



WORKSHOP

EMOTIONSSCHULE FÜR HOCHSENSIBLE
KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



”

**ES IST NICHT ZU WENIG
ZEIT, DIE WIR HABEN,
SONDERN ES IST ZU
VIEL ZEIT, DIE WIR
NICHT RICHTIG NUTZEN.**

Seneca



SPEEDDATING



AGENDA

01

Kennenlernen

02

Was ist Hochsensibilität?

03

Hochsensibilität und Sozialverhalten

04

Unsere Aufgabe

05

Handlungsalternativen und Verhaltensmodelle

06

Gruppenarbeit

07

Thesen

08

Fragen und Wortmeldungen

WER BIN ICH?

Mutter zweier Kinder

43 Jahre jung

Dr. der Pädagogik

Dienststellenleitung der Caritas
Schaumburg (Schwangerschaftsberatung,
Frühe Hilfen, ASB)



Expertin für Hochsensibilität

Leiterin der Emotionsschule (Coaching, Seminare,
Workshops, Vorlesungen, Networkerin)

Systemische Humorcoachin

Entwicklerin von Ergolität (Art Diagnostik, die hilft
Baustellen und Ressourcen aufzuzeigen für
Betroffene, Eltern, Erzieher, Lehrer, Therapeuten)

MEIN ZIEL:

Zu lernen, wie ich zufrieden sein kann
und dies anderen beibringen.

WAS IST HOCHSENSIBILITÄT?

- Starke Empathie und Einfühlungsvermögen
- Kreativität und Vorstellungskraft
- Starkes Gespür für Details
- Tiefgründiges Denken und Reflexionsvermögen
- Starke Intuition und Bauchgefühl



- Schnelle Reizüberflutung
- Emotionale Erschöpfung
- Starke Reaktion auf Kritik
- Selbstzweifel und Perfektionismus
- Schwierigkeit Grenzen zu setzen

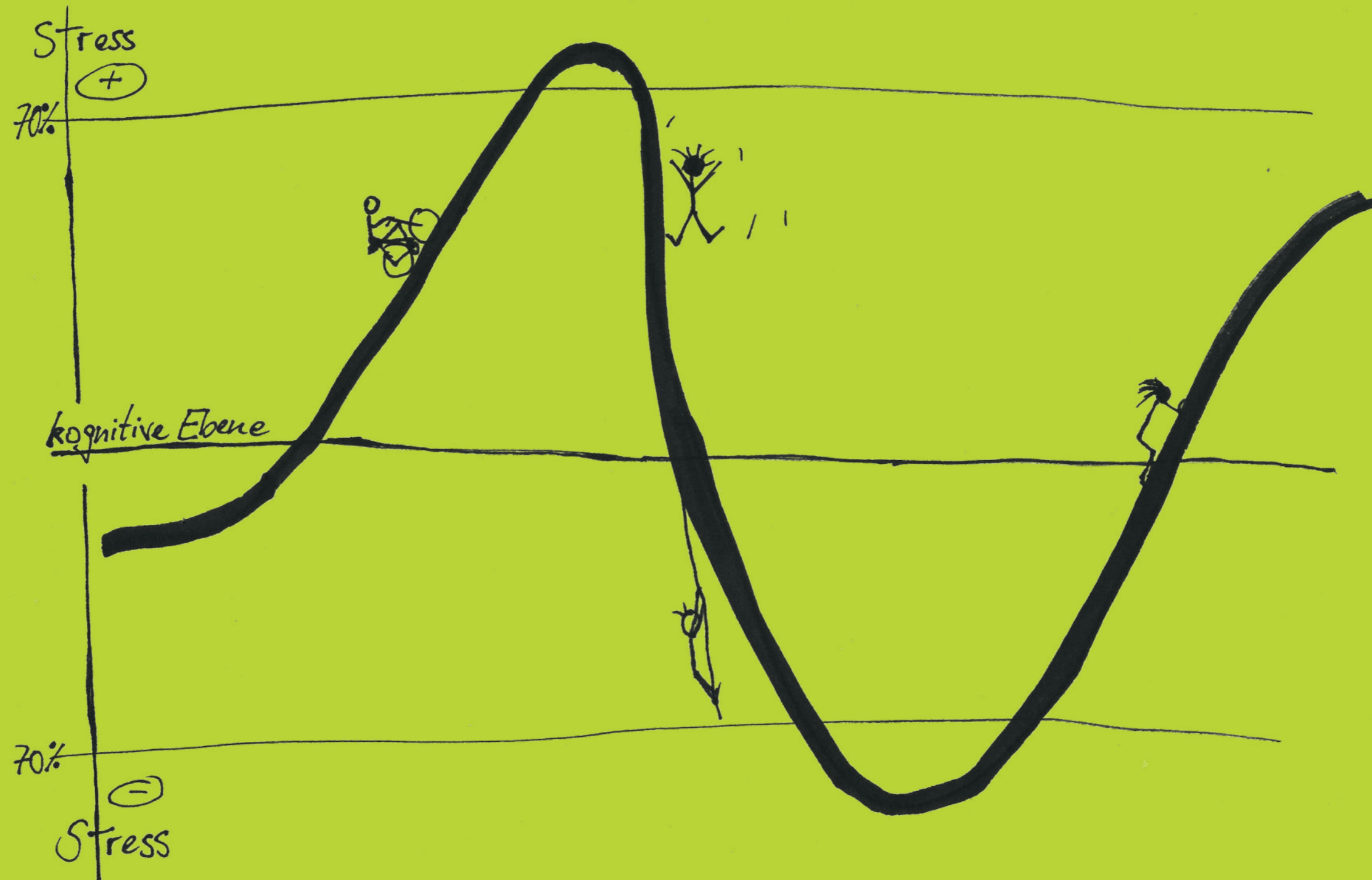
Hochsensibilität ist die angeborene Fähigkeit Sinneseindrücke, Emotionen und zwischenmenschliche Stimmungen intensiver und tiefgründiger wahrzunehmen, was sowohl bereichernd als auch herausfordernd sein kann.



