

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 habe ich seit Sommer 2025 neben meinen thematischen Gruppenveranstaltungen einen neuen geschützten, begleiteten Rahmen in der Natur geschaffen:

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 bot, 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.



Aktuell ist die zweite Halbjahresgruppe bis Sommer 2026 unterwegs. **Interessierte für die nächste Runde können sich gerne vormerken lassen.**

Idee einer virtuellen Halbjahresgruppe:

Da inzwischen viele Interessierte in weiterer Entfernung von Aachen leben, trage ich mich mit dem Gedanken, als weiteres Veranstaltungsformat eine "virtuelle Waldgruppe" zu initiieren. Dabei sind die Gruppenmitglieder jeweils in ihrem Lieblingsnaterraum unterwegs, und wir sind gleichzeitig zu fixen Zeiten als Gruppe im Video- oder Telefoncall miteinander verbunden. Dazwischen ist neben stillen Zeiten für Selbstreflexion oder Selbstcoachingübungen - wie in der Präsenzgruppe auch - der Austausch in Zweier- oder Dreiergruppen zu Impulsfragen per Telefon geplant.

Gerne informiere ich auf Anfrage schon jetzt näher über diese Idee und merke mir ihr/dein Interesse vor.

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