



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe in Schaffhausen für Hochsensible Menschen***

Bei hochsensiblen Menschen stehen die Antennen ununterbrochen und ungefiltert auf Empfang. Hochsensible Menschen haben eine ausgeprägte Begabung, differenziert und stark wahrzunehmen. Sie denken in jeder Beziehung vernetzt. Sie stellen an sich und andere oft hohe moralische und ethische Ansprüche. Sie haben ein starkes Verlangen nach Ehrlichkeit, Harmonie und Gerechtigkeit und hinterfragen vieles.

Manche hochsensible Menschen entwickeln gute Strategien, damit sie im Alltag zurechtkommen. Trotzdem empfinden sie ihre besondere Gabe manchmal als Belastung, und sie kämpfen mit Selbstzweifeln. Von ihrem Umfeld werden sie oft falsch eingeschätzt, ihr Verhalten wird missverstanden oder belächelt.

In der neuen Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen in Schaffhausen soll ein Austausch über diese Themen unter Gleichgesinnten möglich sein. Dabei soll der Fokus auf dem Potential und bei den positiven Seiten der besonderen Begabung liegen und auf der gegenseitigen Unterstützung dabei, diese zu erkennen und zu nutzen.

In der Anfangsphase begleitet eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums die Gruppe.  
Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)