

Feedback zum WIFI-Lehrgang „Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)“ 2019 am WIFI Wien

Die Ausbildung ist sowohl für Hochsensitive als auch beratende Personen, die mit hochsensitiven Menschen arbeiten, empfehlenswert.

In den sieben Modulen wird eine Fülle an Wissen vermittelt, der überwiegende Teil der Zeit ist aber für Übungen reserviert. Die Selbsterfahrung und die damit verbundenen Erkenntnisse, die ich in diesen Monaten erlebt und vor allem gefühlt habe, sind unbezahlbar. Jedes Tool hat dazu beigetragen mich ein Stück weit besser kennenzulernen und dadurch in der Folge mehr auf meine Bedürfnisse zu achten.

Die Trainerinnen unterstützten diesen Prozess kompetent, vor allem aber auf Herzebene. Cäcilia, Margot und Sabine – ihr seid wundervolle, herzliche und starke Frauen und tolle Trainerinnen! Es war ein Geschenk euch kennenlernen zu dürfen!

Das Kennenlernen und die Kommunikation mit anderen Hochsensitiven war mindestens so wertvoll wie die Ausbildung selbst. Es bedurfte keines Beschnuppens oder langsam miteinander Warmwerdens – es war sofort ein tiefes Verständnis füreinander zu spüren und so überrascht es nicht, dass aus so manchen Begegnungen Freundschaften entstanden sind.

Alexandra Schneeberger

Im Juni 2018 hörte ich auf Ö1 im Radiokolleg die Beiträge über Hochsensibilität und konnte mich dem Thema nicht mehr entziehen. Ich erfuhr, dass es am WIFI den Lehrgang „Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)“ gibt und nach dem Informations-Abend mit den drei Trainerinnen stand für mich sofort fest, dass ich die Ausbildung machen wollte. Ich absolvierte alle sieben Module innerhalb eines Jahres.

Im Rahmen des Lehrgangs wurde nicht nur umfangreiches Wissen vermittelt, sondern auch ein buntes Kaleidoskop an Techniken, Methoden und Übungen auf lustvolle und kreative Weise vorgestellt. Davon habe ich im Laufe der Monate für mich persönlich sehr profitiert. Da ich gerade dabei bin, mich selbständig zu machen, sind diese Kenntnisse und Erfahrungen auch für meine zukünftige berufliche Tätigkeit außerordentlich nützlich und wichtig. Immer mehr lernte ich mit der Zeit, meine Hochsensibilität als Stärke zu akzeptieren und wertzuschätzen. Ich befasse mich sehr mit dem Thema „Potenziale erkennen und nutzen“ und möchte zukünftig auch andere HSP dabei unterstützen, ihre Hochsensibilität/Hochsensitivität als Gabe zu erkennen und zu stärken.

Abgesehen vom Lernprogramm war in allen Modulen auch die persönliche Begegnung und der Austausch mit den drei Trainerinnen und den Kolleginnen und dem Kollegen ausgesprochen wertvoll und bereichernd!

Ilia Ambros

Auf den Lehrgang zum Experten für HSP am WIFI Wien Bezug nehmend kann ich sagen, dass es neben der exzellenten Gestaltung aller Vortragenden, namentlich Mag. Sabine Knoll, Cäcilia Brodesser und Margot Hölzl, ein gutes Gefühl vermittelt, seine Veranlagung zu benennen, Chancen zu erkennen, Unterstützung zu erhalten und Gleichgesinnte zum Erfahrungsaustausch zu finden. Sehr positiv sind ebenfalls die praktischen Übungen, die man kennenlernen und anwenden konnte, am besten von klein auf und lebenslang!

Mag. Alexander Sedivy

Meine Ausbildung zur „Expertin für HSP“ am WIFI Wien war neben spannenden Modulen mit wundervollen Mitstreiter(inne)n und inspirierenden Trainerinnen vor allem eine bereichernde und Grenzen erweiternde Lebensreise, von welcher ich sowohl für mein privates als auch berufliches Leben sehr profitieren werde!

