

HOCHSENSIBEL

Begabung oder Schwäche?

Ein lerntherapeutisches Dossier über Wahrnehmung, Regulation und sichere Lernräume

Ilona Schäfer | lernstudio schäfer | Juni 2026

WAS BEDEUTET HOCHSENSIBEL/ HOCHSENSITIV?

Fälschlicherweise wird der Begriff „hochsensibel“ umgangssprachlich noch immer undifferenziert verwendet und mitunter mit psychischer Labilität gleichgesetzt. Darüber hinaus kommt es zu Verwechslungen mit Zuständen, Störungen oder Persönlichkeitsmerkmalen, die fachlich voneinander unterschieden werden müssen. Bei hoher Sensitivität kann das Nervensystem Reize besonders aufmerksam registrieren und Informationen tiefgehend verarbeiten. Das bedeutet: Neben der eigentlichen kognitiven Aufgabe können gleichzeitig Orientierung, Deutung, soziale Zwischentöne und innere Körpermeldungen Aufmerksamkeit beanspruchen: Was ist hier sicher? Was wird von mir erwartet? Wie viel Nähe, wie viel Abstand? Wie fühlen sich die anderen mit dieser Frage? Welche Geräusche stören mich? Welcher Geruch fällt mir auf? Wieso schaut mich Tim an? Wer oder was hat mich da berührt? Das Licht blendet mich. Warum stört das die anderen nicht? Betroffene Kinder können dadurch langsamer, unsicher oder kompliziert wirken, obwohl ihr System gerade sehr viel gleichzeitig verarbeitet.

Obwohl Hochsensibilität inzwischen intensiver erforscht wird, sind ihre biologischen Grundlagen noch nicht abschließend geklärt. In der Fachliteratur wird meist von „Sensory Processing Sensitivity“ (SPS) gesprochen. Gemeint ist ein Temperaments- bzw. Persönlichkeitsmerkmal, das mit erhöhter Sensitivität gegenüber Umweltreizen und einer vertieften Verarbeitung von Informationen verbunden sein kann. Hochsensitivität/Hochsensibilität ist keine psychische Störung oder Krankheit. Eine hohe Reizempfänglichkeit kann jedoch dazu führen, dass Sinneseindrücke, Gedanken und emotionale Informationen schneller als belastend erlebt werden und Überforderung entsteht.

Für Sensory Processing Sensitivity werden sowohl biologische als auch umweltbezogene Einflüsse diskutiert; auch genetische Faktoren scheinen eine Rolle zu spielen. Je nach Modell und Untersuchungsmethode wird eine erhöhte Sensitivität bei einem relevanten Anteil der Bevölkerung beschrieben. Die Übergänge sind fließend. Unter wertschätzenden und stärkenden Bedingungen kann hohe Sensitivität als Ressource erlebt werden. Dauerhafte Überforderung, Abwertung oder Unsicherheit können dagegen die emotionale Sicherheit eines Kindes oder Erwachsenen beeinträchtigen.

Kinder spüren und hören, was andere Menschen über sie äußern. Wenn etwas einen Namen bekommt, wird es ein Stück weit erklärbar und verständlicher, denn das Kind und seine Eltern können dieserfalls „gute Gründe“ vorweisen, wenn ihnen ein möglicher Befund mitgeteilt wird. Konträr dazu können Namen zu Schubladen werden, wenn sie Erwartungen festschreiben, als Ausrede und Urteil oder als Erklärung für eine andere Ursache genutzt werden. Durch Bemerkungen, die Hochsensible wegen ihrer „Andersartigkeit“ makeln oder aufgrund ihrer Begabung übermäßig bewundern, neigen sie dazu, ihr eigenes Wesen zu unterdrücken und/oder über andere zu erheben. Hochsensible Kinder sollten bestenfalls erleben dürfen, dass sie „normal“ sind und durch Impulskontrolle ihre sensible Wachsamkeit auf das Positive lenken können, ohne sie „im Griff haben“ zu müssen. Zusammenreißen bedeutet nicht Regulieren. **Hinnehmen, ohne Grenzen zu setzen**, ist keine wechselseitige Interaktion, aus der ein Kind Kapazitäten schöpfen kann, um seine emotionale Sicherheit und seine Lernidentität positiv zu gestalten.

