



indirizzo | Consultorio DELTA
via Cattori 5
6600 Locarno
tel e fax | 091 - 751 07 17
e-mail | info@consultoriodelta.ch
web | www.consultoriodelta.ch
ccp. | 65-234345-1



Gazette

Infos

- Den eigenen „Schatten“ erkennen. Negative Strebungen wie Eigensinn, Gereiztheit, Abhängigkeit, drehen um sich selbst etc.

Durch inneres Wachstum und seelisches Reifen können sensible Menschen stark werden und die Lasten in Gaben umwandeln... Sie können lernen mit einem Mass an Ungewissheit zu leben und Spannungen zwischen Wunsch und Wirklichkeit auszuhalten. Der Glaube kann dabei eine enorme Ressource sein, wenn Gott der liebende, durchtragende Begleiter ist. So können die Sensiblen, die anderen bereichern mit ihren speziellen Gaben, anstatt sich in ihrer Sensibilität zu verlieren.

Jasmine Stauffer



Jasmine Stauffer

Daten 2010

IL CORSO *matrimoniale*

7 Abende, vom 8.9.10 bis 10.11.10 (mittwochs)

Themen: Solides Fundament konstruieren
- Die Kunst der Kommunikation - Liebe in Aktion - Konflikte überwinden - Die Kraft der Vergebung - Eltern und Schwiegereltern - Eine gute Intimität

Im Restaurant «la Pergola» in Quartino.

Infos und Anmeldung: alpha@ceplocarno.ch

Samstag 18. September 2010

von 14.30 bis 17.00 Uhr
im Centro Cristiano, via Vallemaggia 23, Locarno

Seminar mit Dott. Jürg Spycher
Psychotherapeut spezialisiert auf ADHD

Thema: *Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHD). Ist eine der häufigsten Störungen im Kindesalter, die auch in der Pubertät und im Erwachsenenalter fortbestehen kann. Die Störung zeichnet sich durch Probleme mit der Aufmerksamkeit sowie Impulsivität und häufig auch Hyperaktivität aus.*
Mehr Informationen siehe beigelegter Flyer.

Gazette

Editorial

AUGUST 2010 N°16

Liebe FreundInnen und LeserInnen

Der Sommer geht zu Ende und wir hoffen, dass ihr Ferien gehabt hattet um eure Seele, Geist und Körper auszuruhen! Es ist die ideale Zeit um das Thema der letzten DELTA-Gazette zu vergessen ...Burnout! Wie schön, für einige Zeit weit weg von den täglichen Tätigkeiten zu sein, von den Verantwortungen und den Terminen! Aber wie alles Schöne, alles hat ein Ende! Die richtige Dosierung bringt ein ausgeglichenes Leben, denn zu viel ist Verwöhnung, zu wenig unmenschlich. Deshalb lassen wir uns nicht deprimieren, wenn wir in den Alltag zurück kehren, sondern gehen wir ihn mit neuem Mut und bereit für die neuen Herausforderungen an. Aber Achtung, nicht sofort dem alten Aktivismus verfallen, der uns sogar die Freude am Leben rauben kann!

In dieser Ausgabe der DELTA-Gazette, wollen wir uns dem Thema

der Sensibilität nähern. Ein weites und faszinierendes Thema, das persönlich oder in den sozialen Kontakten uns allen nahe ist. Der folgende Artikel zeigt uns die wunderschönen Gaben der Sensibilität, aber auch die Grenzen die es zu respektieren gilt.

Ich möchte euch auf das Seminar vom 18. September zum Thema Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHD), aufmerksam machen, auch dies ein Aspekt einer Sensibilität, bis jetzt zu wenig thematisiert. Des weiteren, falls ihr eurem Partner (oder euch selbst!) ein schönes Geschenk machen wollt, meldet euch beim Ehekurs an, Infos auf der letzten Seite, es lohnt sich!

Gute Lektüre!!

