

**Fortbildung (Modul 1 von 2):**  
**„Hochsensitivität (HSP) - Basiswissen“**

**Termin:** 12.03.2026; 09:00 bis 12:00Uhr

**Ort:** Salzburg

**Teilnahmegebühr:** € 95 (exkl. 10% MwSt)

**Referentin:** DSA<sup>in</sup> Monika Gumpoltsberger

**Inhalt:** Basiswissen zum Thema Hochsensitivität / HSP (=highly sensitive person) - Empfindsam und stark: Die Welt der hochsensiblen Menschen!

**Inhalte:**

Je nach Studie sind etwa 15 – 20 % hochsensibel, also etwa jede 5. bis 6. Person in unserer Gesellschaft.

**Was bedeutet Hochsensitivität?**

- Begriffsdefinition
- Wissenschaftliche Merkmale
- Neurologische Forschungsergebnisse
- Aktuelle Studien



Quelle: 202405\_30\_Pixabay\_kostenlos\_ai-generated-7816775\_1280

**Hochsensitivität: Ein Persönlichkeitsmerkmal mit Charisma!**

- die essentielle Relevanz für die Diagnostik
- Persönlichkeitsmerkmal vs. psychische Erkrankung  
(*Einführung; Vertiefung in Modul 2 am 24.04.2026 – 9:00-12:30Uhr*)
- Facetten der Hochsensibilität
- HSP (= highly sensitive person):
  - in Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Arbeit)
  - bei der Medikation
  - im Alltag etc.
  - Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es hierzu?

**Hochsensitive Personen (HSP) erkennen**

- Testvarianten
- Ausprägungen und Typenunterschiede bei HSP (*Einführung; Vertiefung in Modul 2*)
- Gezielte Handlungsempfehlungen für HSP zur möglichen Prävention von Burnout und von psychischen Erkrankungen.
- Verbindendes und Unterscheidendes im Vergleich zu neurotypischen Menschen.

## Ziele:

- Wissenserweiterung: Den Wesenszug Hochsensitivität besser verstehen.
- Die Bewusstseinsbildung für Hochsensitive Personen in der Gesellschaft.
- Was leisten HSP und was brauchen HSP?
- Wie gelingt ein harmonisches Miteinander?
- Toleranz und gegenseitiges Verständnis erlangen.

## Methoden:

- Theoretische Wissensvermittlung mittels wissenschaftlichen Forschungsergebnissen, aktuellen Studien und fundierter Basisliteratur.
- Testmethoden & Selbstschnelltest: Könnte auch ich eine HSP sein?
- Tipps und Werkzeuge für die Arbeit mit HSP.
- Fallbeispiele aus der Praxis.
- Erfahrungsaustausch, Raum für Fragen und Diskussionen.

## Referentin:

DSA<sup>in</sup> Monika Gumpoltsberger  
Dipl. Kindergartenpädagogin,  
Psychosoziale Beratung,  
Referentin zum Thema Hochsensitivität  
(eingetragen beim OÖ-Familienbund und  
im SchEz OÖ)  
[www.gedankenladen.at](http://www.gedankenladen.at)



## Termin/Ort:

12.03.2026; von 09:00 -12:00 Uhr (= 4 Ausbildungseinheiten)  
5020 Salzburg (der genau Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)  
**(ein HSP-Vertiefungs-Workshop – Thema : Hochsensitivität bei Kindern  
& Jugendlichen - findet am 24.04.2026 statt)**

## Anmeldeschluss:

16. Februar 2026

## Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt € 95 (exkl. 10% MwSt.);  
Mitgliedsgesellschaften der Pro Mente Austria erhalten eine Ermäßigung von 10%.

**Nach Begutachtung durch den BÖP (Berufsverband Österreichischer Psycholog\_innen)  
wird dieser Workshop als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß  
Psychologengesetz 2013 mit 4 Fortbildungseinheiten anerkannt.**

**Detaillierte Informationen und Anmeldung** unter [fortbildung@promentesalzburg.at](mailto:fortbildung@promentesalzburg.at); Tel:  
0699/14511718; **Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Gruber.**

Es gelten die AGBs für Seminare, Lehrgänge, Workshops nachzulesen auf <https://www.promentesalzburg.at/weitere-infos/agb>

Hier geht's zu allen unseren aktuellen Bildungsveranstaltungen:  
<https://www.promentesalzburg.at/fortbildungen/kurse-und-seminare>