



# Hochsensibilität

Ich fühle was, was du nicht siehst.

Von Mag. Dr. Anja Dreier



Wertvoll *Hochsensibel* &

*Achtsam LöwenStark*

*Potential Entfaltung. Beratung. Begleitung. Information.*



Bereit sein. Für ein neues Bewusstsein. Für neue Horizonte.

---

Bist du bereit dich auf den Weg zu machen...

... auf den *Weg der Stille* zu dir selbst?

... innezuhalten, zu Verweilen?

... in *Oasen der Ruhe* einzutreten?

... auf dein *Herz* zu hören?

... in die *Tiefe deiner Seele* einzutauchen?

... *Klarheit und Ordnung* in deine Lebenszeiten zu bringen?

... dir selbst in all deiner *Kraft* zu begegnen und dich zu spüren?

... und dich für *Wandlung und Veränderung* zu öffnen?

Ich bin bereit und freue mich auf dich.

Ich bin für dich da und begleite dich in

all deinen Themen und Anliegen.

*Anja Dreier*



## Wertvoll hochsensibel & Achtsam Löwenstark

### Potentiale entfalten. Talente leben.

Mit hochsensiblen Sinnen die Welt erfahren, mit feinsten Wahrnehmungen Stimmungen erfassen, zarte Vorahnungen wahr werden sehen, Menschen hinter ihrer Maske erfüllen – all das erleben hochsensible Menschen täglich.

Untersuchungen haben gezeigt, dass mind. 30 % der Menschheit hochempfindlich und hochsensibel ist. Diese Menschen nehmen die Umwelt und ihre innere Welt anders wahr und verarbeiten Erlebtes anders.

Hochsensibilität ist die Definition eine besonders ausgeprägte Begabung zu feiner, intensiver und empfindlicher Wahrnehmung mit allen körperlichen und seelischen Sinnen. Es ist daher wichtig zu wissen, wie Hochsensibilität eingesetzt werden kann. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Wesenszug.

In dieser Broschüre finden Sie...

- ...im ersten Teil aktuelle Informationen über Hochsensibilität, Vielbegabung und Vielfühligkeit.
- ...im zweiten Teil Seminare und unseren Diplomlehrgang für Hochsensibilität.
- ...im dritten Teil Beratungs- und Abklärungsmöglichkeiten.
- ... sowie im vierten Teil einen Test, der eine erste Selbsteinschätzung aufzeigt.

Die *Akademie WeitBlick* sowie die *Praxis AnamCara* möchten Sie achtsam und wissenschaftlich orientiert durch dieses sehr bedeutsame Thema führen und ein neues Bewusstsein für die eigenen Potentiale und Gaben mit Ihnen gemeinsam entdecken und umsetzen.

Wir vermitteln mehr als nur zeitaktuelles Wissen – es ist die **Begeisterung für Neuentwicklung und neue Horizonte**. Das zeichnet uns aus und macht uns einzigartig. Wir begegnen unseren TeilnehmerInnen und KlientInnen in all ihren Bedürfnissen und setzen diese nach besten Möglichkeiten solide um.

**Gestalten Sie mit uns Ihre Zukunft neu. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Weg mit Ihnen.**

*Weiter Blick. Klarer Geist. Erfülltes Herz.*



## Ich fühle was, was du nicht siehst.

### Hochsensibel. Vielbegabt. VielfühlerIn.

Wir leben in einer Zeit der Erneuerung, des Umbruchs, in einer Zeit des neuen Denkens und Fühlens. Es ist eine Zeit des inneren Wachstums. Kein Wunder also, dass gerade jetzt viele Menschen den tiefen Wunsch und eine starke Sehnsucht nach authentischer Erfüllung und kraftvoller Potentialentfaltung in sich tragen.

Die Natur liefert uns zahlreiche Beispiele für körperliche und seelische Prozesse. Wenn wir uns hier mit der Hochsensibilität und Potentialentfaltung beschäftigen, dann liegt der Vergleich mit einer Pflanze nahe, die für ihre Empfindsamkeit bekannt ist: [die Mimose](#).

Beschäftigt man sich mit der Pflanze, so fällt auf, dass die Mimose zwar sehr berührungsempfindlich ist, stark auf Licht- und Temperaturschwankungen reagiert und Erschütterungen übernimmt, dass sie aber gleichzeitig nur den betroffenen Pflanzenteil verschließt, der Rest der Pflanze bleibt unbeeindruckt. Nach einer Weile öffnet sich die Pflanze wieder und regeneriert sich.

So verhält es sich auch bei hochsensiblen und vielfühligen Menschen. Hochsensibel und vielfühlig zu sein, bedeutet, stark auf innere und äußere Reize wie durch einen Verstärker zu reagieren. Laut neurowissenschaftlichen Studien nehmen hochsensible und vielfühlende Menschen Reize in ihrer Umwelt in 300fach verstärkter Form wahr. Umso verständlicher, dass hochsensible Menschen dann auch vermehrt Rückzug, Stille und einen Raum brauchen, um diese vielen Reize klar und strukturiert verarbeiten und sortieren zu können.

Oft gelingt das nicht und es gibt keinen Raum, wo dies möglich ist oder möglich war. Viele Menschen haben in ihrer Kindheit diesen Raum nicht erhalten können. Dadurch haben sich Muster und Glaubenssätze verankert, die eine vorgesehene Potentialentfaltung verhindern oder verändert haben, wo es nicht möglich war, mit diesen Gaben zu leben.

Daher ist es jetzt umso wichtiger denn je, diesen Gaben und Talenten den ihnen zustehenden Blick und Raum zu geben, sie lebendig werden zu lassen und zu entdecken, welche Fülle in jedem einzelnen Menschen darauf wartet, umgesetzt und gelebt zu werden.

**Klar. Authentisch. Kompetent. Kraftvoll.**

*Du bist wertvoll,  
kostbar und einzigartig.*

*Potentialentfaltung.  
Entdecke das Wunder in dir.*



## Das Wunder der Fülle liegt in jedem Menschen.

### Hochsensibel und vielführend

#### *Glücklich*

Es ist nicht immer leicht, diese Flut von Sinneseindrücken zu bewältigen und zu verarbeiten. Manchmal ist es sogar recht anstrengend, eine derartig feine Wahrnehmung zu besitzen. Dann wird es zu viel und man sehnt sich nach Rückzug, innen wie außen. Leider kann man das sich nicht in jeder Situation gönnen. Es gibt viele andere nützliche Strategien, um sich das intensive Erleben leichter zu machen.

In unseren Beratungen, Seminaren und Lehrgängen finden Sie viele nützliche und nachhaltige Tipps und Möglichkeiten für einen erfüllenden und entspannten Umgang mit Hochsensibilität und Vielfühligkeit.

### Neues *Entdecken* der eigenen Persönlichkeit

Zuerst ist es wichtig, die Feinfühligkeit als eine Gabe anzuerkennen und das unerschöpfliche Potential, das darin liegt, schätzen zu lernen.

#### Wir sind ein Coach an Ihrer Seite...

- 🌱 Hochsensibilität und Vielfühligkeit kennenlernen und einschätzen.
- 🌱 die Sinneswahrnehmung filtern.
- 🌱 der Reizüberflutung weniger Raum geben.
- 🌱 die Botschaften der Wahrnehmung besser verstehen.
- 🌱 stärker lösungsorientiert denken und handeln.
- 🌱 den Blick auf das Schöne, Positive und Vorteilhafte der Hochsensibilität und Vielfühligkeit richten.

### Alles außer gewöhnlich

Der erste Schritt zur Veränderung liegt in der Bewusstmachung, welche Qualitäten und Gaben in jedem Einzelnen liegen.

Unsere Welt ist geprägt vom Verstand und von rationalen Entscheidungen. Dem Gefühl und der Intuition wird oft wenig Raum gegeben. Darüber hinaus leidet die Gesellschaft unter einer zunehmenden Beschleunigung, die anhaltenden Stress in den Alltag und in das Leben bringt.

Von klein auf werden hochsensible Menschen von unterschiedlichsten Seiten dazu angehalten, sich anzupassen. Das führt dazu, dass die angelegten Gaben und Potentiale verdeckt und zugeschüttet werden.

### Zeit für Veränderung

Jetzt ist die Zeit für ein neues Erwachen. Jetzt ist die Zeit für ein Leben mit allen Potentialen, Gaben und Talenten. Ein Leben mit allen Anteilen der Persönlichkeit.





### Der *Körper* als wertvolle

#### Wahrnehmung

Alles, was nicht förderlich ist, wird von den Sinnen schnellstens übermittelt und fordert so zu Reaktionen.

Daher kann es oft zu psychosomatischen Reaktionen kommen.

Bei akutem Stress oder langanhaltenden Belastungen schüttet das Hormonsystem die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus, die den Körper auf die Bewältigung einer aktuellen Krise oder besonderen Situation vorbereiten sollen.

Das Adrenalin setzt den Flucht- oder Kampfmechanismus des Körpers in Gang und das Noradrenalin aktiviert die entsprechenden Hirnareale. Verebben die Auslöser, werden die Hormone rasch abgebaut und der Körper kehrt in sein ursprüngliches Gleichgewicht zurück.

Erfolgen wiederholte Stressschübe, beginnt die Ausschüttung des Hormons Cortisol, das nur langsam, manchmal erst nach einigen Tagen abgebaut wird. Gibt es innerhalb dieses Zeitraums weitere Überstimulation und zu viele Reize, bleibt das Cortisolsystem aktiviert und der **Stress wird chronisch**.

