

# Ablaufplan: Fachberater\*in Hochsensibilität

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

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Fachberater*in Hochsensibilität
Veranstaltungsort: • Online		
<b>Bildungsziel:</b> Die Teilnehmenden erwerben fundierte Kenntnisse über die besondere Wahrnehmung Hochsensibler, die damit verbundenen körperlichen und psychischen Auswirkungen und den aktuellen Forschungsstand zum Thema ‚Hochsensibilität‘. Sie lernen häufige Themen hochsensibler Klient*innen kennen und üben methodisches Vorgehen zur Begleitung hochsensibler Klient*innen ein. Sie werden in die Lage versetzt, ihre Rolle als Berater*in und ggf. ihre eigene Hochsensibilität zu reflektieren.		
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Hochsensible Wahrnehmung - Facetten der Hochsensibilität - Häufige Beratungsthemen Hochsensibler & methodischer Umgang mit diesen - Hochsensibilität, Stress und Burnout sowie Resilienzerhöhung u. a. im Kontext Beruf - Möglichkeiten der Regeneration und des Ressourcenbudgetings		
<b>Seminarplan:</b>		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzept ‚Hochsensibilität‘</li> <li>- hochsensible Wahrnehmung</li> <li>- Merkmale der Hochsensibilität</li> <li>- Testung Hochsensibler*</li> </ul>	Die Teilnehmenden kennen... - das Konzept der Hochsensibilität und dessen Entwicklung, indem sie die Definition, den geschichtlichen Hintergrund der Entwicklung des Konzeptes und einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand in eigenen Worten darstellen können - den Ablauf der Informationsverarbeitung im hochsensiblen Gehirn im Vergleich zum durchschnittlich sensiblen Gehirn und typische Auswirkungen auf das Nerven- und Stresssystem hochsensibler Klienten haben, indem sie den Wahrnehmungs- und Filterprozess im hochsensiblen Gehirn in eigenen Worten beschreiben und typische Auswirkungen wie detailreiches Wahrnehmen und schnelleres Erreichen der Obergrenze des Stresstoleranzfensters darstellen und erkennen können - die Merkmale der Hochsensibilität, können diese einordnen und sind sensibilisiert diese bei Klient*innen zu erkennen, indem sie sich mit den unterschiedlichen Facetten und Indikatoren auseinandersetzen und bei sich selbst und anderen Teilnehmenden im Gespräch reflektieren

# Ablaufplan: Fachberater\*in Hochsensibilität

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

<p>Dienstag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- häufige Beratungsthemen hochsensibler Klient*innen</li>   <li>- Ablauf &amp; Auswirkungen von Überaktivierungen des Nerven- &amp; Stresssystems (,Überreizung')</li> </ul>	<p>Die Teilnehmenden kennen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- typische Beratungsthemen, die bei hochsensiblen Klient*innen häufig auftreten und Methoden, wie sie die Klient*innen bei diesen Themen ressourcen- und lösungsorientiert begleiten können, indem sie die besprochenen Themen benennen und in eigenen Worten darstellen können und passende Methoden aus den vorgestellten auswählen können</li> <li>- Anzeichen, wie sich Überreizung bei hochsensiblen Menschen auswirken kann, in dem sie die vorgestellten Anzeichen in eigenen Worten wiedergeben und im Kleingruppenaustausch bei sich selbst und anderen Teilnehmenden erkennen und reflektieren können</li> <li>- Methoden, mit Hilfe deren sie hochsensible Klient*innen beim Entwickeln passender Strategien u. a. für die Regeneration begleiten können, indem sie die vorgestellten Methoden in Kleingruppen ausprobieren und reflektieren</li> </ul>
<p>Mittwoch</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hochsensibilität im zwischenmenschlichen Kontakt</li> </ul>	<p>Die Teilnehmenden wissen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie Menschen mit ihrer Hochsensibilität im zwischenmenschlichen Kontakt umgehen können (im Beruf, in einer Partnerschaft, mit eigenen Kindern, in der Herkunftsfamilie, im Freundes- und Bekanntenkreis), indem sie die häufigsten Herausforderungen benennen und erkennen können</li> <li>- wie sie hochsensible Klient*innen bei der Erweiterung ihrer Fähigkeiten im Bereich der zwischenmenschlichen Kommunikation unterstützen können, indem sie die vorgestellten Methoden in Kleingruppen üben und reflektieren und Fallbeispiele im Plenum besprechen</li> </ul>
<p>Donnerstag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hochsensibilität und Stress</li>   <li>- Hochsensibilität und Burnout</li>   <li>- Resilienz</li>   <li>- Hochsensible* im Beruf</li> </ul>	<p>Die Teilnehmenden wissen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie sich Stress auf den hochsensiblen Körper auswirkt und wie sie Klient*innen bei der Entwicklung stressreduzierender Strategien begleiten können, in dem sie typische Stressauswirkungen benennen und aus den vorgestellten Methoden zur Reduktion passende auswählen können</li> <li>- wann eine erhöhte Wahrscheinlichkeit bei Hochsensibilität besteht in ein Burnout zu geraten, indem sie typische Stressoren hochsensibler Menschen benennen und in ihrer Wirksamkeit einschätzen können</li> <li>- auf welche Symptome und Signale bei Burnout zu achten ist, indem sie die typischen Anzeichen der einzelnen Stufen von Burnout wiedergeben können</li> <li>- wie die Resilienz bei hochsensiblen Klient*innen</li> </ul>

# Ablaufplan: Fachberater\*in Hochsensibilität

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

		<p>erhöht werden kann, indem sie aus den vorgestellten Strategien geeignete für in Kleingruppen besprochene Fallbeispiele auswählen, die sich am Resilienzkonzept orientieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- welche besonderen Herausforderungen sich Hochsensiblen im Alltag stellen und wie sie hochsensible Klient*innen bei der Bewältigung begleiten können, indem sie aus den vorgestellten Strategien geeignete für in Kleingruppen besprochene Fallbeispiele auswählen</li> </ul>
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hochsensible Kinder</li> <li>- Kapazitätsbudgeting &amp; Regeneration</li> </ul>	<p>Die Teilnehmenden wissen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie sie hochsensibler Kinder und deren Eltern in den Kontexten Kita/Schule, Elternhaus und im Kontakt zu Gleichaltrigen ressourcenorientiert begleiten können, indem sie aus den vorgestellten Strategien geeignete für in Kleingruppen besprochene Fallbeispiele auswählen</li> <li>- um Möglichkeiten des Kapazitätsbudgetings und wie dieses durch sinnvolle regenerative Tätigkeiten unterstützt werden kann und, wie sie Klient*en bei deren Kapazitätsbudgeting und Regeneration unterstützend begleiten können, indem sie aus den vorgestellten Strategien geeignete für in Kleingruppen besprochene Fallbeispiele auswählen</li> </ul>

# Ablaufplan: Fachberater\*in Hochsensibilität

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

## Zeitplan:

Montag und Mittwoch	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Dienstag und Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Pause
19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 16.00 Uhr	Seminar

# Ablaufplan: Fachberater\*in Hochsensibilität

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

## 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 in Bremen anerkannt (AZ:  
23-17 2023/142 bis 15.02.2025).



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