



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 in der Gesamtbevölkerung 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 folgende Eigenschaften:

- Gesteigertes Einfühlungsvermögen (Empathie), ebenso wie auch eine verstärkte Beeinflussbarkeit durch die Gefühle anderer Personen
- Lebendigere Vorstellungskraft
- Ausgesprochene Intuition
- Denken in größeren Zusammenhängen, verstärkte Neigung zum Hinterfragen, Suche nach Sinnhaftigkeit
- Erhöhte Gewissenhaftigkeit im Handeln



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. Dies kann als eine Kehrseite der Hochsensibilität verstanden werden, denn vor allem unsere westliche Gesellschaft ist bestimmt vom Idealbild des extrovertierten, wettbewerbsorientierten und allzeit bereiten, eher aggressiven Auftretens. Hochsensible stoßen hier rasch an eine Grenze, einhergehend mit ausgeprägtem Unwohlsein, Überforderungserleben und dem dringenden Bedürfnis nach Abstand und Rückzug.

Auch finden sich mitunter Probleme in der Verarbeitung der aufgenommenen Informationen – mit der Folge von Reizüberflutung, mangelnder emotionaler Abgrenzung, eingeschränkter Selbststeuerung oder auch einem erhöhten Risiko für die Entstehung psychosomatischer Erkrankungen.

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 sie umgebenden Menschen unterscheiden, von ihnen als nicht gewollt abgelehnt oder sogar als etwas Krankhaftes verstanden.

In speziell gestalteten Therapiegruppen – wie auch in der einzelpsychotherapeutischen Begleitung – werden unsere Patient*innen darin unterstützt, sich selbst mit ihrer Hochsensibilität besser kennenzulernen und Verantwortung für diese Eigenschaft zu übernehmen.

Die Therapie der psychischen oder psychosomatischen Erkrankung wird durch die Mitberücksichtigung der Hochsensibilität wirksam ergänzt, im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung.

Inhalte der Therapie:

- Die Besonderheiten der Hochsensibilität, sowohl als Ressource als auch im Hinblick auf ihre Herausforderungen
- Der Umgang mit Stress und die Bedeutung der Selbstfürsorge
- Der Einfluss der Hochsensibilität auf die Gestaltung von Beziehungen und auf das Berufsleben
- Die Rolle der Hochsensibilität in der eigenen Biografie

Ziele der Therapie:

- Verbesserung der Abgrenzungsfähigkeit
- Selbstwertaufbau
- Förderung der Bewusstheit für das eigene Potenzial
- Auseinandersetzung mit eventuell vorhandenen traumatischen Erlebnissen, deren Verarbeitung und Integration
- Vermittlung und Förderung von Fertigkeiten zum Umgang mit intensiven Gefühlen und Reizen
- Verbessertes Verständnis für die eigene Biografie, für das eigene „So-Geworden-Sein“ unter dem Blickwinkel der Hochsensibilität



„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-Selbst-Stehen in ihrer Einzigartigkeit.

Seit 30 Jahren begleiten wir in den Heiligenfeld Kliniken Menschen in psychischen Krisen kompetent und professionell, unter Berücksichtigung der Individualität jedes Einzelnen und unter Einbezug von Elementen aus Spiritualität und Achtsamkeitspraxis. Menschen mit Hochsensibilität zählten schon immer zu unseren Patient*innen; durch das spezielle Behandlungsangebot können wir auf die Besonderheiten, die Herausforderungen und Potenziale der Hochsensibilität nun noch gezielter eingehen.

Die Parkklinik Heiligenfeld ist aufgrund ihres patientenorientierten Vorgehens innerhalb eines als „Schutzraum“ erfahrbaren Rahmens besonders geeignet, hochsensiblen Personen zu einem verbesserten Umgang mit ihrer Hochsensibilität zu verhelfen.



DIE PARKKLINIK HEILIGENFELD

Für Privatversicherte und Selbstzahler bieten wir in der Parkklinik Heiligenfeld ein besonderes Umfeld, in dem Sie sowohl zur Ruhe kommen als auch lernen können, sich selbst mehr anzunehmen und Schritt für Schritt mehr zu akzeptieren. In wunderbar naturnaher Lage, direkt am weitläufigen Bad Kissinger Luitpoldpark, finden Sie einen Ort der Stärkung und Ermutigung.

Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement

Heiligenfeld GmbH
Zentr. Aufnahmemanagement
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

Mo.-Do. 7:30 - 18:00 Uhr
Fr. 7:30 - 15:00 Uhr

Tel. 0971 84-4444
info@heiligenfeld.de



ANKE STOLLBERGER
*Leitung Zentrales
Aufnahmemanagement*

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