

Stärken der Hochsensibilität

Fühlen Sie sich in der Natur, im frühlingsgrünen Wald, auf einer saftig grünen Wiese oder an einem ruhigen See gut aufgehoben? Empfinden Sie es eher als störend, wenn zwei sich streiten, möchten Sie sich lieber in einem harmonischen Umfeld bewegen? Dann gehören Sie vielleicht zu der Gruppe der hochsensiblen Menschen.

Lenzburg Ein Hochsensibler, der seine Stärken lebt, könnte folgenden Steckbrief aufweisen. Er überzeugt mit seinem strategischen und blitzschnellen Denken. Sein Vorstellungsvermögen lässt ihn Situationen und Probleme ganzheitlich erfassen. Hinderliche Begebenheiten sind für ihn klar ersichtlich und eine intuitive Lösung dann die logische Konsequenz davon. Hochsensible vertrauen ihrer Intuition und leben ihre zum Teil sehr ausgeprägte Kreativität. Dazu benötigen sie Rückzugsorte und entsprechend auch Zeit. Solche Rückzugs- und Entspannungsorte finden sie wie bereits erwähnt häufig in der Natur. Sie wissen, wie sie sich optimal abgrenzen können und bringen gekonnt ihr Feingefühl und ihre Problemlösungskompetenz aktiv ein.

Haben sensible Menschen im Lebensalltag mit besonderen Problemen zu kämpfen?

Stolpersteine gibt es immer wieder im täglichen Leben. Das erwähnte blitzschnelle Denken und Zusammenhänge fast im Bruchteil einer Sekunde zu erfassen, kann zu Missverständnissen führen. Zu weiteren speziellen Stolpersteinen der Hochsensibilität gehören der Perfektionismus, der Gerechtigkeitsinn, der



Bernhard Steiner referiert über Hochsensibilität.

z.V.g.

manchmal zu ausgeprägt ist, die Verletzlichkeit, in dieser Verletzlichkeit werden viele Aussagen zu persönlich genommen, Zwischentöne werden falsch interpretiert und lang, sehr lange hinterfragt. Einigen wird auch das Thema «sich selbst im Wege stehen» bekannt vorkommen. Natürlich und nicht abschliessend, ist da auch noch der Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, da die eigenen Erwartungen enorm hoch sind, fast unerreichbar hoch. Viele Feingefühler neigen zudem dazu, eigene Gedanken und Ideen für sich zu behalten und Verbesserungsvorschläge nicht auszusprechen, aus Angst in der Kommunikation «überfahren» zu werden. Sie ziehen sich dann vielfach zurück, weil sie sich kritisiert und oft missverstanden fühlen, da ihre visionären und guten Ideen für viele nicht immer ganz fassbar sind.

Wie können sensible Menschen Stress abbauen?

Wussten Sie, dass HS sich häufiger

ärgern als andere? Wussten Sie, dass einmal ärgern, Ihr Immunsystem für sechs Stunden reduziert und anfälliger für Krankheiten macht? Und wer kennt dies nicht, immer wieder der Zeit hinterher zu rennen, mit Aufgaben überhäuft zu werden und den Moment zum richtig Abschalten nicht immer im richtigen Moment zu finden.

Ein gezielter, täglicher Stressabbau erhöht die Lebensqualität in eindrücklicher Weise.

Fragen: Peter Remund

Referate bei familie+ in Lenzburg

8. Mai: Stressabbau / so einfach möglich?

17. Mai: «Unbewusste Anziehung» / Kennen Sie Ihre versteckten Muster?

24. Mai: Hochsensibilität verstehen / Leben Sie Ihre Stärken?!
Anmeldung: info@familie-plus.ch

Wo: Walkeweg 19 in Lenzburg, von 19 bis 20.30 Uhr



Turner im Einführungsprogramm (v.l.: Ben Görner, Nevio Diener, Nico Giorgi und Gabriel Spiewok) gaben alles im Wettkampf um den Titel des besten Turners 2019. Charly Zimmerli

Gabriel Spiewok unter den besten der Schweiz

Die jungen Turner der Kunstturnerriege SATUS ORO (Öffnungen-Rothrist-Oberentfelden) Nico Giorgi, Ben Görner, Nevio Diener und Gabriel Spiewok gingen am Sonntag, 28. April 2019, am 34. Schaffhauser Jugendcup in der Sporthalle Dreispitz in Schaffhausen, an den Start.

