

Viele Hochbegabte kennen das Dilemma:

Zeigen sie sich authentisch und widmen sich ungebremst ihren Begabungen, Interessen und Bedürfnissen, laufen sie Gefahr, auf Unverständnis und Irritation zu stoßen. Oft ruft ihr Anders oder „Zuviel“ Sein in ihrem Umfeld auch Neid oder Ablehnung hervor. Entscheiden sie sich demgegenüber dafür, ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse zu verstecken oder zu unterdrücken, um gemocht zu werden und „dazuzugehören“, sind unangenehme Gefühle wie Unterforderung oder Frustration der Preis dieser Selbstverleugnung. Auf Dauer kann diese Anpassung gar zu starker Verunsicherung, Selbstzweifeln und Entfremdung von den eigenen Bedürfnissen führen.

Da Hochbegabte diese Zwickmühle oft schon sehr früh in ihrer Biografie erleben, haben viele von ihnen automatisierte Strategien entwickelt, die ihnen selbst nicht mehr voll bewusst sind, aber sich körperlich z.B. in einer dauerhaft erhöhten Grundanspannung niederschlagen können.

Frauke Niehues, Expertin für das Thema Hoch- und Höchstbegabung, spricht in diesem Kontext von dem „Ambivalenzdilemma“. Die Auseinandersetzung damit stellt meiner Erfahrung nach einen wichtigen Schritt für die erfolgreiche Integration einer spät erkannten Hochbegabung dar.

Bei diesem Themenspaziergang werden wir uns über unsere Erfahrungen und Strategien austauschen und der Frage widmen, wie Wege aus diesem Dilemma aussehen können.



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 der **Casinoweier in Kelmis** (B, 9 Km von Aachen Zentrum, mit der ASEAG Buslinie 24 erreichbar).

Rückfragen und Anmeldung: mail@brittaschmenk.de

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

www.natuerlich-intelligent.de