



Heiligenfeld

Kliniken



# 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 Prägungstypen 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 Selbsttest unter:  
[hsp.heiligenfeld.de](http://hsp.heiligenfeld.de)

# SPEZIFISCHE BEHANDLUNG

## „Hochsensibilität“

Als hochsensible Person fällt es Ihnen möglicherweise schwer, sich mit Ihren Bedürfnissen vollständig anzunehmen. Vielleicht betrachten Sie einige Ihrer Eigenschaften, die Sie von anderen unterscheiden, als etwas Negatives oder sogar Krankhaftes und haben Schwierigkeiten damit, die positiven Aspekte Ihrer Hochsensibilität wertzuschätzen.

In speziellen Therapiegruppen wie auch in der Einzelpsychotherapeutischen Begleitung unterstützen wir Sie 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 Erkrankung 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 Sie darin unterstützen, Ihre Hochsensibilität als Qualität zu kultivieren, zu entfalten und in Ihre Beziehungen, Ihr familiäres und gesellschaftliches Umfeld als Bereicherung einzubringen.*

# WIR SIND FÜR SIE DA!

Vor einem Klinikaufenthalt gilt es eine Menge zu regeln und zu organisieren – beruflich und privat, aber genauso auch im Hinblick auf die anstehende Behandlung. Ob gesetzliche oder private Krankenversicherung: Es tauchen Fragen auf, die Sie am besten mit einer kompetenten Ansprechperson klären sollten.

Unser Team des Zentralen Aufnahmemanagements hilft Ihnen hier gerne weiter. Professionell, persönlich, unverbindlich!

Ein Behandlungsangebot für hochsensible Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen finden Sie in unserer **Parkklinik Heiligenfeld** in Bad Kissingen, in unserer **Heiligenfeld Klinik Uffenheim** und in unserer **Heiligenfeld Klinik Berlin**.

## Informationen zur Aufnahme

Heiligenfeld Kliniken  
Zentr. Aufnahmemanagement  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

---

Mo.-Do. 08:00 - 17:00 Uhr  
Fr. 08:00 - 14:30 Uhr

Privatversicherte/  
Selbstzahlende:  
Tel. 0971 84-4444  
info@heiligenfeld.de

Gesetzlich Versicherte:  
Tel. 0971 84-0  
info@heiligenfeld.de



**ANKE STOLLBERGER**  
*Leitung Patienten-  
service Aufnahme*

## DIE HEILIGENFELD KLINIKEN

# *Leben lieben*

In den Heiligenfeld Kliniken setzen wir therapeutische Standards in der stationären psychosomatischen Behandlung. Die von uns gelebte Verbindung aus Therapievietfalt, Werteorientierung und Ganzheitlichkeit macht uns einzigartig und somit genau zum richtigen Ort für Sie. In einer haltgebenden therapeutischen Gemeinschaft entsteht ein innerer und äußerer Raum für Heilung.

„Leben lieben“ in seiner Vielfalt trägt uns!

Wir sind ein vielfach ausgezeichnetes Familienunternehmen und die handelnden Personen stehen für eine wertorientierte Unternehmensphilosophie. Unser erfahrenes, hochkompetentes und erfolgreiches Mitarbeiterteam setzt sich in allen Bereichen voll und ganz für Sie und Ihren Heilungsprozess ein, mit dem Ziel, wieder ein gesundes, lebenswertes und selbstbestimmtes Leben führen zu können.

# 94%

unserer  
Patientinnen und  
Patienten würden  
uns weiterempfehlen!



# Heiligenfeld Kliniken

Heiligenfeld Kliniken  
Altenbergweg 6 | 97688 Bad Kissingen  
T 0971 84-0 | F 0971 84-4195 | info@heiligenfeld.de  
www.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: [ausgezeichnet.heiligenfeld.de](https://ausgezeichnet.heiligenfeld.de)