Neben zunehmender Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, und psychischen Störungen bis hin zu Burnout kann Dauerstress auch weitreichende körperliche Folgen nach sich ziehen. Von einer allgemein erhöhten Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Migräne, Magen-Darmproblemen und Schlafstörungen bis hin zu Krebserkrankungen wird nach neuesten Erkenntnissen eine Vielzahl von körperlichen Problemen mit einem dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel in Verbindung gebracht.

**Einheit von Körper. Geist und Seele.**

#### Emotion. Intuition. Verstand.

Genau so intensiv wie auf das körperliche Empfinden und Reagieren wirkt sich Hochsensibilität und Vielfühligkeit auch auf das seelische und mentale Wohlbefinden aus.

Alle Ebenen des Seins, Körper, Seele und Geist, sind beeinflusst von der Empfindsamkeit und können sowohl von ihr schöpfen als auch darunter leiden.

#### Perfektionismus. Anpassung. Emotionale Wunden.

All das wurde vielen Menschen in der Kindheit vermittelt und gelehrt. Den Raum um vielführend sein zu können, gab es oftmals nicht. Demütigung. Kränkung. Enttäuschung. Nicht gesehen, gehört oder Wahrgenommen worden sein. Zurückgestoßen. Ausgeschlossen. Verletzung. Und noch vieles mehr bleibt oft als Spuren der Vergangenheit in unserer Erinnerung zurück. Unser Gehirn hat diese Emotionen tief verankert und prägt somit die Persönlichkeit, unser Handeln und Denken.

Die natürlichen Eigenarten eines hochsensiblen und vielfühlenden Kindes werden oft als nicht vereinbar mit der Einheitsnorm eingeschätzt oder geradezu bekämpft.

#### Veränderung. Erwachen. Neues Bewusstwerden und Annehmen der Gaben und Talente.





## Die Welt der Sinne entdecken.

### 12 Sinne entdecken

Bereits 1916 hat Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, seine Lehre von den zwölf menschlichen Sinnen bekannt gemacht. Neben den klassischen fünf Sinnen beschrieb er darin weitere sieben. Mit ihnen werden sämtliche Wahrnehmungen, zu denen Menschen fähig sind, zusammengefasst. Die Sinne sind unsere Werkzeuge der Wahrnehmung.

Steiner fasste die zwölf Sinne in drei Vierergruppen zusammen.

#### Geistessinne

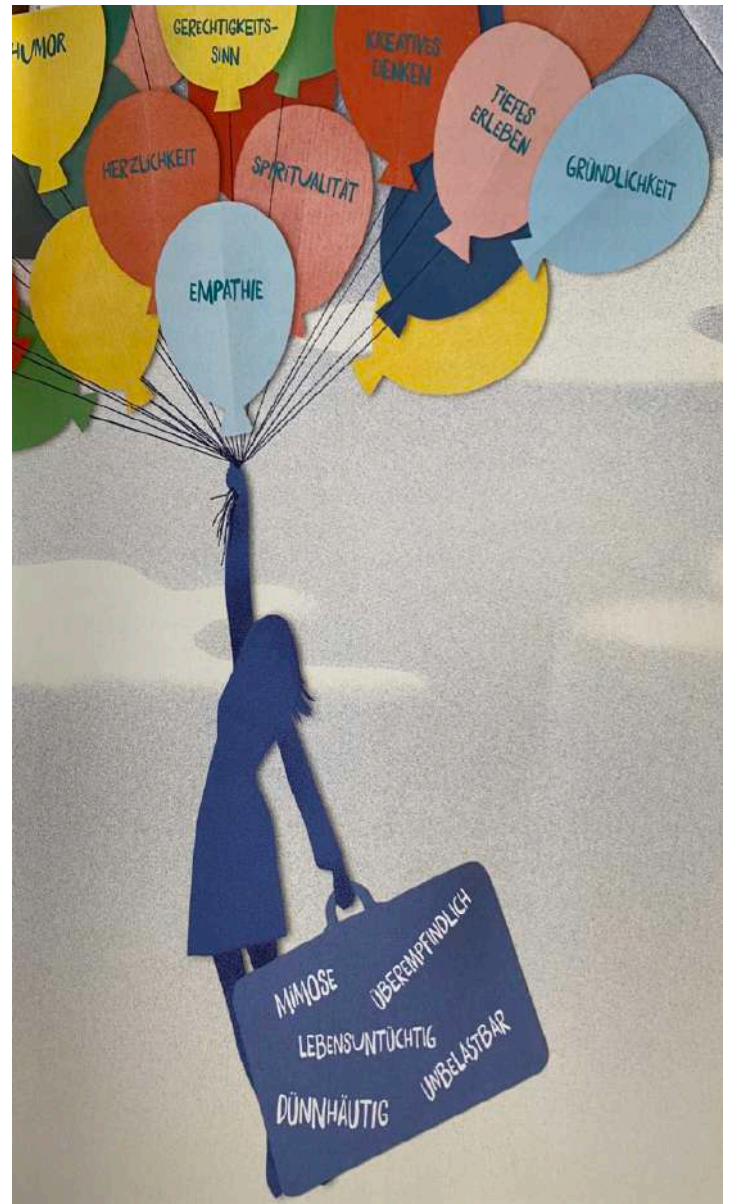
- 🌀 Gedankensinn
- 🌀 Hörsinn
- 🌀 Sprach- und Wortsinn
- 🌀 Ich- und Du Sinn

#### Umgebungssinne

- 🌀 Sehsinn
- 🌀 Geruchssinn
- 🌀 Geschmackssinn
- 🌀 Wärmesinn

#### Körpersinne

- 🌀 Gleichgewichtssinn
- 🌀 Tastsinn
- 🌀 Lebens- und Vitalsinn
- 🌀 Bewegungssinn



### Gefühl oder Emotion

Gefühl und Emotion sind zwei Begriffe, die oft gleichbedeutend verwendet werden. Doch sie meinen nicht dasselbe. Emotion ist eine Bewertung dessen, was gefühlt worden ist.

Gefühl ist das, was über die Sinnesorgane an Impulsen und Empfindungen ins Bewusstsein kommt. Ein Gefühl ist ohne Bewertung. Es wird einfach festgestellt, was da ist, ohne Urteil darüber, ob das gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm ist. Es ist einfach so.

Emotion hingegen ist die Bewertung und persönliche Einschätzung eines Gefühls. Die emotionale Bewertung steht nicht direkt mit der Sache selbst in Verbindung, sondern mit dem, wie der Mensch die Sache beurteilt.

Die Unterscheidung von Gefühl und Emotion bringt oft in der Dichte von Erlebnissen und Begegnungen Klarheit und Struktur in unser Denken und Handeln.



## Woran erkennt man hochsensible Kinder?

Zu Beginn – jedes Kind ist wertvoll, besonders, einzigartig und kostbar. Hochsensible Kinder haben einige Charaktereigenschaften, die hier näher vorgestellt werden.

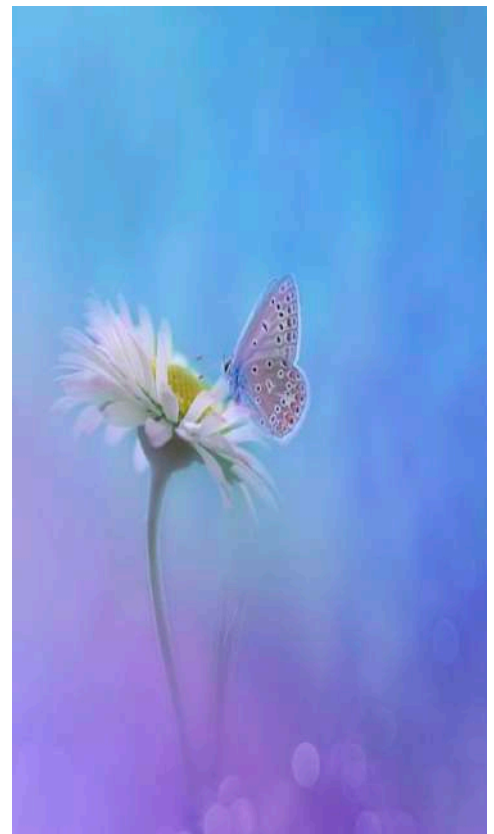
Hochsensible Kinder verfügen von Geburt an über eine außerordentliche stark ausgeprägte Sensitivität und Intuition. Hochsensible Babys bzw. Kleinkinder suchen oft den Körperkontakt sehr intensiv. Gleichzeitig sind diese Kinder sehr sozial eingestellt. Sie legen oft ein äußerst stark ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden und große Hilfsbereitschaft an den Tag. Meist übernehmen sie für nahestehende Menschen die Rolle des Beschützers, Helfers und Vermittlers, wobei es ihnen darum geht, liebevolle Unterstützung anzubieten.

Ihre besondere Liebe gilt der Natur und den Tieren. Großes Interesse haben sie auch an ganzheitlichen Themen. Manchmal haben diese Kinder schon im Kleinkindalter sensitive Wahrnehmungen, die sehr eindrucksvoll und intensiv sein können.

Vielen hochsensiblen Kindern wird nachgesagt, dass sie Lernstörungen haben, unter Teilleistungsschwächen (Legasthenie, Dyskalkulie) usw. leiden. Manche werden als Träumer und lernschwache Kinder bezeichnet. Wiederum andere fallen in die Kategorie von hyperaktiven Kindern. Der Begriff Hyperaktivität bezeichnet einen Zustand der Unruhe und des ständigen, übertriebenen In-Bewegung-Seins. Diese an sich schon unklare Sachlage wird noch schwieriger, wenn es um die Identifizierung hochsensibler Kinder mit hyperaktiven Tendenzen geht. Es ist nachgewiesen, dass hochsensible Kinder sämtliche Eindrücke aus ihrer Umgebung ungefiltert aufnehmen – einschließlich der unruhigen Gedanken und Emotionen sowie der inneren Rastlosigkeit ihrer Mitmenschen. Dies geschieht immer völlig unbewusst und unbeabsichtigt, ganz einfach, weil diese Kinder nicht in der Lage sind, sich ausreichend zu schützen. Diese Differentialdiagnosen werden als hyperkinetische Störung zusammengefasst.

