

Viele Hochbegabte berichten über ein intensives Gefühlserleben, das oft mit anderen „hochsensiblen“ Phänomenen einhergeht und sie zumeist schon ihr Leben lang begleitet. Sie erleben ihre Emotionen oft intensiver und komplexer als andere. Dies kann die Betroffenen vor besondere Herausforderungen im Alltag und insbesondere in Beziehungen stellen und bietet gleichzeitig einzigartige Möglichkeiten für persönliches Wachstum und Erfüllung. Einige empfinden ihre tiefen emotionalen Reaktionen manchmal geradezu überwältigend oder ängstigend. Infolgedessen haben manche von ihnen eine überstarke Gefühlskontrolle als "Gegenmittel" entwickelt, wodurch es ihnen mitunter schwerfällt, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen. Es wird vermutet, dass bestimmte Hirnareale, die für Emotionen zuständig sind, wie z.B. die Amygdala, bei Hochbegabten stärker vernetzt sind. Dies könnte ein Grund für sehr intensive Gefühle sowie für Schwierigkeiten in der Gefühlsregulation sein.

In dieser Veranstaltung werden wir gemeinsam Wege erforschen, wie wir unsere Gefühle besser verstehen, regulieren und in unsere persönliche Entwicklung integrieren können. Wir werden Strategien und Werkzeuge kennenlernen, um mit überwältigenden Emotionen umzugehen und unsere Fähigkeiten zur Gefühlsregulation zu stärken.

Unsere reiche Gefühlswelt ist ein Schatz, der gehoben werden will:
Lassen Sie uns gemeinsam auf Schatzsuche gehen!



Wie inzwischen bewährt werde ich Sie mittels Leitfragen und kreativen Impulsen sowohl zum Austausch untereinander und zur gegenseitigen Inspiration als auch zur Selbstreflexion 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 **€ 50,- (inkl. MwSt.)**

Treffpunkt ist das Waldrestaurant **Gut Entenpfuhl**, Entenpfuhler Weg 11, 52074 Aachen

Rückfragen und Anmeldung: mail@brittaschmenk.de

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

www.natuerlich-intelligent.de