

# SPANNUNGSFELD HOCHSENSIBILITÄT

## MÄNNER UND FRAUEN IM SPANNUNGSFELD IHRER SENSITIVEN GABE - BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Zwei Seminartage  
am Samstag  
mit  
Silvia und Johannes  
Gerber



---

Sich selbst besser verstehen gibt Orientierung

---

Wer sich besser versteht gewinnt ein klareres  
Bewusstsein

---

Und wer bewusster lebt, hat Zugang zu seinen  
Quellen

---

**BIN ICH HOCHSENSIBEL? UND WAS HABE ICH  
DAVON?**

**HOCHSENSIBILITÄT WIRD OFT ASSOZIIERT MIT  
EMPFINDLICHEN, KOMPLIZIERTEN UND EIGEN-  
WILLIGEN MENSCHEN. EIN REFRAMING VON  
KOMPLIZIERT ZU KOMPLEX IST EINE ERSTE  
FREISETZUNG ZUR EIGENEN ORIGINALITÄT.  
HOCHSENSIBEL- JA GERNE**

**BASIS-MODUL:  
VERTIEFUNGS- MODUL:**

**SAMSTAG, 5. SEPTEMBER 2020  
SAMSTAG, 12. SEPTEMBER 2020**

- Ein intensives Innenleben
- Erhöhte Wahrnehmung für alle Sinnesreize
- Komplexe Denkwelten
- Subtile Stimmungen wahrnehmen können
- Erfindergeist und vielfältige Kreativität
- Differenziertes Mitgefühl für seine Nächsten
- Erhöhte Aufmerksamkeit für das Weltgeschehen
- Starke Verbindung zur Spiritualität

**Alles herausragende Fähigkeiten von hochsensiblen Menschen.**

**Fähigkeiten, welche manchmal brachliegen und unter der Wirkung der Überreizung nicht zum Zuge kommen können.**

**Das Leben hochsensibler Menschen bewegt sich oft im im Auf und Ab des Über- oder Unterfordert-Seins. Der Grat von Lebenszufriedenheit und Entwicklungsunruhe ist manchmal schmal.**

**Hohe Verletzlichkeit, Selbstunsicherheiten und das Anderssein werden oft auch als erschöpfendes Spannungsfeld erlebt.**

## SILVIA GERBER-GRAF

Individualpsychologische Beraterin, Institut Therapeutische Seelsorge R. Ruthe, Wuppertal  
 Psychiatrie-Pflegefachfrau, freiberuflich, Praxis in Brugg und Aarau  
 Projektentwicklung und Erwachsenenbildung in Themen Familien und Alleinerziehende  
 Seminarleitungen in Themen Hochsensibilität, Referate zu Lebensalter und Biografie-Arbeit u.a.

## JOHANNES GERBER

Fachpsychologe für Kinder und Jugendliche und Psychotherapie FSP  
 Tätigkeit als Schulpsychologe im Kanton Aargau

## SEMINARZIEL

In zwei Seminartagen, Basis- und Vertiefungsmodul, wollen wir ein Selbstverständnis für deine Hochsensibilität anstossen.

Die spezifischen Gaben und Fähigkeiten sichten

Mut machen, deinen Weg der persönlichen Entwicklung klarer zu sehen

## ARBEITSMETHODIK

Einführung in die Thematik der Hochsensibilität mit aktuellen Fakten und Informationen.

Dossier mit den Inhalten des Basiswissens von Hochsensibilität, den Typologien, den Kontexten von Kindern- und Erwachsenen-Erleben.

Arbeitsunterlagen zur Anleitung von Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion.

Interaktiver Referats- und Gesprächsstil in der Gruppe von 10 bis 20 Personen.

Kreative Gestaltungs-Momente zur Verankerung und Regenerierung.

## ISF SEMINARLEITUNG

Die ISF-Seminare sind dafür bekannt, dass durch die interaktive Gestaltung ein vertiefender Erfahrungsaustausch und Erkenntnisse für die Praxis sichergestellt sind. Aus der intensiven Auseinandersetzung mit sich selber, findet Persönlichkeitsbildung statt. Durch die gewonnenen Erfahrungen profitieren Sie unmittelbar für Ihre Praxis.

## TEILNEHMER

Zu diesem Seminar sind alle Menschen eingeladen, die an Ihrer Persönlichkeitsbildung interessiert sind.

