



# PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

Hochsensibilitätscoach PLI®

CAS/DAS/MAS in Neurodivergenz-Coaching und -Beratung,  
mit Themenschwerpunkt Hochsensibilität PLI®

Daten 2025

**eduPROVED**  
further education radar

**VPT**  
SCHWEIZER DACHVERBAND  
PERSÖNLICHKEITSTRaining

Mitglied im  
**VERBAND**  
NEURODIVERSITÄT

**asca**  
Médecines complémentaires  
Komplementärmedizin

 **HYBRID**  
UNTERRICHT

 **ONLINE**  
UNTERRICHT

 **ANGEBOTE FÜR**  
**FIRMEN**

## Inhaltsverzeichnis:

1.	Hochsensibilitätscoach PLI® .....	3
2.	Zielgruppe .....	3
3.	Lernziele .....	4
4.	Inhalte .....	4
5.	Durchführungsdaten .....	6
6.	Absolvierungsmöglichkeiten .....	6
7.	Durchführungsorte.....	6
8.	Titel .....	7
9.	Kosten .....	7
10.	Anmeldeformular .....	8

## 1. Hochsensibilitätscoach und PLI®

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das etwa 15–20 % der Bevölkerung betrifft. Menschen mit Hochsensibilität nehmen Reize aus ihrer Umgebung intensiver wahr und haben eine tiefere emotionale Empathie. Diese erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit bringt sowohl besondere Stärken als auch Herausforderungen mit sich, vor allem in einer reizüberfluteten, schnellen Welt.

Die Ausbildung zum Hochsensibilitätscoach vermittelt Ihnen das notwendige Wissen und die praktischen Fähigkeiten, um hochsensible Menschen gezielt zu unterstützen. Sie lernen, wie Sie ihre einzigartigen Stärken fördern und gleichzeitig helfen, mit Herausforderungen wie Reizüberflutung und emotionaler Erschöpfung umzugehen.

Als Coach für Hochsensibilität leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu einer inklusiveren und achtsameren Gesellschaft. Sie helfen dabei, das Bewusstsein für Hochsensibilität zu schärfen und verhindern, dass hochsensible Menschen sich für ihre Empfindsamkeit schämen oder gar als «zu empfindlich» abgewertet werden. Stattdessen fördern Sie Selbstverständnis und Selbstakzeptanz, was den Weg für mehr innere Ruhe, Klarheit und Lebensfreude ebnen kann.

### **Vorteile und Nutzen der Ausbildung**

- **Spezialisierung**  
Sie werden als zertifizierter Hochsensibilitätscoach eine nischenorientierte Expertise aufbauen.
- **Berufliche Weiterentwicklung**  
Diese Ausbildung erweitert Ihr Coaching-Portfolio und ermöglicht es Ihnen, gezielt mit hochsensiblen Menschen zu arbeiten.
- **Praktische Anwendung**  
Durch zahlreiche Übungen und Fallbeispiele können Sie Ihr Wissen direkt anwenden und sicher im Coaching-Prozess agieren.

## 2. Zielgruppe

Dieser Lehrgang ist geeignet für,

- Coaches
- Therapiefachkräfte
- Fachkräfte im Gesundheitsbereich
- Pädagogische Fachkräfte
- Betroffene

### 3. Lernziele

- Fundiertes Verständnis der Hochsensibilität (SPS) und ihrer neurobiologischen Grundlagen
- Erlernen praxisnaher Coaching-Methoden zur Unterstützung Hochsensibler
- Strategien zur Reizregulation, emotionalen Selbststärkung & Resilienz
- Ein spezifischer Tag zur Reflexion der Verbindung von Hochsensibilität & Neurodivergenz

