



Vortrag HSP & Stress

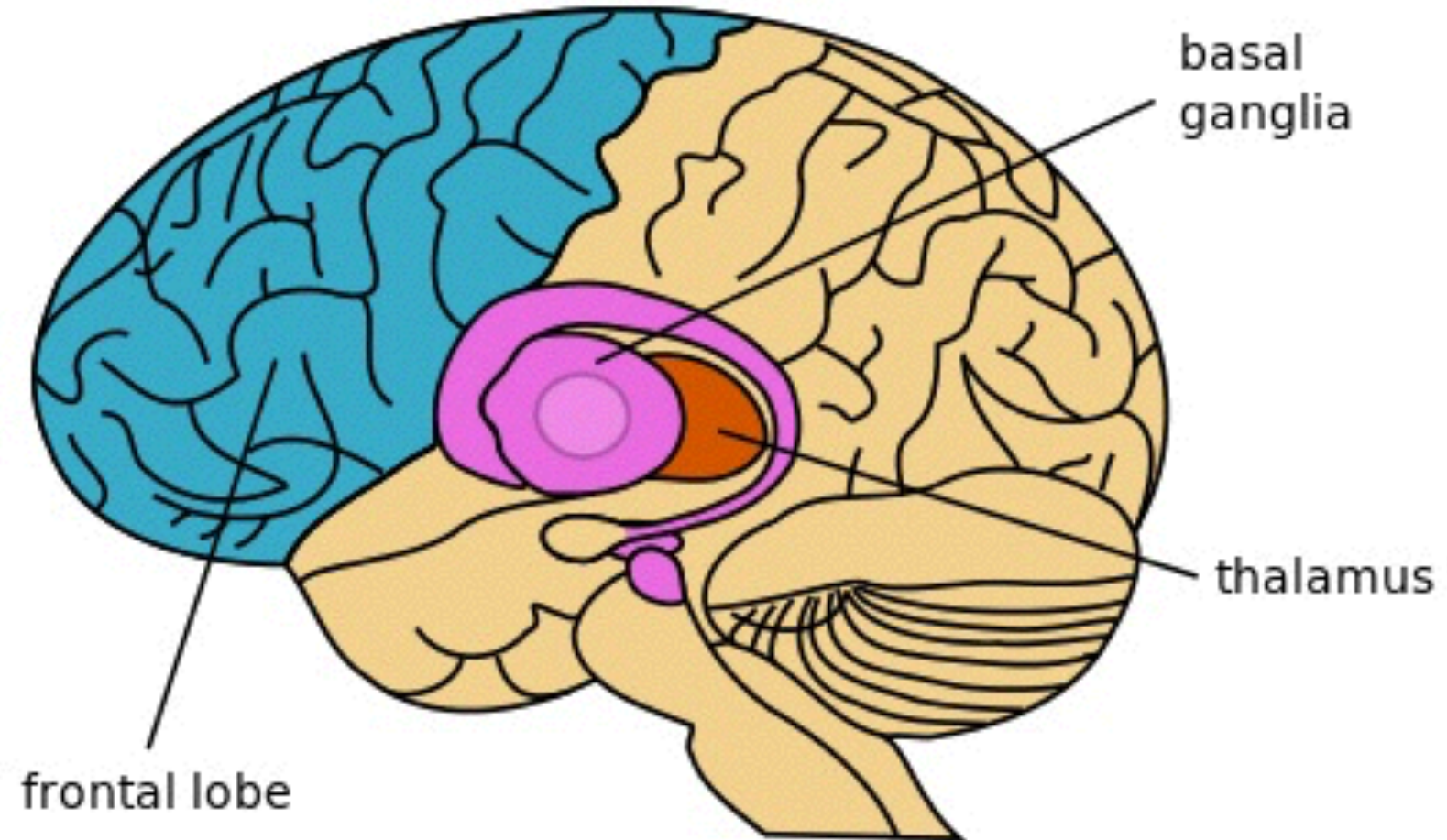
**Susan Marletta Hart
Münsingen, 2016**

Der sensible Mensch

Psychologie, Psychopathologie, Therapie

Von Wolfgang Klages

Wolfgang Klages
Der sensible Mensch



- Thalamus

Aufgabe ist Modulation der ein- und ausgehenden Informationen zum Großhirn und somit der kortikalen Bewusstseins.