Region Die 53 Turner im Einführungsprogramm (EP) leisteten sich einen harten Wettkampf; ging es doch um den Einzug in das Final zum Titel «Der beste Schweizer EP-Turner 2019». Für das Final konnten sich 24 Turner mit Jahrgang 2011 und jünger qualifizieren.

Die starke Konkurrenz erlaubte keine groben Übungsfehler. Motiviert und ruhig nahmen die Turner den Wettkampf in Angriff. Sichere Ausführungen und saubere Landungen waren gefragt, um das Ziel an die Spitze zu schaffen. Gabriel turnte sehr ausgeglichen und konstant und

schaffte, mit einer Punktzahl von 70.750 und dem hervorragenden 23. Rang, den Sprung ins Finale. Nevio Diener zeigte sehr gelungene Übungen, ein Platz im Final blieb ihm jedoch verwehrt. Kleinere Unsicherheiten schlichen sich bei den Übungen von Nico und Ben ein. Trotzdem konnten sie weitere wichtige Wettkampferfahrungen sammeln.

Im Final knüpfte sich Gabriel seinen Leistungen in der Qualifikation an. Er zeigte dem Kampfgericht, dass er ein Wettkampftyp ist und turnte wiederum sichere Übungen. Spiewok bestätigte sich auf dem 23. Rang und gehört somit zu den besten Schweizer EP-Turnern 2019.

Mit diesen Leistungen zeigten die Turner der Kunstturnerriege, dass sie, als Vereinsturner, mit den Turnern lokalen Leistungszentren (professionellen Kunstturnhallen mit Profitrainern) im vorderen Mittelfeld mithalten können.

Charly Zimmerli

Taschendiebstähle in Einkaufszentren - Polizei mahnt zur Vorsicht

Die Kantonspolizei erhielt am Montag mehrere Meldungen über Taschendiebstähle in Einkaufsgeschäften. Die Opfer, alle im Seniorenalter, stellten das Fehlen des Portemonnaies fest, welches sie meist in einer Handtasche am Einkaufswagen mitführten.

Kanton Am Montag, 29. April 2019, gingen bei der Kantonspolizei mehrere Meldungen über Diebstähle

zum Nachteil von älteren Kunden und Kundinnen beim Tätigen von Einkäufen ein. In Stein gelang es der Täterschaft, einer 87-jährigen Frau, die als Kundin ein Verkaufsgeschäft an der Schaffhauserstrasse besuchte, das Portemonnaie aus der Handtasche zu entwenden. Der Diebstahl ereignete sich um zirka 09.20 Uhr. Die Geschädigte orientierte das Verkaufspersonal, welche die Polizei alarmierte. Patrouillen der Kantons- und Regionalpo-

lizei sowie der Grenzwaache wurden in die Fahndung einbezogen. Gemäss ersten Ermittlungen fiel eine verdächtige Frau, zirka 50-jährig, mit schwarzen schulterlangen Haaren, trug braunen Mantel und schwarz-grau gestreifte Leggings, auf. Weitere vier Fälle wurden im Verlaufe des Vormittags aus den Bezirken Laufenburg und Rheinfelden gemeldet. Der Deliktobetrag beträgt insgesamt mehrere hundert Franken.



Aufgepasst beim Lädelle! Bei der KAPO sind mehrere Meldungen über Diebstahl eingegangen. KAPO

SUCHEN, FINDEN UND GEWINNEN

Das linke Bild ist das Original, im rechten haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Finden Sie diese und schicken Sie das Bild mit den eingekreisten Fehlern bis nächsten Montag an: **Aarauer Nachrichten, Suchbild, Delfterstrasse Süd 10 in 5000 Aarau, 1. Stock** (Absender nicht vergessen). Unter den richtigen Einsendungen wird ein Gewinner ausgelost und in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Der Gewinn (zwei Gutscheine) kann im Sekretariat abgeholt werden.



Auflösung der letzten Ausgabe

Herzliche Gratulation an: **Maja Reinhardt Aarau**