### 4. Inhalte

Tag 1	<b>Hochsensibilität – Wissenschaftliche Grundlagen &amp; Neurobiologie</b> <p><b>Hochsensibilität verstehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition &amp; wissenschaftliche Grundlagen (Elaine Aron: Sensory Processing Sensitivity – SPS)</li> <li>• Unterschiede zu Hypersensitivität, Sensory Processing Disorder &amp; Stresstoleranz</li> </ul> <p><b>Neurobiologische Grundlagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verstärkte Aktivität in sensorischen &amp; emotionalen Gehirnarealen</li> <li>• Cortisol, Adrenalin &amp; Stressreaktionen bei Hochsensiblen</li> <li>• Hochsensibilität in verschiedenen Altersgruppen (Kinder, Erwachsene, ältere Menschen)</li> </ul> <p><b>Selbsterfahrung &amp; Coaching-Grundlagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstreflexion: Wo befinde ich mich auf dem Sensibilitätsspektrum?</li> <li>• Abgrenzung von Hochsensibilität zu Trauma &amp; emotionaler Dysregulation</li> <li>• Erste Coaching-Methoden:</li> <li>• Gesprächsführung mit Hochsensiblen</li> <li>• Erste Stabilisierungstechniken</li> </ul>
Tag 2	<b>Hochsensible Wahrnehmung &amp; Reizverarbeitung</b> <p><b>Sensorische Verarbeitung &amp; individuelle Unterschiede</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie erleben hochsensible Menschen die Welt?</li> <li>• Hochsensible Sinnesverarbeitung: auditive, visuelle, taktile &amp; olfaktorische Empfindlichkeit</li> <li>• Strategien für sensorische Reizreduktion</li> <li>• Zusammenhang zwischen Nervensystem &amp; Hochsensibilität (Polyvagal-Theorie nach Porges)</li> </ul>

	<b>Praxis – Wahrnehmungs- &amp; Körperübungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensorikübungen: Wie reagiert mein Körper auf verschiedene Reize?</li> <li>• Achtsamkeit &amp; Erdungstechniken für Hochsensible</li> <li>• Coaching-Techniken zur Reizregulation:</li> <li>• Körperbasierte Methoden zur Beruhigung</li> <li>• Anpassung der Umwelt für hochsensible Menschen</li> </ul>
Tag 3	<b>Hochsensibilität &amp; Neurodivergenz – Gemeinsamkeiten &amp; Unterschiede</b> (Hier liegt der Fokus auf der Verbindung zwischen Hochsensibilität und Neurodivergenz mit der Überleitung zu den ADHS-/ASS-Lehrgängen, CAS/DAS/Aufbaustudium Ernährung/Gesundheit.) <b>Hochsensibilität im Kontext von ADHS &amp; Autismus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiede &amp; Überschneidungen:</li> <li>• Hochsensibilität vs. sensorische Besonderheiten bei ADHS &amp; Autismus</li> <li>• Forschung von Tony Attwood zu sensorischer Verarbeitung bei Autismus</li> <li>• Neurodivergente Wahrnehmung vs. hochsensible Wahrnehmung:</li> <li>• ADHS: Reizoffenheit, Impulsivität &amp; emotionale Intensität</li> <li>• Autismus: Detailfokus, sensorische Hypersensitivität &amp; soziale Überforderung</li> <li>• Wie wirkt sich Neurodivergenz auf Hochsensibilität aus?</li> </ul> <b>Praxis – Coaching hochsensibler &amp; neurodivergenter Menschen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching-Methoden für neurodivergente Hochsensible</li> <li>• Techniken zur Anpassung von Reizverarbeitung &amp; Stressregulation</li> <li>• Abgrenzung &amp; Selbstfürsorge als neurodivergente Hochsensible</li> </ul>
Tag 4	<b>Emotionale Hochsensibilität &amp; Resilienz</b> <b>Emotionale Intensität &amp; Stressbewältigung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum fühlen Hochsensible «tiefer»?</li> <li>• Hochsensibilität Frau &amp; Mann</li> <li>• Neurobiologie der Emotionen &amp; Hochsensibilität</li> <li>• Stressresistenz &amp; Resilienz fördern bei Hochsensiblen</li> </ul> <b>Praxis – Emotionscoaching &amp; Regulationstechniken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit &amp; Co-Regulation für Hochsensible</li> <li>• Techniken zur Stabilisierung bei Überforderung (Safe Spaces, sensorische Anker, Emotionsregulation)</li> <li>• Grenzsetzung &amp; Selbstschutz für hochsensible Menschen</li> </ul>

