



Bei mir selbst ankommen - Naturahe Auszeit für Hochbegabte

im Kloster Steinfeld in der Eifel vom 14.-17.05.2026



Wie in den letzten Jahren freue ich mich auch im Frühjahr 2026 wieder eine Auszeit für spät erkannte Hochbegabte an meinem Lieblingsrückzugsort in der Eifel gestalten zu können. Das Kloster Steinfeld in der Eifel (<https://www.kloster-steinfeld.com>) lädt mit seinen wohltuend reizarmen Klosterräumen einerseits und der herrlichen umgebenden Natur andererseits dazu ein, zur Ruhe zu kommen und sich Zeit und Raum für wichtige persönliche Lebensthemen zu nehmen.

Die Auseinandersetzung mit einer spät erkannten eigenen Hochbegabung läuft bei den meisten Menschen erfahrungsgemäß zunächst intensiv auf der Verstandesebene. Viele Begebenheiten in der persönlichen Biografie werden oft innerhalb kürzester Zeit durch „die neue Brille der Hochbegabung“ analysiert und in einen neuen Erklärungsrahmen gesetzt. Die oft vielfältigen Emotionen, die mit diesem Prozess einhergehen, zu verarbeiten und die neue Erkenntnis nachhaltig in das eigene Selbstbild zu integrieren, benötigt dagegen häufig längere Zeit, Monate oder manchmal Jahre. Erst dann können in der Regel die Weichen gestellt werden, um ein „artgerechteres“ Leben zu führen und auf diese Weise zunehmend bei sich selbst anzukommen.

Immer wieder darf ich erleben, wie wertvoll auf diesem Weg der Austausch mit gleichgesinnten Weggefährten ist, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Für viele ist die Natur eine weitere sehr hilfreiche Ressource, die dabei unterstützt, mit den eigenen Bedürfnissen und dem persönlichen unbewussten emotionalen Erfahrungsschatz in Kontakt zu kommen. Mit diesen und weiteren Ressourcen möchte ich Sie an diesem Wochenende in einer wunderbaren Umgebung fern vom Alltag dabei unterstützen, ein Stück mehr bei sich selbst anzukommen.



Die Bedürfnisse und Wünsche an eine solche Auszeit sind erfahrungsgemäß sehr individuell: Manche freuen sich in erster Linie auf Austausch, Input und Inspiration rund um das Thema Hochbegabung oder suchen Antworten auf konkrete hochbegabungsassoziierte Fragestellungen. Andere wünschen sich vor allem Zeit und Raum zum persönlichen Rückzug. Wieder andere möchten in diesem Rahmen und der herrlichen Umgebung gern Erfahrungen mit Naturcoaching sammeln oder Impulse zum Selbstcoaching in und mit der Natur erhalten.

Ich bereite die Auszeit so vor, dass für alle diese Aspekte Zeit und Raum zur Verfügung steht – und bleibe gleichzeitig offen für die Prozesse und Bedürfnisse, die sich vor Ort in der Gruppe zeigen werden. So ist jede Auszeit einzigartig. In jedem Fall werden wir, wo immer es sich anbietet, den „Inspirationsraum Natur“ aktiv einbinden. Wer sich darunter wenig vorstellen kann, sei auf meine Website verwiesen:

<https://brittaschmenk.de/naturcoaching/>

Die Gruppengröße ist auf ein überschaubares Maß von maximal 10 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der eingehenden **Anmeldungen** vergeben, **Anmeldeschluss ist der 18.03.26.**

Die Teilnahmegebühr beträgt **€ 390,- (inkl. MwSt.)** und wird mit der Anmeldebestätigung in Rechnung gestellt. Hinzu kommen € 195,- für die Übernachtungen im EZ mit WC/Dusche im Gästehaus St. Benedikt inkl. Frühstück und € 123,- für jeweils drei warme Mittagessen und Abendessen in Buffetform. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind vor Ort mit dem Gästehaus abzurechnen.

Ich lade Sie herzlich ein zu dieser wohltuenden, inspirierenden Auszeit in der Eifel!

Rückfragen und Anmeldung: mail@brittaschmenk.de

Dr. Britta Schmenk, Diplom-Psychologin, brittaschmenk.de