

## Hochsensible Menschen HSP

Jeder Mensch, egal wie sensibel, hat eine persönliche Wohlfühlzone hinsichtlich der Menge, Intensität und Dauer von Eindrücken aller Art.



Darunter sind wir unterfordert oder gar gelangweilt.

Darüber gestresst und auf Dauer überfordert.

Ein schmaler Grat und eine tägliche Herausforderung für uns alle.



**Selbsthilfegruppe**

**Hochsensibilität**



**zart besaitet**

## Mögliche Themen:

- ◆ Filter
- ◆ Dosierung, Balance
- ◆ Freiraum, Erholung, Wohlbefinden
- ◆ Stress, Druck, Reizüberflutung
- ◆ Abgrenzung, nein sagen
- ◆ Plus oder Minus
- ◆ Gerechtigkeit, Ehrlichkeit
- ◆ Zweideutigkeit
- ◆ Perfektion, Detail, Protektionismus

## Motivation:

- ◆ Gleichgesinnte kennen lernen
- ◆ Erfahrungsaustausch
- ◆ Gruppendynamik nutzen
- ◆ Zugehörigkeit
- ◆ Ich bin ok — du bist ok

## Bist du interessiert?

Dann melde dich - wir freuen uns!



**SELBSTHILFETHURGAU**

## Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26  
8570 Weinfelden

info@selbsthilfe-tg.ch  
071 620 10 00  
www.selbsthilfe-tg.ch

## Mögliche Ziele:

- ◆ Was stärkt mich
- ◆ Grenzen erkennen, festigen, erweitern
- ◆ Balance Innen / Aussen
- ◆ Strategien, Anpassung oder Selbstentfaltung
- ◆ Selbstbewusster, leichterer Umgang im Alltag
- ◆ Austausch von Erfahrungen
- ◆ Mail, Briefe, Projekte, Kochen Blogg
- ◆ Veranstaltungen besuchen usw.

