

HSP- Newsletter Juli 2010

Herausgeber sind der Verein "Zart besaitet" und der damit im Zusammenhang stehende Festland-Verlag Wien.

Sie erhalten diese Zusendung, weil Sie einmal Interesse für das Thema Hochsensibilität bekundet haben, bzw. bei Bestellung eines Buches zum Thema diese eZeitung mit bestellt haben. Der Newsletter soll ein Medium der Information und Vernetzung für HSP im deutschsprachigen Raum sein. Informationen zum Abbestellen sowie den Link zum Impressum finden Sie ganz unten.

#### INHALTSVERZEICHNIS:

Artikel über Hochsensibilität in der aktuellen LAURA

Buchtipps:

- Stress bewältigen mit Achtsamkeit
- Gewaltfreie Kommunikation

Termine

2-SEITIGER ARTIKEL IN DER ZEITSCHRIFT LAURA vom 14.7., Heft Nr. 29:

„Alle denken, ich übertreibe!“ - Wie sensible Menschen ticken

Hochsensibel: Wenn eine Berührung zur Qual wird

In der Reportage werden zwei hochsensible Frauen vorgestellt, die über ihre Erfahrungen und ihre Gedanken zu ihrer hochsensiblen Veranlagung sprechen. Die Thematik wird ausführlich und verständlich dargestellt, mit vielen Zitaten von Dr. Bertrams, dem wissenschaftlichen Koordinator des IFHS ([www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)). Thematisiert werden sowohl sensorische sowie auch emotionale Überreizung, das Konfliktpotential mit der weniger sensiblen Umwelt, Anpassungsdruck, mögliche Selbstzweifel, die Gefahr der Überforderung, aber auch die Vorteile hoher Sensibilität.

Der Artikel ist grafisch hübsch gestaltet und gut zu lesen, und eignet sich somit bestens als Einstieg in die Thematik. (Vielleicht für Freunde oder Verwandte?)

TIPP: Wenn Sie der weiteren Verbreitung des Themas dienen möchten, so schreiben Sie ein Lob- oder Dankes- e- Mail an die Zeitschrift.

#### BUCHTIPP:

Stress bewältigen mit Achtsamkeit -

Zur inneren Ruhe kommen durch MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

Verlag Kösel, ISBN 978 3 466308477

Vielleicht haben Sie in den Sommermonaten mehr Zeit für sich? Und können die Zeit und Aufmerksamkeit aufbringen, um eine Methode einzüben, die Ihnen zu mehr Gelassenheit im Alltag verhelfen kann?

Dann empfehlen wir Ihnen dieses Buch. Es verspricht keine schnellen Tricks, die ohnehin nicht funktionieren, es gibt auch nicht bloß Anregungen und Trost, sondern Sie finden ein konkretes 8-Wochen-Programm, das schon vielen Menschen geholfen hat.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Achtsamkeit?
- Erholung aus dem Stresskreislauf – aber wie?
- Wie wir die Welt wahrnehmen
- Im Körper beheimatet sein
- Umgang mit stressverschärfenden Gedanken

- Das Acht-Wochen-Programm

u.v.m.

Das Buch ist mitfühlend und klug geschrieben, die Autorinnen beweisen sowohl psychologisches Sachverständnis als auch Herzensbildung und Menschenkenntnis. Es führt beim Lesen dazu, dass man innehält und reflektiert. Die Übungen helfen bei der Umsetzung im Alltag, was das Wohlbefinden nachhaltig verbessern kann.

#### BUCHTIPP:

Gewaltfreie Kommunikation -

Eine Sprache des Lebens

von Marshall B. Rosenberg

Verlag Junfermann, ISBN 978 3 873874541

Wahrscheinlich betrachten wir die Art, wie wir sprechen nicht als „gewalttätig“, dennoch bringen unsere Worte oft Verletzung und Leid. Gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks.

Das Buch des Psychotherapeuten und Konfliktmediators Marshall B. Rosenberg ist eine empfehlenswerte Übungsgrundlage für all jene, die an der Entwicklung von Echtheit und menschlicher Herzenswärme arbeiten möchten.

Aus dem Inhalt:

- Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis
- Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert
- Beobachten ohne zu bewerten
- Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen
- Um das bitten, was unser Leben bereichert
- Die schützende Anwendung von Macht

u.v.m.

Mit Hilfe dieses Buches (oder einem Kurs in Gewaltfreier Kommunikation, wird in vielen Städten angeboten) ist es möglich zu lernen, wie man Gedankenmuster auflöst, die zu Ärger, Depressionen und Gewalt führen. Stattdessen hilft die Methode, in allen persönlichen Beziehungen mehr Achtsamkeit und Tiefe in Ihren Beziehungen zu entwickeln.

Termine und Ankündigungen:

- HSP-Gesprächskreise in Darmstadt ab September 2010 – Infos bei Heidi Schreiber-Grübel, 06155/ 848 74 54 oder [heidi.schreiber-gruebel@arcor.de](mailto:heidi.schreiber-gruebel@arcor.de)
- Haben Sie Interesse an einem Gesprächskreis in Graz? Bitte bei uns melden ([kontakt@zartbesaitet.net](mailto:kontakt@zartbesaitet.net)), wir leiten dann weiter.
- Mittwoch 01.09.2010 - Sonntag 05.09.2010 HSP-Punkt, Kontaktstelle für Hochsensible, Ansbach, Standbeteiligung bei der Kontakta-Messe 91522 Ansbach, Festplatz (gegenüber der Orangerie). In diesem Rahmen:
- Samstag 04.09.2010, 11 Uhr "Hochsensibilität - eine besondere Nervenkonstitution zwischen Begabung und Herausforderung", Vortrag von Regula Wehlte, Kontakta Bühnenhalle

Viele weitere Hinweise, Termine und Kontakte finden Sie auf den Webseiten der Vereine:

[www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net) und [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)

sowie auf [www.hochsensibilitaet.ch](http://www.hochsensibilitaet.ch)

So, das war's für heute, sommerhitzebedingt ein etwas kürzerer Newsletter!  
Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und friedlichen Sommer!

Herzliche Grüße,  
das zartbesaitete Team

\*\*\* \*\*

Sie erhalten diese eZeitung, weil Sie einmal Ihr Interesse dafür bekundet haben. Wenn Sie irrtümlich auf diesen Verteiler gekommen sind, und/oder diese Zusendung in Zukunft nicht mehr erhalten wollen, senden Sie bitte einfach ein e-Mail an [nix.eZeitung@zartbesaitet.net](mailto:nix.eZeitung@zartbesaitet.net) oder antworten Sie auf diese mail und schreiben Sie uns, damit wir Sie aus dem Verteiler nehmen.

\*\*\*

Sollten Sie diese eZeitung weitergeleitet erhalten haben, und sie in Zukunft gerne direkt erhalten, so senden Sie bitte ein e-Mail an [ja.eZeitung@zartbesaitet.net](mailto:ja.eZeitung@zartbesaitet.net)

\*\*\*

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich sind der Verein "Zart besaitet"  
[www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net) und der damit im Zusammenhang stehende Festland-Verlag  
[www.festland-verlag.com](http://www.festland-verlag.com)