


HOCHSENSIBILITÄT . HOCHSENSITIVITÄT  
BEI KINDERN & JUGENDLICHEN



Für Eltern  
von Superfühlern  
wärmstens empfohlen!

**ELTERN-AKADEMIE**  
**VORTRAG & WORKSHOPS**  
**HILFESTELLUNG**  
**TIPPS & AUSTAUSCH**

mit Elisabeth Heller, Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin  
[www.elisabeth-heller.at](http://www.elisabeth-heller.at)

# HOCHSENSIBILITÄT . HOCHSENSITIVITÄT BEI KINDERN & JUGENDLICHEN

## ELTERN-AKADEMIE . VORTRAG & WORKSHOPS

Diese Veranstaltungsreihe dient allen Eltern, die den herausfordernden Familien-Alltag mit hochsensitiven / hochsensiblen / hochreaktiven Kindern oder Jugendlichen leben. Der **Vortrag** gibt Gelegenheit sich mit dem **Thema "Hochsensitivität / Hochsensibilität"** ganz speziell im Bezug auf Kinder zu befassen, sich einen Überblick zu verschaffen, Besonderheiten und Bedürfnisse kennenzulernen und Tipps mitzunehmen. Dann gibt es **4 Eltern-Workshops**, die die Möglichkeit bieten, genau **auf den eigenen Bedarf zugeschnitten** Hilfestellung zu bekommen. **Vortragende ist Elisabeth Heller, Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin.**

Die Veranstaltungen können als Reihe besucht werden aber auch einzeln. Die Eltern-Workshops finden in kleiner Runde und persönlicher Atmosphäre in der Hofgemeinschaft Flügelschlag in Wulkaprodersdorf statt. Zwischen den Workshop-Blöcken gibt es außerdem die Möglichkeit zu ein paar Einzelterminen mit Elisabeth für all jene, die eine private persönliche Beratung vorziehen oder zusätzlich haben möchten.

**Für alle Veranstaltungen gilt:**

**Anmeldung erforderlich. Anmeldung und Informationen bei Kerstin Kriks (Organisatorin):**

über Mail an [briefe@kerstinkriks.at](mailto:briefe@kerstinkriks.at), telefonisch 0660/344 2 663 oder gerne auch per facebook messenger ([facebook.com/kerstinkriks/](https://facebook.com/kerstinkriks/))

### VORTRAG

**„Hochsensitivität / Hochsensibilität / Hochreaktivität bei Kindern“  
am Freitag, 10.5.2019 um 18:30 Uhr**

Inhalte:

- Überblick über Theorie und Forschungsstand von Hochsensitivität/Hochsensibilität im allgemeinen
- Besonderheiten bei hochsensitiven/hochsensiblen/hochreaktiven Babys und Kindern
- Praktische Tipps für den Alltag
- Raum für Fragen und persönlichen Austausch

Detailinformation:

**Was bedeutet „hochsensitiv / hochsensibel / hochreaktiv“?**

Aufgrund besonderer neurophysiologischer Voraussetzungen ist die Wahrnehmung hochsensitiver/hochsensibler Kinder differenzierter und intensiver als bei anderen Kindern. Sie nehmen mehr subtile Informationen auf. Sie denken gründlicher nach und spüren auch auf der Gefühlsebene alles viel intensiver als andere Kinder.

Hochsensitive/hochsensible Babys und Kinder brauchen meist besondere Nähe und Aufmerksamkeit (anfangs oft ausschließlich durch die Mutter), um zu lernen, mit ihrer speziellen Wahrnehmungsweise selbstbewusst umzugehen. Für die Eltern stellt ein hochsensibles Kind oft eine große Herausforderung dar.

Dauer: ca. 2 Stunden

Investition: EUR 20,00 pro Person

Anmeldung und nähere Infos bei: Kerstin Kriks

## WORKSHOPS

**Hinweis:** Der vorhergehende Besuch des Vortrags von Elisabeth Heller über „Hochsensitivität / Hochsensibilität / Hochreaktivität bei Kindern“ wird empfohlen, ist bei ausreichenden Vorkenntnissen zu dem Thema jedoch nicht verpflichtend.

**Investition:** EUR 35,00 pro Workshop

Die Workshops können einzeln oder auch in Kombination (10 % Ermäßigung) gebucht werden. Deine Anmeldung gilt mit Überweisung des Betrages als bestätigt.

**Anmeldung und nähere Infos bei Kerstin Kriks:** [briefe@kerstinkriks.at](mailto:briefe@kerstinkriks.at), 0660/344 2 663 oder gerne auch per facebook messenger ([facebook.com/kerstinkriks/](https://facebook.com/kerstinkriks/))

---

### Workshop 1: Hochsensitive Babys und Kinder von Geburt bis Schuleintritt am Samstag, 25.5.2019, 10-12 Uhr

**„Von Anfang an wusste ich: mein Kind ist anders! Jetzt weiß ich: mein Kind ist hochsensibel!“**

- Dein Baby sucht ständig Körperkontakt und will dauernd getragen werden (- ansonsten schreit es)?
- Dein Baby/Kind erschrickt sehr leicht?
- Dein Baby/Kind ist sehr einfühlsam?
- Dein Baby/Kind kann nach einem aufregenden Tag nur schwer einschlafen?
- Dein Baby/Kind registriert Details und plagt sich mit Veränderungen?
- Dein Baby/Kind hat ganz offensichtlich ein intensives Gefühlsleben?

Dieser Workshop ermöglicht einen **intensiven Austausch, gegenseitige mentale Stützung** und **professionelle Beratung bei individuellen Fragen, Themen und Alltagssituationen** mit hochsensiblen Babys und Kindern bis Schuleintritt.

---

### Workshop 2: Hochsensible Kinder im Schulalter am Samstag, 25.5.2019, 14-16 Uhr

**„Und was jetzt? Mein hochsensibles Kind hat das Kleinkindalter gemeistert, doch die Schule stellt uns vor ganz neue Herausforderungen. Wie damit umgehen?“**

Viele positive Eigenschaften hochsensibler Kinder gelangen im Schulalter zu voller Blüte. HSK sind meistens sehr wissbegierig und kreativ und im besten Fall haben sie bis zum Schulalter gelernt, sich großteils selbst zu regulieren.

Trotzdem treten im Schulalter oft Probleme auf durch:

- Überstimulation in der Schule (Enge und Lärm, Schultag lang, Chaos, etc.)
- Soziale Anpassung in der Klasse
- Leistungsanforderungen in der Schule (und manchmal auch der Eltern)
- Schwierigkeiten bezüglich eines reibungslosen Alltags zuhause (Umgangsformen, Pflichten, Zu-Bett-Gehen, häufige Streitereien, ...)

Dieser Workshop ermöglicht einen **intensiven Austausch, gegenseitige mentale Stützung** und **professionelle Beratung bei individuellen Fragen, Themen und Alltagssituationen** mit hochsensiblen Kindern im Schulalter.

---

### **Workshop 3: Hochsensibilität in Kombination mit Hochbegabung am Sonntag, 26.5.2019, 10-12 Uhr**

**„Ist mein Kind nicht nur hochsensibel sondern auch hochbegabt? Wie kann ich mein Kind gegebenenfalls bestmöglich fördern und begleiten?“**

Schätzungen zufolge gelten etwa 2-3 % einer Bevölkerung als hochbegabt. Nicht jedes hochsensible Kind ist hochbegabt und nicht jedes hochbegabte Kind ist hochsensibel.

Treten die beiden Eigenschaften Hochsensibilität und Hochbegabung nun tatsächlich gemeinsam auf, stellt dies das hochbegabte hochsensible Kind (und seine Eltern) vor besondere Herausforderungen.

In diesem Workshop wollen wir uns der Herausforderung widmen, die die Kombination Hochbegabung und Hochsensibilität mit sich bringt. Wir beschäftigen uns mit theoretischen Begriffen zu dem Thema („Scanner“, „Vielbegabte“, „High Sensation Seeker“, „soziale Auffälligkeiten“ bei hochbegabten Kindern, ...) und erarbeiten **praktische Tipps, wie wir ein hochbegabtes hochsensibles Kind gut begleiten und fördern können.**

---

### **Workshop 4: Hochsensibilität in der Elternrolle am Sonntag, 26.5.2019, 14-16 Uhr**

**„Hilfe! Ich bin selbst hochsensibel und habe ein hochsensibles Kind!“**

Hochsensibilität wird meist von Generation zu Generation vererbt. Daraus folgt, dass oft zumindest ein Elternteil eines hochsensiblen Kindes selbst auch hochsensibel ist.

# HOCHSENSIBILITÄT . HOCHSENSITIVITÄT BEI KINDERN & JUGENDLICHEN

## ELTERN-AKADEMIE . VORTRAG & WORKSHOPS

Für die bestmögliche Entfaltung deines hochsensiblen Kindes ist es wichtig, dass du dich mit dem Begriff der **Überidentifizierung** auseinandersetzt. Oftmals ist die Verbindung zwischen dir und deinem HSK so stark, dass die Gefahr besteht, dass genau diese Verbindung eine objektive Wahrnehmung verhindert und du deine „eigene Geschichte/deine eigenen Gefühle“ mit jenen deines Kindes „verwechselst“.

