeuten wichtig, diese zu erkennen und zu behandeln.

Hochsensible haben aber auch einen leichten Zugang zur Seelen- und Gefühlswelt mit ihren heilenden Kräften. Wie können wir diese nutzen? In ihrem psychogenealogischen Therapieansatz erfuhr Marletta Hart des öfteren, was es Hochsensiblen bringt, wenn sie willentlich in das faszinierende Seelenleben geführt werden. Sie ist davon überzeugt, dass es die Aufgabe vieler Sensibler ist, diese Ereignisse und Traumata während ihres Lebens zu lösen.

***Rico Brunner** ist in Chur aufgewachsen und lebt heute mit seiner Frau im Raum St. Gallen. Seine früh entdeckte Fähigkeit, Energiefelder in Menschen zu erkennen und instand zu setzen, entwickelte er über die Jahre zu einer eigenen Methode weiter, der Energiefeld-Instandsetzung nach Rico Brunner®. Seit 1998 hat er weit über 40'000 Sitzungen mit Klienten aus aller Welt durchgeführt. In Workshops, Vorträgen und Büchern gibt Rico Brunner sein Wissen weiter.*

Rico Brunner: Vortrag und Workshop «Energiefeld-Arbeit für Hochsensible»

Das Thema Hochsensibilität ist in Rico Brunners Praxisalltag allgegenwärtig. Was sich stark unterscheidet, ist jeweils der Intensitätsgrad der Hochsensibilität.
Aus seiner Sicht wirkt sich die Hochsensibilität bei jedem Menschen anders aus, lediglich bei den Extremformen gibt es aus seiner Erfahrung eine starke Parallele. Da ist das Hauptproblem, dass die Energiefelder und der Mensch selber in einer dauernden Überforderung sind, was bewirkt, dass es zu unkontrollierten Symptomen kommt.

Die Symptome stehen nicht immer mit dem Verhalten der betreffenden Person in Zusammenhang. Dies macht es für Betroffene sehr schwierig, anhand des eigenen Verhaltens die Hochsensibilität zu verändern. Aus seiner Erfahrung kann sich der Grad der Hochsensibilität im Laufe des Lebens verschlimmern oder verbessern. Dies hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab und ist von den Betroffenen nicht in jedem Fall beeinfluss- oder bestimmbar. Oft stösst man damit auf Unverständnis, da das Umfeld mit dem Thema Hochsensibilität überfordert ist. Dies hat damit zu tun, dass es für nicht hochsensible Menschen fast nicht nachvollziehbar ist, was es heisst, hochsensibel zu sein.

Hochsensible verfügen über eine sehr feine Wahrnehmung und sind mit der Verarbeitung von Eindrücken überfordert. Es macht aber keinen Sinn, sich gegen Eindrücke abzuschotten, da das Leben dadurch übermässig eingeschränkt wird. Das Ziel ist es, die Energiefelder so zu stärken, dass man die vielen Eindrücke, die man als hochsensibler Mensch aufnehmen kann, so verarbeitet, dass es in den Energiefeldern weder Stress noch Überforderung auslöst.

Rico Brunners Ansatz ist, dass er als erstes versucht, die Energiefelder einerseits zu beruhigen und andererseits zu stabilisieren. Nach der Stabilisation ist der nächste Schritt, eine Basis zu schaffen, bei der die Energiefelder gestärkt und die Wurzeln gefestigt werden. Dies bewirkt, dass hochsensible Menschen mehr Boden bekommen können und dadurch die Überforderung abnimmt.

Dr. med. Roger Ziegler *spezialisierte sich nach seinem Medizinstudium in den Bereichen Psychosomatik, Psychiatrie, Stress- und Sportmedizin.*
Er verbindet heute mit seinem breiten Wissen die Schulmedizin mit erfahrungsmedizinischen Traditionen wie der tibetischen Medizin. Mit seinem Unternehmen WeDialogue unterstützt er in interdisziplinären medizinischen Sprechstunden Hochsensible und Menschen nach einem Burnout oder mit chronischen Schmerzen. Er bietet zudem Trainingsmodule für Hochsensibilität an.