Freude und die damit verbundene Neugierde am Entdecken und dem Entwickeln sind die Basiskompetenzen eines jeden Kindes. Dieser biologische Antrieb ist ein natürlicher Prozess, der ganz von allein passiert. Wie schade, wenn er durch Erwachsene (meist ungewollt) gebremst wird, die Kinder ständig in den Vergleich oder Wettbewerb zwingen, bei dem sie schlechter abschneiden als die „Norm“, auf wertschätzende Grenzen verzichten, die ihnen den Erwerb emotionaler Intelligenz und das Erlernen exekutiver Funktionen ermöglichen würden oder/und erfolgsorientiert, bewertend mit ihnen kommunizieren, was ihre Lernidentität beeinflusst. Mir gefällt der Begriff Wahrnehmungsbegabung, wenn man mit betroffenen Kindern über hilfreiche Strategien spricht, damit sie nicht dauernd gegen die Welt arbeiten müssen.

DIE DREI MODI DES NERVENSYSTEMS

Zur anschaulichen Orientierung nutze ich im Folgenden ein vereinfachtes Drei-Modi-Modell. Es ist eine pädagogische Metapher und keine wörtliche Abbildung klar voneinander getrennter neurobiologischer Zustände. Die Übergänge sind fließend:

Im ersten Modus fühlt sich das Kind sicher und angenommen. Es fühlt sich „VERBUNDEN“. Sicherheit, Zugehörigkeit und eine regulierte Aktivierung schaffen günstige Bedingungen für Lernen, Entwicklung und Entspannung. Das „Katzenhirn“ dient im Folgenden als kindgerechtes Bild für jene schnellen Bewertungs- und Alarmsysteme, die mitentscheiden, welchen Reizen Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Im zweiten Modus fällt dem System ein Reiz besonders auf. Aufmerksamkeit und Bewertung richten sich beispielsweise auf …

- seiner biologischen Bedeutung	**Das Gehirn bewertet ankommende Impulse nach Priorität. Überlebenswichtige Reize werden hierarchisch übergeordnet verarbeitet. Stress, Versagensangst, Unsicherheit, und Hemmungen können die Umsetzung seiner kognitiven Fähigkeiten stark eingrenzen.**
- der Bekanntheit /Aufmerksamkeitstrigger/ Schlüsselreiz	Wenn das Kind hört, dass beispielsweise sein Name im Klassenraum geflüstert wird, löst dies seine Ablenkung aus.
- seiner Positivität oder Negativität	Erinnerungen und Erfahrungen sind die Basis für bereits bestehende Impulsmuster.
- der Zielorientierung /Top-Down	Reizunterdrückung oder Fokussierung

Beispiel: Zeitvereinbarungen belasten die Fokussierungsfähigkeit auf kognitive Aufgaben. Die ZEIT wird zum ZIEL! Außerdem kann Zeit in den seltensten Fällen das Problem lösen, wenn das eigentliche Problem, beispielsweise Überreizung, nicht entlastet wird.

Für alle die Mathe so sehr mögen, wie ich, weil man Vieles damit sehr schnell auf den Punkt bringen kann: Damit ich X zuverlässig liefern kann, benötige ich L(Y). Der Faktor Zeit liefert aber nur T!)

Im dritten Modus ist die Stressaktivierung deutlich erhöht und das Gehirn „wittert“ Gefahr. Der Sympathikus kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Solche Reaktionen dienen grundsätzlich dem Schutz vor Bedrohung oder Verletzung. In vielen Situationen lernen Kinder zunehmend, ihre Impulse zu regulieren und hilfreiche Strategien zur Selbststeuerung zu entwickeln. Für hochsensible oder neurodivergente Kinder kann dies unter starker Reizbelastung deutlich schwieriger sein.

