

Hochsensibilität

Kompakt

Für frisch gebackene
Hochsensible,
Angehörige
(v.a. Partner)
und
Interessierte.



eBook

von

SABRINA FRÖHLICH

Willkommen!

Ich freue mich, dass du hier bist
und ich dich auf deiner Reise zum
Thema Hochsensibilität ein Stück
begleiten darf.



INHALT

Definition	1
Stärken und Schwächen	7
Hochsensibilität und Kindheit	9
Schwelle zu Krankheiten	10
ADHS / Asperger / LRS / Hochbegabung	12
Selbstakzeptanz	17
Selbstschutz	19
Übungen	20
Scanner Persönlichkeit	21
High Sensation Seeker	22
Fazit	23

Zur Vereinfachung. Ich nutze folgende Abkürzung:
Hochsensible Person/-en = HSP. Es ist im Text stets
m/w/d gemeint.

Haftungsausschluss



Haftungsausschluss und Anmerkungen zu medizinischen / gesundheitlichen Aspekten: Die in diesem eBook veröffentlichten Inhalte (Texte, Links, Literaturhinweise) ersetzen keinen Besuch / fachliche Beratung / Therapie / Medikation bei bzw. durch einen Hausarzt, Facharzt, Kinder- und Jugendarzt oder Apotheker. Sie können durch die genannten Inhalte keine eigenständige Anamnese oder Diagnostik durchführen und somit keine "Selbst-Diagnose" stellen. Sie dürfen die Inhalte weder für einen Beginn, eine Veränderung noch für eine Beendigung einer Therapie / Medikation / körperliche oder psychische Behandlung einer Erkrankung oder Störung benutzen. Diese Bereiche gehören in die Hände eines Arztes! Die beschriebenen Inhalte stellen keine Empfehlung, persönliche Beratung, Psychotherapie, Anamnese, Therapieempfehlung oder Diagnostik dar, ersetzen diese nicht und werben keinesfalls für Therapiemethoden, Arzneimittel oder andere gesundheitliche Behandlungen oder Aspekte. Sollten Sie Beschwerden, Symptome, Fragen oder Sorgen haben, wenden Sie sich bitte umgehend an einen Arzt oder wählen Sie in einem akuten Notfall bitte eine Notfallrufnummer. Ich kann nicht garantieren, dass die Inhalte aktuell, korrekt oder vollständig sind. Es handelt sich in dem eBook um eine objektive Weitergabe von Fachwissen nach bestem Wissen und Gewissen. Mein eBook suggeriert kein Heilversprechen.

Definition

Der Begriff Hochsensibilität stammt von der amerikanischen Psychologin und Forscherin Elaine Aron erstmals in den 1990er Jahren. Im Englischen lautet es: highly sensitive person. Im deutschsprachigen Raum werden auch Begriffe wie Hypersensibilität, Reizoffenheit oder Feinfühligkeit benutzt. Es handelt sich um ein Persönlichkeitsmerkmal, ein Temperamentsmerkmal und ist keine psychische Erkrankung. Demnach gibt es auch keine Diagnose.

Ca. 15 - 30% der Menschheit sollen hochsensible Menschen sein, somit im Durchschnitt jeder 5. Mensch, unabhängig vom Herkunftsland. In Deutschland wären das ca. 15 Millionen Menschen.

Aufgrund neurologischer Eigenschaften, also unterschiedlicher Reizverarbeitung im Nervensystem, nehmen HSP äußere und innere Reize intensiver wahr. Sie haben demnach eine erhöhte Wahrnehmung durch eine erniedrigte Reizschwelle. Mehr Reize werden aufgenommen und verarbeitet. Es konnte eine genetische Disposition nachgewiesen werden, also eine vererbte Veranlagung, die von Geburt an besteht. Es handelt sich nicht um eine subjektive Befindlichkeit, sondern um eine nachweisbare Veranlagung. Treten die Merkmale erst zu einem späteren Zeitpunkt auf, handelt es sich vermutlich nicht um eine Hochsensibilität.

Definition

Es werden zwei verschiedene Typen von HSP unterschieden:

1. Der Hypo-Typ = introvertierter Typ
2. Der Hyper-Typ = extrovertierter Typ

Von diesen 15 - 30% hochsensibler Menschen gehören

- ca. 70 % zum introvertierten Typ
- ca. 30 % zum extrovertierten Typ

Hypo bedeutet dabei weniger und hyper mehr.

