



**hochsensitiv.netzwerk**  
von hsp für hsp

**Leitfaden Lehrgang**  
**Experte/Expertin**  
**für HSP**

(Hochsensitive/Hochsensible Personen)





## Impressum

---

Hersteller und für den Inhalt verantwortlich:

Verein hochsensitiv.net – Netzwerk von HSP für HSP  
Obfrau: Mag. Sabine Knoll  
A-3601 Unterloiben 34/4  
[www.hochsensitiv.net](http://www.hochsensitiv.net)

© 2023, alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Vereins hochsensitiv.net – Netzwerk von HSP für HSP ist unzulässig.

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen. Eine Haftung des Vereins hochsensitiv.net – Netzwerk von HSP für HSP ist ausgeschlossen.

---



# Infos zum Lehrgang „Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)“

**HSP als Fachbegriff für Hochsensitive/Hochsensible Personen taucht vermehrt in den Medien auf. Trotzdem ist er noch vielen in beratenden und begleitenden Berufen unbekannt. Wir möchten mit unserer Kursreihe Informationen weitergeben, wo die Herausforderungen, aber vor allem die Potentiale dieser Veranlagung liegen und Werkzeuge für HSP im Alltag vorstellen.**

## Grundlagen

„Highly Sensitive Person (HSP)“ heißt übersetzt Hochsensitive Person bzw. Hochsensible Person und wurde von der amerikanischen Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron geprägt. Etwa 15 bis 20 Prozent weltweit sind hochsensitiv veranlagt geboren (bei Kindern und Jugendlichen sind es bereits lt. neueren Studien 20 bis 35 Prozent), stellte Elaine Aron fest. Sie ist selbst hochsensitiv und erforscht dieses Phänomen seit dem Beginn der 1990er-Jahre gemeinsam mit ihrem Mann Arthur Aron u. a. mit Hilfe der fMRT.

Die wichtigsten Kennzeichen sind:

- HSP nehmen über ihre fünf Sinne feiner, detaillierter und ganzheitlicher wahr (große Reizoffenheit/geringerer Reizfilter – ihr Gehirn stuft mehr Reize als wichtig ein), sind empfindlicher (auf laute Geräusche, grelles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe etc.), können aber auch intensiver genießen. Sie verarbeiten all diese Informationen außerdem tiefgehender.
- HSP haben häufig eine erweiterte Wahrnehmung über ihren 6. und 7. Sinn (Intuition bis hin zu übersinnlichen Wahrnehmungen), spüren stark Energien, Stimmungen (auch von anderen), sind sehr empathisch, haben ein komplexes emotionales Innenleben und eine tiefere Art zu reflektieren bzw. nachzudenken.
- Sie sind oft sehr ernsthaft, gewissenhaft bis perfektionistisch, haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden und Harmoniebedürfnis, fühlen sich meist wohler alleine, im Zweiergespräch und in kleinen Gruppen als unter vielen Menschen.



## Ziele

Das Ziel dieses Lehrgangs in Einzelmodulform ist einerseits die **Informationsvermittlung über das Thema Hochsensitivität/Hochsensibilität** (sowie Exkurse Vielbegabung = Scanner-Persönlichkeit, Hochbegabung Synästhesie, High Sensation Seeker) an Menschen in beratenden und begleitenden Berufen oder Privatpersonen mit Interesse am Thema für den eigenen Alltag, andererseits der Überblick über eine **Vielzahl von unterstützenden Methoden und Übungen für HSP**.

Obwohl es sich hierbei um keinen Selbsterfahrungskurs handelt, erfahren die Teilnehmer/-innen sich selbst im Erleben der vorgestellten Werkzeuge. Alle HS Veranlagten im Kurs haben also den doppelten Nutzen: einerseits eine Höherqualifikation für ihren Beruf, andererseits die Erfahrung der unterstützenden Methoden und ihrer Wirkung auch für ihr eigenes Leben.

**Hochsensitivität** ist keine Störung oder Erkrankung, kein Defizit, sondern eine **Veranlagung**. Sie kann als eine Gabe und wertvolles **Potential** erlebt werden, sofern man auf sie im Alltag Rücksicht nimmt und ihr gemäß lebt.

