



*Weiterbildung*

# Hochsensibilität

## Verstehen, Begleiten, Leben



Weiterbildungslehrgang für Berufsgruppen aus dem psychosozialen Feld,  
sowie für alle Betroffenen, ihre Angehörige und Interessierte

**Akademie** für Beratungs- und Gesundheitsberufe  
des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

## Ausbildungsinhalte

Hochsensibilität ist eine Persönlichkeitseigenschaft, die etwa 15-20% der Menschen betrifft. Menschen, die hochsensibel sind, nehmen Reize aus ihrer Umgebung intensiver wahr und verarbeiten diese intensiver als andere. Das betrifft nicht nur physische Reize wie Licht, Geräusche oder Gerüche, sondern auch emotionale und soziale Eindrücke.

Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine ganz normale Eigenschaft, die Vorteile, aber auch Herausforderungen mit sich bringen kann. Die Fähigkeit, tief zu fühlen und intensiv wahrzunehmen, kann zu einer sehr reichen, kreativen und empathischen Lebensweise führen, allerdings auch zu Erschöpfung und Überwältigung, wenn die Reize zu viel werden.

Hast du das Gefühl, dass du vielleicht selbst hochsensibel bist oder arbeitest du mit Menschen, die solche Eigenschaften haben? Dann bist du Das in dieser Weiterbildung genau richtig.

**Ziel:** Die Weiterbildung bietet fundiertes Wissen über das Thema Hochsensibilität.

Ziel ist es, sowohl theoretische Grundlagen als auch praxisnahe Methoden zu vermitteln, mit denen Teilnehmende Hochsensibilität besser verstehen, reflektieren und begleiten können – bei sich selbst und bei anderen.

### Inhalte / Themen:

- Einführung in das Konzept der Hochsensibilität
- Grundlagen, Merkmale, Fähigkeiten
- Spezielle Herausforderungen hochsensibler Menschen
- Umgang mit Reizüberflutung, Stress und Überforderung
- Lebensgestaltung im Einklang mit der eigenen Sensibilität
- Praktische Übungen, Methoden und Tools zur Selbsthilfe und Beratung
- Hochsensibilität in Familien: Verständnis und Unterstützung
- Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen (Reizüberflutung, Abgrenzung, Ruhe, Schule, Konzentration etc.)
- Tools für Familien
- Raum für Austausch, Reflexion und Selbsterfahrung

### Methodik:

Ein ausgewogener Mix aus Fachvortrag, Selbsterfahrung, Kleingruppenarbeit, Reflexion, praktischen Übungen und Austausch. Die Inhalte werden sowohl theoretisch fundiert als auch praxisnah und erfahrungsorientiert vermittelt.

### Termin

Datum	Uhrzeit	Ort	Trainer:in
<b>Fr 23.10.2026</b>	15:00 – 19:00	Online über Zoom	Mag <sup>a</sup> Birgit Stahl-Hitz
<b>Sa 24.10.2026</b>	09:30 – 17:00	Präsent im salve!	
<b>So 25.10.2026</b>	09:30 – 14:30	Präsent im salve!	

### **Gesamt 16 Präsenzzeitstunden (analog) á 60 min.**

Anrechenbar für die Fortbildungsverpflichtung für Menschen mit psychosozialen Grundberufen.

**Kosten: € 368.-** inkl. Handout (pdf.)

*USt.-frei lt. § 6 Abs. 1 Z 11 UStG (berufsbezogene Weiterbildung)*

### **Zielgruppe:**

- Lebens- und Sozialberater:innen
- Personen aus dem psychosozialen Berufsfeld
- Personen aus dem Gesundheitsbereich
- Fachpersonen aus Therapie und Pädagogik
- Interessierte
- Betroffene
- Angehörige

### **Qualitätssicherung:**

In der ÖIGT-Akademie sind Ausbildungsgruppen auf *max. 15 Personen* beschränkt, um optimales Lernen einerseits und andererseits eine entspannte, auch mal humorvolle und intensive und tiefsinnige Zeit miteinander zu gewährleisten.

**Veranstaltungsort:** ÖIGT-Akademie extern, salve! Zentrum für psychosoziale Beratung, 1230 **Wien-Liesing**, Lehnergasse 13/1

### **Lehrtrainer:in: Mag<sup>a</sup> Birgit Stahl-Hitz**



Dipl. Lebens- und Sozialberaterin – psychosoziale Beratung  
 Juristin  
 Dipl. Mentaltrainerin  
 Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin  
 Dipl. Kreativtrainerin  
 Dipl. Naturkinesiologin

**Anmeldungen über die Homepage**



**Akademie** für Beratungs- und Gesundheitsberufe

des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

1050 Wien, Schönbrunnerstrasse 43

[akademie@oeigt.at](mailto:akademie@oeigt.at)

[www.oigt-akademie.at](http://www.oigt-akademie.at)