Roger Ziegler: Vortrag «Tanzen mit dem Feuer, Unterstützung von Hochsensiblen durch ganzheitliche Medizin» und Workshop «Ganzheitliche Medizin für Hochsensible»

Menschen mit verfeinerten Sinnen bilden ihre Umwelt wie auch ihre Innenwelt viel detaillierter und farbiger ab als die meisten anderen in ihrer Umgebung. Eine tägliche Herausforderung, denn all diese Eindrücke integrieren und weise darauf zu reagieren will erlernt und trainiert sein. Unabhängig davon, ob Menschen mit diesen feinen Sinnen geboren wurden oder diese durch Traumatisierungen und Stress später erworben haben, sind Betroffene herausgefordert und eingeladen, sich achtsamer im Leben zu orientieren: nach klaren erlebbaren Werten, nach präziseren inneren Leitlinien und mit gut ausgebildeter psychischer oder seelischer Muskulatur.

Roger Ziegler zeigt Hochsensiblen, wie sie aus ihren hochsensitiven Anlagen fein ausdifferenzierte emotionale und soziale Sinnesorgane (soziale Intelligenz) herausbilden und eine natürliche Selbstbewusstheit wiederentdecken können. Eine Forschungsreise, die die Intelligenz des Kopfes und die Weisheit des Herzens gleichermassen einbezieht. Basierend auf neuen neurobiologischen Erkenntnissen und der Praxis in der Sportmedizin entwickelte Roger Ziegler Nahrungsergänzungs-Mittel und Übungen, um die Ressourcen der Hochsensibilität besser nutzen zu können.

Jasmin Bühler *studierte ursprünglich Betriebsökonomie und bildete sich im Rahmen einer Zweitausbildung weiter als Ernährungscoach, ernährungspsychologische Beraterin, Fachberaterin Orthomolekulare Medizin und Fitnesstrainerin mit eidg. Fachausweis.*
In ihrer eigenen Praxis für Ernährungscoaching und Personaltraining betreut sie insbesondere Menschen mit hormonellen, mikronährstoffbedingten oder gastroenterologischen Ungleichgewichten.

Jasmin Bühler: Workshop «Ernährung und Hochsensibilität»

Die Hochsensibilität beeinflusst nicht nur die Art und Weise, wie wir etwas wahrnehmen, sondern auch unzählige Reaktionen unseres Körpers. Bauchkrämpfe, Durchfall und Verstopfung, Allergien und Intoleranzen, unspezifische Schmerzzustände, Hautprobleme, geringe Vitalität, depressive Verstimmungen… Diese und weitere Befindlichkeitsstörungen plagen viele Hochsensible und in den komplexen biochemischen Vorgängen des menschlichen Körpers kann die Ursachenfindung zur Suche nach der Nadel im Heuhaufen werden.

Werden die Einflüsse von Lebensmitteln, Lebensmittelzusatzstoffen und Medikamenten auf das sensible Hormon-, Verdauungs- und Nervensystem einer hochsensiblen Person besser verstanden, können gezieltere Massnahmen umgesetzt werden.

Wie kann die hochsensible Person mit den heutigen Lebensumständen – umgeben von vielen hochverarbeiteten Genussmitteln und nährstoffarmen Lebensmitteln – möglichst ideal umgehen?

Workshop «Bewegung und Hochsensibilität»
Erhöhte Empfindsamkeit, intensivere Wahrnehmung und permanente Überstimulation können im Alltag einer hochsensiblen Person zu hoher Anspannung und dadurch zu gewissen Schwierigkeiten führen. Wenn wir die Mechanismen hinter diesen für eine HSP typischen Veranlagungen verstehen, können wir mit cleverem Training unsere Gesundheit wesentlich positiv beeinflussen.

Kontinuität und Regelmässigkeit vorausgesetzt, können bereits ein paar wenige einfache Kraftübungen und gezielte Ausdauereinheiten viel bewirken. Dabei wollen wir nicht nach dem Prinzip «viel bringt viel» vorgehen, sondern durch kontinuierliche, regelmässige und progressive Belastung ans Ziel gelangen. Schaffen wir es, diese Trainingsprinzipien in unseren individuellen, oft sehr gefüllten Alltag zu integrieren und die Ruhezeit dabei zu respektieren, profitieren wir langfristig von den vielen positiven Konsequenzen durch Bewegung und Fitness auf Gesundheit und Gemüt.