Gelingt es dem Kind im zweiten Modus nicht, eine stressregulierende Lösung zu finden, wird es von der Situation überwältigt und beginnt „falsche Werkzeuge“ einzusetzen. Typische Verhaltensweisen sind: Rückzug, vorgetäuschte Schmerzen, Wutanfälle, Erstarren und Persönlichkeitsveränderungen (Rollenspiele) oder Provokation.

Eine hohe emotionale Reaktivität kann dazu beitragen, dass hochsensible Kinder schneller in einen ängstlichen oder überreizten Zustand geraten. Manche Kinder benötigen erlernbare Strategien, um eigene Gefühle von den Emotionen anderer abzugrenzen und ihre Aufmerksamkeit wieder zu stabilisieren. Zusätzliche Belastungen – beispielsweise Schmerz, ein lautes Schimpfen oder eine ohnehin hohe Reizlast – können die Stressreaktion weiter verstärken.

TYPISCHE WAHRNEHMUNGSBEGABUNGEN HOCHSENSIBLER MENSCHEN, DIE IM NEGATIVEN KONTEXT ZU DYSFUNKTIONEN FÜHREN KÖNNEN.

Wahrnehmungsbegabung	**bei negativem Feedback**	**bei positivem Feedback**
überdurchschnittliche Sinneswahrnehmung	• Überempfindlichkeit von… Geräuschen, Gerüchen, Licht, Temperatur, Schmerz, Körpernähe, etc. • Fühlt sich häufig physisch und psychisch am „falschen Ort“ • Nimmt sich „ablehnungswürdig“ wahr • Übertriebenes Entschuldigungs- und Rückzugsverhalten	• Lernt eigene Grenzen ohne schlechtes Gewissen einzufordern • Reagiert tolerant auf Grenzen und „Andersartigkeit“ seiner Begegnungen • Nutzt seine Begabungen, um ein Team zu bereichern
überdurchschnittlich ausgeprägte Emotionsverarbeitung	• Unfähigkeit sich von Emotionen anderer abzugrenzen • Angst-/Ess-/Schlafstörungen • Kritikunfähigkeit • Perfektionismus • Überreaktionen	• Erfasst sekundenschnell die Stimmung im Raum und kann sie positiv beeinflussen • Begabung für Genres, die ein großes emotionales Verständnis erforderlich machen: Poesie, Philosophie, Literatur, Kunst, Pädagogik, Psychologie, Religion, etc. • Bindungsintelligenz

		• Kreative Lösungsintelligenz
Überdurchschnittliche Empathiefähigkeit	• Schwierigkeiten bei Konfliktbewältigung • Unbegründete Schuldgefühle oder Verantwortlichkeit • Empathieerschöpfung	• Detailreiche Beobachtungsgabe • Begabung, echten Trost oder Hilfe zu spenden • Kurzfristige Veränderung hilfreicher Sichtweisen • Hohe Anpassungsfähigkeit: Adaptive Performance • Lernt emotionale Reife und Intelligenz auch aus den Erfahrungen anderer • Erkennt die Stimmung eines Menschen und trägt dazu bei, negative Stimmungen positiv zu beeinflussen
überdurchschnittliche Tiefgründigkeit	• Wirkt altklug • Overthinking - Grübeln über vergangene oder zukünftige Fehler und Gespräche • Rumination - zwanghaftes unproduktives Nachdenken • Worrying - extreme, lähmende Angst vor Situationen und Entscheidungen	• Plant vorausschauend, • Reagiert intuitiv richtig • Verfügt über einen „sechsten Sinn“ • Hinterfragt tiefgründig

WELCHE SYMPTOME SIND TYPISCH?

