



St. Galler Nachrichten Gesamt

St. Galler Nachrichten / Gesundheitsmagazin
9014 St. Gallen
071/ 227 25 00
<https://www.st-galler-nachrichten.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 64'332
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Seite: 22
Fläche: 57'556 mm²

Auftrag: 3005687
Themen-Nr.: 536.013

Referenz: 76839646
Ausschnitt Seite: 1/2

Alpsteinclinic Gais

Hochsensibilität/ ADHS

Ganzheitlicher Ansatz bei Hochsensibilität /ADHS und gewissen Formen von Autismus: Hochsensibilität ist eine Wahrnehmungsbegabung, welche auch bei ADHS und bei gewissen Formen von Autismus vorzufinden ist.



Flavia Krogh

lic.phil. pädagogische
Psychologin (UZH)



ALPSTEINCLINIC

Alpstein Clinic

Dorfplatz 5

9056 Gais

Schweiz

Tel. +41 71 791 81 00

www.alpstein-clinic.ch



St. Galler Nachrichten Gesamt

St. Galler Nachrichten / Gesundheitsmagazin
9014 St. Gallen
071/ 227 25 00
<https://www.st-galler-nachrichten.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 64'332
Erscheinungsweise: 2x jährlich



Seite: 22
Fläche: 57'556 mm²

Auftrag: 3005687
Themen-Nr.: 536.013

Referenz: 76839646
Ausschnitt Seite: 2/2

Feinfühligere Menschen können intensiv sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen und manchmal kann diese Wahrnehmungsintensität sie überwältigen. In der Fachwelt sorgt dieses Thema für Unklarheit. Seit den massgebenden Publikationen der Psychologin Elaine N. Aron (USA) in den 1990 Jahren, wurden hunderten von Studien durchgeführt, welche einige Aspekte bestätigen und andere wieder in Frage stellen. Viele Wissenschaftler, Psychologen und Pädagogen tun es als Modeerscheinung ab.

Die Balance zwischen den positiven und negativen Aspekten dieser Wahrnehmungsbegabung zu finden, gleicht einer Gratwanderung. Sowohl für Betroffene, als auch für deren Familienmitglieder oder Lehrpersonen ist eine tägliche Anstrengung nötig, damit man mit den unterschiedlichsten Situationen klarkommt und auch anderen erklären kann, was eigentlich los ist. Hochsensibilität ist deshalb für viele mit Stress verbunden. Wenn man nicht weiss, wie man mit dieser Begabung umgeht, kann es schnell passieren, dass man an der eigenen Andersartigkeit leidet.

Zusammenfassend: Die erhöhte Wahrnehmung ist Segen und Fluch zugleich. Sie bringt nicht nur im Fühlen und Denken, sondern auch auf körperlicher Ebene positive und negative Folgen mit sich. Deshalb sind Wissen und Achtsamkeit existentiell. In der AlpsteinClinic unterstützen wir Sie ganzheit-

lich, gezielt und präventiv, damit diese Begabung sie stärkt und nicht schwächt:

Körperliche Regeneration und Genesung:

Informationsflut, starke Empathie, Strahlen, Elektromog, Medikamentenempfindsamkeit (u. a.) bedeuten Stress. Wir unterstützen Sie nach den Prinzipien der Biologischen Medizin sehr individuell: Bei Erschöpfung, Krankheiten, Schmerzen. Für die Steigerung der körperlichen und geistigen Fitness und für eine emotionalen Ausgeglichenheit.

Psychologische Beratung:

Lernen Sie, wie Sie besser mit Druck und Stress umgehen können. Laden Sie Ihre Batterien wieder auf. Bringen Sie Ordnung ins Gefühlschaos. Entdecken Sie Ihre Intuition und schöpfen Sie aus Ihrem Potential!

Pädagogisches Coaching für Eltern / Lehrpersonen:

Unterstützen Sie Ihr Kind ganzheitlich und aktiv: Lernen Sie einen neuen Umgang und handeln Sie präventiv, damit es möglichst wenig «brennt».

Workshops für Hochsensible, Eltern / Lehrpersonen von Hochsensiblen:

An folgenden Daten: 9. 5. 20 und 6. 6. 20
Passender Blog auf www.alpstein-clinic.ch