Folgende Eigenschaften weisen diese zwei unterschiedlichen Typen auf:

Hypo-Typ:

- Zurückhaltend, zeigt wenig Gefühle.
- Versucht, alles richtig zu machen und anderen zu gefallen.
- Frisst viel in sich hinein, hat dadurch Gefühlsausbrüche.

Hyper-Typ:

- Fühlt sich schnell reizüberflutet, überdreht leichter.
- Zeigt starke Gefühlsschwankungen.
- Neigt zu Übertreibungen, leicht theatralisches Verhalten.
- Zeigt häufig ADHS-ähnliches Verhalten (z.B. Hyperaktivität).

Definition

Die Erkenntnis selbst hochsensibel zu sein, führt bei Betroffenen oft zu einer großen Erleichterung, da sie ihre gefühlte Andersartigkeit nun verstehen und annehmen können. Die Selbsterkenntnis und Neubewertung der eigenen Geschichte vor dem Hintergrund der Hochsensibilität verhilft den Betroffenen zu mehr Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit.

Unsere Wissenschaft:

Erwähnenswert ist an dieser Stelle, dass es nicht nur Menschen gibt, die hochsensibel sind sondern auch Tiere. Es konnte nachgewiesen werden, dass bei ein und demselben Reiz das Erregungsniveau des Nervensystems individuell unterschiedlich - aufgrund von Erregungs- und Hemmungsprozessen - reagiert. Es scheint zwei gegensätzliche Strategien zum Überleben zu geben, wenn es um Reize geht:

- 1. Ein Erregungszustand (Hyper-Typ, extrovertiert)**
- 2. Ein Hemmungszustand (Hypo-Typ, introvertiert)**

Es liegt also eine Unterschiedlichkeit des Nervensystems vor, was auch beim Menschen bereits nachgewiesen werden konnte. Auch bei Menschen-Säuglingen wurden bereits Studien vorgenommen, die vermuten lassen, dass es sich bei ca. 20 % der Babys um hochsensible Säuglinge handelt, was wiederum die Anzahl der vermuteten HSP im Erwachsenenalter untermauert.

Definition

4 Hauptmerkmale:

- Gründliche Informationsverarbeitung
- Vegetative Überregung / Überempfindlichkeit
- Emotionale Intensität
- Sensorische Empfindlichkeit

HSP haben eine andere Art Reize, Empfindungen, Wahrnehmungen und Stimmungen aufzunehmen und auch zu verarbeiten. Dies kann sich sowohl negativ als auch positiv auswirken. HSP sind gegenüber Reizen sehr empfänglich, nehmen Reize stärker wahr und sind dadurch schneller einer Reizüberflutung bzw. Überstimulation ausgesetzt.

Die 5 Sinne:

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen.

HSP haben eine erhöhte Sinneswahrnehmung für **auditive, visuelle, olfaktorische, gustatorische und taktile** Reize. So können bereits grelles Licht, starke Geräusche, ein Discothekenbesuch oder ein Kinofilm zu einer Überstimulierung bzw. Reizüberflutung führen. Nicht alle Sinneskanäle sind bei allen HSP gleich stark ausgeprägt. Wenn wir Hochsensibilität als Begabung verstehen, ist jeder hoch ausgeprägte Sinneskanal eine Bereicherung. Und wenn die Grenzen zur Überstimulation eingehalten werden, kann die intensivere Wahrnehmung auch Vorteile bieten.

Definition

Welches Sinnesorgan bei einer HSP besonders stark ausgeprägt ist, kann man anhand verschiedenster Merkmale überprüfen. Sind z.B. die Augen besonders reizoffen, können sich Betroffene oft Gesichter gut merken, haben einen ausgesprochenen Sinn für Farben oder fühlen sich in unharmonischen Räumen unwohl. Es gibt für alle Sinnesorgane verschiedenste Merkmale. Besonders wenn eine HSP sich viel Ruhe wünscht, könnten die Ohren betroffen sein. Oder wenn eine HSP Probleme mit Kleidungsstücken hat, die z.B. zwicken, kratzen oder zu eng anliegen. Dann könnte der Bereich des Fühlens stark ausgeprägt sein. Es kann natürlich auch sein, dass alle Sinnesorgane betroffen sind.