Bei Überforderung oder dem Gefühl von Kontrollverlust können hochsensible Kinder unterschiedliche Stresssignale zeigen. Diese sind nicht spezifisch für Hochsensibilität und können auch andere Ursachen haben:

Kognitiv:	**Konzentrationsverlust (Tunnelblick), Entscheidungsunfähigkeit, Verwechslungs- und Flüchtigkeitsfehler, eingeschränkte Gedächtnisleistung, synaptische Hemmung, Gedankenabriss, störende wiederkehrende Gedanken**
Emotional:	Angst, Panik, starke Reizbarkeit, extremes Unbehagen, Wut, Verzweiflung, Unruhe, Weinen, Overstimulation (selbst positive Emotionen führen zu körperlicher Unruhe)
Physisch:	Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit, Kopf- und Bauchschmerzen, Schwindel, Zittern oder ein starkes körperliches Unruhegefühl. Auch Toilettendrang oder Veränderungen des Ausscheidungsverhaltens können unter Stress auftreten; anhaltende oder ausgeprägte Beschwerden sollten medizinisch abgeklärt werden.
Verhalten:	Flucht- oder Rückzugsreaktionen, wiederkehrende Bewegungen zur Selbstberuhigung („Stimming“), starke emotionale Ausbrüche oder ein deutliches Erstarren bzw. Abschalten. Begriffe wie „Meltdown“ und „Shutdown“ stammen vor allem aus dem Kontext neurodivergenter Erfahrungen und sind nicht spezifisch für Hochsensibilität.

WOMIT WIRD HOCHSENSIBILITÄT OFTMALS VERWECHSELT?

Hochsensible Menschen, die ihre Bedürfnisse und Besonderheiten kennenlernen und hilfreiche Strategien zur Regulation entwickeln dürfen, können ihre Fähigkeiten als Stärke erleben und sich ein „Biotop“ schaffen, in dem sie sich wohl und produktiv fühlen. Eine sorgfältige Unterscheidung zwischen hoher Sensitivität und psychischen bzw. neuroentwicklungsbezogenen Störungen ist wichtig. Hochsensibilität ist keine medizinische Diagnose; bei anhaltenden oder stark belastenden Auffälligkeiten sollte deshalb fachärztlich bzw. psychologisch abgeklärt werden, welche Ursachen vorliegen.

Schüchternheit	**Beschreibt gehemmtes oder zurückhaltendes Verhalten in sozialen Situationen. Sie ist nicht mit Hochsensibilität gleichzusetzen; beide Merkmale können gemeinsam oder unabhängig voneinander auftreten.**
Introversion	Zurückhaltendes, ruhiges Temperament. Hochsensible Kinder können im Gegensatz dazu extrovertiert sein.
ADHS	Es gibt mögliche Überschneidungen, etwa bei Ablenkbarkeit, Reizempfindlichkeit oder Schwierigkeiten mit der Selbstregulation. ADHS ist jedoch eine neuroentwicklungsbezogene Störung mit diagnostisch festgelegten Kriterien und kann auch ohne deutlich sichtbare motorische Unruhe auftreten. Eine Unterscheidung allein anhand einzelner Verhaltensmerkmale ist nicht zuverlässig und gehört in fachkundige Diagnostik.
Affektive Störungen	Die Symptome (z.B. bei Depressionen) treten zeitlich begrenzt und/oder episodenhaft auf.
Anpassungsstörungen	Belastungsreaktionen, die im Zusammenhang mit identifizierbaren psychosozialen Belastungen oder Veränderungen auftreten können. Sie sind nicht mit einem angeborenen Sensitivitätsmerkmal gleichzusetzen.
Hypervigilanz	Anhaltend erhöhte Wachsamkeit gegenüber möglicher Gefahr. Sie kann beispielsweise im Zusammenhang mit Angst, chronischem Stress oder traumatischen Erfahrungen auftreten und sollte nicht automatisch als Hochsensibilität gedeutet werden.
Soziale Angst/Sozialphobie	Ausgeprägte Angst vor negativer Bewertung oder sozialen Situationen. Hohe Sensitivität kann die Wahrnehmung sozialer Signale verstärken, erklärt eine soziale Angststörung jedoch nicht. Bei deutlicher Beeinträchtigung ist eine fachliche Abklärung sinnvoll.
Autismus-Spektrum	Es kann Überschneidungen etwa bei sensorischer Empfindlichkeit, Rückzug oder dem Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit geben. Autismus ist jedoch eine neuroentwicklungsbezogene Besonderheit mit eigenen diagnostischen Kriterien. Hochsensibilität ist keine Ersatzdiagnose für Autismus.

