

Seit Herbst 2023 treffen wir uns nun schon in lockerer Runde und wechselnder Besetzung im Aachener Wald und genießen den Austausch mit Gleichgesinnten. Die offene Stammspazierrunde für Hochbegabte freut sich weiterhin großer Beliebtheit, und es stoßen monatlich neue Spaziergänger\*innen dazu.

Anfangs fand die Stammspazierrunde jeweils am ersten Freitagnachmittag jeden Monats statt. Über die Wintermonate treffen wir uns jedoch aufgrund der frühen Dunkelheit **bis März einschließlich samstagsvormittags**.

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 als anstrengend empfunden wird, ihre Intensität, ihr Tempo oder ihre Aufmerksamkeit andere überfordern oder abschrecken.

Nach meinen Themenspaziergängen, Austauschrunden und 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 Gut Entenpfuhl, Entenpfuhler Weg 11, 52074 Aachen (mit den ASEAG Buslinien 2 und 24, Haltestelle Entenpfuhler Weg, erreichbar – bitte ca. 15 Minuten Fußweg einplanen)

**Wegstrecke:** ca. 4 - 5 km, überwiegend Waldwege

**Bitte an wetterfeste Schuhe und Kleidung denken!**

Der Spaziergang findet bei nahezu jedem Wetter statt, es sei denn, starker Sturm, Gewitter oder Glatteis 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)