

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
NEBROTTFABRIK

Signal



Link Telegram: https://t.me/HSS_Treffen_TermineBrotfabrik

Link Signal:

[https://signal.group/
#CjQKIFSKKOMxGDO6lOanyiCKVZ7dAA2KFPwo-
uTK_C6UisJnEhACyyGFtFCU9JJYcHviaYPN](https://signal.group/#CjQKIFSKKOMxGDO6lOanyiCKVZ7dAA2KFPwo-uTK_C6UisJnEhACyyGFtFCU9JJYcHviaYPN)

WO?

Brotfabrik,
Caligariplatz 1,
13086 Berlin(Weissensee)

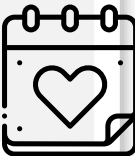


Raum: Tisch im "Neuen Salon" -
bitte an der Bar fragen, wo das ist

WANN?:

Jeden letzten Montag im Monat
19-22.30 Uhr - **BITTE PÜNKTLICH KOMMEN!**
Eher gehen ist immer möglich

10 Minuten vorher kommen wäre perfekt &
bereits mit Getränk in der Hand



ESSEN & KOSTEN:

Essen am Liebsten erst nach der Einführungsrunde
bestellen & verkosten (Geruchs- und Geräuschsensibilität
berücksichtigen)

Wir reservieren einen Tisch und bitten darum, dass
mindestens jede/ jeder ein Getränk bestellt, so dass wir
weiterhin in der Gunst der Brotfabrik stehen.



WUNSCHABLAUF TEIL 1:

- 1 Pünktlich kommen, d.h. am Besten 10 Minuten vorher, um
noch zu bestellen, etc.
- 2 Jede/ Jeder bestellt an der Bar ihr/ sein Getränk, bezahlt dort
& kommt mit dem Getränk in den Raum
- 3 Essen bitte erst nach der Einführungsrunde bestellen

WUNSCHABLAUF TEIL 2:

- 4 Handys in den Flugmodus schalten
- 5 Einführungsrunde:
Jede/ Jeder redet max. 2 Min., damit die
Einführungsrunde nicht bereits zu einer
Reizüberflutung führt, stellt sich vor &
nennt bei Bedarf einen Themenwunsch
- 6 Ende der Einführungsrunde:
Aufteilung der einzelnen Thementische

WUNSCHABLAUF TEIL 3:

- 7 Pause 10-15 nach Einführungsrunde oder nach 1h-1,5h
- 8 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 vor dem Raum 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:

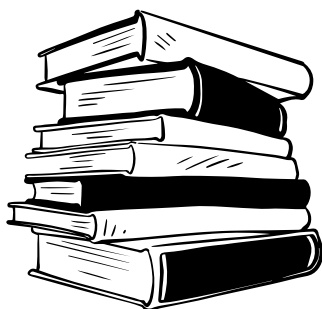


TELEFONKONTAKT
KEINE Infos zur Gruppe,
Orga, etc.
- nur HSP und HSS-Infos
Robert
01736048632



WEBSITES:

- Jaqueline Knopp: 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://bettinareuss.de/podcast/023-das-phanomen-high-sensation-seeker/>

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>

