

1. Ausbildungstag	
09:00 – 12:00	Einführung in die Ausbildung, Kennenlernen in der Gruppenarbeit Grundlegendes zum Thema Hochsensibilität: <ul style="list-style-type: none"><li>• Geschichtliche Entwicklung u. aktueller Forschungsstand</li><li>• Hochsensible Wahrnehmung</li><li>• Auswirkung von Überreizung</li><li>• HSP u. Vergesslichkeit</li><li>• Merkmale und individuelle Ausprägung</li><li>• HSP-Typologie am Beispiel Introversion vs. Extraversion</li></ul>
13:30 – 18:00	Hochsensibilität testen (Elaine Aaron, Hensel) Hochsensible und die moderne Arbeitswelt - zwei unüberbrückbare Gegensätze? (1,0h p. B.)
2. Ausbildungstag	
09:00 – 12:00	Hochsensible Menschen beraten und begleiten: Selbsterfahrung – Sinnesübungen Hochsensible Menschen beraten – Was ist zu beachten Spezifischen Qualitäten hochsensibler Menschen und den Werten der aktuellen Gesellschaftsform (1,0h p. B.)
13:30 – 18:00	Häufige Themen und Ziele in Beratung I: Sich selbst akzeptieren, Selbstwert erhöhen (Methode: Reframing, Biographiearbeit, Lebenslinie inkl. Übungssequenz) Häufige Themen und Ziele in Beratung II: Umgang mit Überstimulation, gesunderhaltenden Lebenstil (Methoden: Erregungspotential und Kapazitätsbudgeting inkl. Übungssequenz) „Zart besaitet – hoch kompetent“ Neue Chancen unserer Gesellschaft (1,0h p. B.)
19:00 – 20:30	Übungen zum Praxistransfer*
3. Ausbildungstag	
09:00 – 12:00	Hochsensible in zwischenmenschlichen Beziehungen HSP in Freundschaft und Bekanntschaft
14:30 – 18:00	HSP in Partnerschaft und in der Familie Hochsensible Kinder und Hochsensible Eltern (Methoden: Systembrett, Eigenaktivität inkl. Übungssequenz)
4. Ausbildungstag	
09:00 – 12:00	Hochsensibel im Beruf Auswirkungen von Stress auf den hochsensiblen Körper Innere Antreiber – Test und Umformulierung mit Hilfe von Reframing inkl. Übungssequenz Burnout: die besondere Gefahr bei Hochsensibilität – Symptome und Signale - Prioritäten setzen – Arbeiten mit der Eisenhower-Matrix Resilienzfaktoren, Resilienz testen und erhöhen
13:30 – 18:00	Herausforderung und Chancen im Beruf (1,0h p. B.) Hochsensible und die moderne Arbeitswelt – zwei unüberbrückbare Gegensätze (1,0h p. B.) Hochsensibilität im Wandel der Arbeitswelt – Eine Chance? (1,0h p. B.)
19:00 – 20:30	Übungen zum Praxistransfer*
5. Ausbildungstag	
09:00 – 12:00	Formen der Regeneration
13:00 – 16:00	Die Stärken der Stillen – Hochsensibilität als Chance Abschluss und Zertifikatsübergabe

\* Zu den praktischen Übungen gehören Achtsamkeitsübungen und Meditationen, da diese in der Beratung von Menschen mit Hochsensibilität eine tragende Rolle spielen. Daher ist es im Rahmen der Übungen zum Praxistransfer den Teilnehmer\*innen freigestellt, ob sie sich zu seminarrelevanten Themen mit anderen Teilnehmer\*innen austauschen, die vorgestellten Methoden im praktischen Üben weiter vertiefen oder aber (im Kloster Buddhas Weg) an Achtsamkeitsübungen und Meditationen teilzunehmen.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet  
vom ..... bis .....  
die Ausbildung „**Fachberater\*in für Hochsensibilität**“ Online

Ich

---

Wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Brandenburg (§7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.14-57880 bis 13.09.2024)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/31731 bis 31.12.2024)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2022-777 bis 19.09.2024)
- Berlin (GZ: II A 74 – 123128 bis 10.09.2025)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-24-0682 bis 17.03.2026)
- Niedersachsen (GZ.: B24-126065-45 bis 31.12.2026)
- Thüringen (GZ: 23-0342-1744 unbefristet)

**Das Seminar ist auch anerkannt:**

In **Nordrhein-Westfalen** liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

In **Hamburg** greift in diesem Fall Paragraf 15 des Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetzes:  
Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

In **Baden-Württemberg & Rheinland-Pfalz: keine Online-Bildungsurlaube möglich.**



Unterschrift B.I.E.K.



Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**  
Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

---

Unterschrift Teilnehmer/in