

Intensivworkshop

Hochsensibilität und Kommunikation

»Meine Norm ist eine andere – Leben ohne Filter«

- Sie haben an sich selber Merkmale der Hochsensibilität erkannt und wollen diese Phänomene besser verstehen lernen?
- Sie wissen bereits, dass Sie zur Gruppe der »Hochsensiblen« gehören?
- Sie sind Kommunikationstrainer und Coach und begleiten Menschen in ihren Anliegen und Fragestellungen? Dabei bemerken Sie immer wieder, dass manche Ihrer Klienten wesentlich »sensibler« agieren und reagieren als andere.

In unserem Workshop möchten wir Ihnen den Blick öffnen und das Verständnis vertiefen für die Welt eigener und fremder Hochsensibilität. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund:

- Was zeichnet hochsensible Menschen aus?
- Welchen besonderen Herausforderungen stehen Sie gegenüber?
- Was sind die Wege zu einem guten individuellen Selbstmanagement?
- Worauf sollten Trainer in der Beratungsarbeit mit Hochsensiblen achten?

Unser Workshop gliedert sich in drei Einheiten:

Hochsensibilität allgemein

Zunächst erkunden wir zusammen mit Ihnen Merkmale der Hochsensibilität. Dazu gehören die Themen:

- Vielfältigkeit und Intensität
- Normalität und Andersartigkeit
- Erschöpfung und Ruhe
- Empathie und Rigorosität

Hier arbeiten wir mit den Kommunikationsmodellen des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun. Unter zu Hilfenahme des Modells vom Werte- und Entwicklungsquadrat ist es möglich, die Ambivalenzen als Ergänzungstugenden zu verstehen.

Der Blick in die Innenwelt

- Wie können Hochsensible - wie kann ich - umgehen mit diesen außergewöhnlichen Fähigkeiten?
- Wie lassen sie sich zu Nutze machen?
- Wie sieht ein gutes Selbstmanagement für Hochsensible aus?

Beim Blick in die Innenwelt machen wir Sie vertraut mit dem Modell des »Inneres Teams« und erarbeiten zusammen mit Ihnen typische »innere« Teammitglieder bei Hochsensiblen.

Der Blick nach Außen

- Wie wirkt Hochsensibilität nach Außen?
- Wie können Hochsensible sich im Kommunikationsprozess behaupten, sich klar und unmissverständlich abgrenzen und ein situativ notwendiges »Nein« äußern?
- Wie können Hochsensible auch während des Kommunikationsprozesses immer wieder zu sich gehen, um nicht von der Außenwelt »überschwemmt« zu werden?

Die Reflektion und Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperausdruck ermöglicht es, eine eindeutige innere Haltung ebenso eindeutig zum Ausdruck zu bringen. Hier arbeiten wir mit dem Modell der 5 Grundgebärden: die Gebärde der Behauptung /Zielgerichtetheit, die Gebärde des Aufnehmens, die Gebärde des Abstand Herstellens, die Gebärde des zu sich Gehens und die Gebärde des Abwägens.

So kann eine klare und kongruente Kommunikation gelingen. Kongruenz bedeutet hier: Innere Haltung und Körperausdruck sind deckungsgleich statt widersprüchlich.

Ziel des Workshops

- Der Workshop befähigt Sie, eigene und fremde Phänomene der Hochsensibilität besser zu erkennen und zu verstehen.
- Er zeigt Hochsensiblen einen Weg auf für ein gutes individuelles Selbstmanagement ganz nach dem Motto: »Besser klar kommen mit sich selbst und anderen«.
- Er zeigt Wege auf für einen stimmigen Umgang mit Hochsensiblen.
- Er befähigt Hochsensible und Menschen die in Kontakt stehen mit Hochsensiblen zu kongruentem Körperausdruck, als Grundvoraussetzung für gelingende »hochsensible« Kommunikation.

Kurzportraits der Seminarleiterinnen

GUDRUN LEISS

ist als Kommunikationstrainerin (nach Schulz von Thun) in den Arbeitsfeldern Team- und Führungskräfteentwicklung, Coaching und Supervision tätig, vorwiegend im medizinischen Bereich. Zu Ihren Schwerpunkten zählen Kompetenzentwicklung, Konfliktmanagement sowie Organisationsentwicklung.

Mit ihrer Firma **in:praxi** unterstützt sie seit fast zehn Jahren Unternehmen und berät Einzelpersonen in ihrer privaten und beruflichen Entwicklung.

Ihr besonderes Augenmerk gilt Menschen mit außergewöhnlichen Potenzialen im Bereich Hochsensibilität, Hochbegabung und Asperger-Autismus. Um diese besonderen Fähigkeiten und Ressourcen im Privaten und Beruf ausschöpfen zu können hat sie Methoden entwickelt für ein stimmiges und alltagstaugliches Selbstmanagement.

Bei ihrer Arbeit folgt sie einem humanistischen und systemischen Ansatz. Sie nutzt in diesem Sinne auch die verschiedenen Modellen und Methoden des Kommunikationspsychologen Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun.

In der Arbeit kommen ihr die Erfahrungen aus über zwanzig Jahren Projektentwicklung zugute, bei denen sie mit verschiedensten Menschengruppen in Arztpraxen und Unternehmen sowie als Architektin mit diversen Bewohnergruppen gearbeitet hat.

Wenn Sie mehr wissen wollen: www.in-praxi.net

GISELA MARIA SCHMITZ

trainiert und coacht seit mehr als zwei Jahrzehnten Führungs- und Nachwuchsführungskräfte namhafter Unternehmen im deutschsprachigen Raum. Sie war als Schauspielpädagogin tätig und leitete zehn Jahre eine Berufsfachschule für Darstellende Kunst. Außerdem ist sie eine erfolgreiche Regisseurin mit über sechzig Theaterinszenierungen.

Im Jahr 2009 gründete sie **BLICKWINKEL COACHING**. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Sensibilisierung für das Zusammenspiel von nonverbaler und verbaler Kommunikation, indem eine bewusste Verbindung hergestellt wird zwischen innerer Haltung, Körperausdruck und gesprochenem Wort. Durch diesen Ansatz kombiniert Sie in ihren Seminaren und Coachings Selbstklärung mit Verhaltenstraining.

Gisela Maria Schmitz fördert und trainiert branchenübergreifend Führungskräfte auf dem Weg zu einer individuell stimmigen, überzeugenden, zielführenden und wertschätzenden Kommunikation.

Wenn Sie mehr wissen wollen: www.blickwinkel-kulturvermittlung.de

Dipl.-Ing. Gudrun Leiss
Bergmannstr. 105
10961 Berlin
mobil 0171-850 24 9
info@in-praxi.net
www.in-praxi.net