

Infos zu unserem „Wunschablauf“

- **Ort:**
Neuankömmlinge fragen bitte an der Bar, wo sich der Raum befindet.
- **Zeit:**
19 bis 22.30 Uhr - Bitte pünktlich kommen, am besten noch 10 Minuten vorher einplanen, um dein Getränk bereits zu haben, wenn du in den Raum kommst. Falls du mehr als 15 Minuten zu spät kommen solltest, warte bitte an einem der Tische vor dem Raum oder im Garten bis die Einführungsrunde beendet ist.
- **Kosten:**
Die Brotfabrik stellt uns den Raum freundlicherweise ohne eine Raummiete zur Verfügung. Damit dies weiterhin möglich ist, ist es allerdings wichtig, dass alle Teilnehmenden mindestens ein Getränk und/oder etwas zu essen bestellen.

Wunschablauf:

Jede/ Jeder HSS bestellt vor dem Treffen an der Bar ihr/sein Getränk, bezahlt dieses dort und kommt dann mit dem Getränk in den Raum, wo wir uns treffen.

(Aus Rücksichtnahme auf die Geräusch- und Geruchssensibilität:
Essen bitte erst in der Pause nach der Einführungsrunde bestellen)

- Handy lautlos ohne Vibrationsalarm oder in den Flugmodus
- Einführungsrunde:
 - o Jede/ Jeder redet max. 2 Min., damit die Einführungsrunde nicht bereits zu einer Reizüberflutung führt, stellt sich vor & nennt bei Bedarf einen Themenwunsch
 - o Ende der Einführungsrunde: es werden die einzelnen Thementische festgelegt
- Pause 10-15 Minuten (wenn du magst, hast du nun Zeit, Essen zu bestellen)
- Aufteilung in einzelne Thementische (Essen wird an den einzelnen Thementischen gegessen)

Kurzzusammenfassung:

Jede/Jeder kommt pünktlich & schon mit dem Getränk, aber ohne Essen - Handy lautlos oder in den Flugmodus - Einführungsrunde (Redezeit: max. 2 Min.) - Ende der Einführungsrunde: Festlegung der Thementische - Pause von 10-15 Minuten (Zeit zum Essen bestellen) - Aufteilung in einzelne Thementische (Essen wird an den einzelnen Thementischen gegessen)

Grundsätzliches:

- 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 Schlipps 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.

Weitere Infos zu HSS (High Sensation Seeker):

Telefonkontakt (KEINE Orga-Infos zur Gruppe, etc., nur HSP & HSS-Infos):

- Robert: 01736048632

Websites:

- Eliane Reichardt: „High Sensation Seeker“
<https://www.eliane-reichardt.com/hss-high-sensation-seeker>
- Potenzialpädagogik.com: „High Sensation Seeker oder hochsensibler Scanner?“
<https://www.potenzialpaedagogik.com/blog/high-sensation-seeker/>
- Evelyn Rittmeyer (bezeichnet HSS als extrovertierte HSP): „Hochsensibilität 2“
<https://evelynrittmeyer.com/hochsensibilitaet-2/>
- Sandra Quedenbaum (sieht HSS nicht als hochsensibel, sondern als extravertierte HSP):
„Extrovertiert hochsensibel im Stress oder High Sensation Seeker“
<https://www.loesungs-coaching.de/extrovertiert-hochsensibel-im-stress-oder-high-sensation-seeker-hss/>

Bücher:

- Eliane Reichardt: „Hochsensibel?“, „Hochbegabt?“
- 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.bettina-reuss.de/podcast>
- 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 Hochsensible HSP wissen sollten“
<https://www.youtube.com/watch?v=1FqTQ4RPYQU&t=0s>