

ta.med e. V.

Datum: am 05.12.2020 um 17:00-19:00

Titel: Diskussionsabend - Hochsensitiv: Gefühlsstark und feine Sinnesorgane

## **Hochsensitiv: Gefühlsstark und feine Sinnesorgane**

Referentinnen: Karin Polzer und Anita Kidritsch

### ***Eintreffen und informeller Austausch ab 17:00 Uhr, Praxisbeitrag (17:30-18:00 Uhr), gefolgt von einer Diskussionsrunde zum Thema (60 min).***

Künstlerische Begabung und Kreativität, Feinfühligkeit und ein Auge fürs Detail sind typische Eigenschaften (/besondere Fähigkeiten) hochsensitiver Menschen, auch hochsensible Person (HSP) oder gefühlsstark genannt (Skarics, 2012; Aron, 1996). Wenn es ihnen gut geht, können sie dadurch tief reflektieren und weite Zusammenhänge erkennen. Sie sind häufig verlässlich bis hin zu perfektionistisch. Das betrifft etwa 15-20% aller Frauen und Männer. Sie haben ein anderes Nervensystem geerbt als die übrige Bevölkerung, welches sie Reize intensiver wahrnehmen lässt. Diese besonderen Fähigkeiten bewirkt oft die Wahl einer pädagogischen, künstlerischen, organisatorischen oder helfenden Berufung (Parlow, 2003).

Aufgrund der starken Reizverarbeitung können sie früher erschöpft sein, was sich beispielsweise in Gereiztheit, dem Wunsch nach Rückzug oder dem Gefühl keine klaren Gedanken fassen zu können äußert. Andere Personen reagieren mit vermehrtem "Aktivismus" und folglich einer noch tieferen Erschöpfung. Eine weitere Herausforderung zeigt sich bei sanften und kreativen Menschen, die sich in der westlichen Gesellschaft oft unverstanden fühlen, insbesondere Männer (Zeff, 2010). Durch die Analyse und das Erkennen der eigenen Veranlagung handeln Betroffene selbstfürsorglicher. Zudem können sie bei anderen eine hochsensitive Neigung früher erkennen und ihre Unterstützung anbieten. Das betrifft heranwachsende Tänzer\*innen, Eltern, Therapeut\*innen, Pädagog\*innen und Mediziner\*innen im gleichen Maß.

FH-Prof. Anita Kidritsch, MSc ist Physiotherapeutin, hat 2011 ihr Masterstudium abgeschlossen und ist seit 2013 Dozentin an der Fachhochschule St. Pölten. In ihrer Freizeit tanzt sie Wiesenthal-Tanztechnik, Ausdruckstanz und Ballett.

Karin Polzer studierte Zeitgenössischen Tanz und Stimmbildung. Sie ist Mastertrainerin in Philbios&reg;, Certified Trainerin in GYROTONIC&reg;, GYROKINESIS&reg;, Inhaberin des Zertifikats für Tanzmedizin und ist seit 1992 im In- und Ausland als freischaffende Dozentin tätig.

**Anmeldung:** Anmeldung bitte an [oesterreich@tanzmedizin.com](mailto:oesterreich@tanzmedizin.com) mit Betreff "DA+Ihr Name"

**Kosten:** ta.med-Mitglieder & Mitglieder des DBfT (Bitte um Angabe der Mitgliedsnummer bei der Anmeldung):  
gratis

Externe Teilnehmer: 10€ (Verwaltungsbeitrag)

Die Anmeldung ist für externe Teilnehmer erst bei Eingang der Überweisung verbindlich.

Überweisung inkl. Angabe von Name, Email und der Kennzeichnung "DA" an "Tanzmedizin Österreich (ta.med)"  
Easybank IBAN: AT49 1420 0200 1096 6168; BIC: BAWAATWW.

Wir bitten um Verständnis, dass ein Storno nach erfolgter Einzahlung nicht mehr möglich ist.

Danke an Karin Polzer und Anita Kidritsch für die Zeitspende!

**Der Diskussionsabend wird online veranstaltet. Ein Link wird am Veranstaltungstag bis 12 Uhr an die angegebene E-Mail Adresse ausgesendet.**

*Hast Du ein Thema für einen der nächsten Diskussionsabende? Schreib uns und mach einfach mit: [oesterreich@tanzmedizin.com](mailto:oesterreich@tanzmedizin.com) - ob als Mitglied, im Ehrenamt, als Sponsor oder durch deine Tätigkeit in der Praxis, du lebst Tanzmedizin!*

ta.med e. V.

---