Buch-Empfehlungen:
Körpereigene Drogen – Garantiert ohne Nebenwirkung von Josef Zehentbauer

Ich hoffe ausserdem, dass ich bis zum Kongress-Termin eine Broschüre über die beiden Themen zusammenstellen kann, welche dann auch gerne auf dem Büchertisch bezogen werden kann.

***Bernhard Steiner** ist ursprünglich Betriebsökonom und hat sich in Coaching und Konfliktmanagement weitergebildet. Er ist Master in Supervision und Coaching in Organisationen vom Institut für Angewandte Psychologie und Mediator SDM-FSM der Universität St. Gallen. Seine Themen-Schwerpunkte: Führungscoaching, Coaching von Jugendlichen, Einzel-Coaching, Seminare, Teambildung sowie Konfliktlösung.*

Bernhard Steiner: Vortrag «Die Konflikt- und Mobbingfalle für Hochsensible»

«Ich kann die Welt nicht verändern, aber einen einzelnen Menschen – mich selber.» Karlheinz Böhm

Mobbing ist ein viel beachtetes Thema. Wer kennt ihn nicht, den Psychoterror am Arbeitsplatz. Unzählige Mobbingopfer in der Schweiz, 1,5 Millionen in Deutschland, 2 Millionen in Frankreich. Tendenz: steigend! Besonders von Mobbing betroffen sind Personen mit zu viel oder zu wenig Selbstvertrauen, solche, die Konflikte meiden und Menschen mit hohem Harmoniebedürfnis. Hauptmotive sind Neid und Missgunst. Aufgrund ihrer Veranlagung sind Hochsensible stark betroffen.

Wie entsteht Mobbing, was sind die Ursachen? Die Ursachen können ganz unterschiedlich sein. Arbeitsüberlastung, schlechte Arbeitsbedingungen, inkompetente Führungskräfte, alte Geschichten, schlecht organisierte Arbeitsabläufe, etc. In der Regel sind Gemobbte äusserst friedliebende Menschen. Sie sind fleissig, sehr engagiert, fachkundig und pflegen vielfach (da sie ihre Aufgabe zu hundert Prozent erledigen wollen) ihr soziales Netzwerk im Unternehmen zu wenig – und genau diese Eigenschaften können ihnen unter bestimmten Voraussetzungen zum Verhängnis werden.

Mögliche Lösungen sind zum Beispiel:
- Nicht zu lange warten, die belastende Situation ansprechen.
- Sich auf Fakten beziehen, keine Interpretationen und ausschweifende Erklärungen.

Die effizienteste Lösung führt jedoch immer über die eigene Person! Wichtig ist es auch, die möglichen eigenen Auslöser für das Mobbing zu finden. Wo sind wir möglicherweise zu perfekt? Wo sind wir vielleicht zu effizient? Wo pflegen wir den Kontakt mit den Arbeitskollegen zu wenig? Wie ausgeprägt ist unser Gerechtigkeitssinn – hoch oder zu hoch? Wie steht es um unseren Selbstwert? Wo fühlen wir zu viel, wo grenzen wir uns zu wenig ab?

Hilfreich ist folgendes:
- Auf unsere Gedanken zu achten und sich möglicher Negativ-Schlaufen bewusst zu werden.
- Sich unserer Qualitäten und Stärken bewusst werden.
- Sich der eigenen Verletzlichkeit bewusst sein, welche immer wieder zum Rückzug in die Scheinsicherheit auffordert.

Der Hochsensible muss im Zusammenhang mit Konflikten und ganz speziell mit Mobbing den Rückzug vom Rückzug wagen und sich auf eine für Hochsensible verträgliche Art und Weise behaupten. Der Weg führt über die eigene innere Sicherheit! Für viele Hochsensible ist Harmonie ein sehr wichtiges Thema. Hier empfiehlt es sich, einen konstruktiven Umgang mit diesem Wert zu finden. Manchmal verstecken sich Ängste hinter einem hohen Harmoniewert. Ängste vor Konflikten, Ängste vor Ablehnung, Ängste bei offenen Konflikten «richtig» handeln zu können. Das Gute daran: Der Umgang mit Konflikten lässt sich lernen und verbessern!

Neben den erwähnten Aspekten vermittelt der Vortrag Aufschlussreiches aus der Optik der Hirnforschung, der Macht der eigenen Gedanken und dem Umgang mit den bekannten Zweifeln.

