

"Hochsensibilität ist eine von Gott gegebene Gabe und Berufung!"

Feine Sensoren, also Hochsensibilität, nicht als Schwäche sondern als von Gott gegebene Begabung, ja Berufung anzunehmen, dazu ermuntert das Coach-Ehepaar aus Rosenheim Michael und Andrea Seiß, das im Kolleg St. Josef einen Informations- und Einkehrtag zum Thema "Leben und Glauben mit feinen Sensoren - Hochsensibilität" anbietet.

Seiß informiert aus wissenschaftlicher Sicht: **"Etwa 15-20 % aller Menschen sind aufgrund ihrer neurobiologischen Ausstattung hochsensibel.** Dieses Persönlichkeitsmerkmal ist in den allermeisten Fällen angeboren und zeigt sich unter anderem durch eine sehr feine Wahrnehmung, aber auch durch eine schnelle Überflutung mit inneren und äußeren Reizen. Dies wird von den Betroffenen oft als Last erlebt. Häufig haben hochsensible Menschen das Gefühl, anders zu sein und nicht in diese Welt zu passen."

Der Berufungscoach, selbst hochsensibel, weiß: Menschen mit feinen Sensoren empfinden Ihre Umwelt und die Mitmenschen oft als zu laut, zu hektisch und zu fordernd, wünschen sich öfters Zeiten des Rückzugs, der Stille und der Zeit mit sich alleine und mit Gott. **Sie durchdenken und durchleben Situationen tiefer, erkennen komplexe Zusammenhänge, verarbeiten gründlicher und daher länger, sind meist einfühlsam und unterstützend für ihre Umgebung, können gut zuhören und beide Seiten verstehen, wollen Brücken bauen,** haben tiefe Sehnsucht nach einer geistigen Heimat, hohe Ansprüche an sich selbst und auch andere, Unschwer, sich vorzustellen, dass sie so leicht an ihre Grenzen kommen, was Lebensenergie und Gelassenheit betrifft.

Der Beitrag der Hochsensiblen in Arbeitswelt und Gesellschaft ist jedoch sehr wertvoll und wichtig. Hochsensible sind tendenziell integrativ, kreativ und innovativ, sind überdurchschnittlich an ethischen Fragen interessiert und sind auch wegen ihrer komplexen Wahrnehmung besonders wertvolle Mitglieder in Teams.

Michael und Andrea Seiss ermuntern die sich angesprochen fühlenden Teilnehmer ihrer Seminare, sich nicht als Looser oder Outcast zu empfinden sondern als Mensch mit einer von Gott gegebenen wunderbaren Gabe und Berufung. Sie haben auch eine Reihe von professionellen Tipps, wie Betroffene gut mit ihrer Hochsensibilität in Beruf und Alltag umgehen sollten: erster Schritt und Grundbedingung - die Annahme dieser besonderen Gabe; und dann natürlich der richtige Umgang damit, also Lebensregeln wie: Reduktion und Klärung von Aufgaben und Rollen, gutes Zeit- und Zielmanagement, Abgrenzung - aus Selbstachtung, Vermeidung von Energieräubern wie dauerndem Zurverfügungstehen für an sie heran getragene Bedürfnisse anderer oder gegen den eigenen Rhythmus zu arbeiten. Wichtig ist es auch, genügend Ruhe und Kraftquellen einzuplanen wie Sport, Natur, soziale Kontakte, Gebet und persönliche Auszeiten. Der wichtige Grundsatz: für sich selbst ein liebevolles, aufmerksames Herz zu haben und für sich, seinen Körper und seine Seele gut zu sorgen.

Als äußerst stärkend empfinden Teilnehmer des Seminars das gemeinsame Herausfinden von hochsensiblen Wesenszügen von Personen der Bibel wie etwa Joseph, David, Noomi oder Hanna. Durch biblische Impulse wird der Blick auf die wertvollen Seiten eines Lebens mit feinen Sensoren gelenkt.

Aber auch die Lebens- und Berufungsgeschichten so mancher Heiliger weisen direkt auf eine hochsensible und sehr oft besonders treue Bezogenheit auf Gott hin.

Hochsensible Kinder als solche zu erkennen, zu begleiten und zu fördern - diese Verantwortung der Erzieher soll mit dem Wissen über die kostbare und gleichzeitig vor allem in der westlichen Gesellschaft oft leidvoll zu tragende und zu bewältigende Gabe und Berufung weiter gegeben werden.

Ein durch Wissen gestärktes neues Selbst-Bewusstsein von Menschen mit feinen Sensoren soll ihnen vor allem einen besseren Umgang mit dieser Gabe und Aufgabe ermöglichen, letztlich aber auch den richtigen Stellenwert in Gesellschaft und Kirche bringen. Denn Sensibilität für zu viel, zu schnell, zu laut, zu wenig Spiritualität, zu viel Konkurrenz, wird heute nicht nur von Hochsensiblen gefordert.

nächster Termin: 24.2.2015, 09.30 bis 16.30 Uhr; 17.00 Uhr: Hl. Messe

Wo: Kolleg St.Josef, 5026 Salzburg-Aigen, Gyllenstormstraße 8, (nur 3 Min. ab Bahnhof Aigen, S3);
www.kolleg-aigen.at

Anmeldung erbeten, bitte im St. Josefs-Kolleg, Tel. 0043 (0)662 62 34 17-0 ,

kolleg-st.josef@cpps.de

Seminargebühr: 30 € , Verpflegung: 15 €

von der Homepage www.zartbesaitet.net: