

# Steiermark



## Mag.a Birgit Rainer

Kontaktperson Steiermark

Soziologin und Anglistin,  
systemische Coach und Trainerin,  
Absolventin des Lehrgangs „Expertin im Umgang mit  
hochsensitiven Personen (HSP)“ am WIFI Wien,  
psychoziale Beraterin i. A. u. SV.  
Gesprächsrunde für hochsensible Menschen in Graz,  
Coaching, Beratung und Trainings für HSP in der  
Steiermark; Gründerin von Inner Wealth Coaching

[www.innerwealth.at](http://www.innerwealth.at)

[info\(at\)innerwealth.at](mailto:info@innerwealth.at) oder [hsp.graz\(at\)aon.at](mailto:hsp.graz@aon.at)

H: +43 (0)664 / 12 58 442

Alle Grazer Veranstaltungen finden im IKS, Petersgasse 87/E, 8010 Graz, statt.  
([www.iks-graz.at](http://www.iks-graz.at))

## Was Hochsensitivität für mich bedeutet:

Nach dem ersten Schock über die Erkenntnis, eine HSP zu sein, begann meine langsame, aber sehr intensive Annäherung an die Thematik. 2010 startete ich mit einer Kollegin die Gesprächsrunde in Graz, welche sich bis heute monatlich trifft. Schritt für Schritt konnte ich meine eigenen hochsensitiven Gaben als solche erkennen und vor allem wertschätzen lernen! Der Austausch und die Arbeit mit anderen HSP stellt für mich eine Quelle der Lebendigkeit und der Freude dar, die ich heute nicht mehr missen möchte.

In meiner Arbeit ist es mir ein Anliegen, Menschen mit Wertschätzung und Achtsamkeit zu begleiten und sie (wieder) in Kontakt mit sich selbst zu bringen. Es ist wunderbar zu beobachten, wenn ein hochsensibler Mensch seine vielseitigen und großartigen Anlagen schätzen und leben lernt!

## Mein Angebot für Hochsensitive Personen:

**Gesprächskreis Sensibilität:** monatliches offenes Treffen zum Austausch, zur Information und gegenseitigen Stärkung von HSP. Wichtig ist uns dabei ein achtsames und wertschätzendes Miteinander in ruhiger Atmosphäre, sodass wir im Kreis Gleichgesinnter zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen können.

**HSP Themenabende:** ExpertInnen, meist selbst hochsensibel, tauschen sich einen Abend lang mit uns zu einem spannenden Thema aus.

**HSP Info-Abende:** PowerPoint mit Informationen, Möglichkeit zum Austausch, Büchertisch

**Beratung für HSP:** Abklärung der persönlichen Situation, evtl. Test zur Einschätzung, Informationen und Vermittlung von anderen ExpertInnen.

**HSP-Individual Training/Coaching:** persönliche Begleitung zum Erreichen deiner Ziele, unter Verwendung von systemischen Methoden, achtsamkeitsbasierten und Kreativitätselementen sowie Psychoedukation.

**Workshops** (z. B.: Zart & Stark)

Alle Details, Infos und aktuelle Termine findest du auf meiner Website: [www.innerwealth.at](http://www.innerwealth.at)

