

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

Termin: 15.01.2026; 09:00 bis 12:00Uhr

Ort: Salzburg

Teilnahmegebühr: € 95 (exkl. 10% MwSt)

Referentin: DSAⁱⁿ Monika Gumpoltsberger

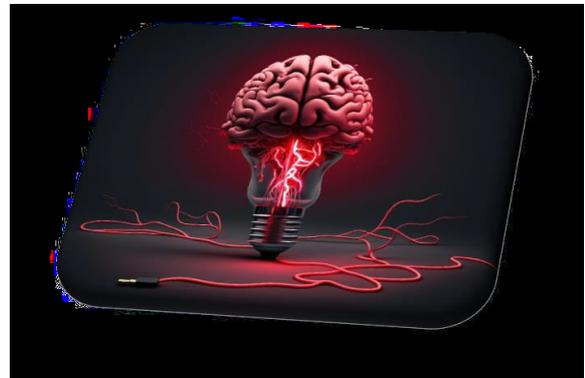
Inhalt: Basiswissen zum Thema Hochsensitivität / HSP (=highly sensitive person) - Empfindsam und stark: Die Welt der hochsensiblen Menschen!

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 26.02.2026 – 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:

DSAⁱⁿ Monika Gumpoltsberger
Dipl. Kindergartenpädagogin,
Psychosoziale Beratung,
Referentin zum Thema Hochsensitivität
(eingetragen beim OÖ-Familienbund und
im SchEz OÖ)
www.gedankenladen.at



Termin/Ort:

15.01.2026; 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 26.02.2026 statt)

Anmeldeschluss:

16. Dezember 2025

Preis:

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

Detaillierte Informationen und Anmeldung unter fortbildung@promentesalzburg.at; Tel:
0699/14511718; **Mag.^a Elisabeth Gruber.**

Es gelten die AGBs für Seminare, Lehrgänge, Workshops nachzulesen auf www.promentesalzburg.at

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