



Der Leiter des Workshops Bernhard Steiner freut sich, den komplexen Themenkreis der Hochsensibilität darlegen zu können. z.V.g.

# Mehr Verständnis für Hochsensibilität

Interview: Peter Remund

**Sensible Kinder reagieren stark auf Stimmungen und schätzen eine friedvolle Atmosphäre. Sie fühlen sich schneller angegriffen und sind verletzlicher als ihre Gspännli. Eine Erklärung dazu liefert die Hochsensibilität. Das neue Angebot bei familie+ in Lenzburg trifft den Zeitgeist. Kursleiter Bernhard Steiner gibt im Interview Auskunft.**

**Lenzburg** Im Workshop wird mit praktischen Beispielen und durch den Austausch von Erfahrungsberichten der Teilnehmenden, das Verständnis für die Hochsensibilität gefördert. Dadurch kann ein optimaler Nährboden für eine positive Entwicklung dieser Art Kinder geschaffen werden. Die Eigenschaften der Wahrnehmung können gegenseitig entdeckt und gefördert werden. Die Fallen und Stolpersteine – leider nicht wenige – lassen sich bewusster meistern. Rund 20 - 30 Prozent der Kinder gelten als hochsensibel.

**Herr Steiner, wie beeinflusst ein hochsensibles Kind seine Familie und Umwelt?**

Ein Kind kommt von der Schule nach Hause und berichtet über ein völliges Blackout während der Prüfung. Wie kann es dazu kommen? Viele Hochsensible spüren vor und während der Prüfung die Energien

des Umfeldes. Dies kann sehr hinderlich sein. Studien belegen, dass hochsensible Kinder mehr wahrnehmen als «weniger sensible». Dies kann zu Ängsten und Blockaden führen. Hochsensible Kinder sind Meister der subtilen Kommunikation. Blickkontakte und Signale werden zur nonverbalen Kommunikation eingesetzt. Diese Signale können jedoch auch falsch interpretiert werden. «Nicht Dinge sind es, die die Menschen beunruhigen, sondern das, was sie über die Dinge denken».

**Wie gehen Sie mit einem hochsensiblen Kind um?**

Viele der hochsensiblen Kinder sind nicht sehr mitteilbar und behalten vieles für sich. Durch sensiblen Umgang mit diesen Kindern, sollen sie zur Äusserung über ihre Wahrnehmungen ermutigt werden. Dazu soll ihnen genügend Zeit und Geduld gelassen werden. Genau diese Zeit benötigen sie auch, um ihre Batterien aufzuladen. Dabei sind Pausen, Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten einzuplanen. Dann sind sie zu Höchstleistungen fähig.

**Wie bringen Sie Ihr Kind zum Aufblühen?**

Wertschätzung und Vertrauen sind wichtige Lebenselixiere für Hochsensible. Zudem helfen täglich unterstützende Rituale die Sicherheit zu stärken. Der gezielte Aufbau der Selbstsicherheit hilft zudem das Vertrauen in die eigene Intuition zu

festigen. Wenn ein Kind mit einer hochsensiblen Persönlichkeit liebevoll akzeptiert, unterstützt und ermutigt wird, führt dies zu verblüffenden Ergebnissen.

**Wie können hochsensible Kinder Stress abbauen?**

Emotionaler Stress, ausgelöst durch aufwühlende Ereignisse wie Blossstellungen durch Mitschüler oder Lehrkräfte, Ablehnung oder Ausgrenzen in der Gruppe, Trauer und Mobbing wird häufig körperlich gespeichert und führt zu unliebsamen Nebenwirkungen. Ein täglicher Abbau der gestauten Energien hilft zur Entspannung und Stärkung der Leistungsfähigkeit und des Immunsystems. Im Workshop wird eine wirksame Technik zum Abbau von Stress vorgestellt.

**An wen richtet sich der Workshop?**

Das Thema Hochsensibilität richtet sich an junge Menschen und deren Eltern, die mit den Stärken der Hochsensibilität besser umgehen und sich vertieft damit auseinandersetzen möchten.

**Workshop hochsensible Kinder**

Mutter (Vater) und Kind  
Mittwoch-Nachmittag,  
27. November 2019, 14 bis 17 Uhr  
Beschränkte Anzahl, Berücksichtigung nach Anmeldungseingang.  
Anmeldung: kontakt@steinerkonfliktloesungen.ch

**Der Workshop findet bei familie+ am Walkweg 19 in Lenzburg statt.**

## Schnappschuss der Woche



Seengen Diese Blondschöpfe zaubern ein Lächeln ins Gesicht ...

Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

Technogel®  
Sleeping

Matratzen & Kissen

**Komfort-Wochen**

Sparen Sie jetzt Fr. 200.\*

Eine Schicht aus Technogel® sorgt für eine perfekte Anpassung an Ihren Körper – mehr Erholung und wohlthuende Unterstützung sind garantiert. Erleben Sie es selbst, und geniessen Sie die entspannende Wirkung.

**Innovative Technik für mehr Tiefschlaf.**

\*Erfahren Sie alle Vorteile und Konditionen bei Ihrem regionalen Fachhändler:

**idormo** SCHLAFEN | WOHNEN

idormo AG  
Oltnerstrasse 93  
CH-4663 Aarburg

T +41 (0)62 751 52 52  
info@idormo.ch  
www.idormo.ch

www.technogel.ch

**Vorhersage**

Am Wochenende scheint oft die Sonne, teilweise ist es sogar völlig wolkenlos. Allerdings liegt im Mittelland stellenweise Nebel, der sich unterschiedlich rasch auflösen wird. Mit 18 bis 23 Grad wird es ausgesprochen mild. Auch zum Wochenstart ändert sich wenig.

**Biowetter**

Die positiven Biowetterreize stehen am Wochenende sicherlich im Vordergrund. Der Kreislauf kommt rasch in Schwung und die Sonne aktiviert Vitamine/Hormone im Körper. Bereits ein Spaziergang kurbelt die Produktion von Glückshormonen an.

**Bauernregel**

Hilft der Oktober nicht mit Sonne, hat der Winzer keine Wonne.

**Sonntag**

22°  
10°

Word©Wide MM141

**Montag**

21°  
11°

**Sonne: Auf- und Untergang**

7:40 Uhr 18:46 Uhr

**Vollmond:** 13.10.2019

18:43 Uhr 5:50 Uhr

**Bergwetter**

4000 m 0°  
3000 m 6°  
2000 m 13°  
1000 m 21°

## 39. Schafschur Huttwil

Samstag, 19. Oktober 2019

9.00 Uhr bis 17.00 Uhr



Spycher-Handwerk AG  
Huttwil



www.kamele.ch

## „Vom Schaf zum Kleidungsstück“

Erleben Sie an einem unvergesslichen Anlass den Weg der Wolle.

- Schafe schären
- Wolle waschen
- Wolle färben
- Wolle kardieren
- Spinnen
- Filzen
- Weben
- Wollisolation
- **Aktivitäten für Kinder:**
  - Filzen, Färben, Kerzenziehen
  - **Kamelreiten** - Gumpischloss
- Festwirtschaft mit **Lammvoressen**
- Hütehundevorfürungen

10% auf  
Kleider

100%  
WIR