### Erkennungsmerkmale von hochsensiblen Kindern

- 🌱 Fühlen und Spüren ist wichtiger als ausgesprochene Worte und Sprache
- 🌱 Tiefe der Empfindungen und Gedanken
- 🌱 Kreativität im Tun, Denken und Handeln
- 🌱 ruhige und nach innen gekehrte Persönlichkeiten oder das Gegenteil
- 🌱 aufgeweckte, lebhaft und nach viel Bewegung suchende Kinder
- 🌱 starkes Bedürfnis nach Ruhe und Stille
- 🌱 Probleme mit Schnelligkeit, Leistungsdruck, Wettbewerb, Lärm, großen Menschengruppen
- 🌱 verträumte Persönlichkeiten
- 🌱 oft mangelndes Selbstbewusstsein
- 🌱 viel Mitgefühl, große Hilfsbereitschaft
- 🌱 großes Interesse an lebensnahem Unterricht und altersentsprechend übergeordneten Themen
- 🌱 ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl
- 🌱 intensives Bedürfnis nach Zuwendung, körperlicher Nähe







### Stärken und Begabungen...

Die besonderen Persönlichkeitsqualitäten hochsensibler Kinder werden bereits im Säuglingsalter deutlich. Entweder handelt es sich um auffallend ruhige und zufriedene Kinder oder aber, oft schreiende Babys. Das Schreien signalisiert, dass diese Kinder einen spürbar höheren Bedarf an Körperkontakt haben und sie spürbare Sicherheit in ihrem Ankommen brauchen.

Hinzu kommt, dass sie überaus feine Wahrnehmungskanäle haben, die Unruhe, Hektik und Lärm im unmittelbaren Umfeld ebenso registrieren wie jede Unsicherheit der Eltern. Aufgrund dessen leiden sie mehr als anderen unter dem Mangel an Ruhe, Rhythmus sowie licht- und liebevoller Schwingung, die sie aus der geistigen Welt gewohnt waren.

Viele hochsensible Kinder zeigen psychosomatische Beschwerden (Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Kopfweg, Allergien, Neurodermitis, usw.), die ebenfalls mit Stress in Zusammenhang gebracht werden können. Hochsensible Kinder werden oft als unnahbare, schüchterne Einzelgänger bezeichnet. Dabei brauchen sie einfach Zeiten des Rückzugs, um gesund zu bleiben.

Gerade das hochsensible Kind sollte schon im Kleinkindalter möglichst viel selbständig tun dürfen. In dieser Entwicklungsphase werden die Bausteine für die besonderen Fähigkeiten und Gaben, die hochsensible Kinder mitbringen, gefestigt. [Herzbasierte Pädagogik ist hier das Fundament, damit sich hochsensible Kinder ihren Potentialen und Gaben entsprechend entfalten und entwickeln können. Diese Haltung sollte jedes Kind in seiner Entwicklung und Entfaltung erfahren.](#)

### Was hochsensible Kinder brauchen

- 🌿 Ruhe, Stille, Entspannung
- 🌿 Regelmäßigkeiten, Rituale, Rhythmus
- 🌿 viel Zeit für Reflexion
- 🌿 genügend Raum des Rückzugs
- 🌿 ausreichend Platz für Spiel und Kreativität, künstlerische Betätigung
- 🌿 intensiver Kontakt zu Natur und zu Tieren
- 🌿 gelebte Achtsamkeit und wertschätzende Wahrnehmung
- 🌿 im schulischen Alltag: eigenes Lerntempo, wertschätzende und geduldige Haltung der PädagogInnen, genügend Freiraum für Kreativität in jeder Hinsicht
- 🌿 fester Halt im Leben und Achtsamkeit in der Erziehung
- 🌿 Bewegung, Sport
- 🌿 positive Gedanken
- 🌿 Stärkung des Selbstbewusstseins
- 🌿 achtsame und wertschätzende Berührung, Körperkontakt
- 🌿 Halt, Rückhalt und Stütze vom Außen





## Erkennungsmerkmale von Hochsensibilität.

Nach Elaine Aron gibt es vier Hauptmerkmale von Hochsensibilität.

### 1. Gründliche Informationsverarbeitung

genaues Denken, Neigung zum Philosophieren, eine ausgeprägte Beobachtungsgabe, Tiefgründigkeit, Gerechtigkeitsinn, Wahrnehmung von kleinsten Details und Veränderungen, Neigung zum Grübeln, Betrachtung eines Sachverhaltes aus verschiedenen Perspektiven, Perfektionsstreben, ausgeprägtes kreatives und analytisches Denken, Intuition und der 7. Sinn, Blick für Harmonie in Farben und Formen, Entscheidungsschwierigkeiten, Gehemmtheit.

### 2. Tendenz zur Übererregung, Überstimulation

Schnelle Aktivierung des vegetativen Nervensystems und dazugehöriger Stresssymptome, starke Reaktionen auf Stimulanzen wie Kaffee, Tee oder Drogen, Neigung zu Aufregung und Prüfungsängsten bei öffentlichen Auftritten, erhöhte Herzfrequenz, Aufregung bei Veränderungen

### 3. Ein intensives Gefühlsleben

Positive wie negative Gefühle werden stark empfunden, Empathie und Einfühlungsvermögen für Mensch und Tier, Nah am Wasser gebaut, Beeinflussbarkeit durch emotionale Stimmungen anderer Menschen intensives Traumleben, Interesse an Spiritualität

### 4. Sensorische Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen Lärm- und Lichtempfindlichkeit

Starke Reaktion auf Medikamente, Unwohlgefühl bei Menschenmassen, Neigung zu Kontaktallergien.

Wenn Hochsensible also ständig wesentlich mehr Eindrücke und Informationen aufnehmen als normal sensible Menschen, liegt es in der Natur der Sache, dass bei ihnen die Speicher schneller voll und die Akkus schneller leer sind. Ihre Nerven brauchen nach Zeiten der intensiven Stimulierung früher eine Phase der Regeneration, als die meisten anderen Menschen.



*„Drei Schritte tue nach innen,  
dann den nach außen.“*

Rudolf Steiner

# BlütenKnospse

Hinter dem Sichtbaren das *Unsichtbare* erahnen lassen,

hinter dem Hörbaren das *Unhörbare* hören lassen,

hinter dem Zufälligen das *Gefügte* erkennen lassen,

hinter dem Bewussten das *Unbewusste* spüren lassen,

damit ich meiner *tiefsten Stille*,

diesem *Lassen*,

*Zeit und Raum* geben kann,

und das Beste,

was im Menschen ist,

wie eine

*Blüte aus der Knospe*

sich entfalte.

# Hochsensibilität – Impulse für den Alltag

## 1. Was sind HSP

Bei dem Begriff HSP handelt es sich um die Abkürzung für „Hochsensible Person“. Eine HSP nimmt Reize 300 Mal stärker wahr als eine „normal“ sensible Person.

Riechen, hören, sehen etc. ist einfach um ein vielfaches intensiver.

Es ist nicht zwingend notwendig dass ein Mensch auf allen Sinnen hochsensibel ist.

Es kann aber auch sein das mehrere Sinne miteinander reagieren, so kann es vorkommen dass eine HSP bei einem Schmerzimpuls gleichzeitig einen bestimmte Farbe sieht. Beim Musikhören, Farben oder Formen sieht. Hier sprechen wir von der Synestäsie.

Darüber hinaus sind sie einfach spürig. Für eine HSP ist binnen Sekunden klar was in einem Raum vor sich geht.

In einem Restaurant z.B.:

Es ist oft schwer dem Gegenüber zu folgen. Denn für eine HSP endet das Gespür nicht am Tischrand.

Dies kann für eine HSP bedeuten:

Sie weiß was der Nachbarstisch redet. Das Pärchen am anderen Ende des Lokals streitet sich. Der Kellner lässt zum 3 Mal ein Glas fallen. In der Küche wird gezankt weil die Bestellungen vertauscht wurden. Es riecht merkwürdig, denn da brennt was an. Der Herr zwei Tische weiter hätte es lieber bei einem Sprühstoß belassen sollen usw.

HSP sind oft auch überdurchschnittlich intelligent bzw. begabt.

Nicht außergewöhnlich ist es für eine HSP viele, viele Berufe ausprobiert zu haben. Denn ihre Interessensgebiete sind so vielfältig wie ihre Person.