Tag 5	<b>Hochsensibilität als Ressource &amp; Coaching-Vertiefung</b> <p><b>Hochsensibilität als Stärke nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreativität, Intuition &amp; Innovationskraft bei Hochsensibilität</li> <li>• Berufliche Perspektiven &amp; Herausforderungen für Hochsensible</li> <li>• Stärken-Orientierung im Coaching mit Hochsensiblen</li> </ul> <p><b>Supervision &amp; Fallarbeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallsupervision: Arbeit an konkreten Coaching-Fällen</li> <li>• Reflexion &amp; individuelle Coaching-Strategien entwickeln</li> <li>• Zertifikatsvergabe &amp; Abschlussrunde</li> </ul>
-------	---

#### Zusätzliche Inhalte & Materialien

- Skript mit wissenschaftlichen Quellen & Praxistools
- Coaching-Methoden für den Alltag

## 5. Durchführungsdaten

LG-NR.	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
<b>HSP-1-25</b>	28.04.2025	05.05.2025	19.05.2025	26.05.2025	02.06.2025
<b>HSP-2-25</b>	28.08.2025	02.09.2025	17.09.2025	02.10.2025	16.10.2025

## 6. Absolvierungsmöglichkeiten



Präsenzunterricht – Teilnahme vor Ort oder per Zoom  
Jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr



Online – Selbststudium mit persönlicher Begleitung durch Dozententeam

## 7. Durchführungsorte

Vor Ort, via Zoom oder mit unserer beliebten Online-Version

- Praxis für Lösungs-Impulse AG, Langendorfstrasse 2, 4513 Langendorf

## 8. Titel

Mit der Absolvierung unseres themenspezifischen Zertifikatslehrganges sind Sie berechtigt, folgenden markenrechtlich geschützten Titel zu tragen:

- Hochsensibilitätscoach PLI®
- CAS in Neurodivergenz-Coaching und -Beratung, mit Themenschwerpunkt Hochsensibilität PLI®

## 9. Kosten

Hochsensibilitätscoach PLI®/5 Tage CHF 2'600.00

*Aufbauend auf ADHS- und/oder Autismus-Lehrgang PLI® oder anderweitiges Grundlagenwissen*

**CAS in Neurodivergenz-Coaching und -Beratung, mit Themenschwerpunkt Hochsensibilität PLI®**

5 Tage CHF 2'600.00

Urkunde, Unterrichtsmaterial und Prüfung CHF 740.00

**Total CHF 3'340.00**

=====

## 10. Anmeldeformular

Hochsensibilitätscoach PLI®

CAS in Neurodivergenz-Coaching und -Beratung, mit Themenschwerpunkt Hochsensibilität PLI®

Name .....

Vorname .....

Strasse, Nr. ....

PLZ, Wohnort .....

Heimatort .....

Telefon, Handy .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Beruf, Tätigkeit .....

☐ Hochsensibilitätscoach PLI®/5 Tage/2'600.—

☐ CAS in Neurodivergenz-Coaching und -Beratung, mit Themenschwerpunkt Hochsensibilität PLI®  
5 Tage CHF 3'340.00

Ausbildungsstart .....

☐ Online Version      ☐ Präsenzunterricht (vor Ort/per Zoom)

Datum ..... Unterschrift .....

**Bestätigung-Vertragsverhältnis Auftragnehmer:**

Datum: ..... Unterschrift: Praxis für Lösungs-Impulse AG, Langendorf

**Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt zurück an:**

Praxis für Lösungs-Impulse AG, Langendorfstrasse 2, 4513 Langendorf

oder an [info@loesungs-impulse.ch](mailto:info@loesungs-impulse.ch)