WARUM BENÖTIGEN HOCHSENSIBLE KINDER STRUKTUR UND RITUALE?

Da der normale Alltag für diese Kinder schon übermäßig viele herausfordernde Situationen birgt, benötigen sie immer wieder Inseln der Sicherheit. Neue Situationen und Veränderungen, wie beispielsweise ein Raumwechsel, bergen unzählige neue Reize in sich. Aus diesem Grund entwickelt sie Stress – oder Angstgefühle, welche sich negativ auf ihre kognitiven Ressourcen auswirken.

Dabei gilt: Wenn der innere Speicher voll ist, kann sich selbst das Gute nach zusätzlichem Aufwand anfühlen. Sensible oder neurodivergente Systeme reagieren mitunter sowohl auf ein Zuviel als auch auf ein Zuwenig an Reizen. Ein typischer Kipppunkt kann dort liegen, wo etwas Unvorhersehbares oder Widersprüchliches geschieht:

„Übergänge“ von laut zu leise, von frei zu strukturiert, von Bewegung zum Sitzen, von Alleinsein zur Gruppe, von sicher zu unsicher oder von Raum zu Raum sowie andere zeitlich knappe oder unvorhersehbare Veränderungen sollten möglichst angekündigt und „überbrückt“ werden (z. B. durch Priming-Games). Die verfügbare Regulationskapazität kann man sich wie einen inneren Akku vorstellen: Je leerer der Akku, desto weniger zusätzliche Reize können gut verarbeitet werden.

GEMEINSAMKEITEN VON AUTISMUS-SPEKTRUM UND HOCHSENSIBILITÄT

Einzelne Merkmale können sich überschneiden und dadurch zu Verwechslungen führen. Die folgenden Beobachtungen erlauben keine Diagnose und müssen immer im Gesamtbild betrachtet werden:

- Schreckhaftigkeit
- Affektlabilität
- Rückzugsverhalten
- Vermeidungsverhalten, insbesondere in sozial-emotional überfordernden Situationen
- Aggressives bzw. externalisiertes Verhalten (als Ausdruck von Hilflosigkeit, Kontrolle über Situation zurückgewinnen)
- Psychosomatische Beschwerden und Somatisierung
- Intoleranz gegenüber Hektik und Stress
- Ausgeprägte emotionale Reaktionen bei Veränderungen oder Abweichungen
- Geringe Frustrations- und Distresstoleranz
- Mögliche zusätzliche Belastungen bzw. Begleiterkrankungen können – unabhängig von Hochsensibilität – unter anderem AD(H)S, Angststörungen, Anpassungsstörungen, Depressionen, Zwangsstörungen sowie Ess- oder Schlafstörungen sein. Eine fachliche Abklärung richtet sich nach Art, Dauer und Ausmaß der Beschwerden.

