

# GRUPPENINFOS

## - HOCHSENSIBLES HSS(HIGH SENSATION SEEKER) - TREFFEN



### TELEFONKONTAKT

KEINE Infos zur Gruppe,  
Orga, etc.

- nur HSP und HSS-Infos

**Robert**

**01736048632**

aktuelle Termininfos:



Telegram



@HSS\_TREFFEN\_TERMI  
NEBROT FABRIK

Signal



**Link Telegram:** [https://t.me/HSS\\_Treffen\\_TermineBrotfabrik](https://t.me/HSS_Treffen_TermineBrotfabrik)

**Link Signal:**

<https://signal.group/>

#CjQKIFSKKOMxGDO6lOanyiCKVZ7dAA2KFPwo-  
uTK\_C6UisJnEhACyyGFtFCU9JJYcHviaYPN

### WO?

**NEUER ORT AB 26.01.26**

**Zukunftshaus Wedding**

**Müllerstraße 56-58,**

**13349 Berlin (Wedding)**



"Raum am Müller" -

gegenüber des Empfangsschalters,

durch das eiserne Eingangstor, gleich links

noch im Torbogen

### WANN?:



**Jeden letzten Montag im Monat**

**19-22.30 Uhr - BITTE PÜNKTLICH KOMMEN!**

**Die Tür wird ab 19.05 Uhr geschlossen.**

**Eher gehen ist immer möglich.**

### ESSEN & TRINKEN:

Getränke & Speisen können mitgebracht werden:  
es gibt **keine** Aufwärmmöglichkeit/ keine Mikrowelle, etc.  
(Geruchs- und Geräuschsensibilität bitte berücksichtigen)

Es existiert eine kleine Küche, so dass wir Wasser & Tee  
zur Verfügung stellen können. Lieblingstee bitte selbst  
mitbringen. Mitgebrachte Flaschen bitten wir mit nach  
Hause zurückzunehmen. Es existiert **keine** Spülmaschine:  
das bedeutet bitte selbst genutztes Geschirr auch selbst  
abzuspülen bevor die Person das Treffen verlässt.

**Auf den Konsum von Alkohol und/ oder Drogen bitten  
wir während des Treffens zu verzichten.**

### WUNSCHABLAUF TEIL 2:

**4** Einführungsrunde:

Jede/ Jeder redet max. 2 Min., damit die  
Einführungsrunde nicht bereits zu einer  
Reizüberflutung führt, stellt sich vor &  
nennt bei Bedarf einen Themenwunsch

**5** Ende der Einführungsrunde:

Aufteilung der einzelnen Thementische

### WUNSCHABLAUF TEIL 1:

**1**

Pünktlich kommen, d.h. am Besten 5-10 Minuten vorher, um  
noch anzukommen, etc.

**2**

Handys in den Flugmodus schalten

**3**

Essen bitte erst nach der Einführungsrunde zu sich nehmen

**6**

### WUNSCHABLAUF TEIL 3:

**Pause 10-15 min. nach Einführungsrunde oder nach 1h-1,5h**

**7**

Aufteilung in einzelne Thementische (Essen wird an den einzelnen Thementischen gegessen)

