

Feedback Teilnehmerinnen WIFI-Lehrgang „Experte/Expertin für HSP“ 2017

Abschließend möchte ich sagen, wie dankbar ich für die Erfahrung dieses besonderen Lehrgangs bin, wo ich noch soviel Neues für mich dazulernen und erfahren durfte. Da ich nicht so sehr zu den spirituell aktiven HSP gehöre und immer noch sehr stark „verkopft“ bin bei allem, was ich tue, war für mich vor allem das Eintauchen in die Welt der verschiedenen Entspannungs-, Körper- und Abgrenzungs-Übungen eine wichtige Erfahrung – für mich persönlich, aber auch als wichtiges Wissen und zu vermittelndes Tool im Umgang mit zukünftigen hochsensiblen KlientInnen. Ebenso hilfreich sind dafür die vielen praktischen Arbeitsblätter im Anhang der Skripten.

Die Kombination der drei feinfühligen, fachlich kompetenten und sich wunderbar ergänzenden Lehrgangstrainerinnen Sabine Knoll, Cäcilia Brodesser und Margot Hölzl habe ich als besonders bereichernd empfunden – für all ihre Erfahrung, ihr Wissen, ihre hilfreichen Methoden und Mittel im besseren Umgang mit den Herausforderungen der Hochsensibilität möchte ich mich daher an dieser Stelle bei allen Dreien ganz herzlich bedanken!

Sabine, Cäcilia und Margot haben mich durch ihren Fokus auf all das Positive und als Vorbilder für mich weiter darin bestärkt, dass ich meine Hochsensibilität inzwischen nicht nur sehr schätzen-, sondern sogar lieben gelernt habe. Ich schaue nun noch mehr auf meine Bedürfnisse und bin mir meiner vielen Fähigkeiten und Potentiale bewusster. Ich will all diese Feinheiten, die schillernden Farben und berausenden Töne meines Lebens nicht missen – denn die große Intensität und bereichernde Freude, die daraus erwächst, wiegen die anstrengenden Phasen bei weitem auf!

Ein ganz wesentlicher positiver Aspekt dieses Lehrgangs war die Gruppe der Teilnehmerinnen und dieses angenehme Gefühl der gegenseitigen Wertschätzung, des wortlosen Verstehens und des Sich-in-der-Gruppe-geborgen-Fühlens. Ich habe allein von ihnen (durch die vielfältigen und bunten Facetten ihrer interessanten Persönlichkeiten) so viel Neues lernen dürfen, dass dies genauso wertvoll für mich ist wie all das bis dahin gelesene theoretische Wissen und Lesen von Fallbeispielen – ich vermisse die Seminarwochenenden mit ihnen schon heute ...

Erika Scherzer

Als Humanenergetikerin kann ich das angebotene Fachwissen zum Thema Hochsensitivität/Hochsensibilität sehr gut in meine craniosacrale Körperarbeit einbauen. Es öffnete sich mir ein weiterer Raum, gefüllt mit Wissen, um meine KlientInnen zu begleiten. Mit allen Sinnen konnten wir während der Ausbildung an die unterschiedlichsten Themen herangehen. Ein sehr spannendes Thema ist für HSP Partnerschaft und Beziehung. Dieses Modul hat mich als HSP-Frau besonders berührt und bereichert. Eine Lehrgang mit Mehrwert!

Danke an die drei tollen kundigen Frauen, die mit uns ihr Wissen geteilt haben und an meine wunderbaren HSP-Kolleginnen. Die gemeinsame Zeit war ein weiterer wichtiger Schritt in meinem Leben.

Regina Wolf

Sehr gerne denke ich an die vergangenen 8 Wochenend-Module zurück, in denen ihr uns auf eure achtsame, wertschätzende, liebevolle und oft auch lustige Art und Weise die Inhalte des Lehrganges Experte/Expertin für Hochsensible/Hochsensitive Personen im WIFI in Wien nahegebracht habt. Wir hatten sehr viel Zeit uns mit den Begleitumständen der Hochsensibilität auseinanderzusetzen, uns selbst besser kennenzulernen, aber auch um Methoden auszuprobieren, die ihr uns vorgestellt habt. Ich habe sehr viel mitgenommen aus dieser Zeit – sowohl fachlich als auch menschlich. Ich kann und werde diese Veranstaltung sehr gerne weiterempfehlen.

Waltraud Krehan

Beim Wifi-Kurs zur ExpertIn für HSP wurde einerseits viel Theorie aufbereitet und auch selbst erarbeitet, andererseits wurden auch bewährte Methoden gelehrt, um mit den Auswirkungen der Hochsensibilität besser umgehen zu können. Neben der Definition von Hochsensibilität wurden auch andere verwandte Themengebiete behandelt, z. B. Burn-Out, Resilienz, Synästhesie. Weiters lernten wir auch die Typen der Scanner und der High Sensation Seeker kennen. Scanner haben sehr viele Interessen, High Sensation Seeker (HSS) brauchen starke Reize. Beide Persönlichkeitsmerkmale können auch in Kombination mit Hochsensibilität vorkommen, und es wurde in mehreren Modulen auch auf verschiedene Varianten eingegangen.

Es war eine interessante Mischung von Theorie und Praxis: Einerseits helfen die Theorie, die Gruppenarbeiten zu Erfassung der verschiedenen Themen und auch der Austausch mit den anderen Kursteilnehmerinnen, das Phänomen Hochsensibilität auf verschiedenen Ebenen zu verstehen und anzunehmen. Andererseits ist es durch Anwendungen der vielen gelernten Techniken möglich, sich das Leben als HSP (Hochsensible / Hochsensitive Person) angenehmer zu gestalten und dieses Wissen bzw. diese Fähigkeiten dann auch an andere Betroffene weiterzugeben.

Was mich sehr angesprochen hat: Dass beim Kurs ein Schwerpunkt auf körperliche Bewegung und auf das praktisch orientierte Arbeiten gelegt wurde. Gerade die Besinnung auf den eigenen Körper ist für HSP sehr wichtig, da der Fokus dann nicht auf möglicherweise belastenden Erfahrungen in der Außenwelt liegt.

Susanne G. Röck

Ich habe an allen Modulen teilgenommen und trotzdem die Abschlußarbeit nicht geschrieben ... ja, so etwas soll es auch geben ;-)

Für mich als HSP war der Lehrgang eine hilfreiche Begleitung (man könnte fast Therapie sagen) während einer persönlichen Lebenskrise nach einem Burnout. Er half mir unter Gleichgesinnten wieder Hoffnung, Lebensfreude und neue Perspektiven zu finden. Die Trainerinnen waren authentisch, lehrten die Kursinhalte mit Leib und Seele und verstanden es, ihr Fachwissen über das Thema verständlich und interessant an uns Auszubildende weiterzugeben. Sie stellten sich allen Fragen der Teilnehmerinnen und nahmen sich für jede einzelne Absolventin gleichermaßen Zeit. Die Module waren abwechslungsreich gestaltet und beinhalteten sowohl einen theoretischen als auch einen praktischen Teil. Weiters wurden die Lehrinhalte durch Meditationen, Musik und Körperübungen ergänzt, dadurch wurden auch die geistig/spirituellen Eigenschaften der Teilnehmerinnen geschärft.

Insgesamt beurteile ich den Lehrgang zur Expertin für Hochsensitive/Hochsensible Personen als besonders wertvoll im Umgang mit Kindern, Eltern, Angehörigen, BerufskollegInnen und natürlich mit Betroffenen. Ich kann diese Ausbildung wärmstens empfehlen und bin dankbar, daran teilgenommen zu haben.

Sabine Voitl