Viele Hochsensitive/Hochsensible Personen (HSP), die nicht um ihre Veranlagung wissen, empfinden sich selbst als Außenseiter/-innen, „nicht normal“ oder missverstanden. Wenn sie nicht auf ihre Grenzen bzw. ein für sie gesundes Maß an Reizen achten, sind sie außerdem gefährdeter als Nicht-HSP, in einem Burnout zu landen. – Eines der Ziele des Lehrgangs ist deshalb auch die bewusste **Burnout-Prävention**. Die vermittelten **Übungen** zielen u. a. auf **Erdung, Zentrierung und die Wahrnehmung/Wahrung von Grenzen**.

## Methoden

- Techniken zur Erdung, Zentrierung, Abgrenzung
- Entspannungsübungen
- Meditationen und Trance-Reisen
- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
- Achtsamkeitstraining
- Energie- und Herzensarbeit
- Kreative Methoden (Malen, Schreiben)
- Integrationsmethoden (Gefühle, Körperwahrnehmungen etc.)
- Glaubenssätze lösen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Aufstellungsarbeit und Rollenspiele
- Gewaltfreie Kommunikation
- The Work von Byron Katie
- Körperübungen
- etc.



## Zielgruppe

Lebens- und Sozialberater/-innen, Coaches, Trainer/-innen, Energetiker/-innen, Psycholog(inn)en, Psychotherapeut(inn)en, Pädagog(inn)en, Personen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich (Ärzte/Ärztinnen, Pflegepersonal, Wellnesstrainer/-innen, Sozialarbeiter/-innen etc.), Personalentwickler/-innen, Unternehmer/-innen ... sowie Privatpersonen mit persönlichem Interesse am Thema.

## Teilnahmevoraussetzungen

- Besuch einer Informationsveranstaltung
- Persönliches Aufnahmegespräch im Anschluss an die Informationsveranstaltung
- Psychische und physische Stabilität
- Bereitschaft zur Selbstreflexion und das Einlassen auf die Selbsterfahrung im Rahmen der vorgestellten Übungen und Methodenvielfalt

## Inhalt der Module

### Grundlagen-Modul 1: Hochsensitivität als Veranlagung

- ◆ Kennzeichen der Hochsensitivität/Hochsensibilität – Wie erkennt man die Veranlagung?
- ◆ Wissenschaftliche Grundlagen
- ◆ Herausforderungen und Stärken
- ◆ Unterstützende Ressourcen, Erdungsübungen, Mindfulness Based Stress Reduction
- ◆ Introvertierte, extrovertierte HSP, Scanner, High Sensation Seeker (HSS), Synästheten

### Grundlagen-Modul 2: Hochsensitivität als Herausforderung

- ◆ Auswirkung der Reizoffenheit der Sinne im Alltag
- ◆ Überempfindlichkeiten von HSP
- ◆ Ursachen von und Umgang mit Reizüberflutung
- ◆ Schutz vor Burnout; Resilienz, Grenzen
- ◆ Nachhaltige Lösung und Bewältigung von Herausforderungen

### Modul 3: Methoden zur HSP-Potentialentfaltung

- ◆ Verborgene Gaben und Potentiale
- ◆ Möglichkeiten zur vollen Entfaltung der Potentiale
- ◆ Nutzung vorhandener Ressourcen im Alltag
- ◆ Kreative Methoden für HSP, ihre Gaben zu erkennen und zu leben



## **Modul 4: Umgang mit Reizüberflutung im Leben von HSP**

- ◆ Vorbeugung von Reizüberflutung
- ◆ Verarbeitung von Reizüberflutung
- ◆ Methoden, um überflutende Gefühle und Körperempfindungen zu integrieren und lösen
- ◆ Zentrieren und Erden
- ◆ Unterscheidung von Mitgefühl und Mitleid
- ◆ Gesunde Grenzen setzen

## **Modul 5: HSP bewusst begleiten**

- ◆ Meine Beziehung zu Hochsensitivität/Hochsensibilität
- ◆ Vorurteile, Befürchtungen, Ängste und Widerstände als Hindernis
- ◆ Gefühle und hinderliche Glaubenssätze integrieren und lösen
- ◆ Von der Bürde zur Gabe – HS als Kraftquelle
- ◆ Unterstützender und wertschätzender Umgang mit HSP