Unterscheidungsmöglichkeiten

	Autismus-Spektrum-Störung (ASS)	Hochsensibilität
EPITOME	• • Neuroentwicklungsbezogene Besonderheit mit diagnostischen Kriterien • Unterschiede in sozialer Kommunikation und Interaktion sowie häufig repetitive oder stark interessengeleitete Verhaltensmuster • Sensorische Besonderheiten können	• • Keine medizinische Diagnose, sondern Bezeichnung für erhöhte Sensitivität bzw. Sensory Processing Sensitivity (SPS) • Intensive Wahrnehmung und vertiefte Verarbeitung werden beschrieben • Sensorische Empfindlichkeit kann auftreten • Ausprägung und Belastung sind individuell verschieden

	ausgeprägt sein • Ausprägung und Unterstützungsbedarf sind individuell sehr verschieden	
Kognitiv	• Aufmerksamkeit kann stark interessengeleitet sein • Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit und Routinen kann ausgeprägt sein • Sprache, Ironie und implizite soziale Informationen können individuell unterschiedlich verarbeitet werden • Detailorientierung und besondere Stärken sind möglich	• Vertiefte Verarbeitung und längere Entscheidungsfindung können vorkommen • Starke Wahrnehmung von Details und Stimmungen wird häufig beschrieben • Grübeln oder Überdenken kann bei Belastung auftreten, ist aber nicht spezifisch für Hochsensibilität
Emotional	• Autistische Menschen können sehr empathisch sein. Schwierigkeiten entstehen häufig nicht durch einen Mangel an Gefühlen, sondern durch unterschiedliche Arten, soziale Signale wahrzunehmen, auszudrücken oder zu verarbeiten. Reizüberlastung, Alexithymie oder Masking können die Kommunikation zusätzlich beeinflussen. Blickkontakt, Körpersprache und Gefühlsausdruck sind individuell verschieden.	• Hochsensible Menschen beschreiben häufig eine intensive Wahrnehmung sozialer und emotionaler Signale. Das kann Verbundenheit und Empathie unterstützen, aber auch zu Überforderung, Grübeln oder Überanpassung beitragen. Diese Merkmale sind nicht diagnostisch und kommen auch bei Menschen ohne Hochsensibilität vor.
Physisch Achtung! Deutliche Überschneidungen der Symptome, wie Stimming, sensorische Überreizung, unkontrolliertes Impulsverhalten	• Sensorische Über- oder Unterempfindlichkeit, Stimming und ein erhöhtes Bedürfnis nach Regulation können vorkommen. Diese Merkmale sind für sich allein nicht diagnostisch.	• Reizüberforderung und das Bedürfnis nach Rückzug, Struktur oder Regulation können vorkommen. Stimming oder starke Überlastungsreaktionen sollten nicht automatisch der Hochsensibilität zugeschrieben werden.
Kommunikationsstil	• Kommunikationsweisen autistischer Menschen sind vielfältig. Blickkontakt, Intonation, Direktheit, nonverbale Signale und das Verständnis impliziter Botschaften können sich von nichtautistischen Kommunikationsgewohnheiten unterscheiden. Daraus dürfen keine pauschalen Rückschlüsse auf Empathie, Ehrlichkeit oder emotionale Tiefe gezogen werden.	• Auch hochsensible Menschen kommunizieren sehr unterschiedlich. Eine besondere Wahrnehmung von Zwischentönen oder ein Harmoniebedürfnis können vorkommen, sind jedoch weder notwendige noch hinreichende Merkmale von Hochsensibilität.

WELCHE MAßNAHMEN SIND HILFREICH?

Stressfaktoren abschalten

Mikrobewegungen verändern	**Regulation durch ruhige Atmung, einen Schluck Wasser, angemessene Temperaturreize oder deutlich spürbaren Bodenkontakt unterstützen (Rücken an Lehne, Becken an Sitzfläche, Füße auf den Boden). Solche Maßnahmen können beruhigend wirken; sie sind keine medizinische Behandlung.**
Bedarfssprache statt Bewertungssprache	Sollte sich das Kind unabhängig vom Lernort also auch in der Schule sicher fühlen? Sollte es sich wie im Gerichtssaal oder wie im Rettungsboot fühlen?
Skalen, Bildkarten oder Zeichen,	die in kurzer Zeit die wichtigen Informationen geben
Notfallkoffer	mit Dingen, die Sicherheit geben
Zeitvereinbarungen vermeiden	Fokus auf Lösung/Ziel richten
Motivationspläne / Logbuch führen	ACHTUNG! Nicht bewertungs- oder erfolgsorientiert, sondern bedarfs- und wahrnehmungsorientiert: Was hat geholfen?
Rituale, Routinen und vorhandene Strukturen	beibehalten oder anpassen
EINDEUTIGE Anweisungen	ohne Ähnlichkeitsverzerrung
„Brücken“ schaffen – stressarme Übergänge durch Vorhersehbarkeit von Veränderungen und Abweichungen gestalten	
Verlässliche Rückmeldekultur	Nachsorge
Zuverlässiges, stressfreies Setting	BEISPIEL: Ständige Sitzordnungswechsel oder ein störender Sitznachbar wirken häufig wie Eskalationsbomben)
KEINE SONDERSTELLUNG	Sinnvolle Maßnahmen dienen häufig auch den Mitschülerinnen und Mitschülern. Warum sollten sie nur für das hochsensible oder neurodivergente Kind gelten?
Eine Sonderstellung ist häufig der erste Schritt zur „Andersartigkeit“ und ermöglicht „Ausgrenzung“. Darüber hinaus wirkt sich eine Sonderstellung meist eher negativ auf die Identität des Kindes aus und begünstigt Komorbiditäten.	

Pufferzonen / Rückzugsmöglichkeiten	für alle und mit klaren Regeln. Zwei regulierte Minuten sind manchmal wertvoller als zwanzig Minuten im unterdrückten Stress.
Verbindungsperson festlegen	Wem vertraut das Kind? Wer sollte in einer schwierigen Situation an seiner Seite sein? (z.B. MitschülerIn, Geschwisterkind, vertraute erwachsene Person)
Kommunikation, die Stress senkt	Beispiel: „Ich bin bei dir. Ich verstehe dich. Tränen sind eine gute Wäsche für die Seele. Was brauchst du gerade?“

Kinder mit hochsensiblen oder neurodivergenten Systemen sind nicht „zu empfindlich“. Sie nehmen Rückmeldungen häufig sehr aufmerksam wahr. Fehldiagnosen, verletzende Aussagen und kontinuierlich negative Rückmeldungen können die Entwicklung des Selbstbildes und der emotionalen Sicherheit belasten. Deshalb sollten Auffälligkeiten weder vorschnell pathologisiert noch ausschließlich mit Hochsensibilität erklärt werden.

Hinweis: Dieses Dossier dient der pädagogischen Orientierung und ersetzt keine medizinische, psychologische oder fachärztliche Diagnostik. Hochsensibilität/SPS ist keine eigenständige klinische Diagnose. Bei anhaltenden oder stark belastenden Beschwerden sollte eine fachkundige Abklärung erfolgen.

Quellen/ Weiterführende Literatur

Dorothea Beigel/ Ruth Frey (2013): Was ist los in meinem Kopf. Löer Druck GmbH

Michael Gazzaniga, Todd Heatherton, Diane Halpern (2017): Psychologie. Beltz

Alexander M. Specht (2019): Vagus Nerv für Anfänger. Self-Publishing

Amy C. Edmondson (2020): Die angstfreie Organisation. Vahlen

Katharina Schwarz (2021): Hochsensible Kinder – BESONDERS & WUNDERVOLL. Self-Publishing

Stephen W. Porges (2021): Heilen mit der Polyvagal-Theorie. G. P. Probst Verlag

Jan Barbuto (2021): Entwicklung von Kindern. Self-Publishing

Anna Keller (2026): Vagusnerv Übungen für Kinder. Self-Publishing

Daniela Winter (2026): Zu viel Welt. Self-Publishing

Dr. Marianne Skaris (2026): So viel Welt auf einmal. Festland Verlag

BIPP-Bildungsinstitut für Potenzialpädagogik – potenzialpädagogik.com