Auch innere Reize wie Gedanken und Gefühle nehmen die Betroffenen stärker und intensiver wahr, positive wie auch negative.

6. Sinn = Sozial-Sinn:

Der sechste Sinn steht für die soziale Wahrnehmung und Feinfühligkeit für zwischenmenschliche Beziehungen. Dieser Sinn hilft uns, soziale Situationen zu erfassen. Dabei wird besonders die visuelle Wahrnehmung (Körpersprache analysieren) und die auditive Wahrnehmung (Stimme analysieren) sowie die Stimmung fühlen aktiviert. Unser Gehirn erstellt im Anschluss aus den verschiedenen Eindrücken und Erfahrungen eine **Gesamtwahrnehmung**.

Definition

Ist bei einer HSP der 6. Sinn besonders ausgeprägt, erkennt diese das u.a. daran, dass sie besonders mitfühlend, hilfsbereit und emotional ist.

Oft wählen diese HSP Berufe aus wie Psychotherapeut/-in, Coach/-in, Lehrer/-in, Sozialpädagoge/-in, Erzieher/-in, Heilpraktiker/-in usw.

7. Sinn = Mystischer Sinn:

In unserer Gesellschaft scheinen übersinnliche Wahrnehmungen oft belächelt zu werden, teilweise stoßen die Betroffenen auch auf Ablehnung. Spirituelle Erfahrungen gehören zu den Phänomenen, die unsere Gesellschaft polarisieren. Viele Hochsensible berichten für die Bereiche Spiritualität, Religion und Übersinnliches sehr interessiert zu sein und erzählen häufig von persönlichen Erfahrungen in diesen Themengebieten. Manchmal berichten sie, Angst davor zu haben, für verrückt erklärt zu werden. Besonders die Energien und Stimmungen anderer Menschen können viele Hochsensible sehr intensiv spüren.

In der Gesellschaft fühlen sich HSP oft unerwünscht, besonders, wenn sie noch gar nicht wissen, dass sie hochsensibel sind.

Stärken

Positiv sind die empathischen, intuitiven und kreativen Fähigkeiten, die oft mit der Hochsensibilität einhergehen.

- Sensibilität
- Empathie / Spüren stärker und schneller / Feinfühligkeit
- Intuition, ausgeprägter 7. Sinn
- Verbundenheit mit der Natur
- Wunsch nach Sinn im Leben, berufliche Wahl soll Sinn haben
- Religiösität / Spiritualität
- Großes Harmoniebedürfnis
- Feinfühlig
- Bewusste Entscheidungen (wägen gut ab / denken viel)

Fokus auf die positiven Aspekte.

Schwächen

- Ängstlichkeit
- Sozialer Rückzug
- Reizüberflutung
- Vegetative / Psychische Stress-Symptome
- Neigung zu Stresskrankheiten
- Intensive Gefühle (negative)
- Zu viel Empathie vs. eigene Bedürfnisse
- Selbstwert teilweise verringert
- Starke Reaktion auf Medikamente
- Überempfindlichkeit
- Vulnerabel (erhöhte Verletzlichkeit)
- Durch schlechte Launen anderer leicht beeinflussbar
- Grübelzwang
- Neigung zu Allergien

Wichtig zu wissen ist an dieser Stelle:

Negative Faktoren wie dauerhafte Überstimulation (Stress), sowie eine schwierige Kindheit im Zusammenhang mit Hochsensibilität können psychische Erkrankungen begünstigen.

Kindheit

Unter den HSP haben viele eine glückliche Kindheit erlebt und eine kleine Gruppe der HSP hat eine schwierige Kindheit mit wenig Zuwendung erlebt. Besteht eine Kindheit mit wenig Zuwendung geschweige denn sogar Traumata, so ist die Wahrscheinlichkeit im weiteren Leben eine psychische Erkrankung zu erleiden erhöht und besonders erhöht, wenn diese Person auch noch hochsensibel ist.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass es für einige HSP mit schlechter Kindheit sinnvoll sein könnte, die Themen in einer Psychotherapie oder psychologischen Beratung aufzuarbeiten.

