

## *„Ich wär' so gern normal“ – Mit Hochsensibilität umgehen lernen – ein Jahrestraining*

*Eine Mimose zu sein ist ein Schimpfwort, das viele Menschen kennen. Wenn Menschen sich schnell zurückziehen, weil es ihnen zu laut, zu voll, zu anstrengend, zu warm, zu irgendwas ist, ernten sie damit oft nur solche Schimpfwörter oder aber Unverständnis oder Hänseleien. Die Psychologie nennt diese Menschen ‚hochsensibel‘. Das ist keine Krankheit, sondern einfach eine andere Art, die Umgebung wahrzunehmen, nämlich intensiver als der Großteil der Menschheit.*

*Da die meisten Hochsensiblen im Leben nur wenig positive Erfahrung mit ihrer Konstitution und deren Außenwirkung haben, ziehen sich viele immer weiter zurück oder fühlen sich als ‚nicht normale‘ ‚schwierige Menschen‘, und verteufeln ihre Hochsensibilität. Nicht wirklich die gelungene Voraussetzung für ein schönes und glückliches Leben.*

*Wer seine Hochsensibilität besser kennenlernt und lernt, mit ihr umzugehen und für sich und seine Bedürfnisse einzustehen, kann erkennen, was für ein Geschenk die Hochsensibilität ist. Das wiederum führt zu mehr Glück und Freude am Leben.*

*In diesem Jahrestraining wollen wir uns die Herausforderungen anschauen und miteinander erarbeiten, wie man mit der Gabe Hochsensibilität besser zurechtkommt.*

*Die Treffen finden monatlich jeden 3. Dienstag im Monat von 19-21 Uhr statt.*

*Kosten für das Jahr: €420.-*

*Bürgweg 24 – 90482 Nürnberg  
info@isabellherzog.de*



Anmeldung zum Jahrestraining „Ich wär‘ so gern  
normal“

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

---

Datum

Unterschrift

Bürgweg 24 – 90482 Nürnberg  
[info@isabellherzog.de](mailto:info@isabellherzog.de)