



## Alle LIVE Workshops im Vielbegabungskongress 2026

Datum	Uhrzeit	Host	Thema	Beschreibung
18.01.26	12:30 Uhr	Anne Heintze	Warum du anders tickst und genau damit richtig bist: Neurodivergenz, Vielbegabung und HOCHiX verstehen	Viele Menschen kommen zu diesem Kongress mit einem diffusen Gefühl von Anderssein. Tief im Denken, fein im Fühlen, schnell im Wahrnehmen und gleichzeitig oft orientierungslos, weil die gängigen Erklärungen zu kurz greifen. In diesem Workshop schaffe ich einen verständlichen, weiten Rahmen, in dem all diese Erfahrungen erstmals zusammenpassen.
19.01.26	19:00 Uhr	Sonja Ariel von Staden	Hochsensible & Spiritualität.	Sonja spricht darüber, dass viele sich in einer bunten Blase aus vermeintlichem Frieden in einer Schein-Spiritualität verlieren, statt wirklich ganzheitlich, bewusst und selbstermächtigt zu leben.
20.01.26	19:00 Uhr	Liv Wach	Wenn Vielbegabung nach innen führt – spirituelle Intelligenz, Intuition & kreative Klarheit	Vielbegabte Menschen verfügen oft über eine feine Wahrnehmung, starke Intuition und kreative Tiefe.
21.01.26	19:00 Uhr	Selma Sona Gerstenberg	Viele Talente. Viele Ideen. Zu wenig Klarheit?	Deine Vielbegabung ist nicht das Problem. Nur ohne Struktur kann sie schwächend wirken – statt stärkend. Dieser Live-Workshop dient der Orientierung, Reflexion und Klarheitsgewinnung Du erhältst Impulse und praxisnahe Denk- und Strukturhilfen, mit denen du für dich erkennen kannst.
22.01.26	12:30 Uhr	Dr. Ilona Schönwald	Ge-Erdet sein, Ruhe finden, Lebendigkeit fühlen und: was uns davon abhält.	Wenn du geerdet bist, dann fällt dir alles im Leben leichter. Aber was hält uns davon ab, geerdet zu sein und uns inwändig auszufüllen, um ein erfülltes Leben zu führen? In diesem Workshop

Datum	Uhrzeit	Host	Thema	Beschreibung
				gehen wir dieser Frage im Kontext zu emotionaler Entkörperung und dem Gefühl des Nicht-Ankommens und der fehlenden Leichtigkeit auf den Grund und praktizieren eine Übung, die es dir ermöglicht, deinem Nervensystem ein Angebot des "Runterkommens" zu machen.
23.01.26	19:00 Uhr	Sylvia Harke	Visible by Design – Identität, Präsenz & Führung in 2026	Die online neuen Sichtbarkeits-Trends 2026: Weg von Plattform-Hacks, hin zu Presence-Brands. Weniger Dauer-Content, mehr Signature-Formate. Nicht die Nische entscheidet, sondern eine charakterstarke Identität. Viele sensitive Solopreneurinnen blockieren sich durch Selbstzweifel, Überanpassung und fehlende kreative Klarheit, statt ihre eigene Präsenz zu verkörpern.
24.01.26	12:30 Uhr	Caolin Bongartz	„Jenseits des Instagram-Zirkus – Sichtbarkeit für feinfühlige (neurodivergente?) Coaches und Therapeuten“	Du möchtest sichtbar werden, aber bitte jenseits von Lautstärke, Selbstdarstellung und Dauer-Postings? In diesem Workshop spricht PR-Expertin Caolin Bongartz über alternative Wege, um Dich und Deine Fähigkeiten in der Öffentlichkeit zu zeigen. Sie setzt auf eine leise, klare und glaubwürdige Kommunikation, die zur Persönlichkeit passt. Denn: Sichtbarkeit bedeutet nicht, laut, sondern erkennbar zu sein.
25.01.26	12:30 Uhr	Anne & Harald Heintze	Klar denken, innerlich ruhig werden: Neurodivergenz zwischen Gefühl, Geist und Entscheidung	Viele neurodivergente Menschen kennen diesen inneren Zustand nur zu gut. Gedanken drehen sich im Kreis, Gefühle übernehmen die Führung, Entscheidungen fühlen sich schwer oder blockiert an, und irgendwo darunter liegt das leise Empfinden, anders zu sein als die meisten. In diesem Workshop geht es genau um diese Erfahrung und um Wege, wie innere Ordnung entstehen kann, ohne sich selbst verbiegen zu müssen.

