

Hochsensibilität bei Kindern



Hochsensibilität als
besondere Begabung!

Hochsensibilität bei Kindern



Definition von Hochsensibilität

- ➔ Als hochsensibel gilt, wer stärker als der Durchschnitt auf Reize reagiert, diese viel eingehender wahrnimmt und verarbeitet.
- ➔ Geringere WahrnehmungsfILTER als Normalsensible.
- ➔ ca. 15-20 % der Menschen, Tiere und Pflanzen.
- ➔ ca. 1/3 sind extrovertiert, ca. 2/3 sind introvertiert.

Hochsensibilität bei Kindern



Definition von Hochsensibilität

- Gilt als vererbbar.
- Anerkannte neurowissenschaftliche Definitionen gibt es bisher nicht.
- Die US-amerikanische Psychologin Elaine N. Aron erforscht die Hochsensibilität seit 1997.
- Erstnennung durch Rudolf Steiner und andere Wissenschaftler.

Hochsensibilität bei Kindern



Definition von Hochsensibilität

Elaine Aron unterscheidet zwischen

- **sinnlich** fokussierter Hochsensibilität
- **empathisch** fokussierter Hochsensibilität
- **intellektuell** fokussierter Hochsensibilität => Hochbegabung
- **spirituell** fokussierter Hochsensibilität => Hochsensitivität

Hochsensibilität bei Kindern



Körperliche Zusammenhänge

- Chronische Unterzuckerung
- Erkrankungen von Darm oder Bauchspeicheldrüse
- Allergien
- Schwermetallvergiftungen

können HS auslösen oder verstärken.

Hochsensibilität bei Kindern



Psychische Zusammenhänge

Frühkindliche Traumata können HS auslösen oder verstärken,
z.B.:

- vorgeburtliche Traumata (versuchter Abbruch)
- Geburtstrauma
- fehlende Bindung (postnatale Depression)
- Unfälle, Stürze, Verletzungen, höhere Gewalt wie Stürme, Hochwasser u.ä.

Hochsensibilität bei Kindern



Psychische Zusammenhänge

Frühkindliche Traumata können HS auslösen oder verstärken,
z.B.:

- ➔ körperliche oder seelische Gewalterlebnisse (auch miterlebt, aber selbst nicht direkt betroffen oder aus vergang. Leben)
- ➔ Konflikte und Trennungen
- ➔ sexuelle Gewalt
- ➔ Kriegserlebnisse (auch der Eltern und Großeltern!)

Hochsensibilität bei Kindern



Psychische Zusammenhänge

Frühkindliche Traumata können HS auslösen oder verstärken,
z.B.:

- ➔ bedingte Liebe
- ➔ unklare Kommunikation (Körpersprache und Gesagtes passen nicht zusammen)
- ➔ Ständige Verletzung der Regeln und des Sicherheits- oder Autonomiebedürfnisses

Hochsensibilität bei Kindern



Wie erkenne ich Hochsensibilität? Vorbemerkungen

- ➔ HS Mädchen passen besser ins kollektive Rollenbild und haben es evt. etwas einfacher.
- ➔ Introvertierte HS und viele Mädchen neigen oft zur Überanpassung.
- ➔ Extrovertierte HS und Jungs neigen zum Rebellentum und auffälligem Verhalten, vermeintlich AD(H)S.

Hochsensibilität bei Kindern



Wie erkenne ich Hochsensibilität?

- Lektüre von Büchern, Blogs
- Selbsttests, z.B. <https://www.zart-stark.de/hsp-test/>
- Test von Rubimed (Psychosomatische Energetik)
- Austausch mit anderen Hochsensiblen
- Abgleich mit „Eigenschaftslisten“

Hochsensibilität bei Kindern



Eigenschaften & Begabungen Hochsensibler

- ✘ detailreiche Wahrnehmung
- ✘ ausgeprägtes Langzeitgedächtnis
- ✘ ausgeprägtes intuitives Denken
- ✘ Denken in größeren Zusammenhängen
- ✘ intensives Empfinden und Erleben

Hochsensibilität bei Kindern



Eigenschaften & Begabungen Hochsensibler

- ✘ detaillierte Wahrnehmung der Befindlichkeiten, Stimmungen und Emotionen anderer Menschen
- ✘ stärkere Beeinflussbarkeit durch die Stimmungen Anderer
- ✘ intensives Erleben von Kunst und Musik
- ✘ langer emotionaler „Nachklang“ des Erlebten
- ✘ reichhaltige Fantasie und rege Gedanken

Hochsensibilität bei Kindern



Eigenschaften & Begabungen Hochsensibler

- ✘ erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- ✘ hohe Begeisterungsfähigkeit
- ✘ vielseitige Interessen
- ✘ ausgeprägter Gerechtigkeitssinn & Harmoniebedürfnis
- ✘ Gewissenhaftigkeit & Perfektionismus

