# Hochsensitivität/ Hochsensibilität

## Begabung und Herausforderung

## Hochsensitivität/ Hochsensibilität ….ein paar Hintergrundinformationen

Alle Menschen nehmen täglich eine Vielzahl an Informationen auf und verarbeiten sie. Während dieses Prozesses wird ein Großteil aus der Wahrnehmung wieder herausgefiltert.

Bei **hochsensitiven Menschen** ist dieses Filtersystem weniger ausgeprägt. Dadurch nehmen sie Einzelheiten aus ihrer Außen- und Innenwelt in einer großen Vielfalt und wesentlich stärker wahr und verarbeiten sie intensiver.

**Diese Wahrnehmungsfülle ist eine Bereicherung, und zugleich eine große Herausforderung.**

Denn sie kann zu Reizüberflutung und Dauerstress führen. Daraus können vielfältige physische und psychische Reaktionen entstehen:

- Konzentrationsschwäche
- Gedächtnisprobleme
- Überreaktion auf Therapien und Medikamente
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- chronische Magen- und Darmerkrankungen
- Burnout
- Depressionen
- Schlafstörungen

Viele Menschen wissen nicht um ihre Hochsensitivität und sind über Jahre einem unerklärlichen Leidensdruck ausgesetzt.

Daher bedarf es der Entwicklung einer aktiven und konstruktiven Selbstkompetenz im Umgang mit der hohen Sensibilität.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass 20 bis 25 Prozent der Menschen hochsensitiv sind.

Hochsensibilität und Hochsensitivität sind nach unserer Auffassung gleichzusetzen.

Hi!sensitiv?! Beratungspraxis für Hochsensitivität

Antje Güngerich & Tanja Signus
Systemische Beraterin Gesprächstherapeutin

email: beratungspraxis@hi-sensitiv.de
www.hi-sensitiv.de

## Schatten und Licht der Hochsensitivität

Wie macht sich diese Wahrnehmungsfülle im Alltag bemerkbar?

Hochsensitive…

- brauchen Zeit, für die Verarbeitung von Gedanken und Eindrücken.
- haben einen hohen Anspruch an sich selbst.
- empfinden sich als weniger leistungsfähig
- haben eine tiefe Sehnsucht nach Sinn und Wahrhaftigkeit.
- erfassen zwischenmenschliche Prozesse zumeist sehr rasch.
- fühlen sich häufig „anders“.

Den Besuch in der Einkaufsmeile, öffentliche Veranstaltungen oder die Fahrt in der U–Bahn zur Hauptverkehrszeit erleben viele hochsensitive Menschen als sehr anstrengend und unangenehm. Zahlreiche Stimmungen, Geräusche und Reize, die durch große Menschenansammlungen entstehen und die von Hochsensitiven Menschen sehr intensiv wahrgenommen werden, können schnell zu Überforderungen führen.

## …ein paar Worte zum hochsensitiven Kind

Durch eine differenzierte, komplexe und tiefe Wahrnehmung und das wesentlich intensivere Erleben von Umweltreizen gerät das hochsensitive Kind leicht unter Dauerstress. Darauf reagiert es oft mit:

- Wutausbrüchen
- ausgeprägtem Gerechtigkeitssinn
- Konzentrationsschwäche
- innerem Rückzug
- Überperfektionismus
- psychosomatischen Beschwerden

Im herkömmlichen System von Kindergarten und Schule wird es deshalb schnell pathologisiert.
Das bedeutet für das Kind und seine Familie oft eine lange und meist schmerzhafte Suche nach der Ursache.

Eine Reduzierung von Aktivitäten und das Schaffen einer klaren Tagesstruktur kann schon der erste hilfreiche Schritt sein, um aus dem Dauerstress heraus zu finden.

Ein hochsensibles Kind ist Herausforderung und Geschenk zugleich. Wichtig und unterstützend ist es, einen wohlwollenden Blick auf die möglichen Schwierigkeiten des Kindes zu werfen und seine Stärken zu fördern.

## …und das bieten wir als Beratungspraxis für Hochsensitivität/ Hochsensibilität an

…wir unterstützen hochsensitive Menschen:

- im Erkennen und Entfalten ihrer Potenziale
- sich von dem meist gefühlten Leidensdruck zu befreien
- den Zugang zu ihrer eigenen inneren Lebenswelt wieder herzustellen
- einen anderen Blick auf die ihnen innewohnenden Kompetenzen und Talente zu finden
- ihren individuellen Weg zu finden, ihr innerer Beobachter und Coach zu werden.
- nach Abschluss einer Therapie einen sanften Übergang in einen therapiefreien Alltag zu gestalten
- Informationen rund um das Thema Hochsensitivität / Hochsensibilität zu bekommen

Darüber hinaus ist es uns ein wichtiges Anliegen, Eltern hochsensitiver Kinder zu beraten und zu begleiten. Im persönlichen Gespräch, als auch bei Problemen im Kindergarten- oder Schulalltag.

Hi!sensitiv?!
Beratungspraxis der Frankfurter Initiative für Hochsensitivität/ Hochsensibilität
Tel: 06196 77 43 76
**www.hi-sensitiv.de**
email: info.hi-sensitiv@arcor.de



Antje Güngerich & Tanja Signus
Systemische Beraterin Gesprächstherapeutin
email: beratungspraxis@hi-sensitiv.de
www.hi-sensitiv.de