Claudio



Claudio Agosta

Denn wenn ich schwach bin,
dann bin ich stark..
Sagt Paulus in 2. Kor. 12.10

Beispiele sensibler
Persönlichkeiten:

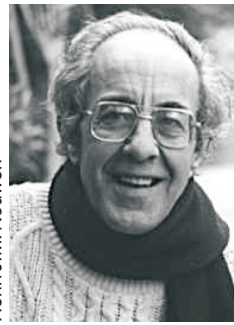
Yves Saint Laurent



Prinzessin Diana



Henri J. M. Nouwen



Marilyn Monroe



Vincent van Gogh



sensibilität

Sensibel sein und trotzdem stark bleiben

Viele unserer Klienten leiden, weil eine Situation für sie „zu viel ist“. Dies sind Situationen wie: Kindererziehung, Partnerschaft, Arbeit, Arbeitslosigkeit, Schule, Über- und Unterforderung, Beziehungen, Wohnsituation etc. Wieso leiden sie und andere nicht? Wieso kann eine solche Situation bei einigen zu einem Burnout oder sogar zu einer schweren Depression führen?

Meist hat dies mit der Sensibilität der Menschen zu tun. Sensible Menschen haben eine „dünne Haut“. Um diese „dünne Haut nicht zu beschädigen braucht es eine Behandlung ähnlich wie bei der Hautpflege: Schutz, Pflege, Balance.

Sensible Menschen können viele Gaben haben, wie: Feingefühligkeit, intensive Empfindungen, tiefes Wahrnehmen und Erleben, sensitiv für das Übernatürliche, gute

Zuhörer, Geniesser, grosszügig etc. Aber die Sensibilität kann auch eine Last sein, wie: Überempfindlich, verletzlich, denkt zu viel nach, introvertiert und schüchtern, ängstlich und unsicher, Überreaktionen, rasch gereizt und verstimmt, einsam und passiv etc.

Es gibt zwei Arten, wie Menschen mit ihrer Sensibilität umgehen: Die einen ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück, die anderen aber sind unruhig, überaktiv und angespannt wie ein Pfeilbogen. Die einen schützen sich übermässig, die anderen überfordern sich. Manchmal kommt es auch zu einem Muster, das zwischen den beiden Extremen hin- und herschwingt.

Die stillen Sensiblen haben den Eindruck, sie seien zu verletzlich und könnten in der Welt draussen gar nicht überleben. Oft fühlen sie sich in ihrer Schüchternheit minderwertig.

Die andere Gruppe der überaktiven Sensiblen wirken in ihrer Betrieb-

sensibilität

samkeit vordergründig stark. Da ist so vieles, was sie bewegt. Manchmal kämpfen sie mit aller Kraft gegen das Gefühl der Schwachheit an, wollen sich überwinden, es sich selbst und den anderen zeigen (überkompensieren). Manche putzen sich mit Kaffee und Medikamenten auf, um voll dabei zu sein.

Die Sensibilität ist eine Gabe. Wie kann man nun als sensibler Mensch stark bleiben/werden? Einige Tipps:

- Die innere Balance finden.

Das heisst für die stillen Sensiblen z.B. Schüchternheit ist nicht nur negativ, Innenraum ausbauen, aus der Stille manchmal bewusst nach aussen treten

Für die Überaktiven heisst dies: bewusst Stille suchen, „Ich muss nicht immer stark sein!“

- Körpersprache verstehen lernen. Kenne ich die Symptome, die als Alarmzeichen eine seelische Überforderung signalisieren? Zeichen von Dauerstress: Verdauungs-

probleme, Muskelverspannungen, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, Migräne oder ein empfindlicheres Immunsystem etc.

- Grenzen der Sensibilität bejahen. Ich brauche mehr Ruhe als andere (Zeitinseln planen!). Sich nicht mit anderen vergleichen! Stufenweise Anstrengung planen, aber mit „Sicherheitsleine“. „selektive Exposition“

- Nicht alles persönlich nehmen. Abstand von Problemen anderer Menschen bedeutet nicht, dass ich sie nicht gern habe. Sich gegen die ständige Informationsflut wehren!

- Zeit und Ruhe für sich selbst. Sensible Menschen haben ein erhöhtes Bedürfnis nach Zeit und Ruhe für sich selbst. Schlafmanko ist fatal. Bewusst Stille suchen!

- Nicht zu viel Verantwortung. Sich lösen von übermässiger Gewissenhaftigkeit und Perfektionismus. Bewusst „Nein“ sagen lernen!

- Anderen den Zustand erklären.