

## HSP – bis ca. 40-jährig



© Reddogs-AdobeStock

### Eine neue Selbsthilfegruppe für junge hochsensible Menschen

Brauchst du viel Zeit und Raum für dich? Hast du empfindliche Sinne, nimmst Lärm, Gerüche oder physische Reize stark wahr? Kannst du die Gefühle anderer gut wahrnehmen und nicht ignorieren? Vielleicht gehörst du zu den 15 bis 20% der Menschen, welche hochsensibel sind.

Bist du jung, hochsensibel und hast dich mit dem Thema HSP (highly sensitive person) auseinandergesetzt? Du empfindest diese Veranlagung nicht nur als Last, sondern auch als Bereicherung? Dann komm in unsere Selbsthilfegruppe.

Mögliche Fragen, denen wir nachgehen können:

- Wie gehe ich mit Stress in der Arbeitswelt um?
- Wie stärke ich mich und meine Begabung?
- Wie kann ich zu meiner Sensibilität stehen und dies gegenüber anderen selbstbewusst äussern?

Bei Interesse melde Dich bei Selbsthilfe BE.

### Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

## HSP – bis ca. 40-jährig



© Reddogs-AdobeStock

### Eine neue Selbsthilfegruppe für junge hochsensible Menschen

Brauchst du viel Zeit und Raum für dich? Hast du empfindliche Sinne, nimmst Lärm, Gerüche oder physische Reize stark wahr? Kannst du die Gefühle anderer gut wahrnehmen und nicht ignorieren? Vielleicht gehörst du zu den 15 bis 20% der Menschen, welche hochsensibel sind.

Bist du jung, hochsensibel und hast dich mit dem Thema HSP (highly sensitive person) auseinandergesetzt? Du empfindest diese Veranlagung nicht nur als Last, sondern auch als Bereicherung? Dann komm in unsere Selbsthilfegruppe.

Mögliche Fragen, denen wir nachgehen können:

- Wie gehe ich mit Stress in der Arbeitswelt um?
- Wie stärke ich mich und meine Begabung?
- Wie kann ich zu meiner Sensibilität stehen und dies gegenüber anderen selbstbewusst äussern?

Bei Interesse melde Dich bei Selbsthilfe BE.

### Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)