



sensibel beraten

Nachrichten aus der Berliner hochsensitiv-sensiblen Welt

Liebe hochsensible Freunde,
liebe Leserinnen und Leser,

„Das Lachen ist die Sonne, die aus dem
menschlichen Antlitz den Winter vertreibt“
Victor Hugo

Februar ... der wilde



Es stürmt, es eist, es frieren sich die letzten Blätter von den Bäumen. Gut beraten ist, wer schöne Wollpullover, warme Socken und eine funktionierende Heizung in der Nähe hat. Eine interessante Variante zu Letzterem sind die sogenannten „Teelichtöfen“ - klein, günstig und sorgen für gesunde Konvektionswärme :-)

Nicht ganz so gemütlich geht es leider nach wie vor im gesellschaftlichen Außen zu. Auch dort rüttelt und eist es ordentlich, aber hier brauchen wir mehr als nur Pullover und Heizung. Die Kunst, die wir zunehmend eingeladen sind, zu entfalten, ist die innere Klarheit und Stärke, der mutige Blick nach vorn.

Wie wir Menschen uns zu den derzeitigen Ereignissen stellen, ob wir sie gutheißen, dagegen rebellieren oder ihnen mit Desinteresse begegnen, es prägt unseren Alltag, unsere Beziehungen und unser Wohlempfinden. Einmal mehr erleben wir, wie abhängig wir in unserem Ich-Sein von äußeren Belangen oder Meinungen sind.

Aber sind wir den äußeren Bedingungen tatsächlich so umfassend „ausgeliefert“? Immer mehr Menschen „erwachen“, das heißt, sie begeben sich auf den Weg, die eigene innere Kompetenz und Größe zu erkennen und bringen dies in Verbindung mit dem großen Ganzen.

Wie im Kleinen, so im Großen - wie im Großen, so im Kleinen!

Der Weg dorthin ist jedoch individuell höchst verschieden, unterschiedlich gepflastert mit großen und kleinen Steinen der eigenen Geschichte. Immer weitere Möglichkeiten tun sich derzeit auf, das eigene Innere zu erkunden, Zugang zum Höheren Selbst, zum Göttlichen oder zu universellen Gesetzen zu erlangen. Immer mehr Menschen erkennen darin die so vernachlässigte zweite Hälfte unserer Medaille 'Leben'.

Manja Jacob und Cordula Roemer befassen sich im Vortrag diesen Monats mit einer Basis-Kompetenz, die wir für diesen Weg gut gebrauchen können. Was zu dieser Fähigkeit führt und wie dies mit Hochsensibilität in Zusammenhang steht, erfahrt Ihr am 15.2.2021 um 17:00h.

Kurz & bündig

Cordula Roemer:
0173-62 700 20

info@sensibel-beraten.de
Informationen, Terminvereinbarungen für Beratung, Coaching, Fortbildungen, Presse.

Ort der HSP-Treffen Pankow:

„Broffabrik“
Caligariplatz 1
13 086 Berlin-Pankow
Anfahrt: S8, S85, oder S9
Station: Prenzlauer Allee; dann
--> Bus 156 Richt.: Wei-Bensee; Sation: Caligariplatz
--> oder 1km. zu Fuß

Ort der HSP-Treffen Schöneberg

Nachbarschaftsheim
Schöneberg, Holsteini-
sche Str. 30, 12161 Berlin
im Cafe,
S-Bahn: Feuerbachstr.

Online-Treffen:

bitte dafür immer per
Button auf Veranstal-
tungsseite anmelden!

Praxis sensibel beraten

Mühlenstr. 20
16 321 Bernau b. Berlin
S-Bahn: S 2 bis Bernau,
dann Spaziergang
durch die Altstadt (10-
15Min.)



Resilienz

Heute schon in Drachenblut gebadet? Nein! Unverwundbar dem Unbill des Lebens gegenüber? Vielleicht! Was macht eine solche Unverwundbarkeit eigentlich aus und wie können wir Menschen sie erreichen? In der modernen Psychologie sprechen wir gemeinhin nicht mehr von solch wundersamen Dingen wie Drachenblut.

