



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 unter Hochsensibilität ein **spezifisches Persönlichkeits- oder Wesensmerkmal**, das sich vor allem durch eine gesteigerte Empfindsamkeit und Wahrnehmung sowie durch eine gründlichere und intensivere Informationsverarbeitung auszeichnet. Etwa **15 bis 20 Prozent aller Menschen** gelten als hochsensibel.

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:

- 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, der 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 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

SPEZIFISCHE BEHANDLUNG

„Hochsensibilität“

Als hochsensible Person fällt es Ihnen möglicherweise schwer, sich mit Ihren Bedürfnissen vollständig anzunehmen. Vielleicht betrachten Sie einige Ihrer Eigenschaften 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 unter dem Blickwinkel der Hochsensibilität
- Verarbeitung und Integration von Belastungen und eventuellen traumatischen Erlebnissen
- Verbesserung der Abgrenzungsfähigkeit
- Konfliktbearbeitung und Förderung der Konfliktfähigkeit
- 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 gibt es viel 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 Patientenservice Aufnahme 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
Patientenservice Aufnahme
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 Therapieviefalt, Werteorientierung, Spiritualität 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 werteorientierte 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