## **Modul 6: Hochsensitive/Hochsensible Kinder und Jugendliche**

- ◆ Kennzeichen hochsensibler/hochsensitiver Babys, Kinder und Jugendlicher
- ◆ Verhaltensweisen bei Reizüberflutung
- ◆ Stärken von hochsensiblen/hochsensitiven Kindern und Jugendlichen
- ◆ Kommunikationsverhalten und adäquater Umgang als Unterstützung
- ◆ Liebevolle und achtsame Annahme und Förderung; HS & Hochbegabung
- ◆ Hochsensitivität in der Elternrolle

## **Modul 7: HSP in Beziehungen**

- ◆ Äußerungsform von Hochsensitivität/Hochsensibilität in Beziehungen, Partnerschaften
- ◆ Herausforderungen und Chancen von Verbindungen zwischen HSP, Nicht-HSP, HSS
- ◆ Konfliktlösung und harmonischer Umgang mit den spezifischen Anforderungen in HSP-HSP- sowie in HSP-Nicht-HSP-Beziehungen
- ◆ Kommunikation und hinderliche Gedanken

## **Modul 8: HSP im Berufsleben**

- ◆ Beruf und Berufung
- ◆ Stolpersteine und Erfolgsblockaden
- ◆ Selbstständigkeit versus Angestelltenstatus
- ◆ Sinn und Werte
- ◆ Vision des optimalen Berufsfeldes

## **Modul 9: Abschlusstag (für Lehrgangs-Absolventen/-innen)**

- ◆ Präsentation der Abschlussarbeiten (persönlich wählbares, praktisches HSP-Thema)
- ◆ Schlussreflexion und Zielkontrolle
- ◆ Überreichung der Diplome



## Abschluss

Nach jedem Modul erhalten die Teilnehmer/-innen eine Teilnahmebestätigung (dafür sind 75 % Anwesenheit pro Tag und Modul erforderlich). Voraussetzungen für ein abschließendes **Diplom als Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)** sind:

- der Besuch von **mindestens 6 der 8 Themen-Module** (darunter die verpflichtenden Grundlagen-Module 1 und 2)
- mindestens eine **Coaching-Stunde zur Abschlussarbeit** (Unterstützung in puncto Inhalt, Aufbau, Literatur, Zitierregeln etc.)
- die **Abschlussarbeit** (Umfang ca. 15 bis 20 Seiten) zu einem frei zu wählenden Thema, das z. B. zeigt, dass das Gelernte auf das eigene Leben (Beruf, privat) angewandt werden kann. Bestandteil der Arbeit ist auch die **Protokollierung von 3 Fallbeispielen** (Anwendung gelernter Methoden und ihre Wirkung).
- die **Präsentation beim Abschlusstag** (Modul 9) unter Einbeziehung von individuell wählbaren Medien (Powerpoint, Gruppenübungen, kreative Gestaltungsformen etc.).

## Buchungsinfos

Buchende, die den Lehrgangsabschluss anstreben, haben Vorrang gegenüber jenen, die nur einzelne Module besuchen möchten. Voraussetzung zur Buchung ist ein Aufnahmegespräch.

Alle bisher absolvierten Module (auch aus unserer Zeit am WIFI WIEN) werden nach wie vor voll angerechnet.

## Kosten

### Pro Modul:

€ 360,-- In den Kurskosten sind die Kursunterlagen inkludiert.

### Abschlusstag:

€ 180,--

### Coaching:

€ 75,-- pro Coaching-Stunde

Ab 10 Buchungen max. 2 geförderte Plätze bei finanziellen Härtefällen (nach persönlichem Gespräch)



## Die Trainer/-innen

Alle Trainer/-innen sind Mitglieder des Vereins „hochsensitiv.net – Netzwerk von HSP für HSP“. Nähere Infos: [www.hochsensitiv.net](http://www.hochsensitiv.net)

Im Netzwerk haben sich Menschen aus unterschiedlichen Berufen (darunter Trainer/-innen, Lebens- und Sozialberater/-innen, Coaches, Unternehmensberater/-innen, Energetiker/-innen, Pädagogen/Pädagoginnen, Therapeuten/Therapeutinnen etc.) zusammengeschlossen, die selbst HSP sind und für andere HSP informative, beratende, begleitende und unterstützende Angebote in Einzel- und Gruppenarbeit machen.

