

## Gesprächskreis Hochsensibel im Kreis Lippe

Zu laut, zu voll und wieder einmal war alles zu viel?

Kratzt permanent das Wäscheetikett und ein Bad in der Menschenmenge, ob im Kaufhaus oder der Innenstadt, stellt sich als Zerreißprobe und Geräusche sowie Gerüche sind immer wieder eine Herausforderung?

Vielleicht hattest du auch schon immer das Gefühl zu emotional zu sein, zu „nah am Wasser gebaut zu haben“ und irgendwie doch anders zu sein als Andere.

„Jetzt stell dich mal nicht so an“, ein Satz den du gut kennst. Sagt man dir nach, du wärest zu naiv und viel zu harmoniebedürftig?



Hochsensible Menschen haben eine detailreichere Wahrnehmung und es wird uns oft eine große Vorstellungskraft und viel Fantasie nachgesagt. Regelrechtes „Kopfkino“ und eine lebhaftere Vorstellungskraft sind nur ein Teil davon. Wir reagieren nicht nur auf Stimmungen, zwischenmenschliche Beziehungen und äußere Reize sensibler, sondern zeigen auch öfters eine erhöhte Reaktion auf Koffein, Alkohol, Hitze oder Kälte, etc. Die meisten Hochsensitiven Persönlichkeiten (HSP) sind darüber hinaus sehr selbstkritisch, begegnen aber ihrer Umwelt emphatisch und verständnisvoll. Sollten dir viele dieser Punkte bekannt vorkommt, dann findest du in unserem Gesprächskreis Gleichgesinnte. Wir wollen uns einmal im Monat treffen, um uns auszutauschen, zu unterstützen oder einfach gemeinsam Zeit miteinander zu

verbringen, da es eine echte Wohltat für HSPs ist unter sich zu sein. Wir legen nicht fest wer als hochsensibel anzusehen ist, sondern überlassen es jedem Einzelnen selbst, sich angesprochen zu fühlen. Wir sind keine geleitete Gruppe, sondern begegnen uns auf Augenhöhe und selbst verantwortlich.

**Termine:** Montags, **28.09/26.10/30.11.2020** (weitere Termine dann nach Ansprache)

**Ort:** DER PARITÄTISCHE Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe, Bismarckstr. 8, 32756 Detmold, **Uhrzeit:** 19.00 Uhr, Um vorherige Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird gebeten Tel.: 05231 – 56126-0. Ansprechpartnerin: Jasmin Sasse