Schwelle zu Krankheiten

10

Besteht eine dauerhafte Überreizung gerät ein Mensch schneller an seine Belastbarkeitsgrenze. Bei einer höheren Vulnerabilität (= Verletzlichkeit) reicht eine geringe Menge an Stressoren, um an die Grenze zu geraten. Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell schauen wir uns dazu gleich an. Erste Krankheitssymptome führen dann zu **Krankheitsmustern**, wie u.a.

- Soziale Phobie
- Depressionen
- Ängste
- Burnout-Syndrom
- Somatisierungsstörung
- Chronische Schmerzzustände

Durchforstet man die Literatur wird schnell klar, dass Hochsensibilität als Persönlichkeitsstruktur eingeordnet wird, die anfälliger für Krankheiten insbesondere psychische Erkrankungen ist.

Typische **Frühwarnsignale** und erste Anzeichen von Reizüberflutungen sind:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Ängstlichkeit
- Aggressionen

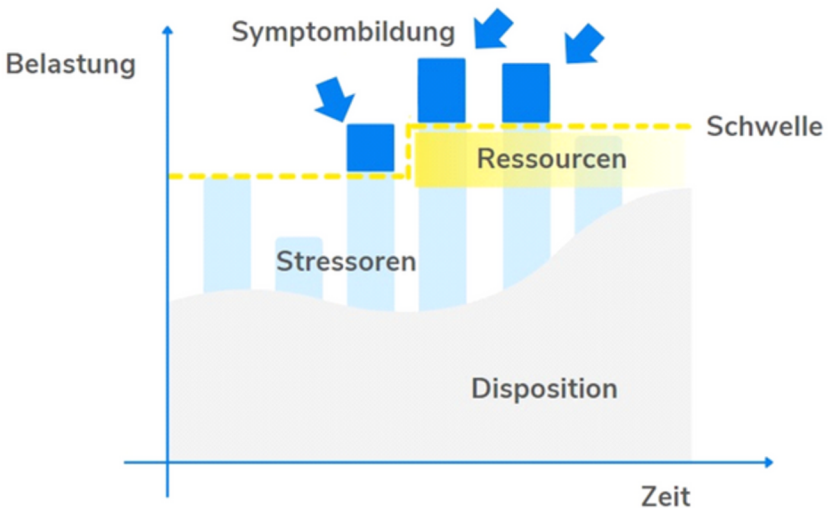
Die Symptome könnten auch organische Ursachen haben, daher: Unbedingt von einem Hausarzt abklären lassen!

Vulnerabilitäts-Stress-Modell

11

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell ist ein Modell der klinischen Psychologie. Es beschreibt die Wechselwirkungen zwischen Krankheitsneigung (Verletzlichkeit = Vulnerabilität) und Stress. Es besteht die Annahme, dass zur Entwicklung einer psychischen Störung beide Faktoren nötig sind.

Wie in der Abbildung zu sehen, ist es möglich durch eine Ressourcen-Aktivierung die Schwelle zur Symptombildung zu verschieben, auch wenn eine negative Disposition (= Veranlagung) besteht.



ADHS vs. Hochsensibilität

12

ADHS =

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung

Laut Studie sollen ca. **70%** aller ADHS-Diagnosen **Fehldiagnosen** sein. Der US-amerikanische Neurologe **Richard Saul** legt 2019 noch einen oben drauf: Er ist seit 30 Jahren in der Verhaltenspsychologie spezialisiert und gibt Folgendes an:

"Von den rund 5000 Patienten, die er in dieser Zeit wegen ADHS-Symptomen behandelt habe, litten nur fünf Prozent an dieser Störung. 95 Prozent hatten andere Krankheiten wie Depressionen, Psychosen, Schizophrenie, bipolare Störungen, Gehör- oder Sehprobleme. Manche waren gar nicht krank, hatten nur Stress."

Eine Verwechslung mit Hochsensibilität soll bei ca. 50% liegen.

Hauptsymptome von ADHS laut ICD-10 (Internationales Klassifikationssystem), Symptome beginnen vor dem 7. Lebensjahr:

- **Hyperaktivität (motorische Unruhe)**
- **Aufmerksamkeit verringert**
- **Impulsivität**

ADHS vs. Hochsensibilität

13

Weitere Auffälligkeiten sind:

- **Konzentration fällt auch im reizarmen Umfeld schwer**
- **Schlechtes Durchhaltevermögen**

ADHS ist mit einem hohen Leidensdruck verbunden.