### Mag. Sabine Knoll, Lehrgangsheiterin und Trainerin bei allen Modulen



- Magistra der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften (Nebenfach: Theaterwissenschaft)
- Freie Autorin & Buch-Coach
- Bewusstseinstrainerin und Seminarleiterin
- Gründerin und Obfrau des Vereins hochsensitiv.net
- Vortragende zum Thema Hochsensitivität

#### Ihre Arbeit umfasst Gruppen- und Einzeltrainings zu Themen wie:

- Integrationsmethoden für Gefühle und Körperwahrnehmungen
- Bewusstseinerweiterung und Trance-Techniken
- Schreiben aus dem Herzen
- Aufstellungsarbeit und Selbst-Erfahrung
- Burnout-Prävention und Nährendes für Hochsensitive

[www.sohreya.net](http://www.sohreya.net)

#### Co-Trainer/-innen:

##### Modul 1: Mag. Birgit Rainer



- Soziologin und Anglistin
- Systemische Coach und Trainerin
- Gründerin von Inner Wealth Coaching
- Zertifizierte MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und Achtsamkeitstrainerin
- Prana Energie Therapie

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



## Modul 2+3: Silvia K. Baumann MA



- Lebens- und Sozialberaterin
- Coach/Lebensfreudecoach
- Supervisorin
- Leadership und Hochsensitivität
- Salutovision ®
- Trauerbegleiterin
- Konfliktberatung

[www.silbau.com](http://www.silbau.com)

## Modul 4: Michael Kraußhar



- Personenzentrierter Psychotherapeut  
(Bereiche Burnout, Depression, Angsterkrankungen etc.)
- Coach
- Supervisor
- Ausbilder für Lebens- und Sozialberater/-innen
- Meditationslehrer mit Schwerpunkt Achtsamkeit
- Energie- und Herzensarbeit

[www.psychotherapie-krausshar.at](http://www.psychotherapie-krausshar.at)

## Modul 5: DI Dr.<sup>in</sup> Uli Feichtinger



- Doktorin der technischen Wissenschaften (theoretische Physik)
- NLP Resonanz® Coach
- Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Coaching und Training
- Gründerin von „weripower Leadership mit Herz und Hirn“
- Feminine Leadership für hochsensible Frauen
- Vizebürgermeisterin von Gmunden

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



## **Modul 6: Elisabeth Heller**



- Psychotherapeutin
- Elternberaterin
- Dipl. Sozialpädagogin
- Vortragende
- Schwerpunkt: Hochsensitivität bei Kindern
- Beratung und Psychotherapie für hochsensitive Erwachsene

[www.elisabeth-heller.at](http://www.elisabeth-heller.at)

## **Modul 7+8: Mag. Elisabeth Brückler**



- Mentaltrainerin
- Speakerin
- Energetikerin
- The Work-Begleiterin nach Byron Katie
- Workshops für Hochsensible

[www.elisabeth-brueckler.at](http://www.elisabeth-brueckler.at)



**hochsensitiv.netzwerk**  
von hsp für hsp

## **Nähere Infos & Anmeldung**

**Mag. Sabine Knoll (Lehrgangsführerin)**, [hsp@hochsensitiv.net](mailto:hsp@hochsensitiv.net), +43 (0)664/792 11 95

**Kontaktformular:** [www.hochsensitiv.net/kontakt](http://www.hochsensitiv.net/kontakt)

**Das hochsensitiv.netzwerk von hsp für hsp im Internet:** [www.hochsensitiv.net](http://www.hochsensitiv.net)

**Alle Termine online unter:** [www.hochsensitiv.net/veranstaltungen](http://www.hochsensitiv.net/veranstaltungen)

Es gelten unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** in der letztgültigen Fassung, abrufbar unter <https://www.hochsensitiv.net/lehrgang-experte-expertin-für-hsp>



**hochsensitiv.netzwerk**  
von hsp für hsp