## TERMINE

2020

Basis-Modul:	Samstag, 5. September 2020
Vertiefungs-Modul:	Samstag, 12. September 2020

## SEMINARZEITEN

Jeweils 9-12 Uhr und 13.30 Uhr-16.30 Uhr  
 1½ Stunde Mittagessen

Regelmässige Pausen dazwischen, Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort

## VERANSTALTUNGSORT

Institut für Sinnzentrierte Führung, ISF, Eulerstrasse 9, 4051 Basel auf der Rampe (EG), rollstuhlgängiger Zugang

## IHR NUTZEN – WARUM SIE TEILNEHMEN SOLLTEN:

- Sie (an-)erkennen Ihr Potenzial Ihres grossen Wahrnehmungsspektrums
- Sie entdecken dies neu als Gabe und Aufgabe
- Sie verstehen individuelle Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist
- Sie erhalten konkrete Impulse zur life-domain-balance und Selbstfürsorge
- Sie achten bewusster auf Ihre spirituellen Ressourcen

## ARBEITSFELDER UND THEMEN, DIE WIR U.A. AN DEN ABENDEN BEHANDELN:

### BASISMODUL

- Was ist Hochsensibilität?
- Aktuelle Informationen, Inputs und Selbstreflexion
- Hochsensibilität in Beziehungen
- Hochsensibilität in Kindheit und Jugend
- Selbstregulation und Selbstfürsorge

### VERTIEFUNGSMODUL

- Hohe emotionale Verletzlichkeit und Bewältigungs-Tools
- Körper als Ressource und Grenzerfahrung (Erschöpfungsrad)
- Ressourcenarbeit: Berufliche Entwicklung und Berufung im Kontext der Hochsensibilität
- Ressource Spiritualität

## FORMALITÄTEN

Die Seminare können unabhängig voneinander besucht werden. Wir empfehlen jedoch, beide Seminartage zu besuchen.

## PREIS

CHF 220.- pro Seminartag bzw. CHF 440.- für beide Seminartage zusammen

Kosten inklusive Dossier und Pausen-Getränke

Postcheckkonto  
 Institut für sinnzentrierte Führung  
 Eulerstrasse 9, 4051 Basel  
 PC 60-772803-1

Überweisung:  
 Swiss Post-Postfinance, Nordring 8, CH-3030 Bern, IBAN CH92 0900 0000 6077 2803 1, BIC POFICHBEXXX.

«ES GIBT ETWAS, DAS IHR MIR NICHT NEHMEN KÖNNT:  
MEINE FREIHEIT, ZU WÄHLEN... WIE ICH AUF DAS, WAS IHR MIR ANTUT,  
REAGIERE.» Viktor E. Frankl (Überlebender von 3 Konzentrationslager)

## BERATUNG, KONTAKT UND ANMELDUNG

Silvia Gerber, Brugg, 056 441 90 78  
silviagerber@hispeed.ch  
www.silviagerber.jimdo.com

oder beim Institut für Sinnzentrierte Führung (ISF)  
Frau Esther Schwarz  
Eulerstrasse 9, 4051 Basel  
Tel: +41 (0)61 271 11 28  
info@i-s-f.ch  
www.i-s-f.ch

## ISF AKKREDITIERUNG



## AKKREDITIERUNGSBESTÄTIGUNG

Mit dieser Urkunde wird bestätigt, dass  
**Stefan Schwarz**  
die vollständige logotherapeutische Ausbildung [I und II] erfolgreich abgeschlossen hat und  
für den Zeitraum  
**Februar 2020 – Februar 2022**  
akkreditiertes Mitglied  
der Internationalen Vereinigung für Logotherapie und Existenzanalyse  
im Viktor Frankl Institut Wien ist.

## ANMELDUNG „SPANNUNGSFELD HOCHSENSIBILITÄT“

Talon ausfüllen oder Visitenkarte anheften und faxen  
Fax: +41 (0)61 271 17 04, Telefon: +41 (0)61 271 11 28, Internet: www.i-s-f.ch

- Herr  
 Frau

Name und Vorname	
Strasse	
Postfach	
Firmenadresse	
Privatadresse	
Land/PLZ/Ort	
Telefon/Fax	E-Mail

Ich möchte gerne folgende Workshopabende besuchen (bitte ankreuzen)

- Basismodul  
 Aufbaumodul

Beruf
Geburstag
Zur Zeit tätig als/am/bei/in

Die Ausbildungsrichtlinien des Instituts für Sinnzentrierte Führung sind mir bekannt und von mir akzeptiert.

Ort, Datum Unterschrift