

Medieninformation

Neuer Verein für Hochsensitive

HSP-Netzwerk / Der Verein „hochsensitiv.net – Netzwerk von HSP für HSP“ mit Sitz in Unterloiben bei Krems möchte das Thema Hochsensitivität bekannter machen und unterstützt Hochsensitive Personen (HSP) dabei, gut mit ihrer Veranlagung zu leben.

Jeder fünfte Mensch ist hochsensitiv geboren – und die meisten wissen es nicht. Der neue Verein „hochsensitiv.net – Netzwerk von HSP für HSP“ mit Sitz in Unterloiben (Dürnstein, NÖ) will diese Infolücke schließen und bietet derzeit in Niederösterreich, Wien und Graz Gruppen und Einzelarbeit für Hochsensitive Personen an. Er ging aus der vor fünf Jahren gegründeten Arbeitsgemeinschaft „**hochsensitiv.net**werk von hsp für hsp“ hervor.

Den Begriff „Highly Sensitive Person (HSP)“ (auf Deutsch: Hochsensitive/Hochsensible Person) prägte die amerikanische Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron, die seit 1996 diese Veranlagung erforscht. HSP nehmen über ihre fünf Sinne (und manchmal auch die „Übersinne“ Intuition bis Medialität) mehr wahr als der Großteil der Menschen. Ihr Nervensystem ist reizoffener, das Gehirn stuft mehr Reize als wichtig ein. Sie verarbeiten diese Informationen detaillierter, erleben eine große Gefühlstiefe und denken vernetzter.

„Wissen HSP nicht um ihre Veranlagung, sind sie bei ständiger Reizüberflutung gefährdeter als Nicht-HSP, in einem Burn-out zu landen“, sieht Vereinsobfrau Mag. Sabine Knoll eine Aufgabe in der Informationsvermittlung über Hochsensitivität. Gemeinsam mit derzeit rund 15 anderen hochsensitiven Mitgliedern mit Angeboten aus dem beratenden, begleitenden und energetischen Bereich möchte sie dazu beitragen, dass HSP ihre Veranlagung als Gabe statt als Bürde sehen und erleben können. Zahlreiche Methoden zum Lösen von Reizüberflutung vermittelt sie auch mit ihren Netzwerk-Kolleginnen Margot Hölzl aus Krems und Cäcilia Brodessa aus Laaben in ihrem Lehrgang am WIFI Wien „Experte/-in im Umgang mit hochsensitiven Personen“, der am 11. März das nächste Mal startet. Anmeldungen sind noch möglich: WIFI Wien, Kundencenter, Tel. 01/47677-5555. Nähere Infos: www.hochsensitiv.net.

Kontakt für Rückfragen und Fotos: Mag. Sabine Knoll, hsp@hochsensitiv.net, 0664/7921195.