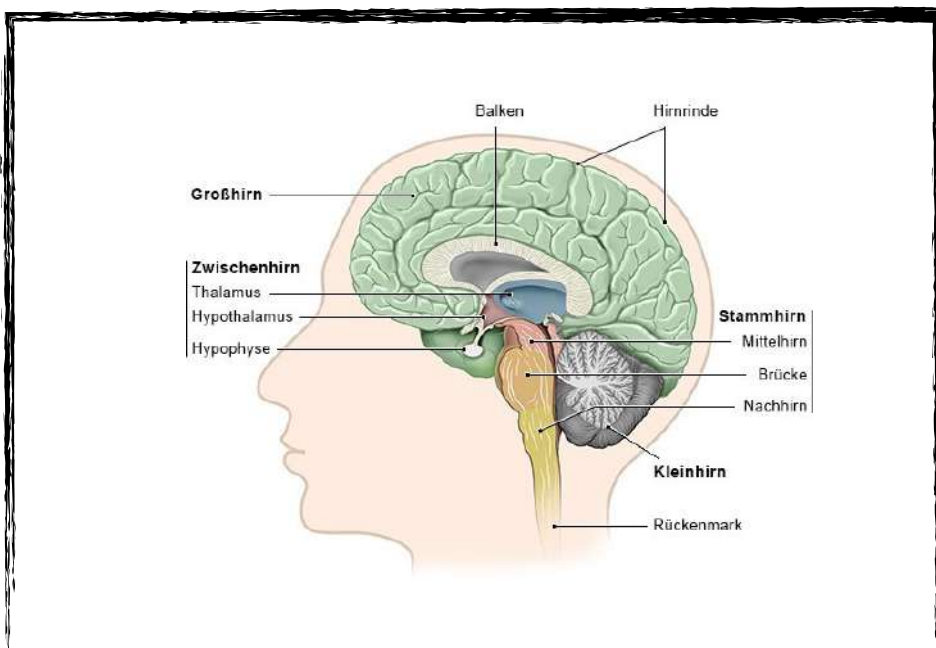
Das Gefühlsleben ist sehr intensiv. Die Gedanken tiefer als der Ozean.

Dies sind ein paar Informationen, das Thema geht sehr tief und weit.

Für mehr Informationen kann ich das Buch „Hochsensibel“, von Eliane Reichardt empfehlen.



## 2. HSP und Reize

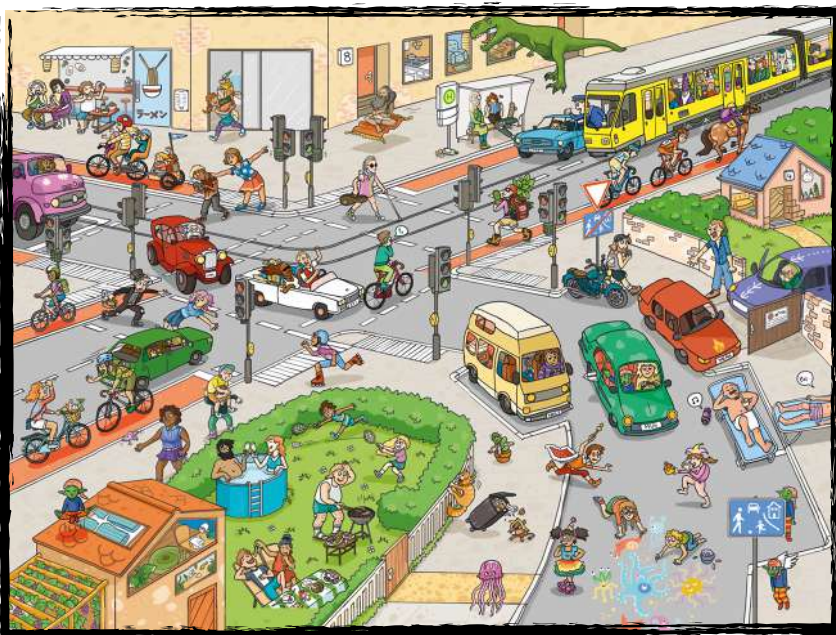


Was ist ein Reiz. Ein Reiz ist nichts anderes als eine Information die von Außen kommt. Diese wird über unsere Sinne aufgenommen (hören, sehen, schmecken, fühlen, etc.) und an das Gehirn weitergeleitet. Dort treffen sie im Thalamus (Torwächter) ein, dieser leitet den Reiz an die betreffende Stelle im Gehirn weiter. Dies passiert ob sie wollen oder nicht!

## Unterschied Wahrnehmung



„Normal“ Sensibel  
Ein gemütlicher Tag an einer  
Straßenkreuzung. Bisschen warm  
aber ansonsten gemütlich.



HSP

Fühlt sich überfordert mit der  
Masse an Informationen (Reizen)

### 3. Was also tun?

Wichtig für HSP ist es einen Umgang mit den Reizen zu finden. Einen der Dauerhaft ist.

Aus meiner Sicht extrem wichtig: die Wahrnehmung zu trainieren.

Ein häufiges Problem bei HSP ist dass der Fokus so schnell gewechselt werden muss um alle Reize zu verarbeiten. Die Aufmerksamkeit wandert unkontrolliert hin und her. Bis uns Buchstäblich der Kopf raucht.

Wir wissen dass wir das wir die Umwelt nicht einfach „Stumm“ schalten können. (Wie schön wäre das). Nein HSP werden mit diesen Reizen konfrontiert ob sie wollen oder nicht. Die Informationen treffen im Gehirn ein, das ist ein Fakt. Bis dahin kann man nichts anrichten.

Wurden die Reize, vom Thalamus, an die richtige stelle gesandt habe ich Eingriffsmöglichkeiten.

**Ich kann entscheiden ob ich diese Information beachten möchte oder eben nicht!**



Ich muss die Wahrnehmung trainieren, ansonsten werde ich immer wieder in einer Reizüberflutung landen.

Das machen wir Menschen sowieso. Wir sind in der Lage unsere Wahrnehmung auf einen Punkt zu lenken, wie im „Vergrößerungsmodus“. Wir ziehen, wie beim Smartphone, das Objekt des Interesses einfach näher ran.

Übung zum Sinn „sehen“

Betrachte den ganzen Raum.

Die Bilder an der Wand, die Möbel, das Licht etc.

Nun konzentriere dich auf einen Gegenstand. Betrachte ihn ganz genau.

Reflektiert er das Licht sehr schön? Gefällt dir einfach seine Form?

Mache dies eine Minute lang und sei dir bewusst dass du trotzdem den ganzen Raum immer noch wahrnimmst. Du hast dich in diesem Moment für eine Information entschieden. Alles andere rückt in den Hintergrund.

Diese kleine Übung kann man schnell und einfach, an jedem Ort machen.

Natürlich braucht das Übung, nach einer Weile wird es aber immer leichter.

Es gilt dies auch immer wieder zu trainieren.

Es ist wie beim Fahrradfahren. Einmal gelernt kann man es immer. Sitzt man länger nicht am Rad, kann man es trotzdem noch obwohl der Anfang sehr wackelig sein kann.

### 3. Stress

Stress ist für HSP immer während WENN sie nicht lernen mit den Reizen umzugehen.

Denn ein Reiz findet in der Umgebung statt. Löst bei der Person dann aber Stress aus. Situationen, Menschen, Geräusche etc.


Der Körper schüttet Cortisol (das Stresshormon aus) und befördert sie damit in einen Dauer Alarmzustand. Denn die Reize nehmen ja nicht ab.

Die logische Konsequenz ist, wir gehen bis weit über unsere Belastungsgrenze ehe wir merken dass unsere Nerven komplett brach liegen.

Deshalb ist es Wichtig auf die Stressauslöser zu Achten, diese sind so vielfältig wie der Mensch selbst. Hier einige Beispiele.

## Stressboten

- innere Unruhe
- Konzentrationsverlust
- Kopfschmerzen
- Verspannungen
- Stimmungsänderung
- Müdigkeit
- Zittern
- Schwitzen
- Frieren
- Aggressivität



## 5. Ausgleich und Ruhe

Ich denke noch viel wichtiger als die Wahrnehmung zu trainieren ist es zu allererst einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

Ein Hochsensibler Mensch hält sich sowieso für anders. Er hat oft ein Problem mit dem Selbstwert. Eine HSP denkt er ist das Problem.

Am Thema Selbstwert/Selbstliebe kommt keine HSP vorbei. Der Rest ist dann Selbsterklärend.

Es gilt sich die Frage zu stellen:

### Was brauche ich?

Essentiell ist auch das Wörtchen „Nein“ zu lernen.

HSP wollen helfen. Sie spüren die Not des Gegenübers und wollen dessen Leben verbessern. Sie haben ein unermesslich schlechtes Gewissen wenn sie „nein“ sagen.

Sie müssen aber! Um sich selbst die Fürsorge zu geben die sie selbst dringend brauchen.

Ob das Gegenüber Hilfe will oder nicht, sie erachten es als ihre Pflicht. HSP fühlen sich für alles und jeden verantwortlich. Sind sie aber nicht.

Erlauben sie sich selbst die Veranstaltung früher zu verlassen.

Dies sind nur kleine Tipps.



Sich Ruhe gönnen ist für HSP überlebenswichtig.

Sie brauchen Ausgleich. Yoga, Sport, Musik etc.

## 6. Soforthilfe

Manchmal braucht es aber auch eine sofortige und vor allem schnelle Lösung. Hier ein paar Beispiele aus meinem persönlichen „Erste Hilfe“ Kit.

### SOFORTMAßNAHMEN



- 🌍 Duftöle & Sprays
- 🌍 Ausatmen, Einatmen
- 🌍 Kurze Meditationen
- 🌍 Positive Glaubenssätze
- 🌍 Den Platz wechseln, wo man gerade ist
- 🌍 Hand aufs Herz legen und sich sagen „Ich bin gut so wie ich bin“
- 🌍 Ein schönes Buch lesen
- 🌍 Natur, Spaziergang usw.







AKADEMIE

Schule für die Philosophie des Lebens

Weiter Blick.  
Klarer Geist.  
Erfülltes Herz.

Bildung inmitten von Leben. Wachsen von Innen nach Außen.