***Christian Schneider** war lange Zeit Unternehmer und bis 2008 im Bereich Management in Unternehmen tätig. Nach einer intensiven Auseinandersetzung mit seiner Hochsensibilität ist Schneider heute als Coach insbesondere im Bereich der sinn-orientierten Berufswahl tätig.*

Christian Schneider: Workshop «Sensitive Leadership – Führen auf einem anderen Level: Empathisch. Glaubwürdig. Sinngebend.»

Sensitive Leader haben das tiefe Bedürfnis, ihre empathische Wahrnehmungsfähigkeit zum Kompass Ihres Führungs-Handelns zu machen. Geleitet von ihren inneren Werten führen sie ihre Mitarbeiter glaubwürdig und vertrauensvoll. Intuitiv geben sie ihnen den nötigen Raum, um Wachstum und Sinnerfüllung in ihrer täglichen Arbeit zu erfahren. So tragen sie entscheidend zu Gesundheit und Wohlbefinden in ihrem gesamten Team bei und stärken gleichzeitig den wirtschaftlichen Erfolg ihrer Organisation.

Welche Gemeinsamkeiten bestehen zwischen Sensitive Leadership und Hochsensibilität?
- Vernetzte und umfassende Wahrnehmungsfähigkeit
- «Menschenliebe»
- Hohe Empathiefähigkeit
- Ausgeprägte Fähigkeit zu Mitgefühl
- Starke innere Werte
- Denken und Handeln aus einer übergeordneten, verbindenden Ebene
- Streben nach Sinnhaftigkeit und Sinnerfüllung
- Hohe Leistungsbereitschaft
- Bereitschaft zu neuen, ungewöhnlichen Wegen
- Hoher Veränderungsimpuls
- Ausgeprägtes Empfinden für Stimmigkeit und Verbundenheit

In seinem Workshop «Sensitive Leadership» erfahren Teilnehmende mehr über die Hintergründe und Ansätze moderner Führung, die tief in der eigenen Persönlichkeit begründet ist. Sie bekommen Anregungen, wie die Anforderungen des Führungsalltages mit den Gaben von Hochsensibilität verbunden und damit innere Konflikte minimiert werden können. Daraus kann mehr Übereinstimmung mit sich selbst erfahren werden und es kann zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen.

Dr. Gudrun Schwarzer *war viele Jahre in Wissenschaft und Lehre tätig, bevor sie umsattelte, um als Coach und Beraterin mit Menschen zu arbeiten, die ein neues Leben beginnen wollen. Die Disziplin des LifeCoaching in Deutschland hat sie massgeblich beeinflusst, indem sie das Werk von US-Coach Barbara Sher einführte und der «Erfolgsteam»-Methode zum Durchbruch verhalf. Durch ihre Arbeit hat sie einen Raum für Lebensträume gerade auch für Scanner geschaffen, um Lebensentwürfe zu überdenken und neu zu gestalten.*

Gudrun Schwarzer: Vortrag und Vertiefungs-Worlshop «Scanner-Typen oder: Hilfe, ich will alles, und kann mich für nichts entscheiden»

Was tun, wenn man viele Ideen hat, immer wieder neue Interessen verfolgt, sich viele Lebensentwürfe vorstellen kann – und damit seine Umwelt, und manchmal auch sich selbst, zur Verzweiflung treibt? Nun, zu allererst gilt es, zu erkennen, dass man einem besonderen Menschentyp angehört, den LifeCoach Barbara Sher (USA) als «Scanner» beschrieben hat.
Scanner sind kreative und begeisterungsfähige Menschen, die sich durch grosse Neugier und Offenheit auszeichnen. Von ihrer Umwelt hören Scanner oftmals den (grundfalschen) Satz: «Nun bleib doch mal bei einer Sache». Die eigene Vielfalt weniger als Bürde, sondern als Talent mit grosser Entfaltungsmöglichkeit zu erkennen, und diese Entfaltung ganz praktisch und über alle Hindernisse hinweg in die Wege zu leiten, dabei unterstützt Gudrun Schwarzer in ihrem Vortrag.