Hochsensibilität im Vergleich:

- **Gute Konzentration in reizarmer Umgebung**
- **Leiden unter Stress. Auch sind Unterforderung denkbar.**
- **Vor allem bei Aufgaben, die sie interessiert: Hohe Ausdauer**

Wichtig:

ADHS kann auch MIT Hochsensibilität vorkommen.

Auszuschließen ist stets ein TRAUMA !

Bei einem Trauma können ähnliche Symptome wie bei Hochsensibilität vorliegen!



Asperger vs. Hochsensibilität

14

Asperger Syndrom.

Häufige Verwechslung mit Hochsensibilität.

Hauptsymptome Asperger Autismus (nach ICD-10):

- Schwierigkeiten Gefühle und Körpersprache zu lesen
- Schwierigkeiten Mimik / Gestik zu lesen
- Wenig Blickkontakt
- Ironie, bildhafte Sprache oder Metaphern werden kaum verstanden
- Schwierigkeiten beim Zeigen von Gefühlen bzw. zeigen diese auf untypische Art und Weise

Hochsensibilität im Vergleich:

- Oft hochempathisch, können Gefühle und Stimmungen genau wahrnehmen
- Kein Problem Ironie zu verstehen
- Können Gefühle klar benennen und zeigen

Hochsensibilität, LRS und Hochbegabung...
...kommen gern mal zusammen vor.

Die LRS = Lese-Rechtschreib-Schwäche kommt bei HSP erhöht vor, sowie auch die Hochbegabung. 2-3% der Menschen sind hochbegabt. Der IQ (Intelligenz-Quotient) liegt dann bei über 130. Die Hochbegabung betrifft folgende Bereiche: Intellektuell, sozial und emotional. Häufig sind alle Bereiche betroffen.

Fazit für den Bereich der Erkrankungen / Störungen:

Mir ist wichtig zu schauen:

Was könnte es noch sein? Oder: Was könnte es stattdessen sein? Also: Genau hinschauen und auch organische Ursachen durch einen Haus- oder Facharzt ausschließen lassen.

Haftungsausschuss: Dieses eBook dient keinesfalls als Grundlage für eine Selbstdiagnose, Behandlung, Therapie o.ä.!

Besonders ein Trauma sollte ausgeschlossen werden (Posttraumatische Belastungsstörung, PTBS).

Lösungsansätze

"Schritt für Schritt". Veränderung bedeutet immer auch Arbeit. Das sind Prozesse. Manchmal neigen HSP zu Perfektionismus und wollen stets schnelle, perfekte Lösungen. Die Realität ist eine andere. Lass Dir Zeit für Veränderungen. Nehme den Druck raus und unterteile Deine persönlichen Ziele bezüglich der Hochsensibilität in Teilziele. So umgehst Du der Überforderung und bleibst im Flow.

Stärken vs. Schwächen: REFRAMING

Reframing bedeutet Neubewertung. Ein Perspektivwechsel wird angeregt. Auch Neubewertung der eigenen Geschichte, der eigenen Kindheit hinter dem Hintergrund der Hochsensibilität. Den Perspektivwechsel schaffen wir manchmal nicht alleine. Das ist, als würden wir versuchen, uns selbst zu kitzeln. Da jede Vergangenheit individuell ist, kann es sein, dass einige Betroffene eine individuelle, psychologische Beratung oder gar Psychotherapie benötigen.

Selbstakzeptanz

Die wichtigsten Fragen zur Selbstakzeptanz sind:

- Wer bin ich?
- Wie bin ich aufgewachsen?
- Wie fühle ich?
- Fühle ich mich anders als andere Menschen?
- Was sind meine Glaubenssätze (über mich)?

Glaubenssätze:

Negative Glaubenssätze über einen selbst entstehen während der Biografie - meist schon in der Kindheit - durch Ereignisse und Erfahrungen mit Menschen. Diese Glaubenssätze produzieren Gefühle, die wiederum unser Handeln beeinflussen können. U.a. kann es dadurch erschwert sein liebevolle Beziehungen zu führen, Erfolg zu haben oder Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen. Typische negative Glaubenssätze von Hochsensiblen können sein:

- Ich bin nicht wertvoll.
- Ich bin seltsam / anders.
- Ich bin schuldig.
- Ich bin ein Versager.
- Nichts bekomme ich richtig hin.
- Meine Gefühle sind unangebracht.
- Ich denke viel zu viel.
- Keiner mag mich.