## Österreichweit einzigartige zertifizierte Diplomlehrgänge

- Sinnorientierte systemische Lebens- und Sozialberatung
- Ganzheitlich systemischer Lebens- und Begegnungscoach
- Systemische herzbasierte Pädagogik
- Berater für Hochsensibilität
- Gesundheitspädagoge für Naturheilkunde
- Heilenergetik nach SABAT©
- Psychosoziales Neuromentaltraining
- Ganzheitlich systemische Märchenarbeit
- Ganzheitlich systemischer Kreativitätstrainer/-therapeut
- LebensSchule SABAT©
- Transpersonale Psychologie
- Basislehrgang SABAT©

Mag. Dr. Anja Dreier  
Bahnhofstr. 10, 6710 Nenzing  
(BildungsRaum Entfaltung)

Tel. 06 64/2 00 52 47  
[www.anjadreier.at](http://www.anjadreier.at)  
[praxis@anjadreier.at](mailto:praxis@anjadreier.at)



### Diplomlehrgang für Hochsensibilität

HSP heißt übersetzt Hochsensible Person und wurde von der amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron geprägt. HSP als Fachbegriff für hochsensitive/hochsensible Personen taucht nun vermehrt in den Medien auf und erlangt seinen berechtigten Platz in unterschiedlichen Aspekten. Wir möchten mit unserem Lehrgang das Verständnis weitergeben, wo die Herausforderung, aber vor allem die Potentiale dieser Gabe liegen.

Mit der in der Ausbildung zum „Dipl. Berater für Hochsensibilität“ erworbenen Fachkompetenz für Hochsensibilität bekommen Sie vielfältige Möglichkeiten, hochsensible Personen in ihrem Wesenszug zu unterstützen und zu begleiten. Hochsensibilität ist ein besonderer Wesenszug.

Dauer des Lehrgangs: 2 Semester

Die Seminare von unserem Diplomlehrgang können alle auch einzeln besucht werden.

Termine für die einzelnen Seminare finden Sie auf unserer homepage [www.anamcara-seelenzeit.at](http://www.anamcara-seelenzeit.at)

### Dieser Gabe eine neue Richtung geben. Mit unserem Lehrgang für Hochsensibilität.

Die Intuition ist ein ständiger Begleiter, daher kann eine „Hochsensible Person – HSP“, die Welt feiner und intensiver wahrnehmen. Diese Gabe will gestärkt sein. Dadurch findet ein Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärken statt. Ebenso erkennt man seine natürlichen Grenzen an und auch worin man achtsam sein darf.

Das komplexe Innenleben einer HSP möchte reflektiert werden und lädt ein zu Entwicklung und Anerkennung, „ICH bin richtig, so wie ich bin“, „ICH bin normal!“

Hochsensibilität ist ein Wesenszug und keine Störung. Diese Gabe zu erkennen und anzunehmen ist ein wesentlicher Schritt.

*„Achtsam will ich sein. Behutsam will ich sein.  
Mit dir. Mit deinen Gaben. Damit du wachsen kannst,  
dich entfalten kannst und werden kannst, was dir zum  
werden bestimmt ist.“*





## Diplomlehrgang „Dipl. Berater für Hochsensibilität“. Das Besondere. Für Wen. Qualifikation.

### Das Besondere an diesem Lehrgang

- Methodenvielfalt und praxisnahes Lernen, verbunden mit wissenschaftlichen Theorien.
- Familiäre Gruppen und einladende Räumlichkeiten in einer Villa mit stilvollem Ambiente.
- Optimales und einzigartiges Preis-Leistungsverhältnis.
- Individuelle Begleitung und Beratung während der gesamten Ausbildung.
- Jedes Seminar ist in sich abgeschlossen und kann auch einzeln besucht werden
- Ein ganzheitlicher Lehrgang, der Tiefe und Nachhaltigkeit vermittelt und gleichzeitig viel Raum für Selbstreflexion bietet.

### Zielgruppe

- Menschen, die ihre berufliche Tätigkeit und ihr fachliches Wissen über HSP erweitern und verändern sowie neuen beruflichen Chancen begegnen möchten.
- Menschen, die mehr über sich selbst erfahren möchten.
- Menschen, die anderen Menschen mit einem weiten Blick, einem klaren Geist und einem erfüllten Herzen begegnen möchten.
- Menschen, die in den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern wie z. B. Pädagogik, Therapie, Beratung, Sozialwesen, Medizin usw. neue Sichtweisen und nachhaltige Strategien einbringen möchten.

### Qualifikation, Aufbau, Abschluss

Der Lehrgang besteht aus 12 Seminaren, die monatlich stattfinden. Möchten Sie ein **Diplom als Berater für Hochsensibilität**, besuchen Sie alle 12 Seminare, die immer wieder laufend stattfinden. Ein Einstieg ist somit flexibel und jederzeit möglich.

Für ein Diplom schreiben Sie eine Abschlussarbeit im Umfang von 10 Seiten zu einem selbst gewählten Thema. Weiters führt jeder Teilnehmer ein Seminarstagebuch.

### Zusatzqualifikationen und Abschlussmöglichkeiten

Sie wählen und gestalten Ihren eigenen Bildungsweg. Sie können sich durch zusätzliche aufbauende Vertiefungen in Kombination mit anderen Lehrgängen der *Akademie WeitBlick* in den einzelnen Fachbereichen spezialisieren und Ihre bereits erworbenen Kompetenzen festigen.

Es ist somit auch möglich, eine gewerbliche Tätigkeit auszuüben. Es können die freien Gewerbe zu Humanenergetik oder zu Coaching angemeldet werden. Im Anschluss kann aufbauend der zertifizierte Lehrgang für die Lebens- und Sozialberatung absolviert werden.

Am Puls der Zeit.  
Ein Mosaik an achtsamen und  
individuellen Bildungswegen.  
Die Lehrgänge der *Akademie WeitBlick*.





## Beratungsmöglichkeiten für Hochsensibilität als Fachgebiet in meiner Praxis AnamCara.

### Praxis AnamCara...

Ich unterstütze Sie bei persönlichen Prozessen, Herausforderungen und in Phasen der Wandlung. Durch meine ganzheitliche Sichtweise und inneren Haltung in Verbindung mit traditionellem Wissen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ergeben sich wunderbare und nachhaltige Möglichkeiten der Unterstützung für Sie.

Seit vielen Jahren ist die Hochsensibilität ein spezielles Fachgebiet in meiner Praxis. Meine Studienzeit, vertiefende Ausbildungen, zahlreiche Forschungen & ständige Weiterentwicklung von Wissenschaft und Methoden, sowie die Gründungen von Einrichtungen für Hochsensibilität haben mein Fachwissen und dem Umgang mit diesem bedeutsamen Thema nachhaltig geprägt und wegweisend gestaltet.

*Den Blick auf das  
Wesentliche richten.*



In meiner Arbeit lege ich den Blick auf die Ursache und löse dort die Anliegen und Themen meiner KlientInnen, um ein

*ganzheitliches Wohlbefinden*  
herzustellen.



### Methoden

Das Fundament für meine Arbeit bildet **SABAT©**.  
Systemisches Arbeiten mit inneren Bildern,  
Aufstellungsarbeit und Tiefenpsychologie.

Seit vielen Jahren verbinde ich verschiedene Methoden aus der Psychotherapie, Psychologie, Aufstellungsarbeit, Komplementärmedizin und ganzheitlichen Naturheiltherapie. Daraus ist SABAT© entstanden.

SABAT bedeutet im Hebräischen Auszeit, Ruhe, Einkehr bei sich selbst – dies vermittelt AnamCara.

### Meine Angebote, Begleitungen und Leistungen

richten sich an Einzelpersonen, Kinder, Jugendliche, Familien, Paare, Institutionen, Personengruppen, ebenso für Supervision und Coaching.

Eine Abrechnung meiner Leistungen mit öffentlichen Versicherungsträgern ist möglich.

*Anam – Seele      Cara – Freund*

AnamCara ist ein irisch-gälischer Ausdruck für eine Begegnung. Von Herz zu Herz. Von Seele zu Seele. Von Mensch zu Mensch.



# Fachkompetenz gepaart mit Empathie & Intuition

Meine Arbeit ist prozessorientiert und ganzheitlich. Dies bedeutet, dass Sie in die laufende Veränderung durch meine Methodenvielfalt achtsam in eine effiziente und lösungsorientierte Begleitung eingebunden sind. Ich achte dabei, Ihr Anliegen in seinem Kern und seiner Ursache zu erkennen um mit Ihnen gemeinsam neue Sichtweisen zu finden und wirksame Handlungen umzusetzen.

Im Mittelpunkt stehen Sie, Ihre Bedürfnisse und die Lösung.

„In der Stille verweilen. Austreten aus dem Vielen, Lauten und Schnellen.

*Einen Atemzug nach dem anderen.*

Und dazwischen seine ganz eigenen Spuren in den Sand am Ufer des Lebens zeichnen.“

Beratungspraxis

## CREA-TIEFE



Praxis für Psychotherapie, Psychologie und Coaching

In meiner Beratungspraxis Crea-Tiefe erhalten Sie professionelle psychologische und psychotherapeutische Hilfe, um aus herausfordernden Lebenssituationen neue Wege entstehen zu lassen, sowie Krisen als Chance für Veränderung zu nutzen.

Ich unterstütze Sie achtsam Lösungen für emotionale, soziale und familiäre Problemstellungen zu finden, sowie psychosomatische Symptome zu erkennen und mit Ihnen gemeinsam aufzulösen. Zeitgemäßes Coaching mit neurowissenschaftlichen Zugängen schaffen neue Impulse und klare Horizonte.

