

## Hochsensibilität

FT-Sendung (9 Min.): [https://www.youtube.com/watch?v=vlbx0BK\\_EU0](https://www.youtube.com/watch?v=vlbx0BK_EU0)

# Hochsensibilität

### Grundthesen:

„In den westlichen Kulturen erobern die Nichtsensiblen immer mehr Terrain. Sie verdrängen uns.“ So seien bis vor kurzem noch Berufe wie Arzt, Richter und Lehrer vorwiegend von Hochsensiblen besetzt gewesen. „Jetzt werden wir überall an den Rand gedrängt.“

„Für das Verdrängen der Hochsensiblen bezahle jede Gesellschaft früher oder später einen hohen Preis. Die Krieger und Herrscher brauchen uns, damit wir sie vor ihren oftmals zu impulsiven Entscheidungen schützen.“

### Stärken und Schwierigkeiten der Hochsensiblen

#### ➤ Hochsensibilität – vier Indikatoren

- Hohe Ansprechbarkeit für psychische und sensorische Reize
- Stärkere Verarbeitung von Informationen
- Verhaltensrückzug (Stille/Alleinsein = Rückzugsraum)
- Alle vier Aspekte zusammen + höhere Ausprägung als Gesamtbevölkerung = Hochsensibilität
- These (Elaine Aron): Hochsensibilität angeboren
  - Hinweis auf Mäuse-Experiment:
    - Eine Minderheit reagiert stärker auf Umweltreize/äußere Informationen, dafür aber langsamere Reiz-Verarbeitung
  - Normale Situation/vertraute Zeichen
    - Mehrheit stürzt sich schon auf das Futter, die Minderheit verarbeitet noch die Informationen
  - Forscher verändern Positionen/neue Zeichen
    - „Die aufmerksameren Tiere orientieren sich an den Zeichen und finden das Futter, während die anderen die Zeichen ignorieren und am Futter vorbei stürmen.“

---

Streitbürger, Wolfgang: „Wie alles anfang“. In: „Psychologie Heute compact: Still und stark“, Heft 57, 2019, S. 42-45.

Interview von Streitbürger mit Elaine Aron, a.a.O., S. 46-48

Streitbürger: „Hochsensible Tiere“, a.a.O., S. 49

Konrad, Sandra: „Es ist keine Krankheit“ (Interview), a.a.O., S. 54-57

## Hochsensibilität

FT-Sendung (9 Min.): [https://www.youtube.com/watch?v=vlbx0BK\\_EU0](https://www.youtube.com/watch?v=vlbx0BK_EU0)

- Zahlen
  - 31% Hochsensiblen
  - 40% durchschnittlich Sensible
  - 29% wenig Sensible
- Stärken
  - Wahrnehmung von unterschweligen Reizen
  - Basis für Intuition, Kreativität, gute Ideen, einfühlsame Kommunikation
  - Im Arbeitsleben: besondere Sorgfalt und Aufmerksamkeit
    - Oft als schüchtern missverstanden und übergangen
- Schwächen
  - Rasches Ermüden → leichter reizüberflutet/Gehirn verarbeitet mehr Anregungen
  - „Bei Hochsensiblen werden Reize grundsätzlich weniger gedämpft oder gefiltert.“
    - Genetische Konstitution (Hypothalamus): mehr Reize als „bedeutsam“ eingestuft
  - Bis zu 30% mehr Allergien, aber aktivere Immunsysteme
  - Erhöhte Empfindlichkeit auf Wärme- und Kältereize
  - Schilddrüsenstörungen (Selbsteinschätzung)

### Zusammenfassung

„Hochsensible werden häufig wegen ihrer Besonderheiten stigmatisiert und eher geringgeschätzt... Neben dieser Abwertung durch andere Menschen kommt noch eine negative Selbsteinschätzung hinzu: Wenn Hochsensible sich mit anderen vergleichen, empfinden sie sich oft als unzulänglich.“

**Klaus Schenck, OSR. a.D.**

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

**„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:**

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-werbeflyer-buch-entwurf-2020-11-26.pdf>



Streitböger, Wolfgang: „Wie alles anfang“. In: „Psychologie Heute compact: Still und stark“, Heft 57, 2019, S. 42-45.

Interview von Streitböger mit Elaine Aron, a.a.O., S. 46-48

Streitböger: „Hochsensible Tiere“, a.a.O., S. 49

Konrad, Sandra: „Es ist keine Krankheit“ (Interview), a.a.O., S. 54-57