Hochsensibilität als pränatale Prägung



Hochsensibilität als pränatale Prägung

Wahrnehmung und Handlungsplanung nach aussen ausgeprägt

Hochsensibilität als pränatale Prägung

Wahrnehmung und Handlungsplanung nach aussen ausgeprägt

Wirrsale und Grenzen verschwimmen

Hochsensibilität als pränatale Prägung

Wahrnehmung und Handlungsplanung nach aussen ausgeprägt

Wirrsale und Grenzen verschwimmen

Innere Spannungen durch erhöhte Wachsamkeit

Hochsensibilität als pränatale Prägung

Wahrnehmung und Handlungsplanung nach aussen ausgeprägt

Wirrsale und Grenzen verschwimmen

Innere Spannungen durch erhöhte Wachsamkeit

Psychisch: Selbstzweifel und Selbstablehnung

Hochsensibilität als pränatale Prägung

Wahrnehmung und Handlungsplanung nach aussen ausgeprägt

Wirrsale und Grenzen verschwimmen

Innere Spannungen durch erhöhte Wachsamkeit

Psychisch: Selbstzweifel und Selbstablehnung

Körperlich: Erhöhte Kortisolwerte und Stress

Hochsensibilität als pränatale Prägung

Wahrnehmung und Handlungsplanung sind stark nach aussen ausgeprägt

Wirrsale und Grenzen verschwimmen innerhalb des Familiensystems

Innere Spannungen durch chronische erhöhte Wachsamkeit

Psychisch: Selbstzweifel und Selbstablehnung

Körperlich: erhöhte Kortisolwerte und Stress

Chronische Stress *als Normalzustand*

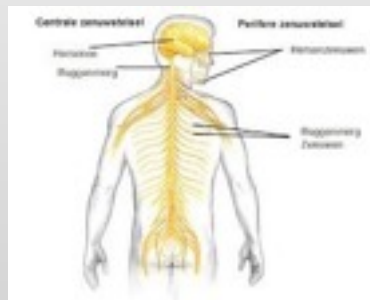
„Verwirrungen, verirrungen, vielleicht ist es der
Weg zu dir selbst.“

