

# Veranstaltungen der Praxis für Hochbegabung und -sensibilität Mai bis September 2019

## Vorträge:

### **Dysfunktionale Störungen - wenn Beziehungen mehr verletzen als gut tun**

Zunächst werden allgemeine Merkmale aufgezeigt, die frühzeitig darauf hinweisen können, dass eine Beziehung nicht gut verlaufen wird. Anschließend wird das Cluster-B-Spektrum – Narzissten, Borderliner, Histrioniker – beschrieben, da diese Menschen ihr Umfeld nachhaltig schädigen. Ein Frühwarnsystem ermöglicht, Gefahren rechtzeitig zu erkennen sowie Strategien im Umgang damit und mit diesen Gruppen zu entwickeln.

**Termine:** 12. Mai, 21. Juli

### **Hochsensibilität und Hochbegabung - Stärken entdecken, Potenziale entfalten**

Etwa 20% aller Menschen sind hochsensibel, 2-3% hochbegabt. Es handelt sich um völlig „normale“ Eigenschaften, die sich auch bei Tieren finden. Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Maßnahmen helfen, damit diese Gruppen ihre Stärken und Fähigkeiten entfalten können.

**Termine:** 26. Mai, 04. August

### **AD(H)S, Depressionen, Burnout - Alternativen zur medikamentösen Behandlung**

Immer mehr Menschen – insbesondere Lehrerinnen und Ärzte – vermuten bei Verhaltensweisen, die nicht der gewünschten Norm entsprechen, psychische Erkrankungen oder sprechen defizitorientierte Diagnosen aus, die oft eine medikamentöse Behandlung nach sich ziehen. Häufig genügt bereits eine Veränderung von Verhaltensweisen und Gewohnheiten, um frei von unerwünschten Symptomen zu werden.

**Termine:** 9. Juni, 18. August

### **Der Wohlfühlkompass - gut für sich sorgen und ins Gleichgewicht kommen**

Es wird ein ganzheitliches Konzept vorgestellt, das alle Ebenen umfasst, die für Wohlbefinden und einen gelassenen Umgang mit Situationen maßgebend sind: Körper, Verstand, Motivation und Seele. Wir gehen der Frage nach, was wir auf diesen Ebenen tun können, um für Ausgleich zum oft stressigen Familien-, Berufs- und Schulalltag zu sorgen.

**Termine:** 23. Juni, 8. September

### **Auswege bei Konzentrations-, Lern- und Schulschwierigkeiten**

Im Vortrag werden mögliche Gründe für Schwierigkeiten aufgezeigt und konkrete Herangehensweisen erläutert, welche dazu beitragen, die Lebensfreude sowie das Lern- und Leistungsvermögen zu stärken und Abwärts- in Aufwärtsspiralen zu wandeln.

**Termine:** 07. Juli, 22. September

**Zeit:** Sonntags von 11 bis ca. 12 Uhr. **Ort:** Praxis für Hochbegabung und Hochsensibilität, Markt 1a, 24321 Lütjenburg. **Eintritt:** Nach Selbsteinschätzung. **Anmeldung:** Eine telefonische Anmeldung unter der Nummer 04381-4040964 ist erforderlich.

### **Jahresgruppe für sensible und begabte Frauen**

Die Gruppe trifft sich an neun Samstagen im Jahr außerhalb der Ferien von 15 bis 18 Uhr. Bis die Teilnehmerinnenbegrenzung erreicht ist, besteht für neue Frauen die Möglichkeit, einzusteigen.

**Weitere Informationen:** Bei Petra Moira Schmidt unter Telefon 04381-4040964.

**[www.hochbegabt-hochsensibel.com](http://www.hochbegabt-hochsensibel.com)**