

# 471/2021: Hochsensibilität – Menschen (Kinder) mit besonders dünner Haut



## Zielgruppe

Erzieher\*innen in Kindertageseinrichtungen

## ReferentInnen

Kristina Kroemke Heilpraktiker für Psychotherapie

## Termine

15.11.2021

## Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

## Kursgebühren

150 €

## Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

Berichten erwachsene Hochsensible von ihrer Kindheit, sagen sie mehrheitlich, dass sie sich immer „falsch“ gefühlt haben. Sie fühlten sich oft nicht verstanden oder haben das Verhalten anderer nicht verstanden. Die Hochsensibilität ist eine besondere Persönlichkeitsstruktur, die sich durch eine geringe Frustrationstoleranz, eine schmale Komfortzone und eine besondere Wahrnehmungsfähigkeit auszeichnet. Emotionen werden besonders stark wahrgenommen, vermeintlich „harmlose“ Situationen werden als „extrem“ erlebt. Die Fähigkeit, der Selbstregulation ist (noch) nicht gut ausgeprägt.

Kinder, die als hochsensibel wahrgenommen werden, können aber auch Gefühle wie Freude, Liebe, Glück, Begeisterung besonders stark empfinden und auch mit anderen teilen – die zwei Seiten einer Medaille. Typisch ist, dass hochsensible Kinder im Kita-Alltag nicht auffällig sind. Eltern berichten jedoch regelmäßig vom anstrengenden Alltag zu Hause. Von Schrei- und Heulattacken, absoluter Verweigerung und Schlafstörungen. Hochsensible Kinder strengen sich in der Kita übermäßig und über ihre Kräfte gehend an, gut zu funktionieren und erschöpfen dabei völlig. Wie kann nun der Kita-Alltag modifiziert werden um diesen Kindern genug Erholungszeit zu gewähren.

## Schwerpunkte

- Definition & Charakterisierung der Hochsensibilität
- Typ. Verhaltens- & Empfindungsmuster hochsensibler Kinder & Erwachsener
- Hilfestellungen im Alltag für Kinder & Erwachsene
- Hilfestellungen für den Kita-Alltag mit hochsensiblen Kindern
- Praktische Übungen: Fantasiereisen, Meditation und Entspannung von denen hochsensible Kinder profitieren

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte & Decke