

Fachberater*in Hochsensibilität

Die Möglichkeit der Veränderung gesellschaftlicher Werte und Normen durch mehr
Akzeptanz von hochsensiblen Menschen

Online-



1. Ausbildungstag	
09:00 – 12:00	Einführung in die Ausbildung, Kennenlernen in der Gruppenarbeit Grundlegendes zum Thema Hochsensibilität: <ul style="list-style-type: none">• Geschichtliche Entwicklung u. aktueller Forschungsstand• Hochsensible Wahrnehmung• Auswirkung von Überreizung• HSP u. Vergesslichkeit• Merkmale und individuelle Ausprägung• HSP-Typologie am Beispiel Introversion vs. Extraversion
14:30 – 18:00	Hochsensibilität testen (Elaine Aaron, Hensel) Hochsensible und die moderne Arbeitswelt - zwei unüberbrückbare Gegensätze? (1h pol. Bild.)
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 (1h pol. Bild.)
14:30 – 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 Lebensstil (Methoden: Erregungspotential und Kapazitätsbudgeting inkl. Übungssequenz) „Zart besaitet – hoch kompetent“ Neue Chancen unserer Gesellschaft (1h pol. Bild.)
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
14:30 – 18:00	Herausforderung und Chancen im Beruf (1h pol. Bild.) Hochsensible und die moderne Arbeitswelt – zwei unüberbrückbare Gegensätze (1h pol. Bild.)
19:00 – 20:30	Hochsensibilität im Wandel der Arbeitswelt – Eine Chance? (1h pol. Bild.) 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.

Fachberater*in Hochsensibilität

Die Möglichkeit der Veränderung gesellschaftlicher Werte und Normen durch mehr Akzeptanz von hochsensiblen Menschen



Online-

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

die Online Ausbildung „**Fachberater*in für Hochsensibilität**“

Ich

Wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Berlin (GZ: II A 7 Tr – 129536 vom 15.09.2025 bis 15.09.2028)
- Brandenburg (§7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.14-62493 vom 15.09.2025 bis 02.10.2026)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-24-0682 bis 17.03.2026 **und** AZ: III7-55n-4145-1026-25-2825 vom 23.03.2026 bis 22.03.2028)
- Niedersachsen (GZ.: B24-126065-45 bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/3154/24 bis 17.11.2026)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-1526 bis 11.12.2026)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/36819 bis 31.12.2026)
- Thüringen (GZ: 23-0342-1744 - unbefristet)

Das Seminar ist auch anerkannt:

- In **Hamburg** greift in diesem Fall Paragraf 15 des Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetzes: Nach dem BiUrlG 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 (BiUrlG HA § 15 Abs. 1).
- B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:
 - **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013)d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.

Kein Bildungsurlaub in:

In **Baden-Württemberg** sind **keine** Online-Bildungsurlaube möglich.



Unterschrift B.I.E.K.



Unterschrift Teilnehmer/in