



DR. BRITTA SCHMENK  
Natürlich intelligent

# Offene „Stammspazierrunde“ für Hochbegabte

Nächste Termine:

01.03., 03.05., 07.06., 05.07.24, jeweils **16 Uhr**



Mit Blick auf die weiterhin sehr positive Resonanz führe ich das Angebot der offenen Stammspazierrunde gern fort. Oben sind die nächsten Termine bis zu den Sommerferien aufgeführt. Prinzipiell gilt: Die Stammspazierrunde findet **jeweils am ersten Freitag jeden Monats von 16 – ca. 17.30 Uhr** statt. Eine Ausnahme bildet der April; hier fällt die Stammspazierrunde aufgrund der Osterferien und des Mensa Jahrestreffens ausnahmsweise aus. Was man sich unter der offenen Stammspazierrunde für Hochbegabte vorzustellen hat, erfahren Neueinsteiger\*innen, die jederzeit herzlich willkommen sind, im Folgenden.

Die Entdeckung der eigenen Hochbegabung im Erwachsenenalter setzt häufig einen vielschichtigen Prozess in Gang. Viele entwickeln im Laufe dieses Prozesses das Bedürfnis nach Austausch mit Gleichgesinnten, die sich auf einem vergleichbaren Weg der Selbsterkenntnis und Integration der Hochbegabung in ihr Selbstbild befinden. Gleichzeitig scheuen viele Hochbegabte die Teilnahme an Gruppenveranstaltungen. Zu oft haben sie dort die Erfahrung gemacht, dass ihre Art zu denken (überdurchschnittlich schnell, komplex, assoziativ...) als anstrengend empfunden wird, ihre Intensität, ihr Tempo oder ihre Aufmerksamkeit andere überfordern oder abschrecken.

Nach meinen Themenspaziergängen, Austauschrunden oder Workshops für Hochbegabte erhalte ich gerade von spät erkannten Hochbegabten immer wieder die Rückmeldung, wie bereichernd sie dagegen den **Austausch und die Resonanz unter Hochbegabten** erleben. Manche haben gar zum ersten Mal in einer Gruppe das Erlebnis, sich wohl und dazugehörig zu fühlen und nicht „irgendwie anders“.

Mir ist bewusst, dass Menschen, die recht am Anfang der Entdeckung und Anerkennung ihrer Hochbegabung stehen, manchmal noch voller Zweifel sind und scheuen, sich zu explizit für Hochbegabte ausgeschriebene Veranstaltungen anzumelden. Gerade ihnen möchte ich das beschriebene Erleben gerne zeitnah und niedrigschwellig ermöglichen – in dem Wissen, dass es in der Regel nachhaltig zur Selbstwertstabilisierung und Steigerung des Wohlbefindens beiträgt.

Vor diesem Hintergrund habe ich diese **offene Stammspazierrunde für Hochbegabte** (als Alternative zu einem Stammtisch) einmal im Monat mit einem festen Treffpunkt, jedoch ohne inhaltliche oder methodische Vorbereitung oder thematische Vorgabe meinerseits und damit natürlich auch **kostenfrei** initiiert. Sie ist einerseits als niedrigschwelliges Kontaktangebot für Neueinsteiger\*innen gedacht. Gleichzeitig bietet sie die Gelegenheit einer Vernetzung über bereits aus anderen Veranstaltungen entstandene Gruppierungen hinaus.

## Herzliche Einladung an alle, die sich angesprochen fühlen!

Wie immer gilt:

Es bedarf keines "Nachweises" der eigenen Hochbegabung oder gar eines IQ-Testergebnisses!



**Treffpunkt:** Restaurant Waldschenke, Lütticher Straße 340, 52074 Aachen (mit den ASEAG Buslinien 2 und 24, Haltestelle Waldschenke, erreichbar)

**Termine:** 01.03., 03.05., 07.06., 05.07.24, jeweils 16 Uhr **Dauer:** ca. 1,5 h

**Wegstrecke:** ca. 4 km, leicht begehbarer Wege, Steigung max. 70m

### Bitte an wetterfeste Schuhe und Kleidung denken!

Der Spaziergang findet bei nahezu jedem Wetter statt, es sei denn, starker Sturm oder Gewitter lassen einen Waldspaziergang unverantwortlich erscheinen. In einem solchen Falle finden Sie die Absage unter „Termine“ auf meiner Website.

**Das Angebot ist kostenlos, und es ist keine Anmeldung erforderlich!**

Rückfragen an: [mail@brittaschmenk.de](mailto:mail@brittaschmenk.de)

Dr. Britta Schmenk, Diplom-Psychologin, Karlsgraben 27, 52064 Aachen

[www.natuerlich-intelligent.de](http://www.natuerlich-intelligent.de)