Jeder Mensch erlebt immer wieder Dinge, Situationen und Menschen in seinem Leben, wo er sich wünscht, unverwundbar zu sein und gelassen den Unholden und Monstern seines Lebens trotzen zu können, um siegreich und heil aus den Schlachten hervorzugehen. Wir – die moderne Psychologie im Rücken - haben die Lösung für Dich und Deine Alltagsmonster: einen Mantel der Unverwundbarkeit mit 10 Buchstaben: RESILIENZ

Realitätsakzeptanz
Eigenverantwortung
Selbstwahrnehmung
Improvisationsvermögen
Lösungsorientierung
Intuition
Empathie
Netzwerkorientierung
Zukunftsorientierung



Die verschiedenen Resilienzmodelle der letzten 60 Jahre haben allesamt vier verbindende Elemente: Beziehungen, Zukunftsorientierung, gesunder Optimismus und Selbstwirksamkeit.

So sehr wir auch alle gleichermaßen Resilienz brauchen, so unterschiedlich sieht doch der individuelle Resilienzmantel aus. Forschung beweist, Resilienz, also die seelische oder innere Widerstandsfähigkeit, ist erlernbar und lebenslang trainierbar.

Hochsensible Menschen reagieren naturgemäß viel früher auf Reize, Stimmungen und Gefahren. Jedoch: „Die oft schmale Komfortzone Feinfühler stellt nicht viel Spielraum zur Verfügung, kritische Lebenssituationen und -phasen gut aufzufangen. Zu schnell fallen Feinfühler aus ihrem Wohlfühlbereich und sind allein dadurch gestresst.“ (*Perlen im Getriebe*; C. Roemer).

Auf der anderen Seite sind sie reaktionsschnell und sehr gut darin, auf komplexe Anforderungen kreativ und intuitiv zu reagieren. Hieraus ergeben sich sowohl „Anfälligkeit“ als auch Potenzial. Das Zünglein an der Waage ist an dieser Stelle die Reflexionsfähigkeit, sowohl in Bezug auf die Situation oder Erfahrung, als auch auf die eigene Wahrnehmung und die eigenen Ressourcen.

Wie stricke ich mir nun einen Drachenblutmantel? Die ersten Schritte werden wir in unserem kommenden Webinar vorstellen und mit Euch Ideen und Fragen besprechen.



Buch Bücher Bücherwurm



19,99 €
ISBN 978-3-662-54842-4



14,99 €
ISBN: 9783833861970



19,99 €
ISBN 978-3-662-53840-1



19,99 €
ISBN: 9783869106687



14,99 €
ISBN: 9783833853166



18,- €
ISBN 978-3-86863-090-9



Bevor wir jedoch zu den Terminen kommen, möchten wir noch alle **neuen Leser:innen herzlichst begrüßen** und uns bei allen Leser:innen sehr für Eure Treue und Euer Interesse an unserer Arbeit bedanken!!! :-)) Es tut immer wieder gut zu erfahren, dass Euch die Worte des kleinen Newsletter und die Begegnungen der Treffen erreichen, gut tun und Euch im So-Sein und mit den hochsensiblen Lebensfragen bestärken.

Stammtischtreffen in Potsdam

Auch in Potsdam ist ein Vernetzungsangebot für sensitive Menschen entstanden. Ihr findet die Online-Präsenz unter www.sensitiv-in-potsdam.de
Wer direkte Fragen hat, kann sich gern an **Markus unter Mobil: 0170-2443572** wenden. Wir wünschen dem Stammtisch viel Erfolg, Euch viele inspirierende Begegnungen und vielleicht ergeben sich zukünftig auch gemeinsame sensitive Aktivitäten zwischen Berlin und Brandenburg.