Selbstakzeptanz

ERST sollten negative GLAUBENSSÄTZE bearbeitet werden. Dann kann man positive Glaubenssätze für sich selbst finden. Wenn wir einfach versuchen unsere negativen Gedanken zu überdecken, zu überlagern mit positiven Gedanken, dann bleiben diese negativen Glaubenssätze in unserem Unterbewusstsein und arbeiten dort ständig gegen uns an. Wir bemerken das dann oft gar nicht. Das Unterbewusstsein wird so von den Glaubenssätzen gesteuert und beeinflusst unsere Gefühle und unser Handeln.

Gedanken, Gefühle und unser Verhalten beeinflussen sich gegenseitig. Es kommt dann zu einem Teufelskreis.

Wir sind, was wir denken.

Selbstschutz

Folgende Lösungsansätze sind u.a. denkbar:

- **Eigene Bedürfnisse erkennen und akzeptieren und wenn nötig durchsetzen.**
- **Nein sagen. Lernen "Nein" zu sagen und klar zu bleiben. Ein authentisches Nein.**
- **Ruhe und Pausen bewusst einrichten. Wann brauche ich Pausen?**
- **Partnerwahl (Ist die Beziehung stimmig?)**
- **Jobwahl (Passt der Job zu mir?)**
- **Freizeitgestaltung**
- **Sich abgrenzen**
- **Entspannungen einbauen (Autogenes Training z.B.)**
- **Burnout Prävention**
- **Stressbewältigungsstrategien einüben**
- **Ressourcen aktivieren**

Übungen

- Die Bedürfnis-Waage: Meine Bedürfnisse vs. Die Bedürfnisse anderer. Wann sollte ich meine Bedürfnisse vorziehen?
- Positive Rückmeldungen einholen: Das stärkt das Selbstwertgefühl.
- Vergleiche loslassen. Auf sich schauen, nicht nach links und rechts.
- Einschlafübungen (Gedankenstop oder Wolkenübung: Sage "Stop" sobald ein negativer Gedanke kommt oder stelle dir vor, die negativen Gedanken ziehen wie Wolken friedlich vorbei.)
- Selbstvertrauen stärken (Sich über die eigenen Stärken bewusst werden und Selbstliebe einüben.)

Im Zusammenhang mit der Hochsensibilität wird häufig auch von sogenannten Scanner-Persönlichkeiten und High Sensation Seekern gesprochen, welche zusätzliche Unterkategorien der Hochsensibilität sein können. Eine HSP kann sich also auch in diesen zwei Persönlichkeitsmerkmalen wiederfinden.

Scanner Persönlichkeiten sind sehr wissbegierige und begeisterungsfähige Personen, die sich sehr schnell und intensiv mit neuen Dingen beschäftigen. Sie würden sich am liebsten mit vielen Themen gleichzeitig beschäftigen und haben häufig Schwierigkeiten, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Unterforderung und Langeweile sind out.

Beispiele für Merkmale einer Scanner-Persönlichkeit:

- **Neugierig.**
- **Wissbegierig.**
- **Begeisterungsfähig.**
- **Hat viele Hobbys und Interessen.**
- **Hat viele Bücher und liest um ständig Wissen zu erweitern.**
- **Verfügt über mehrere Berufsabschlüsse.**
- **Oder möchte einen ganz neuen Beruf zu erlernen.**
- **Hat häufig viele neue Ideen.**
- **Wechselt meist nach 1-3 Jahren als Angestellter die Firma.**

High Sensation Seeker

22

Im Englischen bedeutet sensation = Sinneseindruck, Empfindung

Persönlichkeitsmerkmal und Verhaltenstendenz von sogenannten High Sensation Seekern:

Sie sind ständig auf der Suche nach

- **starken Gefühlen**
- **neuen Erfahrungen**
- **interessanten Erlebnissen**

Passenderweise trifft das häufiger bei dem Hyper-Typ, also dem extrovertierten Typen der Hochsensibilität zu. Diese Menschen sind häufiger "in action", auf der Suche nach dem nächsten Highlight. Langeweile ist auch hier out. Aber auch sie können dann durch ihre hochsensible Art schnell reizüberflutet sein.

Nun sind wir am Ende des eBooks angekommen. Ich hoffe, ich konnte euch einen Einblick in das Thema bieten. Abschließend möchte ich euch noch mein persönliches Fazit geben.

Mein persönliches Fazit für euch sind ein paar Motivationssätze:

Raus aus der Opferrolle! Das klingt vielleicht ein wenig gewagt. Ich bin mir aber sicher, ihr wisst, wie ich es meine.

Von der Ohnmacht in die Eigenmacht! Wenn man das Gefühl hat, die Kontrolle nicht zu haben, dann kann es sich wie eine Ohnmacht anfühlen. Also: Ab in die Eigenmacht.

Das Leben anpassen, statt sich selbst ständig anzupassen. Denn: Du bist wertvoll.



Sabrina Fröhlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hohlweg 1
23896 Ritzerau

Tel.: 04543 / 888 81 80
Mobil: 01577 / 1456 964

E-Mail: froehlich@sabrina-froehlich.de
Webseite: www.sabrina-froehlich.de

Facebook: [sabrina.froehlich.psychologie](https://www.facebook.com/sabrina.froehlich.psychologie)
Instagram: [sabrina_psychologie](https://www.instagram.com/sabrina_psychologie)
Tik Tok: [@sabrina.psychologie](https://www.tiktok.com/@sabrina.psychologie)
YouTube: [@sabrina-froehlich](https://www.youtube.com/@sabrina-froehlich)

Literatur

- Aron, E. (1997). *The Highly Sensitive Person* (1. Aufl., Bd. 1). Harmony.
<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1003228046>
- Brackmann, a. (2022). Jenseits der Norm—Hochbegabt und hoch sensibel? (12.). Klett-Cotta. https://www.klett-cotta.de/buch/Beratung_und_Supervision/Jenseits_der_Norm_-_hochbegabt_und_hoch_sensibel_/5318
- Girsberger, S. A. (2012). *Methodenhandbuch System- und lösungsorientierter Interventionen*. 53. • Leuze, J. (2011). *Empfindsam erziehen: Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes* (2. Aufl.). Festland Verlag e.U.
- Loewe, S. (2020, März 25). *Hochsensibilität- Fehl- und Nebendiagnosen*. Die LoewenFamilie. <https://dieloewenfamilie.de/hochsensibilitaet-fehl-und-nebendiagnosen/>
- Modeß, A. (2022, März 21). *Hochsensible Kinder verstehen und begleiten*. <https://www.babelli.de/hochsensible-kinder/>
- Pfeifer, S. (2015). *Wenn Sensibilität zur Krankheit wird* (5. Auflage). Psychiatrische Klinik Sonnenhalde.
- Roemer, C. (2017). *Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?* Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53840-1>
- Sand, I., & Doll, A. E. (2016). *Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten*. C.H. Beck.
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/badhonnef/detail.action?docID=4713283>
- Sellin, R. (2015). *Mein Kind ist hochsensibel—Was tun?: Wie Sie es verstehen, stärken und fördern* (4. Aufl.). Kösel-Verlag.
- Webb, J. T., Amend, E. R., & Beljan, P. (2016). *Misdiagnosis and Dual Diagnoses of Gifted Children and Adults: Adhd, Bipolar, Ocd, Asperger's, Depression, and Other Disorders* (2. Aufl.). SCB Distributors
- Ahadi, B. & Basharpoor, S. 2010. Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Personality Dimensions and Mental Health. *Journal of Applied Sciences* 10(7), 570–574.
- Amelang, M. & Bartussek, D. 1990. *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung*. 3., überarb. und erw. Aufl., 3., unveränd. Nachdr. (Kohlhammer-Standards Psychologie). Stuttgart: Kohlhammer.
- Aron, E. N. 1997. Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology* 73(2), 345– 368.
- Aron, E. N. 2007. Sind Sie hochsensibel?: Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. Sonderausg. Heidelberg, Neckar: mvg.
- Aron, E. N. 2010. *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York NY: Brunner-Routledge.
- Aron & Davies, K. 2005. Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31(2), 181–197.
- Asendorpf, J. B. 2005. *Psychologie der Persönlichkeit*. 3., überarb. und aktualisierte Aufl., Nachdr. Heidelberg: Springer Medizin.
- Barkley, R. 1997. Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and Executive Functions: Constructing a Unifying Theory of ADHD. *Psychological Bulletin* 121(1), 65–94.
- Benham G. 2006. The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences* 40, 1433–1440.
- Berne, E. & Hagehülsmann, H. 1999.

Literatur

Transaktionsanalyse der Intuition: Ein Beitrag zur Ich-Psychologie. 3. Aufl. (Reihe Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, 45). Paderborn: Junfermann.

Brackmann, A. 2008. Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel?: Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen. 5. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta. Brockhaus Enzyklopädie 1976. 17., völlig neu bearb. Aufl. Wiesbaden: Berlin: F.A. Brockhaus. 50 Dieterich, M. 2006. Wörterbuch Psychologie & Seelsorge. 1. Taschenbuchaufl. (RBtaschenbuch Handbuch, 668). Wuppertal: R. Brockhaus. Dilling, H. 1999. Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10, Kapitel V (F) ; klinisch-diagnostische Leitlinien. 3. Aufl., unveränd. nach der 2., korrigierten und bearb. Aufl. 1993. Bern: Huber. Dorsch et al. 2009. Dorsch psychologisches Wörterbuch. 15., überarb. und erw. Aufl. Bern: Huber. Enzmann, D. 1996. Gestreßt, erschöpft oder ausgebrannt?: Einflüsse von Arbeitssituation, Empathie und Coping auf den Burnoutprozeß. (Reihe Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung/Forschungsberichte, 3). München: Profil.

Esser, G. & Ballaschk, K. 2008. Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen: 90 Tabellen. 3., aktualisierte und erw. Aufl. (Klinische Psychologie und Psychiatrie). Stuttgart: Thieme. Eysenck, H. J. 1993. Creativity and personality: Suggestions for a theory. *Psychological Inquiry* 4, 147–178. Fischer, L. W. G. 2001. Grundlagen der Sozialpsychologie. (Wolfs Lehr- und Handbücher der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften). München: Oldenbourg. Gallagher, S. A. 1990. Personality patterns of the gifted. *Understanding Our Gifted* 3(1), 11–13. Göckel, R. 2004. Die Erbsenprinzessin: Wie Sie das Potenzial Ihrer Empfindsamkeit nutzen. 1. Aufl. Stuttgart: Kreuz-Verl.

Heller, K. A. 2001. Hochbegabung im Kindes- und Jugendalter. 2., überarb. und erw. Aufl. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie. Heller, S. 2002. Too loud, too bright, too fast, too tight: What to do if you are sensory defensive in an overstimulating world. 1st ed. New York: HarperCollins Publishers. Hofman, S. G. & Bitran S. 2007. Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders* 21(7), S. 944–954. Hotard et al. 1989. Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism and Social Relationships on Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(2), 321–331. 51 Jung, C. G. 1995. Psychologische Typen. Sonderausg., 1. Aufl. (Gesammelte Werke, Bd. Bd. 6Bd). Solothurn: Walter-Verl. Jung, C. G. & Jung, L. 1997. C.-G.-Jung-Taschenbuchausgabe: : in 11 Bänden. 5. Aufl. München: Dt. Taschenbuch-Verl.

Jung, C. G. & Riklin, F. 1990. Freud und die Psychoanalyse. 4. Aufl. (Gesammelte Werke, Bd. / C. G. Jung ; Bd. 4Bd). Zürich: Rascher. Kagan, J. 1994. Galen's prophecy: Temperament in human nature. New York: Basic Books. Klages, W. 1978. Der sensible Mensch: Psychologie, Psychopathologie, Therapie. 1. Aufl. (Flexibles Taschenbuch). Stuttgart: Enke. Kuhl, J. 2010. Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung. Göttingen: Hogrefe. Liss et al. 2005. Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences* 39, 1429–1439. Meyer, D. 2003. Hochbegabung - Schulleistung - Emotionale Intelligenz: Eine Studie zu pädagogischen Haltungen gegenüber hoch begabten "underachievern".