–Irina Rauthmann

Parasympathikus

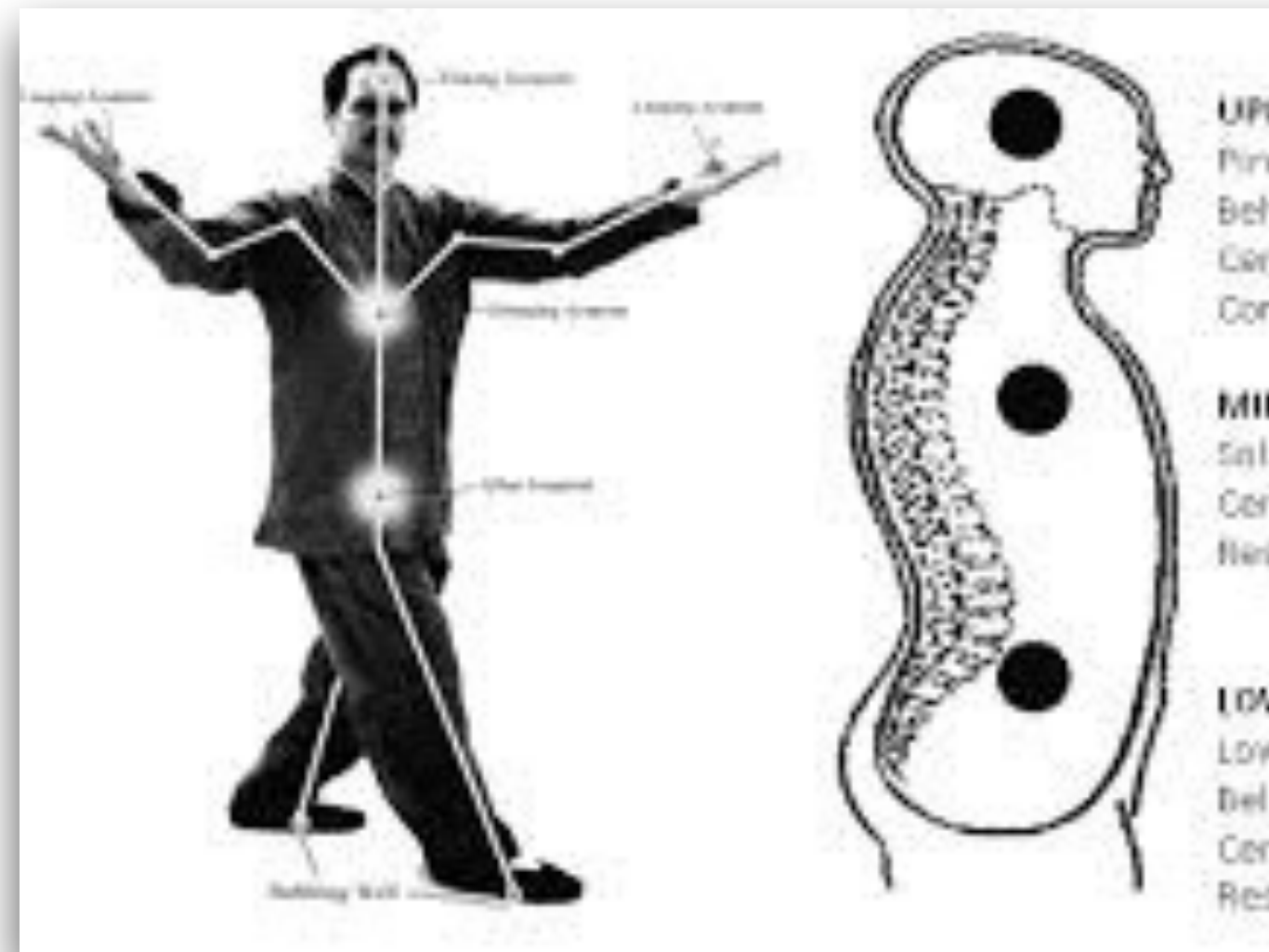
ist **Ruhenerv** oder **Erholungsnerv**

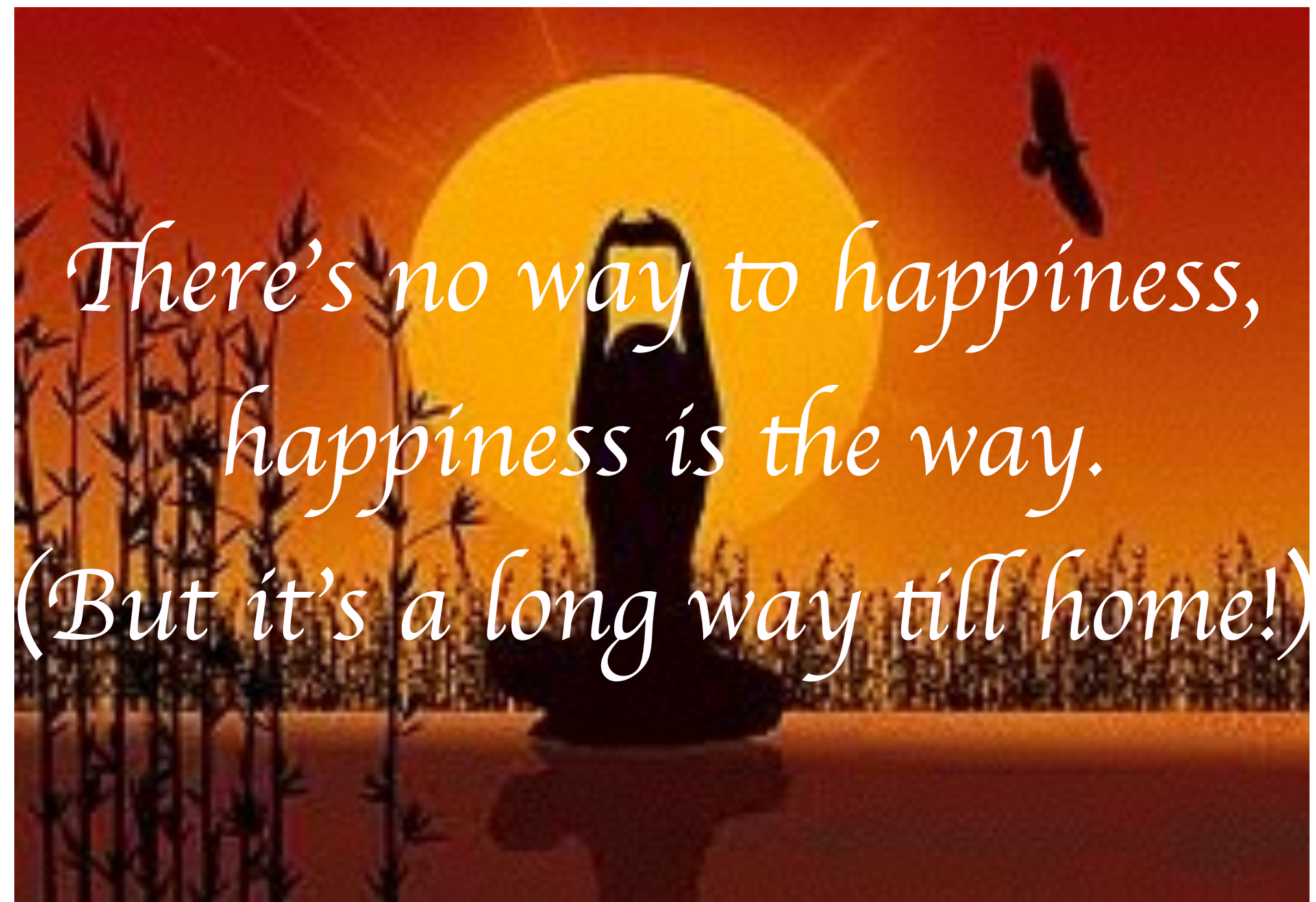
Aufgabe: Steuerung der meisten inneren Organe, der Hormonsteuerung und des Blutkreislaufs



Aktivieren durch:

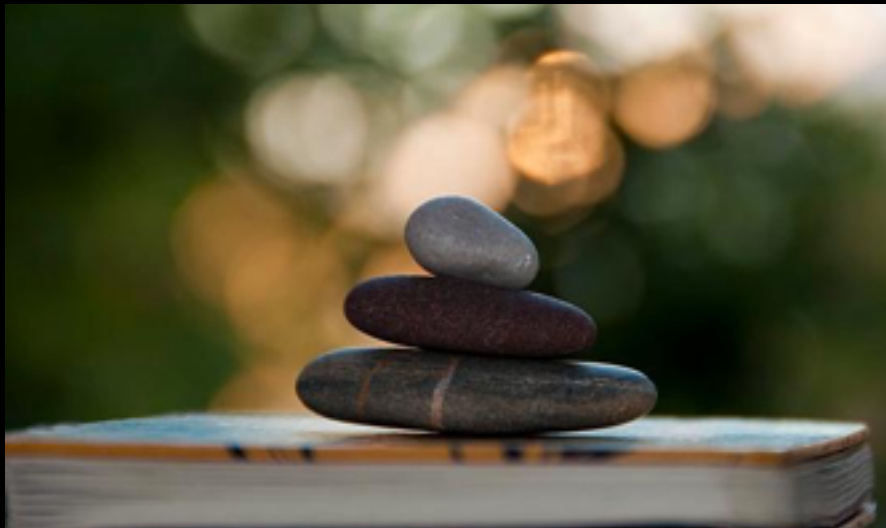
**Makko Ho, deep tissue release, Yoga Nidra, Yin
Yoga, Tai Chi, Qi gong, autogenes Training,
Massage and Meditation
Herzheilungen, Rückführungsarbeit**





*There's no way to happiness,
happiness is the way.
(But it's a long way till home!)*

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit !



www.susanmarlettahart.com