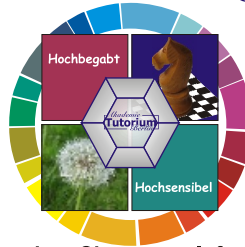


# Anzeichen für Hochsensibilität

- + Hohe Schreckhaftigkeit
- + Ungewöhnlich gehobener Wortschatz
- + Starke Geruchsempfindlichkeit, sogar bei schwachen Gerüchen
- + Großes Einfühlungsvermögen
- + Ausgeprägter Perfektionismus
- + Starke Intuition, die auch Gefühle anderer betrifft
- + Tiefgründiges Nachdenken
- + Intensive Schmerzempfindlichkeit
- + Starke Lärmempfindlichkeit
- + Gute Beobachtungsgabe, auch bei Detailveränderungen
- + Intensives Gefühlsleben

# Akademie Tutorium Berlin



Mitglied 23251 im



Besuchen Sie unsere Informations-Portale im Internet

[www.akademie.tutorium-berlin.de](http://www.akademie.tutorium-berlin.de)  
[www.Hochbegabte-begleiten.de](http://www.Hochbegabte-begleiten.de)

Hier finden Sie unsere Erfahrungen zum Thema Hochbegabung.

## Akademie Tutorium Berlin

Holger Schackert  
Geschäftsführer

Stellv. GF Jennifer Bessler und Clarissa Marchesan

Hasenmark 5  
13585 Berlin-Spandau

✉ [akademie@tutorium-berlin.de](mailto:akademie@tutorium-berlin.de)

☎ 030 - 850 188 20

# Akademie Tutorium Berlin

Mitglied 23251 im



Wir beraten zur

# Hochsensibilität

von Kindern und Erwachsenen



Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind

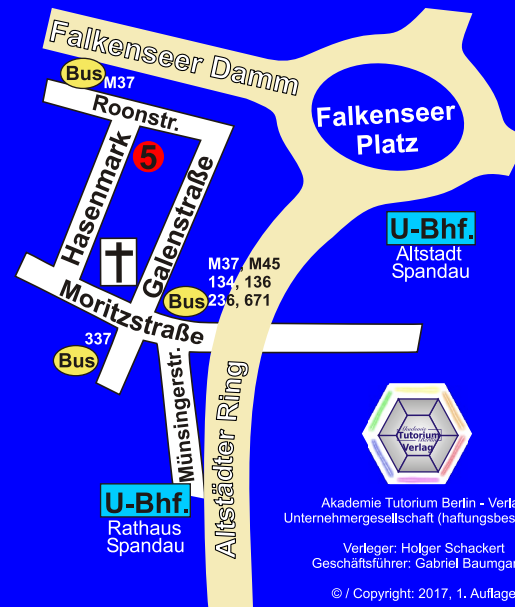
Hochbegabte fördern Verein Hochbegabte fördern e.V.

Bild Copyright © Schackert Werbung & Marketing



## Welche Folgen hat die Nichtförderung Hochsensibler ?

Trotz dieser Begabung oder Gabe leiden jedoch viele Menschen unter ihrer Hochsensibilität. Sie wissen oft nicht, wie sie mit den intensiveren Empfindungen umgehen sollen, da sie bspw. Geräusche, Düfte oder Stimmungen im Raum wahrnehmen oder verstärkt wahrnehmen, die ihnen Unbehagen verursachen, aber ihre Mitmenschen scheinbar überhaupt nicht beeinflusst. Ihnen fehlt ein Bezugspunkt, der sie in ihren Wahrnehmungen bestärkt, anstatt sie als nicht real abzutun.



Akademie Tutorium Berlin - Verlag  
Unternehmergesellschaft (haftungsbeschränkt)

Verleger: Holger Schackert  
Geschäftsführer: Gabriel Baumgarten

© / Copyright: 2017, 1. Auflage

Lassen Sie jetzt Ihre  
**Hochsensibilität**  
testen

Akademie Tutorium Berlin  
Hasenmark 5 | 13585 Berlin-Spandau

☎ 030 - 850 188 20

# Hochsensibilität - was ist denn das ?

Hochsensible Menschen stoßen im Alltag auf viele Schwierigkeiten und werden oft fälschlicherweise als schüchterne, mimosenhafte Personen bezeichnet. Diese Schwierigkeiten begannen bei vielen bereits im Kindesalter, da sie bspw. Äußerungen von anderen Kindern und ggf. auch erwachsenen Menschen gehört haben, die sie aufgrund dieser Feinfühligkeit aufgezogen haben. Allgemein könnte man dies bezeichnen als fehlende Akzeptanz und auch als ein schlichtes nicht Nachfühlen können.

Es ergab sich dann wohlmöglich die stetige Frage: Warum kann ich nicht so sein, wie die anderen, warum spüre ich so viel, oder was ist mit mir falsch?

Dabei wissen bereits diese Menschen in ihrer Kindheit, dass ihre Empfindungen so real wie der Sonnenschein oder das Wehen des Windes sind. Sie passen sich so an die anderen Menschen in ihrer Umgebung an, dass sie irgendwann entmutigt sein könnten.

Oft haben hochsensible Eltern Angst, dass ihre hochsensiblen Kinder in der Leistungsgesellschaft durch ihr anderes Verhalten nicht bestehen können. Dabei ist es nicht das Ziel der Eltern ihre Kinder zu unterdrücken, sie möchten schlicht das Beste für ihr Kind. Die Kinder können dann nicht nur nicht ihre Fähigkeiten ausleben, sie lernen es allen anderen Recht zu machen, nur nicht sich selber. Sie werden unglücklich und wohlmöglich innerlich angespannt oder auch wütend.

Die Kinder werden also nicht nur erzogen ihre Hochsensibilität zu leugnen, sie sehen auch das selbst ihre Eltern es als Erwachsene nicht dürfen, also resignieren sie im schlimmsten Fall.

Diese Kinder bemühen sich dann wohlmöglich immer mehr so zu sein, wie die anderen und überschreiten dann irgendwann ihre persönlichen Belastungsgrenzen. Statt Selbstliebe wächst bei diesen Menschen großer Frust über sich selber, dabei haben sie mit ihren Fähigkeiten die Möglichkeit glücklich zu sein und ein normales Leben zu leben.

Sie müssen lernen ein klares Nein auszusprechen, auch wenn es schwer sein kann, aber sonst wird es ihnen nicht möglich ihre eigenen Grenzen zu wahren und glücklich zu sein.

**Hochsensibilität** nennt man die Fähigkeit von Menschen, ihre Umgebung besonders intensiv zu empfinden. Sinnesreize werden feiner und empfindlicher wahr genommen und tiefer verarbeitet (trifft für 20 % der Menschen zu). Das weist auf eine "besondere Konstitution der Reize verarbeitenden neuronalen Systeme" hin. Es kann zu Reizüberflutungen kommen.

Hochsensibilität wird als ein Phänomen in der Neurophysiologie beschrieben. Die Eigenschaften von hochsensiblen Personen (HSP) wurden erstmals von Elaine Aron in der zweiten Hälfte der 90iger Jahre des vorigen Jahrhunderts systematisiert.

## Einige Tipps zum besseren Umgang mit der eigenen Hochsensibilität

### Erkenne deine Grenzen:

Spürst du, dass du zu viele Eindrücke erlebt hast, darfst du dich zurückziehen und diese Eindrücke zuerst verarbeiten.

### Setze klare Grenzen:

Du darfst auch ein Nein äußern. Deine Mitmenschen werden es verstehen und akzeptieren.

### Finde Rückzugsmöglichkeiten:

Damit du dich zu Hause erholen kannst, ist es sinnvoll, eine Ecke oder ein Zimmer, so schön, wie möglich für dich zu gestalten.

### Während der Arbeit:

Du kannst bspw. nach Parkanlagen in der Nähe deiner Arbeitsstelle Ausschau halten, damit du deine Pausen dann im Grünen verbringen kannst.

### Wende Schutzmechanismen an:

Wenn du dir nicht sicher bist, antworte nicht gleich mit einem Ja, sondern räume dir Zeit ein, um deine Entscheidung zu überlegen.

Dies nimmt dir den Druck und bestärkt dich mehr auf dein eigenes Gefühl zu hören.

### Achte auf deine Ernährung:

Meide Zigaretten, Alkohol und Süßigkeiten, diese Stoffe beeinflussen nicht nur dein Gehirn sondern auch Körper, als hochsensibler Mensch nimmst du die negativen Effekte noch viel intensiver wahr.

### Schütze deine Sinne:

Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft beruhigen dein System.