

Niederösterreich



Mag. Sabine Knoll

Gründerin und Obfrau des Netzwerkes,
Kontaktperson Niederösterreich und Wien

Freie Autorin und Trainerin (u. a. WIFI Wien),
Einzel- und Gruppenarbeit (Herzensmatrix-
Aufstellungen, Schreiben aus dem Herzen u. a.),
HSP-Coaching etc.

www.sohreya.net
[knollsabine\(at\)a1.net](mailto:knollsabine(at)a1.net)

A-3601 Unterloiben 34/4 (bei Krems/Donau)
H: +43 (0)664 / 792 11 95 T: +43 (0)2732 / 70 452

Was Hochsensitivität für mich bedeutet:

Als ich vor einigen Jahren durch den Tipp einer Freundin zum ersten Mal auf einer Website für Hochsensitive Personen (HSP) landete und den Selbsttest entdeckte, öffnete sich ein neues Universum des Verständnisses für mein Leben. Plötzlich wurde mir klar, wie sehr ich mich durch das Nicht-Wissen um meine Veranlagung jahrzehntelang überfordert hatte, bis ich schließlich im Burnout und Depressionen gelandet war. Der Same für dieses Netzwerk war damit gelegt.

Hochsensitivität ist für mich heute nicht vom Neuen Bewusstsein zu trennen. Ich entdecke zum Beispiel in Büchern über Indigo- und Kristallseelen sehr viele Parallelen zur Hochsensitivität. Durch jahrelanges Leben in der Natur und zahlreiche Kurse (Kernschamanismus, Reiki, Bewusstseinsstrainings etc.) hat sich meine Veranlagung immer mehr gesteigert. Mehr und detaillierter wahrzunehmen, heißt von allem mehr, nicht nur von Bevorzugtem. Widerstand und Kampf gegen Unangenehmes sind nicht die Wege zu einem ausgeglicheneren, friedlichen Leben.

Ich habe andere Wege für mich entdeckt. Heute weiß ich, wie ich meine Grenzen im Körper achten, überflutende Gefühle transformieren und mich im täglichen Leben nähren kann. Diese Erkenntnisse und Methoden möchte ich Menschen weitergeben, die ebenfalls hochsensitiv sind, damit sie sich vielleicht ihr eigenes Burnout ersparen und das Geschenk in dieser Gabe erkennen.

Mein Angebot für Hochsensitive Personen:

HSP-Info- und Austauschgruppen: Nach einer Einführung in das Thema sprechen wir im Kreis darüber, was Hochsensitivität für uns persönlich im Alltag bedeutet und tauschen uns über unseren Umgang mit dieser Veranlagung aus. In den (längeren) Austauschgruppen tauchen wir in gemeinsame nährenden Erfahrungen ein (Meditationen, Herzensmatrix-Methode etc.).

HSP-Aufstellungsgruppen: Welche Beziehung habe ich zu meiner Hochsensitivität? Kann ich sie wirklich annehmen oder bin ich im Widerstand zu ihr? Welche Gefühle und Glaubenssätze möchten transformiert werden? Welches Krafttier ist hilfreich? – Mit Unterstützung der Herzensmatrix-Methode (eine Methode zum Transformieren im Herzensraum, die danach selbständig im Alltag angewendet werden kann) arbeiten wir paarweise mit Aufstellungen.

Einzelarbeit mit HSP: Meine Angebote für Gruppen biete ich auch in Einzelstunden an – z. B. die Herzensmatrix-Methode mit diversen Aufstellungen (z. B. Ich und meine Hochsensitivität, Ich und meine Lebensaufgabe etc.), Schreiben aus dem Herzen etc. als Methoden im Rahmen eines HSP-Coachings.

Ich komme gerne auch mit meiner Arbeit (Austauschgruppen, Vorträge, Seminare u. ä.) zu dir, wenn du Interessierte kennst und einen Raum zur Verfügung hast (Näheres auf Anfrage).

Darüber hinaus biete ich AutorInnen-Coachings und Seminare für Schreibbegeisterte an.

Näheres und Termine im [Kalender](#) und auf meiner persönlichen [Website](#) sowie auf [youtube](#).