Hochsensibilität bei Kindern



Abgrenzung zur Hochbegabung

- IQ von 130 und mehr
- ca. 2,2 % der Bevölkerung
- It. Elaine Aaron ist jeder Hochbegabte automatisch hochsensibel aber nicht umgekehrt

Hochsensibilität bei Kindern



Abgrenzung zur Hochsensitivität:

- **Hochsensibilität** betrifft unsere fünf Sinne:
Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen.
- **Hochsensitivität** betrifft den „sechsten Sinn“.
z.B. Hellfühligkeit, Hellsichtigkeit, Hellhörigkeit.
- Hochsensibilität und Hochsensitivität können sich
miteinander kombinieren, müssen es aber nicht.

Hochsensibilität bei Kindern



Abgrenzung zu AD(H)S

- ➔ ADS = Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom
- ➔ ADHS = ADS + **H**yperaktivität
- ➔ Symptome: Unaufmerksamkeit, Konzentrationsstörungen, fehlende Selbstorganisation, leichte Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit, Impulsivität, innere Unruhe, Unterbrechen anderer, Ruhelosigkeit, Zappelerei u.ä.

Hochsensibilität bei Kindern



Die AD(H)S-Symptome können auch zutreffen

- auf gestresste oder überforderte HSK,
- auf Kinder mit Seh-, Hör-, Schlaf- und Lernschwierigkeiten wie Dyskalkulie, Legasthenie sowie Hochbegabung, Spätentwicklung etc. und
- auf psychisch erkrankte Kinder.

Buchtipp: <https://www.zart-stark.de/2016/10/07/ad-h-s-oder-hochsensibel/>

Hochsensibilität bei Kindern



Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind am besten? - Vorbemerkungen

- ✓ HSK benötigen stärkere Selbstregulations-Unterstützung
- ✓ je kleiner das Kind, desto mehr synchronisiert es sich über die Mutter
- ✓ das Kind sieht die Welt und andere Bezugspersonen durch die Augen der Mutter

Hochsensibilität bei Kindern



Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind am besten?

- ✓ seine Wahrnehmungen achten und wertschätzen
- ✓ klare Strukturen und Regeln im Alltag
- ✓ eindeutige Kommunikation
- ✓ ehrliche Kommunikation der eigenen Gefühle und Empfindungen

Hochsensibilität bei Kindern



Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind am besten?

- ✓ keine Strafen, HSK sind streng mit sich selbst
- ✓ das Verhalten des Kindes spiegeln statt zu bewerten
- ✓ Autonomiebedürfnis achten
- ✓ Sicherheitsbedürfnis achten
- ✓ Regenerationsbedürfnis achten

Hochsensibilität bei Kindern



Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind am besten?

- ✓ Kuschelecken, Rückzugsräume
- ✓ kleine Fantasiereisen zum entspannen
- ✓ Vorbild für gesunde Abgrenzung und Balance sein
- ✓ sanfte Heilmethoden: <https://www.zart-stark.de/2013/04/21/gesunderhaltung-f%C3%BCr-hochsensibile/>

Hochsensibilität bei Kindern



Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind am besten?

- ✓ mittelfestes, flächiges Anfassen => sonst Überreizung
- ✓ möglichst gesunde Ernährung ohne Zusatzstoffe und Gifte
- ✓ Darmgesundheit fördern
- ✓ wenig künstliche Duftstoffe

Hochsensibilität bei Kindern



Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind am besten?

- ✓ keine rauen oder einengenden Stoffe / Kleidungsstücke
- ✓ den Bio-Rhythmus des Kindes achten
- ✓ den Lern-Rhythmus des Kindes achten
- ✓ Alltag entschleunigen
- ✓ viel Schlaf, wenig Stressquellen

Hochsensibilität bei Kindern



Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind am besten?

- ✓ Medienkonsum gering halten
- ✓ Stille in den Alltag einbauen
- ✓ viel Zeit in der Natur verbringen
- ✓ bedingungslose Liebe :-)

Hochsensibilität bei Kindern



Wie geht es weiter?

- ➔ Präsentation gegen 5,00 € erwerben
=> Bitte E-Mail an willkommen@zart-stark.de
- ➔ kostenfreies Schmökern in meinem Blog
=> <https://www.zart-stark.de/blog/>
- ➔ kostenfreies max. 30-minütiges Kennlerntelefonat
=> <https://www.zart-stark.de/kennenlernen/>

Hochsensibilität bei Kindern



Wie geht es weiter?

- ➔ Beratung in Anspruch nehmen
- ➔ Mich als Referentin buchen ;-)

Hochsensibilität bei Kindern



Viel Erfolg, Liebe,
Weitsicht, Verständnis
und Freude!

Ihre / deine Inga Dalhoff

(C) Inga Dalhoff | zart-stark.de | inga-dalhoff.de