

In der Begleitung vor allem hochsensibler hochbegabter Menschen begegnet mir das Thema „Grenzen setzen und wahren“ häufig in verschiedenen Facetten und steht aus meiner Sicht mit anderen hochbegabungsassoziierten Themen in engem Zusammenhang:

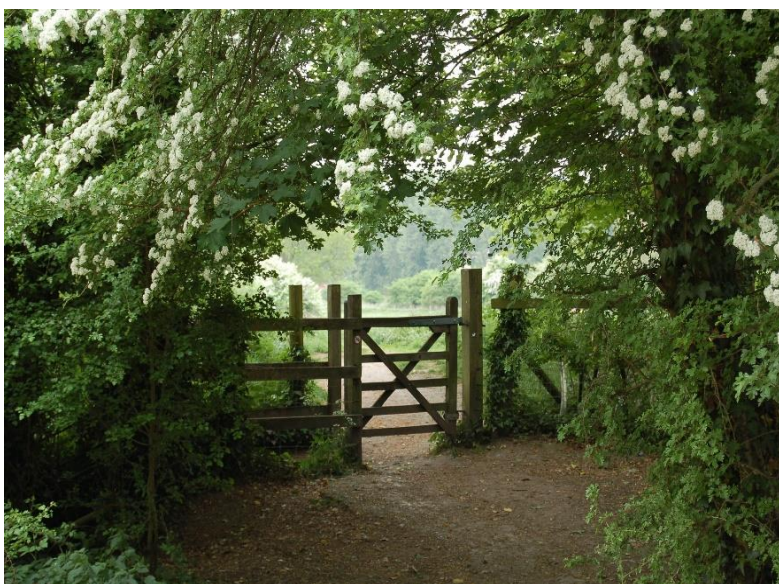
So hat eine ausgeprägte Empathie häufig die Tendenz zur Folge, sich stark an den Erwartungen anderer zu orientieren und mitunter die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick und Gespür zu verlieren. Vielen fällt es aufgrund ihrer Sensibilität auch schwer, sich vom Leid anderer oder auch von gesellschaftlichen oder globalen Missständen abzugrenzen.

Auch das Thema überhöhter Ansprüche und Verantwortungsübernahme steht in diesem Kontext: Manche Hochbegabte fühlen sich schier grenzenlos verantwortlich für jeden und alles, haben ständig das Gefühl, sich um alles zu kümmern und alles im Griff haben zu müssen - und übertreten

damit die Grenzen ihrer Verantwortung.

Andere neigen aufgrund ihres mentalen Hungers und ihrer Ideen- und Interessenvielfalt dazu, ihre persönlichen Belastungsgrenzen zu überschreiten.

Ein gesunder Umgang mit Grenzen ist daher ein wichtiger Schutz vor Überlastung und Burnout. Er ist Grundlage für respektvolle Beziehungen auf Augenhöhe und nicht zuletzt eines stabilen Selbstwerts – einem weiteren häufigen Thema vieler (vor allem späterkannter) Hochbegabter.



Sie sind herzlich eingeladen, sich auf diesem Themenspaziergang dem Thema „Grenzen setzen und wahren“ ressourcenorientiert zu nähern und sich im Austausch mit Gleichgesinnten sowie von der Natur inspirieren zu lassen.

Mit Leitfragen und kreativen Impulsen rege ich Sie zum Austausch untereinander und zur gegenseitigen Inspiration an und gebe bei Bedarf fachlichen Input.

Dazwischen werden wir uns Raum nehmen, der eigenen inneren Stimme zu lauschen und den aufkommenden Ideen und inneren Bildern in Stille nachzugehen.

Die Natur bietet erfahrungsgemäß wertvolle Unterstützung dabei, „ausgetretene Gedankenpfade“ zu verlassen und mit unserem unbewussten emotionalen Erfahrungsschatz in Kontakt zu kommen.

Wir werden in einer überschaubaren Gruppe von maximal 12 Personen unterwegs sein.

Um dies gewährleisten zu können, bitte ich um vorherige **verbindliche Anmeldung**. Sie erhalten dann noch einige organisatorische und praktische Hinweise. Die Teilnahmegebühr beträgt **€ 50,- (inkl. MwSt.)**.

Treffpunkt ist der Casinoweiler in Kelmis (B, 9 Km von Aachen Zentrum, mit der ASEAG Buslinie 24 erreichbar).

Rückfragen und Anmeldung: mail@brittaschmenk.de

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

www.natuerlich-intelligent.de