In diesem Workshop wollen wir uns den **Chancen und Schwierigkeiten** von **Hochsensibilität in der Elternrolle** widmen. Du hast die Möglichkeit, dich mit diesem Thema in einer von Elisabeth Heller angeleiteten **Selbsterfahrungsübung** ganz für dich persönlich auseinander zu setzen. Wenn du magst, kannst du im Anschluss deine individuellen Erkenntnisse und Erfahrungen mit der Gruppe teilen. Falls noch Zeit bleibt, können wir einige konkrete Beispiele für Überidentifizierung aus unserem Alltag besprechen und Ideen für mögliche Lösungswege sammeln.

---

### EINZELBERATUNGEN

An beiden Workshop-Tagen besteht **zwischen 12 und 14 Uhr und nach 16 Uhr** die Möglichkeit, eine **Einzelberatung à 45 min (EUR 60,00)** zu reservieren.

Diesbezüglich nimm bitte Kontakt mit Fr. Heller persönlich auf:

Tel: 0681 / 10263405 oder per Mail: [psychotherapie@elisabeth-heller.at](mailto:psychotherapie@elisabeth-heller.at)

Einzeltermine werden in der Reihenfolge der Anfragen vergeben. Sollten an den Veranstaltungstagen noch Termine frei sein, können diese auch kurzfristig gebucht werden.

**ELISABETH HELLER**

Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin, Mutter von 3 Kindern



**Angebote:**

- Elternberatung und Psychotherapie in freier Praxis im Bezirk Mödling
- Vorträge und Fortbildungsveranstaltungen zum Thema „Hochsensitivität / Hochsensibilität / Hochreaktivität bei Kindern“
- Leitung regelmäßiger Austauschtreffen für Eltern hochsensibler / hochsensitiver Kinder
- Leitung einer monatlichen Spielgruppe für hochsensible / hochsensitive Kinder und deren Begleitpersonen

**Was Hochsensitivität für mich bedeutet:**

Als 2011 mein erstes Kind auf die Welt kam, hatte ich bereits zwei abgeschlossene Berufsausbildungen (Sozialpädagogik und Psychotherapie) und jahrelange Berufserfahrung mit Kindern und Jugendlichen - von den Begriffen „Hochsensitivität“, „Hochsensibilität“ und „Hochreaktivität“ hatte ich jedoch noch nie etwas gehört. Nach den ersten 6 Monaten Muttersein stieß ich auf einen Artikel in der Zeitschrift „Eltern“ und mir wurde klar, warum mein Kind so „anders“ als alle anderen Kinder war. In weiterer Folge arbeitete ich mich durch zahlreiche Literatur und Forschung zum Thema Hochsensitivität. Ich erkannte, dass sowohl mein Mann als auch ich ebenfalls zu den 15-20 % HSP gehören und nach und nach integrierte ich mein Wissen und meine persönlichen Erkenntnisse in mein Privatleben und in meine Arbeit.

**Mein Angebot für Hochsensitive Personen:**

Individuelle Beratung und Selbsterfahrung, Psychotherapie, Paartherapie

**Mein Angebot speziell für Eltern hochsensitiver Kinder:**

Individuelle Beratung und Begleitung bei Fragen zu HSK oder bei Problemen im Alltag mit einem HSK, Vorträge und Austauschtreffen für Eltern hochsensitiver Kinder, monatliche Spielgruppen für HSK

Durch meine persönliche Erfahrung als Mutter eines extrem hochsensitiven Kindes (und zweier danach geborener nicht so extrem hochsensitiver Kinder) weiß ich, welche Belastung das Leben mit einem oder mehreren HSK darstellen kann. Ich habe gelernt, Gefühle von Überforderung und Erschöpfung in das Erleben der positiven Seiten eines Lebens mit einem HSK zu transformieren. Heute bemühe ich mich, meine hochsensitive Tochter bestmöglich in ihrer Besonderheit zu unterstützen. Ich erlebe ihre und meine eigene Hochsensitivität nicht mehr als Belastung sondern als wertvolles Geschenk und als besondere Gabe.

**Mein Angebot speziell für PädagogInnen und alle, die mit hochsensitiven Kindern zu tun oder Interesse an dem Thema haben:** Vorträge in Einrichtungen (Kindergärten, Schulen, Elternabende, ...), Fortbildungen an der PH Wien, individuelle Beratung und Supervision

Genauere Informationen zu mir und meiner Arbeitsweise sowie zu allen aktuellen Terminen finden Sie im Kalender und auf meiner persönlichen Website. [www.elisabeth-heller.at](http://www.elisabeth-heller.at)