**Gruppenregeln bzw. unseren "Code of Conduct" findet ihr auf der zweiten Seite**





**GRUNDSÄTZLICHES...**

**GRUPPENREGELN...**

**UNSER "CODE OF CONDUCT"...**

- **BITTE pünktlich kommen:**  
Diejenigen, die nach 19.05 Uhr kommen, bitten wir erst nach der Einführungsrunde dazu zukommen & so lange draussen zu warten. Wer erst um 19:30 Uhr kommen sollte, bitten wir nicht mehr an dem Treffen teilzunehmen & es beim nächsten Treffen einfach pünktlich zu schaffen. Es ist eine Frage der Fairness, des Respekts und auch der Unruhe & somit vermeidbarer Reizüberforderung, die eine oder mehrere Personen auslösen, wenn diese zu spät kommen.
- Alles bleibt in diesem Raum: der Schutz der Anonymität ist uns sehr wichtig.
- Der Abend ist für dich da:  
Du kannst jederzeit an einen Thementisch hinzukommen und auch wieder gehen, wann es sich für dich richtig anfühlt. Niemand fühlt sich auf den Schlips getreten. Du kannst das Treffen jederzeit verlassen.
- Erzähle von Dir selbst, aus deiner Perspektive, deiner Wahrheit und deinen Erfahrungen. Vermeide „man“.
- Gib anderen bitte keine ungefragten RatSCHLÄGE. Werte andere Beiträge nicht. Erzähltes darf unkommentiert im Raum stehen bleiben, denn Gefühle und Handlungen der erzählenden Person sollen (von den anderen) unbewertet bleiben.
- Jeder darf Erfahrungen teilen, niemand muss. Allein durch das Zuhören ergeben sich oft neue Perspektiven, Impulsive, Einsichten und Handlungsmöglichkeiten.
- Ein respektvoller und aufmerksamer Umgang miteinander heißt für uns auch, dass wir uns Zeit nehmen, um zuzuhören und die erzählende Person nicht zu unterbrechen. Es ist wichtig, dass wir warten, bis die erzählende Person wirklich zu Ende geredet hat, bevor wir mit unserem eigenen Mitteilungsbedürfnis fortfahren.
- Umgekehrt bedeutet es auch, dass erzählende Personen darauf achten sollten, nicht allzu lange zu reden und nicht zu viele Punkte auf einmal anzusprechen, da sonst für andere weniger Zeit zur Verfügung steht.
- Da wir keine externe psychotherapeutisch geschulte Gruppenleitung haben, können wir keine Krisenintervention leisten. Selbsthilfe bedeutet hier, dass wir uns als Gruppe von HSS für HSS verstehen, mit Raum für den Austausch.

Viel Freude Euer HSS-Treffen Orgateam

## WEITERE INFOS:



### TELEFONKONTAKT

KEINE Infos zur Gruppe,  
Orga, etc.  
- nur HSP und HSS-Infos

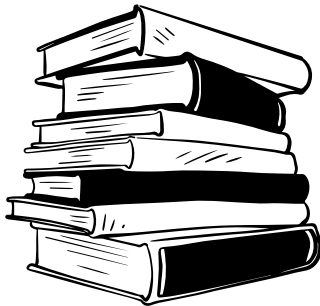
**Robert**

**01736048632**



## WEBSITES:

- Jaqueline Knopp: <https://www.jacquelineknopp.de/>
- Eliane Reichardt: <https://www.eliane-reichardt.com/hss-high-sensation-seeker>
- Potenzialpädagogik.com: <https://www.potenzialpaedagogik.com/high-sensation-seeker/>
- Evelyn Rittmeyer: <https://evelynrittmeyer.com/hochsensibilitaet-2/>
- Sandra Quedenbaum: <https://www.loesungs-coaching.de/extrovertiert-hochsensibel-im-stress-oder-high-sensation-seeker-hss/>



## BÜCHER:

Saskia Klaaysen & Jaqueline Knopp:

**Her mit den Reizen! Warum hochsensible Multitalente Reize in ihrem Leben brauchen, um glücklich zu sein**

Eliane Reichardt:

**Hochbegabt?, Hochsensibel?**

## BÜCHER:

Rolf Sellin:

**Wenn die Haut zu dünn ist**

Andrea Brackmann:

**Jenseits der Norm - hochbegabt und hochsensibel?**

Cordula Römer:

**Hochsensibel und abenteuerlustig?**

## PODCASTS:



Bettina M.Reuss:

**#23 Das Phänomen High Sensation Seeker**

<https://www.youtube.com/watch?v=vZB5rh8yiV8>

Tanja Hermann-Hurtzig und Tina Pichler:

**#54 High Sensation Seeker**

<https://www.herrmann-hurtzig.de/high-sensation-seeker/>

## VIDEOS:

Sandra Quedenbaum:

**Bist du extravertiert hochsensibel oder ein High Sensation Seeker?**

<https://www.youtube.com/watch?v=cz0YSREdyxs>

**Was extravertierte HSP wissen sollten:**

<https://www.youtube.com/watch?v=1FqTQ4RPYQU&t=0s>

