

# Klarheit & Sinn – Transformationsprogramm

## Intensivkurs 1

Start 15.5.2020

### Modul 1 Präsenz und Intuition im hochbegabten, hochsensiblen Leben

**Präsenz:** Sich zu spüren, sich tief und ehrlich wahrzunehmen, allmählich immer mehr DA zu sein, ist die Voraussetzung, um all seine Anteile, auch die hochbegabte und hochsensible Seite, voll und frei zu erleben!

Eine starke innere Präsenz hat den angenehmen Effekt, dass wir uns mit ihr sofort besser und klarer fühlen, doch ist sie kein zufälliges Geschenk, das einmal über uns kommt und dann wieder schwindet. Es ist vielmehr die grundlegende Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das eigene Hiersein zu richten. Wir erlernen die innere Präsenz systematisch und vertiefen sie mehr und mehr.

Da sie auf einem übergeordneten Level die Basis für jeden Schritt einer bewussten Lebensgestaltung ist, ist sie auch die unverzichtbare, kraftspendende Basis der Klarheit & Sinn-Transformation.

**Intuition:** Wenn wir stärker in unsere Präsenz kommen, können wir bewusst Zugang zur Kraft der Intuition herstellen. Dies ist eine so erhebende und gleichzeitig völlig natürlich-normale Kraft, dass man etwas Zeit braucht, um zu realisieren, welchen Schatz man da in sich trägt.

Vielleicht wirst du als hochsensibler, hochbegabter Mensch dabei auch entdecken, wie stark die Intuition bereits dein Leben durchzieht, dass es aber bisher ein ungerichtetes Kommen und Gehen war.

Nun kannst du lernen, bewusst in Verbindung zu einem Wissen zu gehen, das umfassender ist als Intellekt und Gefühl. Mithilfe der Intuition kannst du mit etwas Übung jederzeit Klarheit und innere Orientierung gewinnen, dies in konkrete Schritte deines Alltags übersetzen und so dein Vertrauen in dich selbst und deinen Weg wiedergewinnen – oder: enorm vertiefen! Wunderschön, du wirst sehen!

### Modul 2 Endlich Ja! zur Hochbegabung! Wege zum Erkennen und Annehmen

Das Thema, das viele unerkannt hochbegabte Menschen lange, oft Jahrzehnte, zurückhält, ist der Zweifel an der Natur ihrer Besonderheit. Ihr Anderssein, das sie so stark spüren, ihre innere, vibrierende, nie ruhende Kraft kann ohne das korrekte Erkennen und Benennen nicht wirklich erfasst - und genutzt - werden!

Daher widmet sich dieses Modul gleich zu Anfang sowohl den traditionellen, als auch den neuen Formen, eine Hochbegabung zu erkennen und zu begreifen. So kannst du für dich klar entscheiden, ob und wenn ja in welcher Form du noch Bestätigung dafür benötigst (und ggfs. die notwendigen Schritte einleiten). Oder, und das wird für viele der Fall sein, du wirst bewusst erkennen, was schon an Belegen klar und offen da liegt, und dir erlauben, diese endlich ernst zu nehmen!

Schließlich findest du- in deiner eigenen Zeit – eine bewusste Antwort auf die Frage: Bin ich hochbegabt? - Und egal, wie die Antwort ausfällt: Neue Türen werden sich für dich öffnen!

# Klarheit & Sinn – Transformationsprogramm

## Intensivkurs 1

Start 15.5.2020

### **Modul 3    Meine Hochsensibilität – Wie kann ich sie finden, was machst sie wirklich aus?**

Nicht alle Menschen sind gleichermaßen hochbegabt und hochsensibel, doch diese beiden Seiten treten in überzufälliger Weise gemeinsam auf. Hier geht es nun ganz um dein feines Empfinden und Wahrnehmen!

Während die Hochsensibilität an der Oberfläche oft schillernd wirkt – und tatsächlich häufig mit anderen, ähnlichen Erscheinungsformen verwechselt wird – lässt sie sich mit dem entsprechenden Wissen und guter Anleitung sehr persönlich und klar beschreiben. Dein individuelles Muster wird sichtbar. Je konkreter du alle Facetten davon erkennst und benennst, umso leichter und schöner kannst du sie ins Leben integrieren.

In diesem Modul machst du die Schritte zum Erkennen und Beschreiben dieser besonderen Seite in dir. Auch und gerade, wenn du das bisher unklar findest oder dich nicht für besonders empfindsam hältst, bekommst du hier die Chance, ganz genau hinzuschauen: Neben *sicher!* der ein oder anderen Überraschung wirst du weit mehr als eine Ahnung davon erhalten, was an Vielschichtigkeit und Wahrnehmungskräften in dir schlummert, lass dich von dir selbst überraschen!

### **Modul 4    Das Gewebe des Lebens oder: Wie entsteht meine Welt?**

Jetzt, wo du deine hochbegabte und hochsensible Seite sowohl aus nächster Nähe als auch aus etwas analytischer Distanz betrachtet hast, brauchen wir ein vertieftes Verständnis dafür, wie unsere innere Welt funktioniert. Denn deine bisherige Welt, d.h. dein Selbstbild, deine Persönlichkeit und in gewissem Maße auch deine innere Struktur werden sich mit der tieferen Integration deiner Besonderheit stark wandeln. Bis sie schließlich ein selbstverständlicher, natürlicher Teil deines Seins und deines Selbstausdrucks werden, wirst du einen ganz individuellen Prozess vollziehen! Das wollen wir, genau darauf arbeiten wir hin.