HOCHSENSIBILITÄT IM SOZIALVERHALTEN

- Hilfsbereit und empathisch
- Zurückhaltend und schüchtern/ fehlende Kommunikationsfertigkeiten
- Friedensstifter und Harmonie bedacht
- Leicht verletzbar durch Kritik und Zurückweisung/ Gedankenkarussell
- Kreative Problemlöser und Ideenfinder
- Vermeidung von lauten und chaotischen Umgebungen
- Emotionale Reaktionen

UNSERE AUFGABE





HANDLUNGSAKTERNATIVEN UND VERHALTENSMODELLE

01

Sicherheit- und
Rückzugsräume
schaffen

02

Klare Strukturen
und sanfte
Übergänge
aufstellen

03

Emotionale
Sicherheit und
empathische
Kommunikation
fördern

04

Pausen und
Erholungsphasen
einplanen

05

Stärken betonen
und Interessen
fördern

06

Selbstregulation
und Bewältigungs-
strategien erlernen

EMOTIONSREGULATION UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

KOGNITIVE EBENE

- Positive Selbstgespräche
- Gedankenstopp
- Visualisierungsübungen
- To Do Listen
- Kalender
- Infos und Organisation
- ...

EMOTIONALE EBENE

- Gefühle erkennen und benennen
- Emotionstagebuch
- Atemübungen
- Nein Sagen/Stopp Spiele
- Memory
- Emotionsfiguren
- Emotionale Filme und Geschichten
- Emotionskarten
- ...



PHYSISCHE EBENE

- Progressive Muskelentspannung
- Erdung
- Meridianklopfen
- Bewegungspausen
- Sport
- ...

SINNESEBENE

- Fokus auf einen bestimmten Sinn
- Sinnespausen
- Fühlen: Fidgets, Dehnen, Haut, Ablenkung, Gewichtsdecken...
- Hören: Kopfhörer, Musik...
- Sehen: Farben, Licht dimmen, Blaulichtfilter
- Riechen: Aromatherapie
- Schmecken: untersch. Challenges, abgetrennte Teller und Brotdosen
- ...



GRUPPENAUFGABE

Findet innerhalb eurer Gruppe eine herausfordernde Situation und gebt Lösungsbeispiele aus den bereits vorgestellten Verhaltensmodellen bzw. Handlungsalternativen, die eurer Gruppengröße zugeordnet ist.

01

Sicherheit- und Rückzugsräume schaffen

02

Klare Strukturen und sanfte Übergänge aufstellen

03

Emotionale Sicherheit und empathische Kommunikation fördern

04

Pausen und Erholungsphasen einplanen

05

Stärken betonen und Interessen fördern

06

Selbstregulation und Bewältigungsstrategien erlernen

**FINDET INNERHALB EURER GRUPPE EINE THESE,
DIE EUCH HEUTE EMOTIONAL
BERÜHRT HAT.**



DANKE!

**FRAGEN ODER
WORTMELDUNGEN?**