Denkfallen werden entlarvt, so dass konkrete Wertschätzung für die als Problem wahrgenommene Eigenheit möglich wird. Menschen, die sich als Scanner zu erkennen lernen, fühlen sich oftmals wie eine «entkorkte Champagnerflasche»: endlich darf die Kraft der Vielfalt strömen und fliessen; Projekte dürfen begonnen und beendet oder auch begonnen und nicht beendet werden.

Empfohlene Lektüre: «Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast», von Barbara Sher.

Jutta Böttcher *absolvierte eine Ausbildung als Kauffrau und bildete sich später weiter im Bereich Humanistische Psychologie, Systemlehre, Spirituelle Wegbegleitung, persönlichkeitsorientiertes Feng Shui und Geomantie sowie astrologischer Psychologie. Sie ist Begründerin und Leiterin des interdisziplinären Kompetenzzentrums Aurum Cordis in Buxtehude in Deutschland.*

Jutta Böttcher: Workshop «Familien mit hochsensiblen Kindern»

Für viele Familien sind die Tagesabläufe überfrachtet mit ständigen Terminen. Die Doppelbelastung der Eltern durch Familie und Beruf verbunden mit der Notwendigkeit, in beidem stets verfügbar und leistungsfähig zu sein, bleibt nicht allein bei den Erwachsenen, sondern fordert auch von den Kindern ein möglichst reibungsloses «Funktionieren».

In dem Wissen, dass Hochsensibilität vererbbar ist, treffen diese Herausforderungen auf ein besonderes Klientel, nämlich häufig auf sowohl hochsensible Eltern wie auch Kinder.
Eine brisante Mischung entsteht, in der die Kinder in ihrer «Gesundheit» nicht selten durch Verhaltensauffälligkeiten und psychosomatische Reaktionen auf das aufmerksam machen, was für das gesamte familiäre System schwierig ist und nach Heilung sucht.

Konfrontiert mit dem Leiden ihrer Kinder kommen Eltern in zum Teil tiefe Not und suchen Rat. Dabei bleibt auch in ihrer sorgenvollen Ursachensuche der Fokus ihrer Aufmerksamkeit zumeist auf das Kind gerichtet und nimmt erst in zweiter Linie die eigene Befindlichkeit in den Blick. Die Eltern möchten ihre Kinder besser verstehen, um ihm helfen zu können. Schreckenszenarien zeichnen sich nicht selten ab,

dass, wenn man jetzt nicht die richtige Unterstützung finden würde, um das Kind auf den Weg zu bringen, grosse Schwierigkeiten für das weitere Leben drohen werden.

Der Schlüssel für eine Veränderung der Situation liegt tatsächlich bei den Kindern – nur nicht darin, sie anpassungsfähiger zu machen für Umstände, die für niemanden in der Familie förderlich sind, sondern darin, ihre Botschaft zu entschlüsseln. Gelingende Beratung für Familien mit hochsensiblen Kindern lebt aus der Fähigkeit des Beraters einerseits ein guter Übersetzer für die non-verbale Sprache des Kindes zu sein und das gesamte System mit einzubeziehen. Andererseits gilt es, die besondere Wahrnehmungsform von Hochsensibilität in ihrer körperlichen, emotionalen und geistigen Auswirkung verständlich zu machen.

Diese non-verbale Sprache ist Ausdruck des heranreifenden, hoch erregbaren Autonomen Nervensystem der hochsensiblen Kinder. Es berichtet in seiner Weise darüber, wann, warum und in welchen Situationen ihm jegliche Regulationsfähigkeit abhanden kommt und worüber sie leichter wieder gewonnen und entwickelt werden kann.

Der Kurzworkshop bietet die Gelegenheit, ein Grundverständnis für die « Sprache ohne Worte» zu gewinnen und ist zudem ein offener Raum sowohl für Fragen betroffener Eltern, Heranwachsender wie auch für Lehrer und Erzieher.

Abschlussvortrag «Die gesellschaftsverändernde Rolle der Hochsensiblen»

Am Ende des Kongresses werden wir viel gelernt haben über einen guten, gesundheitsförderlichen Umgang mit den Herausforderungen von Hochsensibilität bei Mensch und Tier. Wir werden tiefere Einblicke gewonnen haben in die Möglichkeiten zur Entwicklung von Stress-Resilienz. Medizinische Aspekte des Phänomens werden erörtert und psychologische Betrachtungen nach dem aktuellen Forschungsstand werden vertieft worden sein. Diese Erklärungen und Erkenntnisse sind für den Einzelnen von grosser Bedeutung und hilfreich für seinen Alltag.

