



Offene Tür Zürich
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
www.offenetuer-zh.ch

Selbsthilfegruppe für Hochsensible

Wir sind besonders empfindsam, sensibel und feinfühlig. Dank unserer geschärften Sinne haben wir eine erhöhte Empfänglichkeit für Licht, Töne und Gerüche aber auch Gedanken und Vorstellungen. Wir nehmen Dinge wahr, welche anderen verborgen bleiben.

Diese Begabung hat jedoch auch ihre Gegenseite.

Die moderne Welt bringt Hektik, Stress, Unruhe und birgt somit die Gefahr der Überreizung für uns Hochsensible. Wenn wir keine wirksamen Möglichkeiten finden diese Überflutung abzuschwächen und zur Ruhe zu kommen, werden wir von den Eindrücken und Empfindungen überwältigt.

In dieser Selbsthilfegruppe sollen gemeinsam, nebst besserem Verständnis für die eigene Hochsensibilität, Selbstverständnis und Selbstvertrauen entwickelt und Wege gefunden werden für den alltäglichen Umgang.

Wer sich nicht ganz im Klaren darüber ist, Hochsensibel zu sein, findet unter www.hochsensible.ch einen Link zu einem hilfreichen Fragebogen.

Alle Teilnehmer/innen bringen Themen ein und sind gemeinsam für die Gruppe verantwortlich. In der Anfangsphase wird die Gruppe vom Team des Selbsthilfezentrums unterstützt.

Infos & Anmeldung unter



Selbsthilfezentrum
Telefon: 043 288 88 88
Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch