



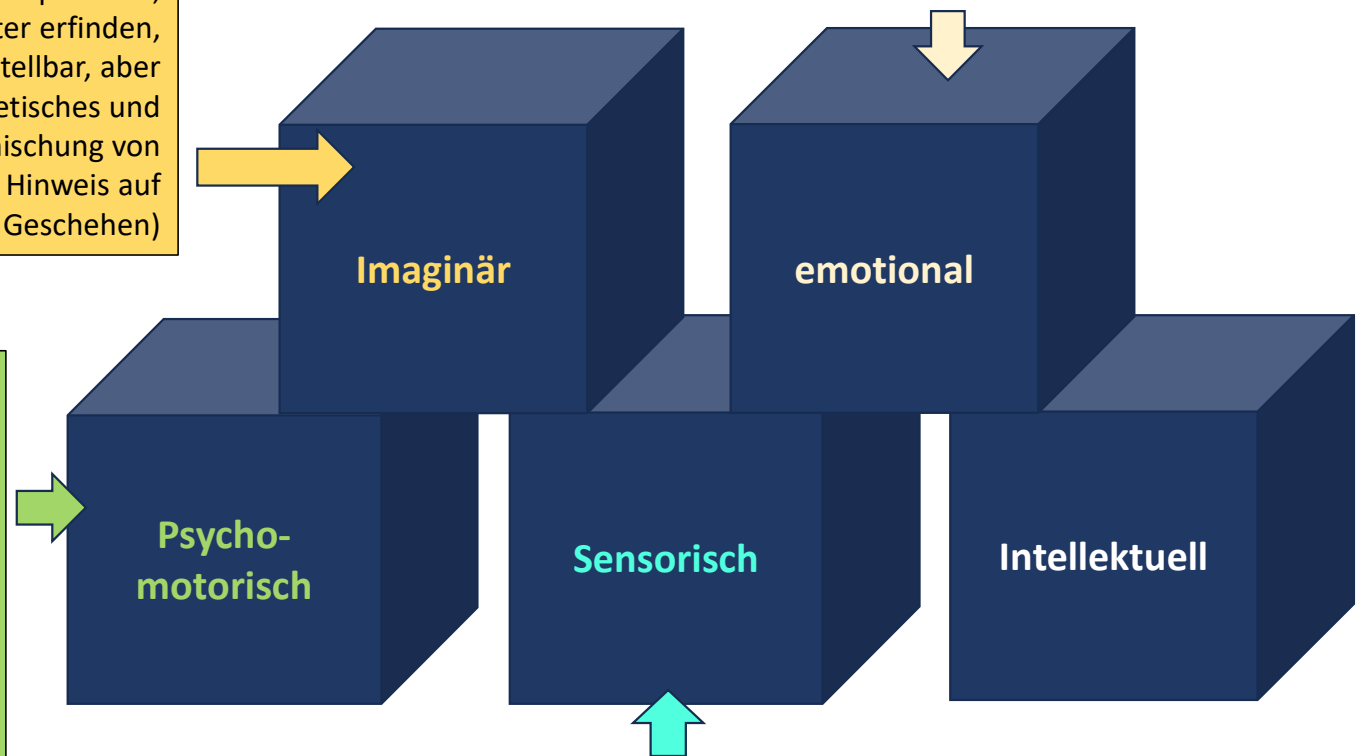
Claudia Purwins
Dipl. Phys.
Erstberatung DGhK Bayern e.V.

HOHE SENSITIVITÄT/ OVEREXCITABILITIES

Overexcitabilities*

Lebendige Fantasie, detaillierte Visualisierung, komplexe Träume, anfällig für Alpträume, Begleitpersonen als Freund oder Begleiter erfinden, Angst vor Unbekanntem (viele vorstellbar, aber emotional noch nicht verarbeitbar), poetisches und dramatisches Ausdrucksvermögen, Vermischung von Realität, Fiktion und Illusion (nicht zwingend Hinweis auf ein krankhaftes Geschehen)

Hohe Empathie, Betroffenheit bei Inhalten, die andere nicht stören, extreme Gefühlshöhen und -tiefen (Wut, Sorgen und Schuldgefühle, depressive und suizidale Stimmungen, Begeisterung, Glück, Langeweile, Gefühle von Ungenügen und Unterlegenheit oder Einsamkeit), Anpassungsschwierigkeiten in neuen Umgebungen, Wahrnehmung der Gefühle anderer und Identifikation mit diesen

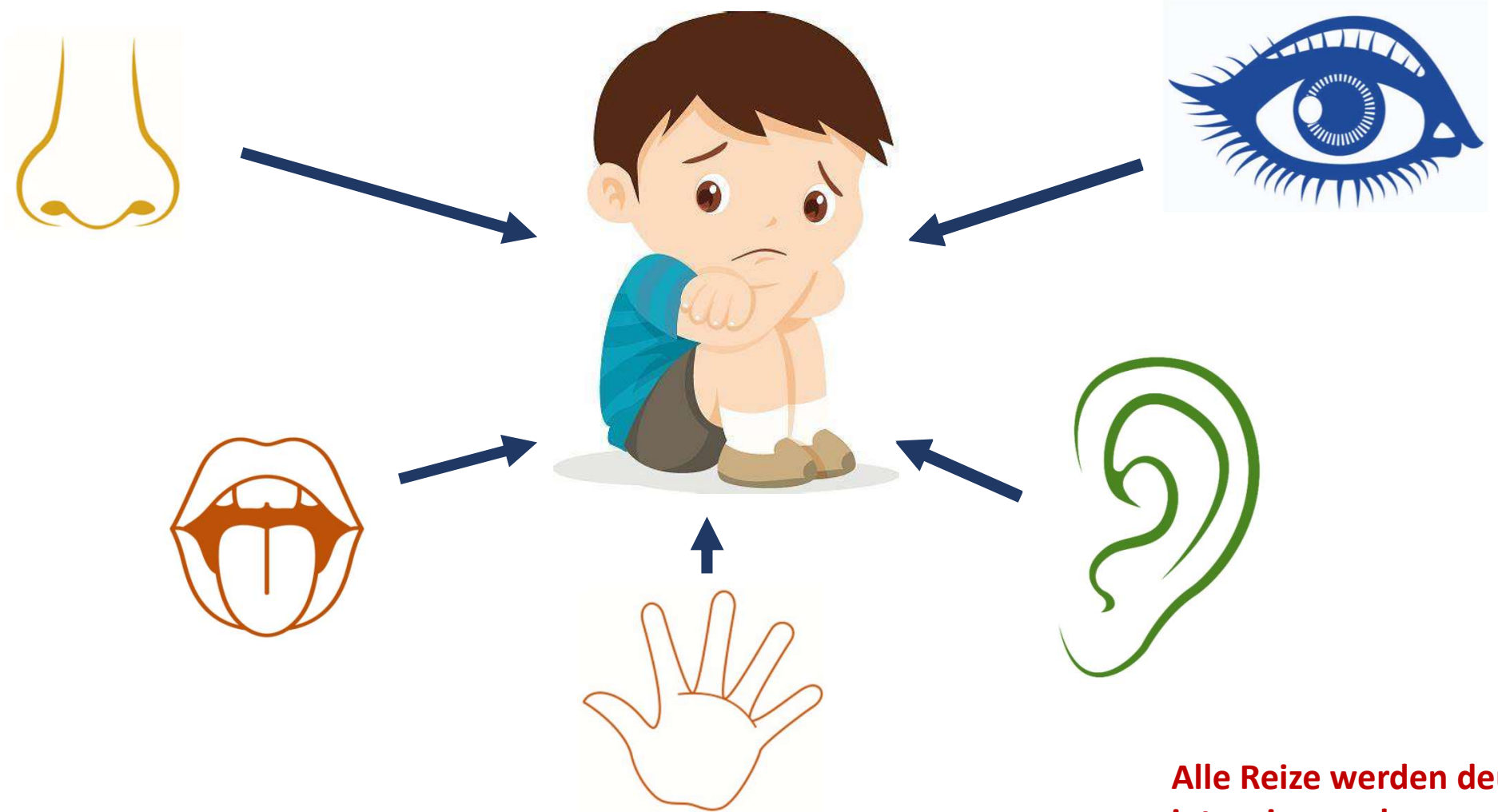


schnellem Sprechen, Vorliebe für schnelle Sportarten, Handlungsdruck, deutliche Begeisterungsfähigkeit, zwanghaftes Reden, Handeln und Plaudern impulsive Handlungen, nervöse Angewohnheiten oder zwanghaftes Organisieren und Konkurrieren, starkes Bedürfnis, im Mittelpunkt zu stehen. Nicht mit ADHS zu verwechseln, da Konzentrationsfähigkeit bei spannenden Aufgaben gegeben

Unverträglichkeit bestimmter Textilien und Nahrungsmittel, Empfindlichkeit gegenüber Gerüchen oder Geräuschen, ausgeprägte Wertschätzung für schöne Objekte, Schreibstile und Wörter, Überessen/Essensverweigerung bei Stress

*Kazimierz Dabrowski, Polnischer Psychologe, 1968

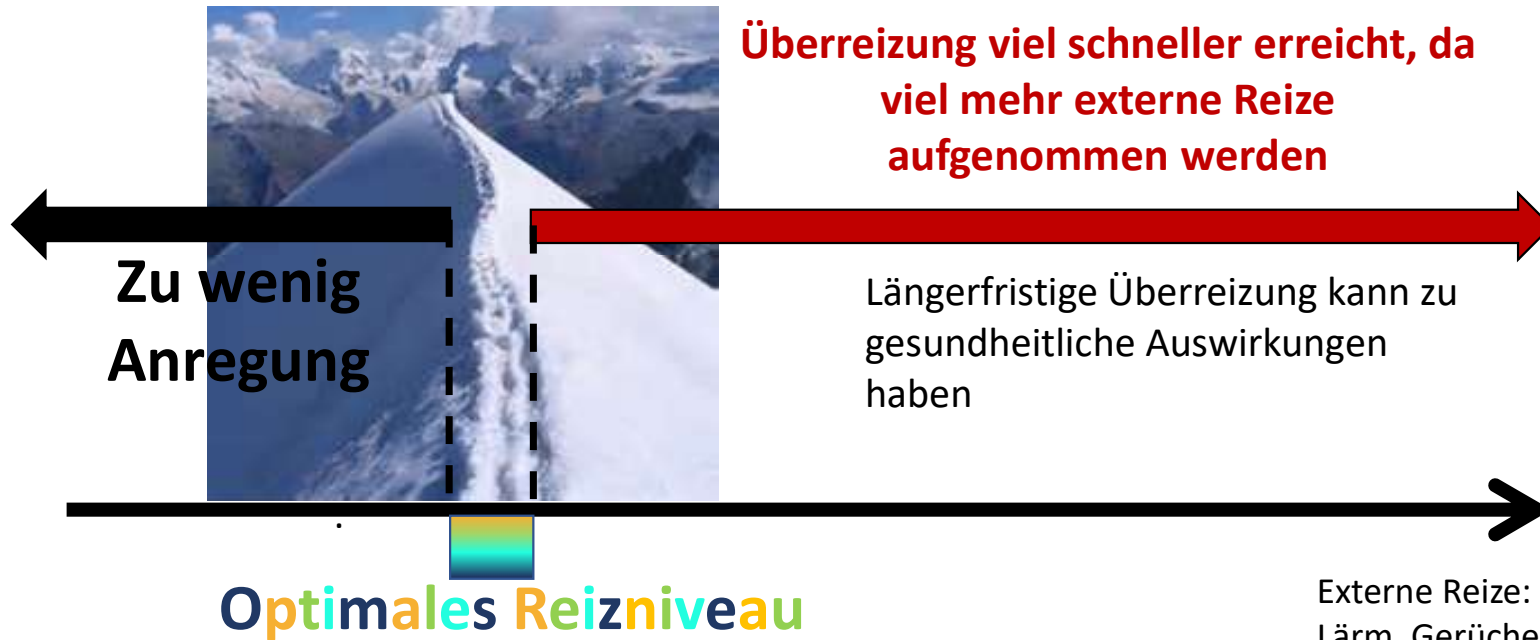
Hohe Sensitivität



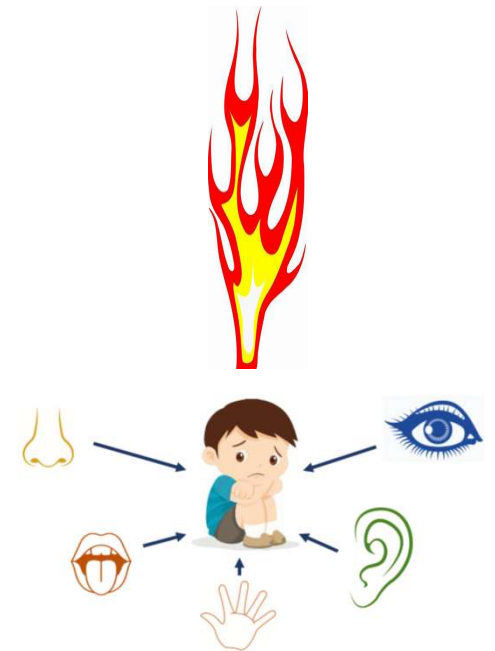
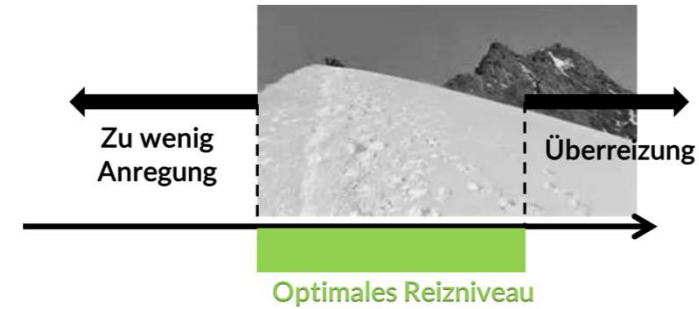
Alle Reize werden deutlich intensiver wahrgenommen!

Und die Folge....

Mensch mit hoher Sensitivität



Mensch mit normaler Sensitivität



Kind ist irgendwie anders



Hilfe für Kinder

Genug Zeit einplanen

Keine Anweisungsketten/
Erinnerungsmanager

Ruhephasen/
Entspannungsmöglichkeiten einplanen

Bekannte Begleitung in unbekanntem Situationen

Fester Tagesrhythmus/
Rituale

Veränderungen frühzeitig kommunizieren

Hort-/Kigazeit reduzieren

Vordere Reihe in Schule, kein Fenster, ruhiger Nachbar

Ruhige Aufenthaltsbereiche in Einrichtung /Mikeymouse

Mind-Maps/
Gedächtniskarten

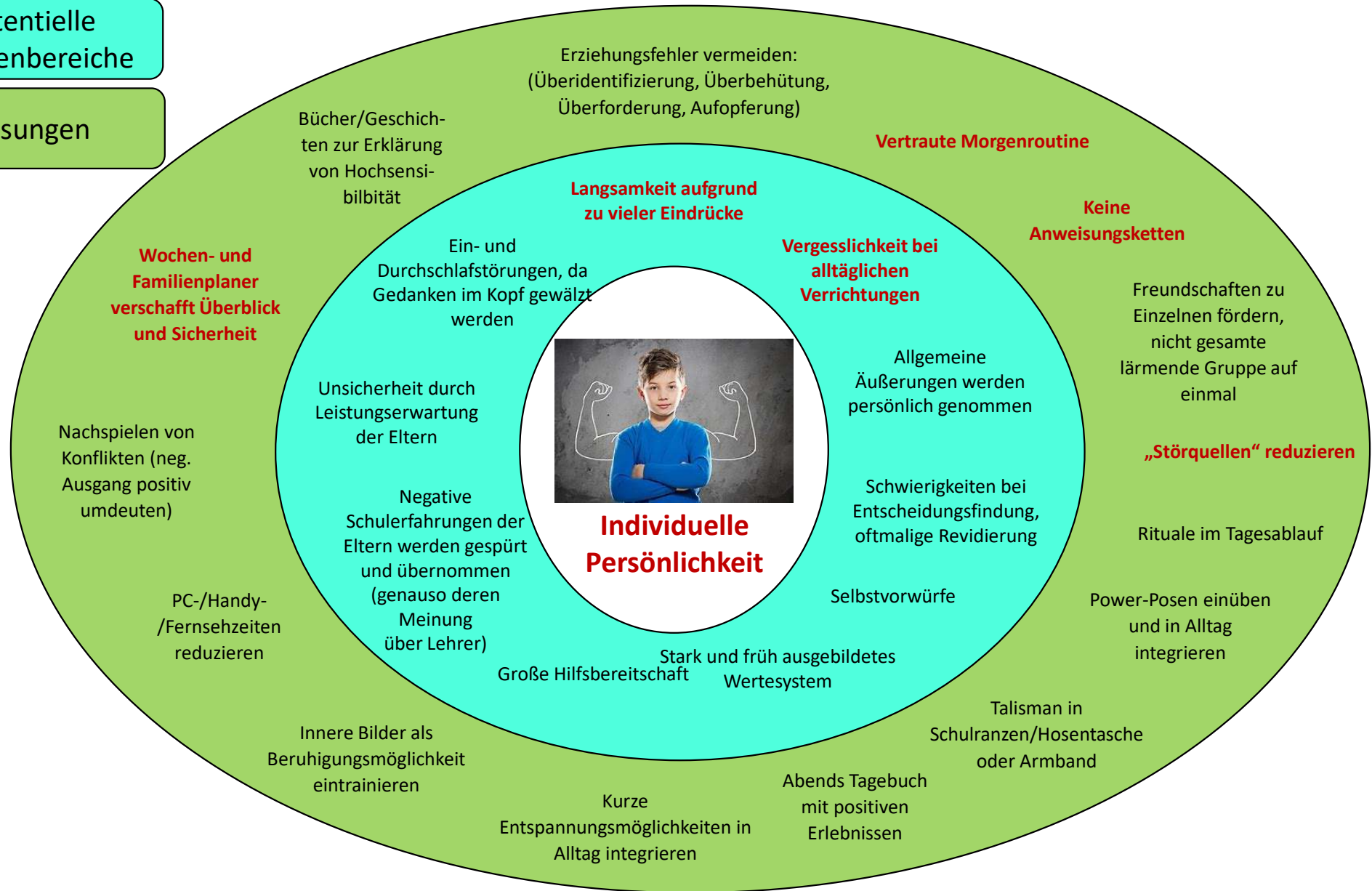
Nicht alle Lernkanäle gleichzeitig ansprechen

Fernsehen/
Computer reduzieren



Potentielle Themenbereiche

Lösungen



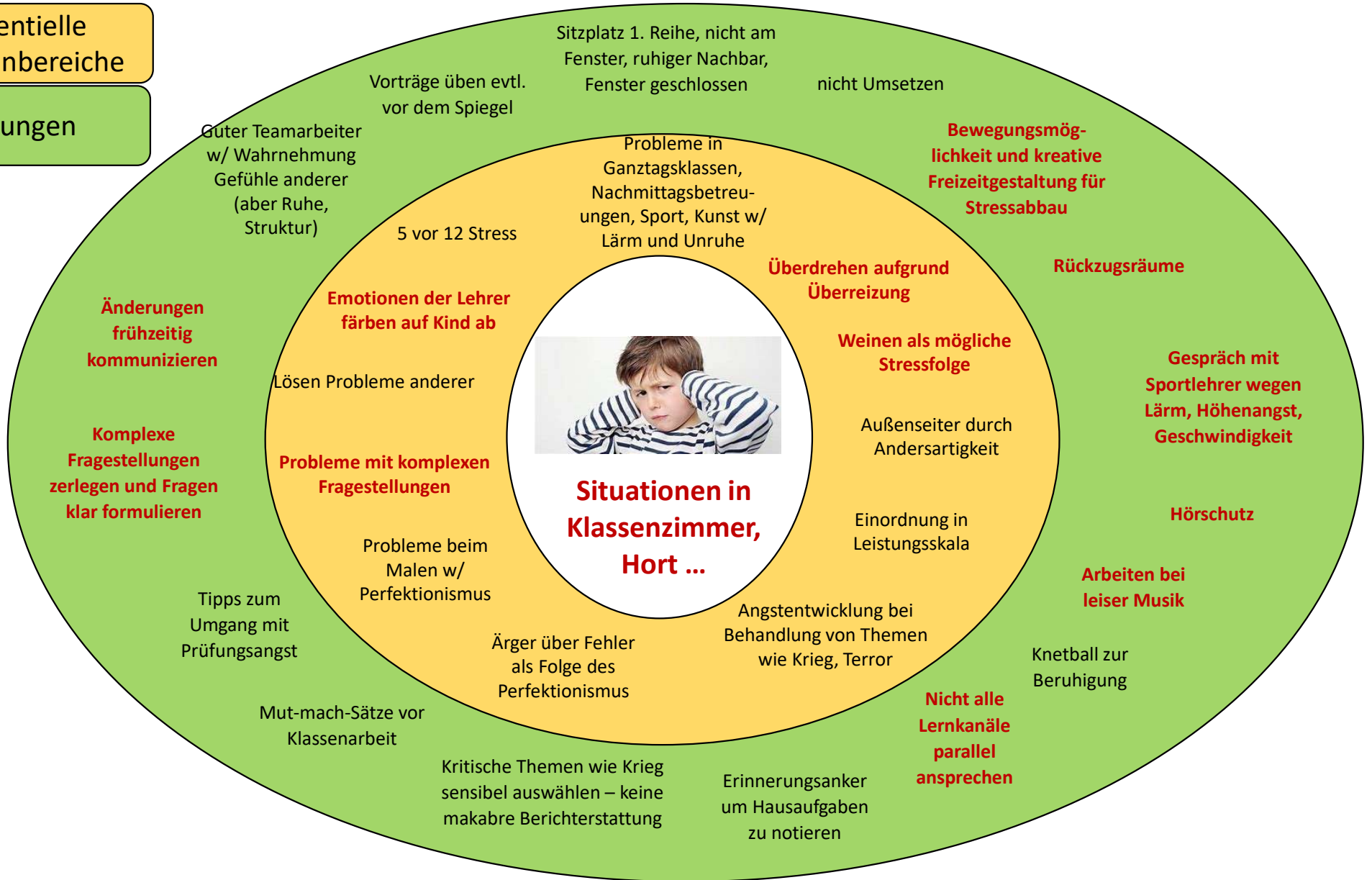
Potentielle Themenbereiche

Lösungen



Potentielle Themenbereiche

Lösungen



Literatur – hohe Sensitivität:

- **Komm raus, ich seh dich! Von Glück, Selbstwirksamkeit und Wachsen hochsensibler und hochbegabter Kinder,** Karres, Britta. Festland Verlag (2016)
- **Sind Sie hochsensibel?: Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen,** Dr. Elaine N. Aron, mvgverlag (2005)
- **Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel?,** Andrea Brackmann, dtv (2007)
- **Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal – Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung,** Birgit Trappmann-Korr, VAK (2012)
- **Extrem beschenkt und sehr sensibel: Hochbegabte Jugendliche - wie sie ticken, was sie brauchen,** Janneke Breedijk, Noks Nauta, et al., Beltz (2018)
- **Hochbegabung und Hochsensibilität,** Germann-Tillmann, Joder, Treier, Vroomen-Marell, Schattauer (2021)