Offen bleibt jedoch die Frage, welche Auswirkungen auf unser gesellschaftliches Zusammenleben und –arbeiten es haben wird, wenn (wie aktuell zu beobachten) immer mehr Menschen sich in diesem Konzept wieder finden? Unabhängig davon, ob der einzelne in seiner Befindlichkeit unter eine «Diagnose» von Hochsensibilität fallen würde, zeigt sich allein in dieser Entwicklung die Sehnsucht nach dem viel zitierten Paradigmenwechsel.

Er stellt alle Menschen vor eine grosse Herausforderung, wird doch nicht weniger verlangt, als bisher gültige Werte nicht nur zu hinterfragen, sondern die Welt so zu verändern, dass nach anderen Massstäben nicht nur überlebt, sondern mit Wohlbefinden und Wohlstand zum Wohle des grossen Ganzen gelebt werden kann. Wie soll das gelingen, wenn doch bisher die Maxime galt, dass man sich entweder leisten könnte, sich zu seiner Hochsensibilität zu bekennen oder aber wirtschaftlich überlebt um den Preis der Selbstverleugnung mit allen ihren Folgen?

Es scheint jedoch, dass die Hochsensiblen als innengeleitete Menschen einiges zu der Beschreibung und zum Auffinden des «Missing Link» beitragen können, das gebraucht wird, um die scheinbar gegensätzlichen Wertsysteme einer inneren und äusseren Welt besser miteinander zu vereinen.

Es lohnt sich, dieser Frage nachzugehen und dabei insbesondere Aspekte der Bewusstseinsforschung fussend auf den Aussagen von Maslow, Jean Gebser und Ken Wilber zu berücksichtigen. Der Abschlussvortrag möchte einladen, sich dem Phänomen der Hochsensibilität aus der Perspektive einer Metaebene zu nähern und damit ein neues Fenster für den Kongress 2017 öffnen.

Sybille Marseiler *ist Schauspielerin, Theaterpädagogin und Pädagogin. Sie führt ein eigenes Kabarettprogramm mit den «Nixnixen», auch für EXPO. Soloauftritte u.a. für ETH, Juristinnenkongress, Novartis, Unispital. Seit 12 Jahren Leiterin des Theaters Vitamin A mit einem Präventionstheater für Kinder gegen sexuelle Übergriffe.*
Als heArtist setzt sich Marseiler mit ihrer eigenen Hochsensibilität und der damit zusammenhängenden Botschaft auseinander.

Sybille Marseiler: Künstlerische Tages-Abschlüsse

«Kunst ist der Weg zur Freisetzung der in uns schlummernden Kräfte.» B. Bates
Was für eine Welt!
Jeden Tag Schrecken
Jeden Tag Schönheit
Im Kleinen, im Grossen
Jeden Tag strömt unendlich vieles auf uns ein
EntgrenzteWeltgrenzverletzendeWeltüberbordendeWelterfahrung
Allesmachbar allesmöglich
Vom Schlimmsten zum Wunderbarsten...
Wo bin ich in diesem hypnotisierenden Strudel?
Wo das Wir?

Bewegung und Ton sind die essentielle Choreographie
Wie wir unsere eigene, einzigartige Kraft formen und einsetzen
Als künstlerische Mittel können wir sie nutzen
Um jederzeit in unserer Mitte Stärke zu erleben und auszudrücken
Woran nichts Äusserliches rütteln kann
Die tiefe Quelle in uns zu offenbaren
Quelle der Inspiration, Kreativität, Fülle

Als Künstlerin versucht Sibylle Marseiler Ihre Wahrnehmung der Welt über die gestalterischen Mittel von Stimme, Text, Bewegung und Humor zu transformieren, sodass neue Kräfte freigesetzt werden können und wir uns gemeinsam in neue Spiel- Räume bewegen können.

Ausblick: 3. HSP-Kongress in Münsingen bei Bern vom 1. – 3.9.2017

Informationen zum Programm folgen demnächst.

HSP-Kongress c/o Visions Schmiede GmbH, Hohfluhstrasse 2, 3852 Ringgenberg
T +41 (0) 33 827 90 70, info@hsp-kongress.ch, www.hsp-kongress.ch