



PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

Hochsensibilitäts Coach PLI®

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

Daten 2026



Inhaltsverzeichnis:

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

Die Praxis für Lösungs-Impulse AG ist
Bildungspartner beim Dachverband
Neurodiversität.

1. Hochsensibilitäts Coach 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	Hochsensibilität – Wissenschaftliche Grundlagen & Neurobiologie Hochsensibilität verstehen • Definition & wissenschaftliche Grundlagen (Elaine Aron: Sensory Processing Sensitivity – SPS) • Unterschiede zu Hypersensitivität, Sensory Processing Disorder & Stresstoleranz Neurobiologische Grundlagen • Verstärkte Aktivität in sensorischen & emotionalen Gehirnarealen • Cortisol, Adrenalin & Stressreaktionen bei Hochsensiblen • Hochsensibilität in verschiedenen Altersgruppen (Kinder, Erwachsene, ältere Menschen) Selbsterfahrung & Coaching-Grundlagen • Selbstreflexion: Wo befinde ich mich auf dem Sensibilitätsspektrum? • Abgrenzung von Hochsensibilität zu Trauma & emotionaler Dysregulation • Erste Coaching-Methoden: • Gesprächsführung mit Hochsensiblen • Erste Stabilisierungstechniken
Tag 2	Hochsensible Wahrnehmung & Reizverarbeitung Sensorische Verarbeitung & individuelle Unterschiede • Wie erleben hochsensible Menschen die Welt? • Hochsensible Sinnesverarbeitung: auditive, visuelle, taktile & olfaktorische Empfindlichkeit • Strategien für sensorische Reizreduktion • Zusammenhang zwischen Nervensystem & Hochsensibilität (Polyvagal-Theorie nach Porges)

	Praxis – Wahrnehmungs- & Körperübungen • Sensorikübungen: Wie reagiert mein Körper auf verschiedene Reize? • Achtsamkeit & Erdungstechniken für Hochsensible • Coaching-Techniken zur Reizregulation: • Körperbasierte Methoden zur Beruhigung • Anpassung der Umwelt für hochsensible Menschen
Tag 3	Hochsensibilität & Neurodivergenz – Gemeinsamkeiten & Unterschiede (Hier liegt der Fokus auf der Verbindung zwischen Hochsensibilität und Neurodivergenz mit der Überleitung zu den ADHS-/ASS-Lehrgängen, CAS/DAS/Aufbaustudium Ernährung/Gesundheit.) Hochsensibilität im Kontext von ADHS & Autismus • Unterschiede & Überschneidungen: • Hochsensibilität vs. sensorische Besonderheiten bei ADHS & Autismus • Forschung von Tony Attwood zu sensorischer Verarbeitung bei Autismus • Neurodivergente Wahrnehmung vs. hochsensible Wahrnehmung: • ADHS: Reizoffenheit, Impulsivität & emotionale Intensität • Autismus: Detailfokus, sensorische Hypersensitivität & soziale Überforderung • Wie wirkt sich Neurodivergenz auf Hochsensibilität aus? Praxis – Coaching hochsensibler & neurodivergenter Menschen • Coaching-Methoden für neurodivergente Hochsensible • Techniken zur Anpassung von Reizverarbeitung & Stressregulation • Abgrenzung & Selbstfürsorge als neurodivergente Hochsensible
Tag 4	Emotionale Hochsensibilität & Resilienz Emotionale Intensität & Stressbewältigung • Warum fühlen Hochsensible «tiefer»? • Hochsensibilität Frau & Mann • Neurobiologie der Emotionen & Hochsensibilität • Stressresistenz & Resilienz fördern bei Hochsensiblen Praxis – Emotionscoaching & Regulationstechniken • Achtsamkeit & Co-Regulation für Hochsensible • Techniken zur Stabilisierung bei Überforderung (Safe Spaces, sensorische Anker, Emotionsregulation) • Grenzsetzung & Selbstschutz für hochsensible Menschen

Tag 5	Hochsensibilität als Ressource & Coaching-Vertiefung Hochsensibilität als Stärke nutzen • Kreativität, Intuition & Innovationskraft bei Hochsensibilität • Berufliche Perspektiven & Herausforderungen für Hochsensible • Stärken-Orientierung im Coaching mit Hochsensiblen Supervision & Fallarbeit • Fallsupervision: Arbeit an konkreten Coaching-Fällen • Reflexion & individuelle Coaching-Strategien entwickeln • Zertifikatsvergabe & Abschlussrunde
-------	---

