

Viele Menschen, die ihre Hochbegabung erst spät erkannt haben, berichten von einem tiefgreifenden Perspektivwechsel – auf sich selbst, ihre Beziehungen und ihren bisherigen Lebensweg. Gleichzeitig entsteht oft das Bedürfnis nach Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dafür möchte ich ab August 2025 neben der Stammspazierrunde und meinen thematischen Gruppenveranstaltungen einen neuen geschützten, begleiteten Rahmen in der Natur schaffen:

Eine **feste Halbjahresgruppe**, in der wir uns einmal im Monat im Aachener Wald treffen – mit thematischen Impulsen, Naturcoaching-Übungen und Raum für persönlichen, ehrlichen Austausch.

Im Mittelpunkt jedes Treffens steht ein Thema, das an häufigen Erfahrungen spät erkannter Hochbegabter anknüpft - zum Beispiel Selbstwertschwankungen, emotionale Intensität, Umgang mit hohen Ansprüchen/ Perfektionismus oder die Gratwanderung zwischen mentalem Hunger und Reizüberflutung. Ich bereite zu jedem Termin thematische Impulse vor, leite Naturcoaching-Übungen an und begleite den Austausch moderierend. Die Themen legen wir gemeinsam in der Gruppe fest.

Was diese Gruppe neben der thematischen Fokussierung besonders macht: Im Unterschied zur offenen Stammspazierrunde, die Raum für spontanes Begegnen bietet, entsteht in dieser festen Gruppe ein verbindlicher, sicherer Rahmen. Durch die kontinuierliche Zusammensetzung wächst Vertrautheit – Gespräche können aufeinander aufbauen, Themen vertieft und persönliche Entwicklungsprozesse über einen längeren Zeitraum begleitet werden. Niemand muss sich bei jedem Treffen neu erklären. Es darf auch mal eine Lücke bleiben – und beim nächsten Mal wieder angeknüpft werden.



Termine: 22.08., 19.09., 24.10., 21.11., 19.12.,
jeweils von 10:30 bis ca. 13:00 Uhr (freitagsvormittags)

Treffpunkt: Café Bar Kukuk , Eupener Str. 420, Aachen

Sollte das Wetter einen Aufenthalt im Wald einmal nicht erlauben (z. B. bei Sturm oder Gewitter), treffen wir uns alternativ in meiner Praxis.

Achtung: Sowohl der Treffpunkt als auch die genaue Uhrzeit wurden beim Vortreffen im Juli in gemeinsamer Absprache noch einmal verändert.

Aktuell ist es noch möglich, sich für die Gruppe anzumelden, auch wenn Sie beim Vortreffen nicht dabei waren (Stand: 18.7.25).

Die Gruppe ist auf maximal 10 Personen begrenzt; die Plätze werden nach Anmeldedatum vergeben. Der Teilnahmebeitrag für das Halbjahr beträgt **€ 195, - zzgl. 19% MwSt. (€ 232,05)**.

Ich freue mich auf eine Gruppe netter Menschen, die sich mit ihrer Hochbegabung bewusster auseinandersetzen möchten – verbunden mit der Natur, im Austausch mit anderen, mit Zeit und Tiefe!

Rückfragen und Anmeldung: mail@brittaschmenk.de

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

www.natuerlich-intelligent.de