

Seit Herbst 2023 treffen wir uns nun schon in lockerer Runde und wechselnder Besetzung im Aachener Wald und genießen den Austausch mit Gleichgesinnten. Mit Blick auf die weiterhin sehr positive Resonanz führe ich das Angebot der offenen Stammspazierrunde gern fort. Da die Präferenzen für den Freitagnachmittag und den Samstagvormittag nach den bisherigen Rückmeldungen nahezu gleich verteilt sind, habe ich mich entschlossen, die Stammspazierrunde bis auf weiteres **monatlich abwechselnd freitags (16 Uhr) und samstags (11:30 Uhr)** anzubieten. Oben sind die nächsten Termine bis zu den Sommerferien aufgeführt. Wie im vergangenen Jahr findet im April aufgrund meiner Veranstaltungen in Steinfeld und des Mensa Jahrestreffens ausnahmsweise keine Stammspazierrunde statt. Zudem werden wir wieder einmal den **Ort wechseln** und treffen uns in den nächsten Monaten an der **CaféBar KuKuk am Grenzübergang Köpfchen**.

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!



Achtung neuer Treffpunkt: CaféBar KuKuk, Eupener Str. 420, 52076 Aachen
(mit der ASEAG Buslinie 14 erreichbar)

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

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

www.natuerlich-intelligent.de