Als Kinder- und Jugendpsychotherapeutin/-psychologin biete ich Kindern, Jugendlichen und Familien einen HerzensRaum für all ihre Anliegen und Bedürfnisse, um die Entfaltung ihrer Potentiale zu erkennen und zu stärken. Bedarfsorientierte Diagnostik kann hier unterstützend wirken. Dem Fachbereich Hochsensibilität „Ich fühle was, was du nicht siehst“ begegnen wir behutsam und erkennen dabei SinnFindung und WegWeisung.

Raum für SeelenZeit

## ANAMCARA



Praxis für ganzheitliche Naturheiltherapie  
Heilenergetik & Komplementärmedizin

Ich verbinde Elemente aus der Psychologie, Psychotherapie, Heilenergetik und ganzheitlichen Naturheilkunde. So ist es mir möglich die psychische, emotionale, körperliche und seelische Ebene in Einklang zu bringen und in eine ganzheitliche Behandlung umzusetzen.

Erweiternd arbeite ich hier mit Methoden aus der Komplementärmedizin sowie mit einem präzise entwickelten und spezifisch erweiternden Modell der Bioresonanz und Informationsfeld-Medizin.

Tief verbunden mit meinem Wissen, meinem inneren Kern, meiner Sensivität und meiner Erfahrung vertraue ich dabei dem was ich spüre, fühle und wahrnehme. Meine Behandlungen sind stets eine liebevolle Begegnung mit meinem Gegenüber, eine Berührung von Herz zu Herz. Von Seele zu Seele. Ich unterstütze und begleite meine PatientInnen und KlientInnen voller Demut und Gewahrsein. So kann ein Ort der Heilung entstehen. Dies geschieht oft in der Stille. Wundersames entsteht und entfaltet sich. Ich bin. Es ist.

Eine geschützte und wohlbehütete Umgebung ermöglichen diese Entfaltungs- und Heilungswege. Auch Fernbehandlungen, Beratungen am Telefon oder Hausbesuche sind möglich.



„Aufstellungen geben dem Unsichtbaren eine sichtbare Form. Aufstellungen sind vor dem Verstand. Sie sind von ihm unberührt, doch vollkommen vernünftig, für ihn unerklärbar, doch absolut einleuchtend. Sie ordnen das aktuelle Geschehen. Einfach und kristallklar.“

Als zertifizierte Aufstellungsleiterin begleite ich Sie gerne auf dem Weg einer Aufstellung nach SABAT©.

Über mich...

Ich bin systemische und integrative Psychotherapeutin (mit Fachgebiet der Kinder- und Jugendpsychotherapie und -psychologie), Psychologin nach C. G. Jung, ganzheitliche Naturheiltherapeutin, zertifizierte Aufstellungsleiterin und Erziehungswissenschaftlerin.

Dem eigenen Weg auf der Spur zu bleiben bedeutet, sich immer wieder neu dem Abenteuer Leben zu stellen. Darin begleite ich Sie gerne. Anja Dreier

*„Ich begegne dir nicht mit meinen Worten. Ich begegne dir mit meiner Seele.  
Ich fühle dich nicht mit meinen Gedanken. Ich fühle dich mit meinem Herzen.“*

6700 Bludenz, Stallehr 53  
6710 Nenzing, Bahnhofstr. 10  
(BildungsRaum Entfaltung)

Tel. 06 64/200 52 47  
www.anjadreier.at  
www.anamcara-seelenzeit.at  
praxis@anjadreier.at





## Aufstellungen nach SABAT© Systemisches Arbeiten mit inneren Bildern, Aufstellungsarbeit und Tiefenpsychologie

**Aufstellungen als Impulsgeber in die persönliche Freiheit.  
Entwicklungen in Gang setzen. Potentiale entfalten.**

**Aufstellungen bieten einen besonderen Raum, um Hochsensibilität zu fühlen, zu erkennen und wahrzunehmen.**

Bei Aufstellungen können z. B. die Geburt und die Daseinsberechtigung, die das wesentlichste Ereignis eines Menschen sind, repräsentiert und gefestigt werden.

Es wird ein heilsamer Raum geschaffen, um Verletzungen, Enttäuschungen, Kränkungen usw. achtsam loszulassen.

Durch veränderte innere Bilder können Sie emotional entspannt und mit Freude an der Umsetzung der Lösung beginnen.

Es ist eine prozessorientierte und nachhaltige Arbeit, die den Blick auf das Wesentliche richtet und zu neuen Zugängen und möglichen Lösungen führt.

Es geht dabei um einen grundlegenden Perspektivenwechsel in der inneren Haltung zu sich selbst.

Aufstellungsarbeit ist ein ideales Instrument, um Inhalte, Positionen, Ressourcen, aber auch Chancen und Veränderungspotenziale sichtbar zu machen und zu bearbeiten.

**Wie funktioniert Aufstellungsarbeit?**

*Aufstellungsarbeit ist die  
Verbindung von Intuition und Wissenschaft.*

Aufstellungen sind vor dem Verstand. Sie sind von ihm unberührt, doch vollkommen vernünftig, für ihn unerklärbar, doch absolut einleuchtend. Sie ordnen das aktuelle Geschehen. Einfach und kristallklar.

Lernen Sie unser *Herzstück* der Aufstellungsarbeit

in einer kleinen Gruppe und in einem achtsamen Raum kennen.

Bei Aufstellungen handelt es sich um eine Form von Persönlichkeitssimulationsverfahren, um anhand der systemischen Methode ein bestimmtes Thema zu bearbeiten. Dabei kommt es zum Phänomen der „repräsentierenden Wahrnehmung“, wodurch rasch tiefere Zusammenhänge bzw. für das System förderliche sowie behindernde Aspekte deutlich werden.

**Sie erhalten Impulse in Richtung Lösung - sie zu leben, liegt ganz bei Ihnen.**



Mein *Herzstück* der Aufstellungsarbeit.

Individuelle Aufstellungen. Einzelaufstellungen.

---

Individuelle Aufstellungen als *WegWeisung*. Potentiale erkennen.

Fragen und Anliegen zu aktuellen Lebensthemen erhalten einen achtsamen und geschützten Raum. Zweifel, Ängste und Blockaden werden in eine positive und befreiende Sichtweise verwandelt. Diese Arbeit findet in einem Spezialteam mit zwei erfahrenen Therapeutinnen statt. Der Verlauf wird protokolliert, sodass die Inhalte jederzeit wieder nachgelesen werden können. Es ist eine innige, herzberührende und spirituelle Arbeit, die in kurzer Zeit viele neue Zugänge zu den eigenen Bedürfnissen schafft.

Im Mittelpunkt einer individuellen Aufstellung steht voll und ganz das jeweilige Thema des Klienten.

Somit erhält die Arbeit eine *wertvolle Tiefe* mit nachhaltigen, wegweisenden und türöffnenden Zugängen und *Lösungen*.

Mit Hilfe der Aufstellungsarbeit können wir *Klarheit* schaffen, verborgene Realitäten betrachten, die Ordnung wiederherstellen und durch Versöhnungsprozesse einen Heilungsweg vorbereiten.

Als zertifiziertes Mitglied beim  
„ÖfS – Österreichisches forum Systemaufstellungen“  
garantiere ich höchste Qualität in der Aufstellungsarbeit.

Die persönliche Atmosphäre  
und der individuelle Rahmen sind die  
*wesentlichen Unterschiede*

und zeichnen diese Form  
der Aufstellungsarbeit aus.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Ausgleich:**  
€ 370, Dauer ca. 2 Stunden





Mit lösungsorientierten Methoden den Blick auf das Wesentliche richten.

Klar. Authentisch. Zielorientiert.

Kinder und Jugendliche fühlen sich in manchen Situationen von Erwachsenen bzw. ihrem Umfeld unverstanden, ungesehen, ungehört. Ich versuche in meiner Arbeit Brücken zu bauen, von den Kindern, Jugendlichen zu den Erwachsenen und ihrem Umfeld und dabei Unausgesprochenem Zeit und Raum zu schenken. Hochsensible Kinder und Jugendliche sind seit fast 20 Jahren in meiner Praxis ein besonderes Fachgebiet.

Als Kinder- und Jugendpsychotherapeutin und -psychologin begleite ich besonders Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern und Familien, die

- 🌱 Blockaden und Ängste haben
- 🌱 schulische Probleme haben
- 🌱 Lernprobleme, Lernblockaden und Schulverweigerung zeigen
- 🌱 ein ausgeprägtes emotionales Verhalten leben
- 🌱 in sich gekehrt sind
- 🌱 erschwerte Lebensthemen in sich tragen
- 🌱 deren Familiensituation speziell ist
- 🌱 Scheidung und Trennung der Eltern erlebt haben
- 🌱 nahe stehende Menschen verloren haben
- 🌱 sehr lebendig und aktiv sind
- 🌱 in ihrer Aufmerksamkeit gefördert werden möchten
- 🌱 unter psychosomatische Beschwerden leiden
- 🌱 körperliche und/oder sexuelle Gewalt erfahren haben
- 🌱 eine Hand brauchen, die sie führt, hält, stärkt, schützt und trägt, wenn es nötig ist
- 🌱 ein Ohr brauchen, um gehört und wahrgenommen zu werden
- 🌱 einen Mund brauchen, um wertschätzende Worte erhalten zu können
- 🌱 ein Herz brauchen, um verstanden und angenommen zu werden



Mit Methoden aus der systemischen Psychotherapie sowie der Individualpsychologie nach C. G. Jung biete ich Einzeltermine, diagnostische Abklärungen sowie Elternberatungen nach Vereinbarung an.