Heidi Kurcsis

Für mich hat sich durch den HSP-Lehrgang ein großer Raum aufgetan, den ich mit Leben zu erfüllen begonnen habe: In den Monaten des Kurses bin ich in den Kärntner Schriftstellerverband aufgenommen worden, habe ein Diplom in buddhistischer Psychologie erworben, eine Friedensveranstaltung am Loibl organisiert, zwei Selbsthilfegruppen gegründet, Pflegegeld und Freizeitassistenz für meinen Bruder mit Beeinträchtigung erwirkt. Ich schreibe dies nicht aus Angabe oder Stolz, sondern aus zutiefst empfundener Freude und Dankbarkeit.

Für mich ist das Wissen darum, was es bedeutet, hochsensitiv zu sein, ein großes Geschenk, das mich begleitet, endlich bewusst die zu sein, die ich bin. Es ist eine Riesenkraftquelle, Inspiration und Ermächtigung, vieles, das bis dahin in mir geschlummert hat, zum eigenen Wohl, vor allem aber auch zum Wohl der anderen, ‚zu erwecken‘ und Wirklichkeit werden zu lassen. — Danke.

Mag. Angelika Peaston

Feedback zum WIFI-Lehrgang „Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)“ 2018 am WIFI Wien

Ich habe mich bereits seit einigen Jahren selbst mit dem Thema Hochsensibilität in der Literatur beschäftigt. Sowohl im beruflichen Kontext als auch privat durch eigene Betroffenheit hat mich das Thema verstärkt zu interessieren begonnen.

Ich bin dann beim beiläufigen Durchblättern eines in der U-Bahn aufliegenden WIFI-Folders auf die Ankündigung eines Informationsabends für den WIFI-Lehrgang „Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)“ gestoßen. Die Vorstellung des Lehrgangs durch die drei Trainerinnen während eines Informationsabends im WIFI hat mich sofort gefesselt. Ich wollte unbedingt mehr zu den angebotenen Themen erfahren.

Die Entscheidung dafür, mich für diesen recht umfangreichen und auch kostenintensiven Lehrgang anzumelden, wurde mir relativ leicht gemacht dadurch, dass man einzelne Module buchen kann und je nach Interesse, Zeit und finanziellen Möglichkeiten während des laufenden Lehrgangs entscheiden kann, wie man weiter verfahren möchte. Es wird auch die Möglichkeit angeboten, diesen Lehrgang z. B. auf zwei Jahre aufzuteilen oder einige Interessenschwerpunkte auszuwählen.

Ich habe den gesamten Lehrgang innerhalb eines Jahres mit allen Modulen besucht und habe es als sehr bereichernd erlebt, die Module, die themenmäßig so gereiht sind, dass sie aufeinander aufbauen, mit einer relativ konstant bleibenden Gruppe zu absolvieren. Parallel zum Lehrgang wird für die Abschlussarbeit ein Coaching bei einer der Trainerinnen angeboten, was noch zusätzlich zur Vernetzung der angebotenen Inhalte und zur Vertiefung eines frei gewählten Spezialgebietes führt.

Ich habe sehr viel für mich persönlich und auch für meine berufliche Arbeit im Bereich der Frühförderung für entwicklungsgefährdete, entwicklungsverzögerte oder behinderte Kinder und deren Familien profitiert. Im Rahmen des Lehrgangs habe ich viel Wissen über die eigene Hochsensitivität vermittelt bekommen und wurde noch weiter bereichert und bestärkt, mich und meinen Weg anzunehmen. Darüber hinaus habe ich auch viel gelernt, womit ich andere Menschen unterstützen und Hilfe zur Selbsthilfe anbieten kann.

Als besonders unterstützend habe ich die angebotenen Räumlichkeiten im WIFI (immer zwei große, helle Räume für Gruppenarbeiten) und das vielfältige Angebot durch drei sehr unterschiedliche und hochprofessionelle Trainerinnen, die die Themen Hochsensibilität / Hochsensitivität überzeugend vermittelt haben, erlebt.