Datum	Uhrzeit	Host	Thema	Beschreibung
26.01.26	19:00 Uhr	Gregor Dorsch	Königsdisziplin Umsetzung. Die unbequeme Wahrheit über Vielbegabung.	Du kennst das: Eine Idee jagt die nächste. Dein Kopf produziert Konzepte, Geschäftsmodelle, Projekte – schneller, als Du sie aufschreiben kannst. Klingt nach Superkraft. Ist es auch. Aber hier kommt der Haken: Es gibt nichts Frustrierenderes als eine brillante Idee mit durchdachter Struktur, die das Licht der Welt nie erblickt. Genau hier trennt sich bei Vielbegabten die Spreu vom Weizen. Nicht bei der Ideenfindung. Nicht bei der Kreativität. Sondern bei der Umsetzung. Sie ist der Zauberstab – und gleichzeitig die Achillesferse.
27.01.26	19:00 Uhr	Tanja Nepute	Hochbegabung leben. Wie man seine Stolpersteine zu Meilensteinen macht	Hochbegabte Menschen scheitern selten an mangelnden Fähigkeiten. Sie verzweifeln oft an einigen wenigen großen Stolpersteinen wie Perfektionismus, Unterforderung, dem Impostor-Syndrom oder dem Alien-Gefühl. In diesem Live-Workshop zeigt Tanja Nepute, dass diese scheinbaren Blockaden keine Defizite sind, sondern eine sinnvolle Funktion haben. Statt sie „loswerden“ zu wollen, geht es um einen bewussten Perspektivwechsel. Denn diese Stolpersteine können zu wahren Meilensteinen auf dem eigenen Entwicklungsweg werden.
28.01.26	12:30	Tim Böttner	Den Kopf im Körper ankern: Nervensystem-Integration für HOCHiX	Viele neurodivergente Menschen kennen das: Der Kopf ist schnell, das Nervensystem flatterig, die Wahrnehmung ist intensiv und genau dadurch wird es manchmal unruhig, zerstreut oder überfordernd. In diesem Workshop zeige ich dir, wie du den Geist im Körper verankerst, dein Nervensystem integrierst und dein System über Bewegung, Atmung und Achtsamkeit in mehr Ganzheit bringst. Wenn Nervensystem und Gehirn sich harmonisieren, können deine Gaben natürlicher fließen.

Datum	Uhrzeit	Host	Thema	Beschreibung
29.01.26	12:30 Uhr	Savina Tilmann	Grenzen setzen ohne Schuldgefühl	Viele Menschen können Grenzen setzen, aber bezahlen innerlich dafür: mit Schuld, Stress, Grübeln oder dem Impuls, es sofort wieder „gut“ zu machen. In diesem Workshop schauen wir traumasensibel darauf, warum ein klares „Nein“ sich manchmal wie Gefahr anfühlt und wie du Grenzen so formulierst, dass dein Nervensystem mitkommt. Du bekommst alltagstaugliche Sätze, kleine Körperanker und eine innere Landkarte: Woran erkenne ich, dass ich gerade aus Schuld/Angst/Anpassung handle und wie finde ich zurück in echte Wahlfreiheit? Für alle, die klarer werden wollen, ohne ihre Weichheit zu verlieren.
30.01.26	19:00 Uhr	Sven Blumenrath	Wenn alles zu viel wird – Reizüberflutung bei Hochsensiblen verstehen und regulieren	Hochsensible Menschen kennen das Gefühl: Es ist nicht nur laut oder zu voll. Irgendwann wird innerlich alles gleichzeitig zu viel. Gedanken kreisen, Emotionen schaukeln sich hoch, der Körper steht unter Spannung. Am Ende bleibt oft das Gefühl, nicht belastbar genug zu sein. In diesem Workshop schauen wir Reizüberflutung ganzheitlich an. Nicht nur als äußere Überforderung, sondern als Zusammenspiel von emotionaler Wahrnehmung, kognitiver Verarbeitung und körperlicher Stressreaktion.
31.01.26	16:00 Uhr	Jan Philipp Zymny	Wenn Denken stolpert, Sprache tanzt und der Geist wach wird	Autismus, ADHS und Neurodivergenz im Live Dialog, klug, humorvoll und ohne Schablonen. In diesem interaktiven Live Workshop begegnen sich Anne Heintze und Jan Philipp Zymny auf Augenhöhe mit den Teilnehmern. Im Mittelpunkt stehen eure Fragen, offen gestellt, ernst genommen und mit Humor, Tiegang und klarem Verstand gemeinsam bewegt. Autismus, ADHS, Neurodivergenz, Sprache, Intelligenz und geistige Wachheit werden nicht theoretisch erklärt, sondern lebendig durchdacht.



Datum	Uhrzeit	Host	Thema	Beschreibung
	19:00 Uhr	Ilan Stephani	Raus aus der Anpassung - rein in die Aufrichtung	Hochbegabte und neurodivergente Menschen versuchen oft, sich durch Entscheidungen im Kopf zu orientieren. Zu scannen: Wie muss ich sein, um dazugehören? Wie muss ich sein, um zurechtzukommen? Dieser intensive, körperliche Shaking-Workshop mit Ilan lädt dazu ein, das eigene Leben fundamental neu auszurichten – an der eigenen Körperweisheit. An den eigenen, hochintelligenten Instinkten. An der zellulären Sehnsucht nach Freiheit.
01.02.26	12:30 Uhr	Anne Heintze	Alles, was noch offen ist: deine Fragen, meine Antworten, echte Klärung. Mit Anne Heintze	Dieser Workshop ist der Ort für das, was während des Kongresses innerlich mitgelaufen ist. Gedanken, die keine Zeit gefunden haben. Fragen, die zwischen zwei Interviews hängen gebliebensind. Erfahrungen, die dich persönlich betreffen und die du bisher nur für dich bewegt hast. Am Sonntagmittag öffnen wir genau dafür einen Raum. Du kannst deine Fragen direkt stellen oder sie vorab per E-Mail einreichen, auch anonym. Ich sammle, greife auf, was viele interessiert, ordne ein, verbinde es mit dem, was im Kongress sichtbar geworden ist, und gehe sehr konkret darauf ein. Ohne Ausweichen, ohne Allgemeinplätze, sondern so, dass du wirklich etwas damit anfangen kannst.