*„Was vor dir liegt und was hinter dir liegt, ist unbedeutend, verglichen mit dem was in dir liegt.“*

Ralph Waldo Emerson





### Was versteht man unter psychologischer Diagnostik?

Ziel ist die möglichst umfassende, ganzheitliche Erfassung einer Person mit ihren Stärken, Fähigkeiten und eventuellen Defiziten. So kann die Diagnostik zur Entscheidungsfindung beitragen und es können entsprechend den Ergebnissen Empfehlungen und Fördervorschläge gegeben werden. Ich biete sowohl Diagnostik für Kinder/Jugendliche an, als auch Diagnostik für Erwachsene.

### Warum psychologische Diagnostik?

Eltern und Familien bemerken oft mit Sorge, dass ihr Kind ein Problem zu haben scheint. Das Kind wirkt traurig, aufgewühlt, es agiert rebellisch, unaufmerksam (ADHS) oder hat allgemeine Schulschwierigkeiten (z.B. Legasthenie). Sie machen sich Sorgen über die Entwicklung des Kindes, seine Ess- und Schlafgewohnheiten, oder darüber, wie es mit der Familie oder Freunden oder auch in der Schule zurecht kommt.

Eine psychologische Diagnostik gibt Antwort auf die Frage wo denn die Ursachen dafür liegen könnten. Die psychologische Diagnostik liefert Hinweise darauf, was die optimale Unterstützung für Ihr Kind ist.



### Welche Symptome können bei einer psychologischen Diagnostik abgeklärt werden?

- Schulschwierigkeiten- und Leistungsprobleme (z.B. Legasthenie/Lese-Rechtschreibstörung, Dyskalkulie/Rechenstörung)
- Aufmerksamkeitsstörungen (z.B. ADHS/ADS), HSP.
- Entwicklungsauffälligkeiten (z.B. Sprachentwicklung, kognitive Entwicklung, motorische Entwicklung)
- Verhaltensauffälligkeiten (z.B. aggressives Verhalten, starke Wutausbrüche)
- Ängste (z.B. Schulangst)
- Depression
- Psychosomatische und körperliche Beschwerden ohne medizinisch erklärbare Ursache (z.B. Einnässen/Enuresis, Einkoten/Enkopresis, chron. Bauchschmerzen, Kopfschmerzen)

### Ablauf – Diagnostik für Kinder

Sie rufen mich an und wir vereinbaren einen Termin für ein Erstgespräch. Meine Termine sind so gelegt, dass wir für dieses Gespräch genügend Zeit haben. In diesem ersten Gespräch lernen wir uns kennen und es kristallisieren sich eine oder mehrere Fragestellungen heraus, die anhand der psychologischen Diagnostik beantwortet werden sollen.

Anschließend werden die Termine für die psychologischen Diagnostik vereinbart. Diese Termine finden gewöhnlich ohne Beisein der Eltern statt. Je nach Fragestellung können das 2 bis 3 weitere Termine sein. Ich lege großen Wert darauf, die Atmosphäre während dieser Termine kindergerecht und angstfrei zu gestalten. Eine individuelle Aufstellung zeigt sich in vielen Themen und Fragestellungen als diagnostische Unterstützung.



### Erkennen. Wissen. Handeln.

Hochsensibilität nimmt an Bedeutung immer mehr zu. Immer mehr Menschen möchten mehr über sich erfahren, erkennen, wissen.

Oft ist es erleichternd, wenn man über seine Wesenszüge tiefgehende Informationen und Hintergrundwissen hat. So kann man in bestimmten Situationen seine Handlungsmuster und Gedankengänge besser verstehen und zuordnen.

**Diagnostik bedeutet Wissen zu erkennen, um im Alltag die eigenen Ressourcen zu leben und sie zur Entfaltung zu bringen.**

**Eine „Diagnose“ ändert nichts an dem was ist. Es ändert aber alles im Umgang mit dem eigenen Spüren, Fühlen und Handeln. Denn ich weiß: „Ich bin perfekt so wie ich bin.“**

In vielen Fällen ist es auch für Angehörige erleichternd, um das Vorhandensein von Hochsensibilität zu wissen. Es schafft Verständnis und Entspannung in vielen Situationen.

### Ablauf der Diagnostik von Hochsensibilität in meiner Praxis

Ich möchte hier an dieser Stelle anführen, dass die vielen Selbsttests, die es mittlerweile online grenzenlos gibt, sehr achtsam anzuwenden sind und mit Bedacht umgegangen werden sollte.

**Um eine fachliche Diagnose zu erhalten, sollte das Diagnoseverfahren IMMER von Experten durchgeführt werden!**

**Meine Diagnostik ist prozessorientiert aufgebaut, d.h. ich verwende verschiedene systemische psychotherapeutische diagnostische Verfahren, die aus meiner langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin, Psychologin und Komplementärmedizinerin sowie meinen wissenschaftstheoretischen Studien hervorgegangen sind.**

**Weiters kommen verschiedene diagnostische Verfahren aus der analytischen Psychologie zum Einsatz.**

Es werden verschiedene psychische Bereiche abgeklärt.

- 🌐 Anamnese der Familie sowie Herkunftsfamilie
- 🌐 Emotionsmuster, Frustrationsgrenze
- 🌐 Soziale Verhaltensmuster
- 🌐 Biographische Lebensreise
- 🌐 Abklärung vorhandener Traumatisierungen
- 🌐 Neurowissenschaftliche Funktionen
- 🌐 Balancierungen und Austestungen des Informationsfeldes
- 🌐 Abklärung von Neurosen und Psychosen
- 🌐 Abklärung von Teilleistungsbegabungen
- 🌐 Abklärung von ADHS, ADS, AVWS, Asperger Syndrom usw.





## Diagnostik von Hochsensibilität Mittels Integrativer Medizin.

---

Wo *Körper* und *Geist* sich treffen.

In meiner Arbeit als Psychologin, Psychotherapeutin und Komplementärmedizinerin unterstützt mich der TimeWaver®, ergänzend in all Ihren Lebensbereichen, vor allem in der Diagnostik der Hochsensibilität.

Mit diesem System TimeWaver können anhand verschiedenster Module die zuständigen Areale im Gehirn ausgetestet und balanciert werden.

Bioresonanz mit dem Prinzip vom TimeWaver® ist ein komplementärmedizinisches und energetisches Verfahren, um seelische und körperliche Blockaden mittels der eigenen Energiefrequenz wahrzunehmen und positiv zu verändern.

*Unbewusstes* Sichtbar machen.

Die besondere Eigenschaft des TimeWaver® ist es, die unsichtbaren Einflüsse zu analysieren, die auf uns in allen Lebensbereichen wirken, und diese zu balancieren. Dabei wird der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit erfasst.

*Time Waver®* zeigt *Zusammenhänge* und schafft *Erkenntnisse*.

Mit modernster Technik und feinsten Messungen im Informationsfeld wird der energetische Zustand des gesamten Körpers und der Psyche analysiert und sichtbar gemacht. TimeWaver® bezieht 10 Ebenen im Informationsfeld mit ein, was heilsames Bewusstsein, ganzheitliche Gesundheit und heilsames Wohlbefinden schafft.

Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt an gut erkennbaren anatomischen Bildern, die aussagekräftige Informationen über die Balancierungen für den Alltag enthalten.

Das Einzigartige ist, dass die Optimierungslisten vier Wochen nach der Behandlung individuell für den jeweiligen Patienten eingestellt werden und im Informationsfeld die vorhandenen Ressourcen unterstützend ausgleichen.





## Finanzielle Unterstützung von Therapie und Beratungen.

### Finanzielle Unterstützung für Kinder- und Jugendpsychotherapie

Ich bin beim Bundesministerium eingetragene Kinder- und Jugendpsychotherapeutin mit systemischem und integrativen Ansatz, Psychologin für Kinder und Jugendliche nach der Individualpsychologie nach C. G. Jung sowie Pädagogin für Potentialentfaltung.

**Durch zwei österreichweite Kooperationen mit Kinderhilfsorganisationen und als Vertragspartnerin mit den öffentlichen Versicherungsträgern ist es mir möglich, kostenlose bzw. auf einen geringen Selbstbehalt ausgerichtete Kinder- und Jugendtherapien sowie Beratungen für Eltern anzubieten.**

Der Ablauf ist ganz einfach. Mit einer ärztlichen Zuweisung vereinbaren Sie einen Termin in meiner Praxis für ein Erstgespräch. Weitere Folgetermine können dann nach Vereinbarung und nach einem individuellen Handlungsplan vereinbart werden.

### Welche Leistungen können kostenlos bzw. mit einem geringen Selbstbehalt abgerechnet werden...

- 🌈 Alle Kinder- und Jugendtherapien
- 🌈 Alle Elternberatungen
- 🌈 Alle Beratungen und Therapien rundum Kinder und Jugendliche, Familien, Eltern, schulischen Themen, Lernschwierigkeiten, Blockaden, Ängste, Zwänge, emotionalen Herausforderungen, Scheidung, Trennung, Mobbing, psychosomatischen Beschwerden usw.
- 🌈 Diagnostische Leistungen für Kinder und Jugendliche
- 🌈 Mental- und Lerncoaching für Kinder, Jugendliche, Familien, Eltern

Für persönliche Gespräche und nähere Auskünfte über diese kostenlosen Beratungsmöglichkeiten stehe ich sehr gerne zur Verfügung.





## Angebote und Möglichkeiten für Schulen, Kindergärten, pädagogische und soziale Einrichtungen.

---

Gerne erstelle ich maßgeschneiderte Angebote wie z. B. Vorträge, Workshops, Seminare oder Supervisionsthemen für Ihre individuellen Anliegen und Arbeitsthemen.

### Vorträge an Schulen, Kindergärten, pädagogische und soziale Einrichtungen

- 🌀 kostenloser Informationstermin
- 🌀 individuelle Ausarbeitung Ihres gewünschten Themas
- 🌀 nach Wunsch Herstellung von Skripten
- 🌀 1 - 2 Stunden Vortrag

### Workshops und Seminare an Schulen, Kindergärten, pädagogische und soziale Einrichtungen

- 🌀 kostenloser Informationstermin
- 🌀 Planung des Workshops bzw. Seminars (z. B. 1 Vormittag, oder Nachmittag / oder wöchentlich, ...) ganz nach Ihren Anliegen
- 🌀 Workshop-Ausarbeitung nach Ihren Vorstellungen und Wünschen
- 🌀 Erstellung von Skripten
- 🌀 Abhaltung des Workshops

### Supervision an Schulen, Kindergärten, pädagogische und soziale Einrichtungen

- 🌀 kostenloser Informationstermin
- 🌀 individuelle Ausarbeitung Ihres gewünschten Themas
- 🌀 nach Wunsch Herstellung von Skripten
- 🌀 individuelle Termine mit aufbauenden Themen

### Workshopreihe „Kunst und Kompass“ für Kinder und Jugendliche/Schulen & Kindergärten

- 🌀 kostenloser Informationstermin
- 🌀 Planung der Workshopreihe (z. B. 10 Nachmittage, verteilt über ein Semester oder Schuljahr)
- 🌀 Workshop-Ausarbeitung nach Ihren Vorstellungen und Wünschen, aktuellen Themen
- 🌀 2 Elternabende, Elterngespräche nach Bedarf möglich
- 🌀 Erstellung von Skripten
- 🌀 Abhaltung der Workshopsreihe

### „Projektstage“ für SchülerInnen

- 🌀 kostenloser Informationstermin
- 🌀 Planung der Projektstage (z. B. Entfaltungstage, Stärkung der Sozialkompetenzen usw.)
- 🌀 Workshop-Ausarbeitung nach Ihren Vorstellungen und Wünschen, aktuellen Themen
- 🌀 2 Elternabende, Elterngespräche nach Bedarf möglich
- 🌀 Erstellung von Skripten
- 🌀 Abhaltung der Projektstage





## HSP Test für eine Selbsteinschätzung.

Vorauszuschicken ist, dass dieser Test zur Hochsensibilität - so wie jeder Selbsttest - die jeweils eigene Selbstwahrnehmung als Grundlage hat. Daher kann das Ergebnis je nach Tagesverfassung ein wenig variieren. Der Test liefert jedoch sehr gute Anhaltspunkte, wenn Sie sich mit der Thematik unterschiedlicher Sensibilität befassen möchten. Beachten Sie bitte, dass Hochsensibilität keine Diagnose ist, sondern ganz einfach ein Wesenszug. Um eine genaue psychologische Abklärung vorzunehmen, sind standardisierte Testverfahren unabdingbar.

Lesen Sie jede Frage sorgfältig und antworten Sie so, wie es Ihren üblichen Gefühlen, Gedanken und Emotionen im Alltag entspricht. Wenn Sie alles ausgefüllt haben, finden Sie am Ende die Auswertung.

	Frage	Ja	Nein	Evtl.
1.	Ich fühle mich leicht überwältigt oder unangenehm erregt durch viele oder starke Sinneseindrücke. Menschenmengen sind mir eher unangenehm, weil ich das Bedürfnis habe, alles um mich herum beobachten und mitbekommen zu müssen. So liebe ich es eher ruhiger, eher im kleinen, überschaubaren Kreis.			
2.	Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt. Feinheiten wie Farben, Kleidung, leicht veränderte Frisuren, umgestellte Deko, gewachsene Pflanzen, andere Lichtverhältnisse fallen mir mehr auf als anderen.			
3.	Ich kann mich sehr genau in andere Menschen hineinversetzen. Meine Empathiefähigkeit ist stark ausgebildet. Ich habe den Eindruck, dass andere Menschen gern ihre Gefühle mit mir teilen, weil ich so mitfühlend bin.			
4.	Auch zu Tieren oder zur Natur habe ich eine besonders Beziehung. Ich kann spüren, was Tiere fühlen. Und wenn ich in die Natur gehe, fühle ich mich in meiner Seele berührt.			
5.	Freunde und Kollegen schätzen mich, weil ich gut zuhören und positive Impulse geben kann.			
6.	Ich liebe Kinder. Das Lächeln und die Unschuld von Kindern berühren mich sehr.			
7.	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich. Es fällt mir schwer, guter Stimmung zu sein, wenn ich merke, dass mein Gegenüber irgendwie bedrückt wirkt. Ich nehme die Stimmungen meiner Mitmenschen nicht nur auf, sondern fühle sie direkt bei mir selbst.			
8.	Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz. Meine Schmerztoleranz ist eher niedrig und ich habe z.B. Angst vor Spritzen. Ich greife schnell zu Schmerzmitteln.			
9.	Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.			
10.	Ich fühle mich von scheinbar „normalen“ Gegebenheiten schnell angestrengt oder gar überfordert und sehne mich oft nach Ruhe und Zeit für mich allein, weil sich nur so meine Batterien wieder aufladen können.			
11.	Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.			
12.	Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut. Solche Reize können mir starkes Unbehagen bereiten.			
13.	Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben. Umfassende, bewegende Gedanken und Ideen sind meine ständigen Begleiter sowie starke Gefühle und große Kreativität. Ich reflektiere, sinniere und philosophiere gern. Auch mein Traumleben ist intensiv und tiefgründig.			



14.	Spiritualität und die Suche nach einem Sinn im Leben sind mir sehr wichtig.			
15.	Ich engagiere mich gern in sozialen Bereichen. Geld spielt dabei für mich keine große Rolle.			
16.	Von einem Musikstück oder einem schönen Kunstwerk bin ich oft tief berührt.			
17.	Ich bin ein gewissenhafter Mensch und neige zum Perfektionismus. Ich habe das Gefühl, dass Arbeiten nur abgeschlossen werden können, wenn alles richtig und gut ist. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen. Auch von anderen erwarte ich durchdachtes Handeln, Zuverlässigkeit, und das Einhalten von Versprechen.			
18.	Ich bin sehr schreckhaft.			
19.	Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss oder wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun. Ich gerate schnell unter Druck und werde ärgerlich, wenn die zeitlichen Rahmenbedingungen mir vorgegeben werden.			
20.	Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).			
21.	Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.			
22.	Hungergefühle bringen mich leicht aus meinem Gleichgewicht. Sie stören meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.			
23.	Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig. Veränderungen muss ich erst mal verdauen und mich neu sortieren, ehe ich mich wieder orientieren kann.			
24.	Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.			
25.	Manchmal reagiere ich kindlich naiv und merke das erst hinterher.			
26.	Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen. Es kommt häufiger vor, dass ich Einladungen oder Verabredungen absage, weil es mir zu viel erscheint oder ich befürchten muss, auf zu wenig Verständnis zu stoßen. Unangenehme Dinge oder Herausforderungen schiebe ich gern auf die lange Bank.			
27.	Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte. Ich stehe ungern im Mittelpunkt. Es ist mir unangenehm, wenn ich z. B. zu einer Veranstaltung zu spät komme und alle auf mich schauen.			
28.	Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.			
29.	Ich reagiere stark auf Ungerechtigkeiten.			
30.	Ich brauche Harmonie in meinem Umfeld. Bei Streit und Konflikten leide ich besonders stark. Als Außenstehende neige ich zum Vermitteln. Bin ich selbst betroffen, fällt es mir schwer, anderen lange böse zu sein. Ich versöhne mich gern.			
31.	Ich habe viel Fantasie.			
32.	Ich suche nach Schönheit in meiner Umgebung. Ich habe ein gutes Gefühl für Farben, Formen und Harmonie in meinem Umfeld. Ich mag Ordnung und Sauberkeit sowie ein freundlich und liebevoll hergerichtetes Umfeld.			
33.	Im Umgang mit Fremden bin ich eher schüchtern.			
34.	Ich neige zu Allergien.			
35.	Ich denke oftmals mehr an andere als an mich selbst.			

**Ergebnisse:** Wenn Sie mehr als 15 mal mit „Ja“ antworten konnten, sind Sie wahrscheinlich eine Highly Sensitive Person, also hochsensibel. Bei mehr als 20 Mal ist Ihre Hochsensibilität stark ausgeprägt, bei mehr als 25 „Jas“ sind Sie sehr stark hochsensibel

Beratungspraxis

# CREA-TIEFE



Mag. Dr. Anja Dreier

Beraten. Begleiten. Orientieren. LichtBlicke.

Praxis für Psychotherapie,  
Psychologie und Coaching

*Ein Ort, an dem die Weisheit Deines Herzens aus der Stille geboren wird.*

Aufstellungen mit SABAT®



Systemische Arbeit mit inneren Bildern,  
Aufstellungsarbeit und Tiefenpsychologie

Praxis für ganzheitliche Naturheiltherapie  
Heilenergetik & Komplementärmedizin

Raum für SeelenZeit

# ANAMCARA



Entfaltung. Begegnung. SinnFindung. WegWeisung.

Stallehr 53, 6700 **Bludenz**  
Bahnhofstr. 10, 6710 **Nenzing**  
(BildungsRaum Entfaltung)

Tel. 06 64/200 52 47  
[www.anjadreier.at](http://www.anjadreier.at)  
[www.anamcara-seelenzeit.at](http://www.anamcara-seelenzeit.at)  
[praxis@anjadreier.at](mailto:praxis@anjadreier.at)