Ich kann diese Ausbildung jedem empfehlen, der sich für das Thema interessiert, ganz besonders möchte ich sie aber jenen ans Herz legen, die beruflich mit Kindern und Familien oder in sonstigen sozialen Bereichen mit Menschen arbeiten.

Helga Forberger
2018 10 18

Der WIFI-Lehrgang „Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)“ im Jahr 2018 war für mich eine großartige Erfahrung. Als hochsensitiver Mann habe ich von der Teilnahme an allen 7 Modulen sehr profitiert. Sowohl das theoretische Wissen, das von den drei Referentinnen klar und kurzweilig vermittelt wurde, als auch die praktischen Übungen vielfältiger Methoden und der intensive Erfahrungsaustausch haben mir dabei geholfen, das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensitivität/Hochsensibilität“ besser zu verstehen – sowohl bei mir selbst, als auch bei anderen HSP. Ich habe gelernt, mit den damit verbunden Herausforderungen umzugehen und entdeckte jeden Tag mehr, wie diese Gabe mein Leben bereichert. Ich hatte das Glück, als erster Mann an diesem Lehrgang teilzunehmen und ermutige insbesondere Männer, die sich für Hochsensitivität interessieren, zur kostenlosen Infoveranstaltung zu kommen. Man kann auch nur einzelne Module besuchen, wobei der Start mit Modul 1 empfehlenswert ist.

Mag. Thomas Schranz

Der Diplomlehrgang des WIFI Wien "Experte/Expertin für Hochsensitive/Hochsensible Personen" vom Jänner bis Juli 2018 hat meinen Erwartungen bei weitem übertroffen.

Schritt für Schritt, Modul für Modul wurden wir durch unsere drei in allen Bereichen kompetenten Trainerinnen in die "Welt der Hochsensitiven" eingeführt.

Über die reine Wissensvermittlung hinaus konnten wir auch gemeinsam in der Gruppe an Hand von Gruppenarbeiten, Körperübungen, Einzeltests und verschiedenster mentaler Techniken jeden Bereich dieses komplexen Themas erarbeiten.

Durch diese Ausbildung habe ich nicht nur große Kompetenz für meine zukünftige Arbeit mit hochsensitiven Menschen erworben, auch eine positive Veränderung meiner Persönlichkeit konnte ich mit Freude und Überraschung feststellen.

Und Spaß und Freude waren immer mit dabei!

Ein großer Applaus für die drei Trainerinnen Sabine, Cäcilia und Margot - bitte vor den Vorhang!!!

Doris Ghalustians
hochsensitiv, Scanner
1010 Wien

Dieser Lehrgang war für mich Goldes wert!

Die praktischen Übungen mit den einfühlsamen und sehr kompetenten Trainerinnen, und der Austausch in der Gruppe, bilden einen Mehrwert, den ein Buch nicht bieten kann. Unsere drei Trainerinnen haben einen reichen Tisch an Werkzeugen und Techniken für uns gedeckt, wo jeder für seinen Geschmack Passendes finden konnte. Die Arbeit mit Gedankenmustern, dem Inneren Kind, dem Krafttier, die Aufstellungsarbeit und vieles mehr wurden gut erklärt und sofort praktisch umgesetzt. Besonders hilfreich fand ich die Nachbesprechung in der Feedback Runde. Im Laufe des Lehrgangs habe ich neue Seiten an mir entdeckt und lieben gelernt. Ich arbeite nun nicht mehr gegen meine Sensibilität, sondern wir sind ein Team geworden. Allen hochsensitiven Personen, die an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind, kann ich diesen Lehrgang nur ganz besonders ans Herz legen.

Danke für die gemeinsame Zeit!
Liebe Grüße,
Gabi

Feedback zum WIFI-Lehrgang „Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)“ 2017 am WIFI Wien

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 Lehrgangs-Trainerinnen 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 Gruppen-arbeiten zu Erfassung der verschiedenen Themen und auch der Austausch mit den anderen Kursteil-nehmerinnen, 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