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
HSP-1-26	27.01.2026	10.02.2026	23.02.2026	02.03.2026	09.03.2026
HSP-2-26	27.04.2026	04.05.2026	18.05.2026	25.05.2026	01.06.2026
HSP-3-26	27.08.2026	01.09.2026	16.09.2026	01.10.2026	15.10.2026
HSP-4-26	29.10.2026	05.11.2026	11.11.2026	23.11.2026	11.12.2026

6. Absolvierungsmöglichkeiten



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



Online – Selbststudium mit persönlicher Begleitung durch Dozententeam

7. Durchführungsort

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

Praxis für Lösungs-Impulse AG,

- Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach

8. Titel

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

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

9. Kosten

Hochsensibilitäts Coach PLI®, 5 Tage	CHF	2'600.00
--------------------------------------	-----	----------

CAS Hochsensibilitäts Coaching und Beratung PLI®

Baustein 1 bereits absolviert

Baustein 2 Hochsensibilitäts Coach PLI®/ 5 Tage	CHF	2'600.00
---	-----	----------

Urkunde, Unterrichtsmaterial und Prüfung	CHF	740.00
--	-----	--------

Total	CHF	3'340.00
--------------	------------	-----------------

=====

CAS Hochsensibilitäts Coaching und Beratung PLI®

Baustein 1 Basis Coach PLI® / 10 Tage	CHF	3'900.00
---------------------------------------	-----	----------

Baustein 2 Hochsensibilitäts Coach PLI®/ 5 Tage	CHF	2'600.00
---	-----	----------

CAS – Prüfung und Diplom	CHF	740.00
--------------------------	-----	--------

Total	CHF	7'240.00
--------------	------------	-----------------

=====

CAS ADHS und Autismus Coach mit Themenschwerpunkt Hochsensibilität

Baustein 1 11 Tage ADHS/ASS oder ASS/ADHS 7/4	CHF	4'710.00
---	-----	----------

Baustein 2 Hochsensibilitäts Coach PLI®/ 5 Tage	CHF	2'600.00
---	-----	----------

CAS – Prüfung und Diplom	CHF	740.00
--------------------------	-----	--------

Total	CHF	8'050.00
--------------	------------	-----------------

10. Anmeldeformular

Hochsensibilitäts Coach PLI®

CAS Hochsensibilitäts Coaching und Beratung PLI®

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

Anrede ☐ Herr ☐ Frau ☐ Keine ☐ Andere/Divers

Name Vorname.....

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Heimatort

Telefon, Handy

E-Mail

Geburtsdatum.....

Beruf, Tätigkeit.....

- | | | |
|--------------------------|--|--------------|
| ☐ | Hochsensibilitäts Coach PLI® / 5 Tage | CHF 2'600.00 |
| ☐ | CAS Hochsensibilitäts Coaching und Beratung PLI® | CHF 3'340.00 |
| | Baustein 1 Basis-Coach PLI® / 10 Tage bereits absolviert | |
| | Baustein 2 Hochsensibilitäts Coach PLI® / 5 Tage | |
| ☐ | CAS Hochsensibilitäts Coaching und Beratung PLI® | CHF 7'240.00 |
| | Baustein 1 Basis-Coach PLI® / 10 Tage | |
| | Baustein 2 Hochsensibilitäts Coach PLI® / 5 Tage | |
| ☐ | CAS Hochsensibilitäts Coaching und Beratung PLI® | CHF 8'050.00 |
| | Baustein 1 11 Tage ADHS/ASS oder ASS/ADHS 7/4 | |
| | Baustein 2 Hochsensibilitäts Coach PLI® / 5 Tage | |
| ☐ | Präsenzunterricht Ausbildungsstart Hochsensibilitäts Coach | |
| | (vor Ort oder per Zoom) | |
| | Ausbildungsstart Basis – Coach | |
| ☐ | Online Selbststudium | |
| | (keine Startdaten notwendig) | |

Datum Unterschrift

Bestätigung-Vertragsverhältnis Auftragnehmer:

Datum: Unterschrift: Praxis für Lösungs-Impulse AG, Luterbach

Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt zurück an:

- Praxis für Lösungs-Impulse AG, Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach oder an info@loesungs-impulse.ch

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden: