

## Neue Selbsthilfegruppe

# Hochsensibilität

Hochsensibilität bezeichnet feinfühlige, sensible Menschen, die ihre Umwelt auf allen Ebenen und mit allen Sinnen verstärkt wahrnehmen. Die Bandbreite möglicher Erscheinungsformen von Hochsensibilität ist sehr groß, unter anderem zählen dazu:

- Vielschichtige Fantasie und Gedankengänge
- Starke innere und detailreiche Wahrnehmung der Umwelt
- Schwierigkeiten beim Umgang mit Stress und Leistungsdruck
- Hohe Begeisterungsfähigkeit
- Hohe Eigenverantwortung und Wunsch nach Unabhängigkeit
- Gutes Einfühlungsvermögen, sehr große Empathie
- Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn
- Detaillierte Selbstreflexion und langer emotionaler Nachklang des Erlebten
- Schwierigkeiten mit starren Strukturen
- Perfektionismus
- Intensives Erleben von Kunst und Musik
- Harmoniebedürfnis
- Starke Beeinflussbarkeit durch die Stimmung anderer Menschen

Die Gruppe soll offen sein für alle an dem Thema interessierten und selbst betroffenen Erwachsenen (w/m/d), Therapieerfahrung ist nicht nötig. In der Gruppe sollen sich alle Interessierten wiederfinden und wohl fühlen, die von sich glauben, hochsensibel zu sein und sich darüber austauschen möchten, sowohl über die positiven Dinge, die die Hochsensibilität mit sich bringt, als auch über die Herausforderungen, die sich daraus ergeben.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

0228 94 93 33 17

[selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)



Bonn