



Heiligenfeld
Parkklinik



Hochsensible Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen

Stationäre Therapie



WAS IST HOCHSENSIBILITÄT?

Die Begriffe „Hochsensibilität“ und „hochsensible Person“ (HSP) prägte die amerikanische Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Elaine N. Aron Mitte der 1990er Jahre. Sie versteht hierunter ein spezifisches Persönlichkeits- oder Wesensmerkmal, welches sich vor allem durch eine gesteigerte Empfindsamkeit und Wahrnehmung sowie durch eine gründlichere und intensivere Verarbeitung aufgenommener Informationen auszeichnet. Etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen können als hochsensibel bezeichnet werden.

Wesenszüge hochsensibler Personen

Jeder Mensch ist einzigartig, und auch jede Ausprägung von Hochsensibilität weist individuelle Besonderheiten auf. Häufig zu beobachten sind jedoch – unter anderem – die folgenden Eigenschaften, die sich zu Präganztypen ausprägen können:

- Gesteigerte Empathie und eine verstärkte Beeinflussbarkeit durch die Gefühle anderer Personen
- Lebendigere Vorstellungskraft und Fähigkeit zur Imagination
- Ausgesprochene Intuition
- Denken in größeren Zusammenhängen, verstärkte Neigung zum Hinterfragen, Suche nach Sinnhaftigkeit
- Erhöhte Gewissenhaftigkeit im Handeln
- Intensives transpersonelles und spirituelles Erleben



Gabe und Verletzlichkeit

Hochsensibilität ist keinesfalls als Defizit oder Einschränkung zu verstehen. Durch ihre Besonderheiten in der Wahrnehmung und Empfindung erfahren viele Hochsensible einen Reichtum, welcher zu tiefer Befriedigung und Dankbarkeit für das Leben führen kann.

Gleichzeitig weisen hochsensible Personen eine im Vergleich zur Mehrheit der Bevölkerung deutlich verringerte Reizschwelle auf, mit der Folge einer rascheren Sättigung oder „Überstimulation“ in der Wahrnehmung. Ausgeprägtes Unwohlsein, Überforderungserleben und das dringende Bedürfnis nach Abstand und Rückzug können die Folge sein.

Auch finden sich mitunter Probleme in der Verarbeitung aufgenommener Informationen – mit der Konsequenz möglicher Reizüberflutung, mangelnder emotionaler Abgrenzung oder auch einem erhöhten Risiko für die Entstehung psychosomatischer Erkrankungen.

Ein in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Regensburg entwickelter Fragebogen gibt Ihnen die Möglichkeit, das Ausmaß Ihrer Sensibilität und eventuell bestehender Verarbeitungsprobleme zu ermitteln. Sie finden den Fragebogen unter:
hsp.heiligenfeld.de

BEHANDLUNGSKONZEPT

Hochsensiblen Personen fällt es oftmals schwer, sich mit ihren eigenen Bedürfnissen vollständig anzunehmen. Möglicherweise werden einige ihrer Eigenschaften, die sie von der Mehrheit der Mitmenschen unterscheiden, von ihnen selbstabwertend als Makel oder Stigma abgelehnt oder sogar als etwas Krankhaftes verstanden.

In speziellen Therapiegruppen – wie auch in der Einzelpsychotherapeutischen Begleitung – unterstützen wir unsere Patient*innen darin, sich selbst mit ihrer Hochsensibilität besser kennen und schätzen zu lernen und Verantwortung für diese Qualität zu übernehmen.

Die Therapie der psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen wird durch das Einbeziehen der Hochsensibilität wirksam ergänzt und vertieft, im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung.

Inhalte der Therapie

- Besonderheiten der Hochsensibilität – als Ressource und Herausforderung
- Umgang mit Stress und die Bedeutung der Selbstfürsorge
- Einfluss der Hochsensibilität auf die Gestaltung von Beziehungen, das soziale Umfeld und das Berufsleben
- Rolle der Hochsensibilität und die Reaktionen des Umfelds in Vergangenheit und Gegenwart

Ziele der Therapie

- Verbessertes Verständnis für die eigene Biografie, für das eigene „So-Geworden-Sein“ unter dem Blickwinkel der Hochsensibilität
- Auseinandersetzung mit Belastungen und eventuellen traumatischen Erlebnissen, deren Verarbeitung und Integration
- Verbesserung der Abgrenzungsfähigkeit
- Konfliktbearbeitung und Entwicklungsförderung
- Selbstwertaufbau und Ich-Stärkung
- Förderung der Bewusstheit für das eigene Potenzial



*„Wir wollen unsere Patient*innen darin unterstützen, ihre Hochsensibilität als Qualität zu kultivieren, zu entfalten und in ihre Beziehungen, ihr familiäres und gesellschaftliches Umfeld als Bereicherung einzubringen.“*



UNSERE PHILOSOPHIE

Leben lieben

Wir betrachten unsere Patient*innen als selbstständige und eigenverantwortliche Menschen, die wir darin unterstützen, ihr Leben an den eigenen Vorstellungen und Werten zu orientieren. Gerade hochsensiblen Personen fällt es oftmals schwer, ein bedürfnisgerechtes Leben zu führen, ein Zu-Sich-Finden und Zu-Sich-Selbst-Stehen in ihrer Einzigartigkeit.

Seit über 30 Jahren begleiten wir in den [Heiligenfeld Kliniken](#) Menschen in psychischen Krisen – gerade in Schwellensituationen – kompetent und professionell, unter Berücksichtigung der Individualität jedes Einzelnen und unter Einbezug von Elementen aus Spiritualität und Achtsamkeitspraxis. Hochsensible Menschen zählen schon immer zu unseren Patient*innen; durch das spezielle, wissenschaftlich begleitete Behandlungsangebot können wir auf die Besonderheiten, die Herausforderungen und Potenziale der Hochsensibilität nun noch gezielter eingehen.



DIE PARKKLINIK HEILIGENFELD

Für Privatversicherte und Selbstzahler*innen bieten wir in der [Parkklinik Heiligenfeld](#) ein besonderes Umfeld, in dem Sie sowohl zur Ruhe kommen als auch lernen können, sich schrittweise mehr zu akzeptieren.

In wunderbar naturnaher Lage, direkt am weitläufigen Bad Kissinger Luitpoldpark, finden Sie einen Ort des Wohlbefindens, der Stärkung und Ermutigung.

Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement

Heiligenfeld GmbH
Zentr. Aufnahmemanagement
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

Mo.-Do. 07:30 - 18:00 Uhr
Fr. 07:30 - 15:00 Uhr



ANKE STOLLBERGER

Leitung Zentrales

Aufnahmemanagement

Tel. 0971 84-4444
info@heiligenfeld.de

PARKKLINIK HEILIGENFELD

Heiligenfeld GmbH

Bismarckstr. 40 - 44 | 97688 Bad Kissingen

T 0971 84-4444 | F 0971 84-4195 | info@heiligenfeld.de

www.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: ausgezeichnet.heiligenfeld.de