Doch auf dem Weg dahin müssen wir einbeziehen, dass deine bisherige Welt deine vertraute Basis war. Wie eng, unstimmig, vielleicht sogar massiv schmerzhaft sie für dich auch geworden sein mag, sie ist deine bisher vertraute Welt. - Warum ist das wichtig?

Der notwendige und gewünschte "Umbau" des inneren Hauses deiner Persönlichkeit kann durchaus so geräuschvoll und voller Überraschungen vor sich gehen, wie der Umbau einer schönen, alten, vollausgestatteten Villa mit lebendigen Bewohnern, die gerade weiter ihren Alltag leben möchten!

Deshalb beschäftigen wir uns in diesem Modul damit, was notwendig ist, damit dein innerer Wandel möglichst leicht und sanft verlaufen kann - und lernen gleich einiges über psychische und energetische Zusammenhänge - über das Leben selbst. Ein Schatz für jeden weiteren deiner Schritte im Leben!

# **Klarheit & Sinn – Transformationsprogramm**

## **Intensivkurs 1**

Start 15.5.2020

### **Modul 5 + 6      Meine bezaubernden Seiten und ich – der Bund fürs Leben!**

**Modul 5:**            **Wie aus Blockaden neue Kräfte werden: Der typische "Gegenwind" feinfühligler Hochbegabter & wie du ihn meisterst**

**Modul 6:**            **Wie du dich für immer mit deinen besonderen Seiten verbindest!**

Dies ist das Herzstück des Kurses: Verbinde dich und werde glücklich mit dir und deiner Besonderheit!

Nach 25 Jahren der zutiefst transformierenden Arbeit mit Menschen kann ich dir versichern: Der Weg ist am angenehmsten, wenn man ihn geführt, bewusst und schrittweise gehen kann. Umso schneller kommst du zum Ziel, umso nachhaltiger ist dein Erfolg! Das setzt du hier nun ganz konkret um:

Wir nehmen uns Modul 5, um

- die typischen Blockaden hochbegabter und hochsensibler Menschen zu erforschen,
- Techniken auszuprobieren, wie du diese meistern und zu Extra-Kräften machen kannst,
- und um deine Vision auszuloten: Wohin kann und darf es für dich gehen?

Auf dieser Basis erarbeiten wir in Modul 6,

- wie du innerlich in Verbindung mit deiner Hochbegabung und deiner Hochsensibilität treten kannst,
- wie du die Beziehung zu diesen zentralen Seiten ausbauen, pflegen und wirklich in dein inneres Bauwerk integrieren kannst,
- wie du ganz und gar die Persönlichkeit werden kannst, die du gemäß deinem Potential tatsächlich bist.

### **Modul 7      Das Wichtigste über Beziehungen – Worauf du als hochbegabter, hochsensibler Mensch achten musst**

Nun, wo du dich spürst und deine Kraft fließen will, bist du bereit für einen wichtigen Schritt: Dir deine Beziehungen näher anzuschauen. Der große Schmerzpunkt späterkannter Hochbegabter und Hochsensibler sind ganz ehrlich fast immer die Beziehungen!

Alte Irritationen, Schamgefühle, Verletzungen, unerfüllte Sehnsüchte... deine gesamte Beziehungsgeschichte als ungewöhnlicher Mensch wird angesprochen, wenn du beginnst, deine neu entdeckten Kräfte auszuleben! Automatisch erinnerst du dich an alles Alte, was dich bisher wirksam ausgebremst und zurückgehalten hat – und möchtest vielleicht keinen einzigen Schritt mehr vorwärts tun. Damit du dir jetzt neuen Freiraum erlauben kannst, mit deinen Kräften und Gaben nach außen zu gehen, und damit du eine neue Idee von glücklichen Beziehungen entwickelst, schauen wir, was du besonders zu Beginn deines Befreiungsweges beachten musst.

Auch wenn damit sicher nicht alle jetzigen und künftigen Probleme vom Tisch sind: Du bekommst extrem wertvolle Übungen, Hinweise und Tipps, wie dein innerer Wandel auch zu einem positiven Wandel für deine Beziehungen und dein emotionales Netz werden kann. Nur Mut!

**Klarheit & Sinn – Transformationsprogramm**  
**Intensivkurs 1**  
Start 15.5.2020

**Modul 8: Love-Love-Love: Gesundheit und Gleichgewicht**

Während hochbegabte und hochsensible Menschen wahre Meisterinnen und Meister der Erkenntnis sind, ist die Umsetzung ihres Wissens für die eigene Lebensqualität (und die entsprechende Alltagsdisziplin) oft so gar nicht ihre Stärke. ;) - Macht nichts!

Es ist einfach wichtig zu erkennen, dass du die Wahl hast, und dass es gar nicht kompliziert sein muss, für dich selbst eine hohe Lebensqualität zu finden! Es gibt klare, einfache Schritte dorthin und du kannst jetzt, mit deiner neuerkannten Identität als feinfühligere hochbegabter Mensch, ein gesundes Gleichgewicht im Alltag finden.

Tägliche Routinen gehören dazu (ja ;)), aber keine Sorge, es kann superleicht sein und mit fröhlichem Lebensgenuss einhergehen.

Die Kunst ist es eigentlich, immer wieder aus der selbstkreierten Anstrengung und einem "Zuviel" (von was auch immer) auszusteigen, um liebevoll und stimmig für sich selbst zu sorgen. Der Weg wird frei!