Veranstaltungen Februar 2021

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung
Mo. 15.02.21	ab 17:00h	Webinar: Resilienz und Hochsensibilität Mit: Manja Jacob, Cordula Roemer Anmeldung: nötig !! --> per Formular Webseite
Mo. 15.02.21	ab 19:00h	Offenes Berliner HSP-Treffen ONLINE Anmeldung: nötig !! --> per Formular Webseite

Vorankündigungen März u. April 2021

Mo. 29.03.21	um 19:00h	Offenes Berliner HSP-Treffen ONLINE Anmeldung: nötig !! --> per Formular Webseite
Mo. 19.04.21	um 17:00h	Webinar: Alleinerziehende Hochsensitive im täglichen Murmeltier-Modus Mit: Manja Jacob, Ief Parsch Anmeldung: nötig !! --> per Formular Webseite
Mo. 19.04.21	um 19:00h	Offenes Berliner HSP-Treffen ONLINE Anmeldung: nötig !! --> per Formular Webseite
Corona:	Solange die jeweiligen Veranstaltungsorte noch entsprechenden, Gruppen-untersagenden Auflagen unterliegen, werden wir die Treffen möglichst online anbieten.	

Über kurzfristige Änderungen oder Angebote informiert Euch bitte im Monatskalender!



Coaching, (Eltern-)Beratung und Jobcoaching:

Auch weiterhin gibt es bei mir die Möglichkeit, Coachings sowie (Eltern-)Beratungen zu erhalten. Sie sind sowohl persönlich in meiner Praxis in Bernau als auch online (bundesweit) buchbar. Jobcoaching mit AVGS kann die Erfolgsmanufaktur in Zusammenarbeit mit den Ämtern kostenfrei für Euch anbieten. Bei Interesse meldet Euch bitte ausschließlich per Mail unter info@sensibel-beraten Bitte denke daran, Deine Telefonnummer mit einzutragen, damit ich oder meine Kolleginnen Dich zurückrufen können! :-)



KiAMA-Institut e.V.:

Wir freuen uns sehr, dass sich Ada Jimenez mit viel Herz, Elan und Freude für das Wiederaufleben unseres Berliner HSP-Vereins engagiert! Vielen Dank dafür!! In diesem Zusammenhang suchen wir neben Mitwirkenden und Mitgliedern auch all jene, die uns in organisatorischen Bereichen unterstützen können. Ganz konkret sind es jene, die sich mit Fundraising und/oder Crowdfunding auskennen. Bitte meldet Euch für alle Vereinsbelange bei Ada per mobil: 0176-314 90 566

Videos & Podcasts:

Interviews und mehr im YouTube-Kanal von Cordula Roemer:



1) **„Hochsensibel - finde deine Berufung“** Sonja Ariel v. Staden, spirituelle Künstlerin und Coach hat mich zum Thema Beruf und Berufung interviewt. Es ist informativ und ich berichte auch ein wenig über das Berliner HS/HB-Coachingprojekt der Erfolgsmanufaktur.

3) **„Sensible Architektur“** - ein Interview mit der hochsensiblen Innenarchitektin und Architektin Christine Naumann. Wir sprechen über sensible Bedürfnisse in der Architektur. In Teil 2 kommt die Spiritualität mit ins Boot.

2) **„Hochsensible Perlen im Beruf“** - ein Interview mit Torsten Roman Jacke. Er ist hochsensibler "Schatzsucher", geht in Firmen und zu Selbständigen und hebt dort die verkannten oder übersehenen hochsensiblen Mitarbeiter, um sie im Rahmen ihrer Arbeitsstelle zu fördern bzw. Firmen für diese Thematik zu sensibilisieren.

Wir wünschen Euch allen ein kraftvolles, mutiges und lichtvolles Jahr 2021. Entdeckt die Spielräume und die Vielfalt des Lebens trotz und in all dem Ungewissen. Der Zauber des Anfangens und des Neuen liegt nicht nur im Beginn des Jahres, sondern auch in jeder/m von uns und ist mehr denn je aufgerufen, gefühlt, bedacht und ausgedrückt zu werden :-)

Seid herzlich begrüßt vom
sensibel beraten Team

Wenn Sie diese Mail irrtümlich erhalten haben, oder nicht mehr wünschen, melden Sie sich bitte per Kontaktformular wieder ab.

Bildernachweis: pixabay.com



Cordula Roemer – sensibel beraten
0173-62 700 20 www.sensibel-beraten.de
info@sensibel-beraten.de