



DR. BRITTA SCHMENK
Natürlich intelligent

Instabiler Selbstwert

Themenspaziergang am Freitag, 19.08.22, 15 – ca. 18 Uhr

In meiner Beratungs- und Coachingpraxis mache ich häufig die Erfahrung, dass hochbegabte Erwachsene, vor allem die lange unerkannten, unter einem instabilen Selbstwert leiden.

Wenn wir uns ein Kontinuum zwischen den Extremen der „selbstunsicheren Persönlichkeit“ auf der einen und der „narzisstischen Persönlichkeit“ auf der anderen Seite vorstellen, so zeichnen sich viele Hochbegabte dadurch aus, dass ihnen mehr oder weniger das gesamte Spektrum aus eigener Erfahrung vertraut ist. Sie erleben Schwankungen zwischen solidem Selbstbewusstsein bis hin zur Überheblichkeit einerseits und extremen Selbstzweifeln andererseits, und dies oft innerhalb kürzester Zeit.

Mögliche Ursachen für dieses Phänomen, das auch in der Hochbegabungsliteratur beschrieben wird, sind vielfältig und reichen oft in Kindheit und Jugend zurück: widersprüchliche Rückmeldungen aus dem Umfeld, dauerhafte Unterforderung, überhöhte Selbstansprüche, besondere Sensibilität für soziale Signale, schwierige Suche nach der beruflichen Identität, um nur einige Stichworte im Zusammenhang von Hochbegabung und Selbstwertentwicklung zu nennen.

Bei diesem Themenspaziergang werden wir
das Selbstwertthema im Kontext der Hochbegabung näher beleuchten
und uns über unsere Erfahrungen und Strategien austauschen.



Wie inzwischen bewährt werde ich Sie mittels Leitfragen und kreativen Impulsen sowohl zum Austausch untereinander und zur gegenseitigen Inspiration als auch zur Selbstreflektion anregen und die gewonnenen Erkenntnisse durch fachlichen Input ergänzen.

Die Natur wird uns erfahrungsgemäß wertvolle Unterstützung dabei bieten, „ausgetretene Gedankenpfade“ zu verlassen und auch mit unserem unbewussten emotionalen Erfahrungsschatz in Kontakt zu kommen.

Wir werden in einer überschaubaren Gruppe von maximal 12 Personen unterwegs sein.

Um dies gewährleisten zu können, bitte ich um vorherige **verbindliche Anmeldung**. Sie erhalten dann noch einige organisatorische und praktische Hinweise.

Die Teilnahmegebühr beträgt **€ 30,- (zzgl. MwSt.)**

Treffpunkt ist der Waldgrillplatz Karlshöher Hochweg, Aachen, erreichbar über die Lütticher Straße Richtung Belgien).

Weiter geplante Themen in dieser Veranstaltungsreihe:

- Ewig Sinnsuchende: ausgeprägte Werteorientierung bei Hochbegabten
- Intensive Gefühlswelt: Wie kann eine angemessene Gefühlsregulation gelingen?
- Über die eigene Hochbegabung reden: Wann, wo, wie, mit wem und wozu „outen“?
- Expertentum versus „Universaldilettantismus“: Vielen Interessen nachgehen oder fokussieren?

Rückfragen und Anmeldung: mail@brittaschmenk.de
Dr. Britta Schmenk, Diplom-Psychologin, Karlsgraben 27, 52064 Aachen
www.natuerlich-intelligent.de