

02 | 2025

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Hochsensibilität

Erkennen und
Wohlfühlen

*Das Prinzip
der Resonanz*

Blue Zones

Lektionen für
Langlebigkeit

Epigenetik

Fasten und
Flexibilität

Waldbaden und Ökotherapie

Füße

Die unterschätzten
Grundlagen
unserer Gesundheit



www.healthstyle-magazin.de

#hochsensibilität #hochsensiblekinder
#hochsensibleerwachsene

Hochsensibilität erkennen – eine verborgene Stärke verstehen

Hochsensibilität | Wenn die Welt intensiver wirkt

Sandra Quedenbaum

Lukas ist acht Jahre alt und liebt den Wald. Während seine Freunde ausgelassen über die Wurzeln springen, bleibt er stehen und betrachtet einen Marienkäfer. Er spürt die feinen Erhebungen auf seinen Fingern, während das Tier vorsichtig darüber krabbelt. Doch wenig später sitzt er weinend am Rand, überfordert vom Lärm der anderen Kinder. Seine Mutter weiß nicht, warum er sich manchmal zurückzieht und warum ihn bestimmte Geräusche oder Emotionen so tief bewegen.

Oder Marie, 38 Jahre alt: Sie fühlt sich oft „zu viel“. Schon als Kind hieß es, sie sei „empfindlich“ oder „nah am Wasser gebaut“. Sie verarbeitet Eindrücke tiefer als andere, ist besonders einfühlsam, aber oft auch erschöpft. Was beide gemeinsam haben? Sie sind hochsensibel. Vielleicht erkennst du dich selbst oder dein Kind in diesen Erzählungen wieder – ohne bisher den Begriff „Hochsensibilität“ gekannt zu haben.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist keine Diagnose, sondern eine angeborene Persönlichkeitsausprägung.

Hochsensible Menschen nehmen Reize intensiver wahr – Geräusche, Licht, Gerüche, aber auch Emotionen. Ihr Nervensystem verarbeitet Informationen tiefgehender, was Vor- und Nachteile mit sich bringt.

Der Begriff wurde durch die Psychologin Elaine Aron bekannt, die schätzt, dass etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel sind – das ist also gar nicht so selten! Dennoch wissen viele nicht, dass sie oder ihr Kind dazugehören.

Wie zeigt sich Hochsensibilität?

Im Kindesalter:

- ▶ Kinder wirken oft „empfindlich“ oder ziehen sich nach intensiven Erlebnissen zurück.
- ▶ Sie sind schnell überreizt durch laute Geräusche, grelles Licht oder enge Kleidung.
- ▶ Veränderungen und neue Umgebungen sind oft herausfordernd.
- ▶ Sie nehmen Emotionen anderer stark wahr und reagieren mitfühlend.

- ▶ Hochsensible Kinder reagieren oft stark auf Kritik oder strenge Worte, selbst wenn sie sachlich gemeint sind.
- ▶ Sie denken intensiv über Themen nach, die für ihr Alter ungewöhnlich sind, wie Gerechtigkeit, Umwelt oder den Sinn des Lebens.
- ▶ Viele haben Schwierigkeiten, bei Lärm oder Unruhe zu schlafen oder sich zu konzentrieren.
- ▶ Sie erleben Kunst, Musik oder Geschichten besonders tief – manche bekommen Gänsehaut oder müssen weinen, wenn sie von berührenden Momenten ergriffen werden.
- ▶ Gruppenaktivitäten können für sie anstrengend sein, da sie sich schnell zurückgesetzt oder missverstanden fühlen.

Im Erwachsenenalter:

- ▶ Hochsensible Erwachsene denken intensiv über Erlebnisse nach und reflektieren viel.
- ▶ Sie sind oft harmoniebedürftig und können Konflikte schwer ertragen.
- ▶ Sie haben eine starke Intuition und ein feines Gespür für Details.
- ▶ Sie brauchen mehr Erholungszeit nach sozialen oder stressigen Situationen.
- ▶ Viele hochsensible Erwachsene nehmen Gerüche, Stoffe auf der Haut oder Temperaturschwankungen intensiver wahr.
- ▶ Sie analysieren Situationen tiefgehend und haben oft das Gefühl, „über alles nachdenken zu müssen“.
- ▶ Ein tiefes Bedürfnis nach Bedeutung und Sinnhaftigkeit in Arbeit und Beziehungen treibt sie an, weshalb sie sich in oberflächlichen Gesprächen oder wenig erfüllenden Tätigkeiten schnell unwohl fühlen.
- ▶ Statt Small Talk bevorzugen sie tiefgehende Gespräche.
- ▶ Hochsensible haben zudem ein starkes Empfinden für Ungerechtigkeit und verspüren ein tiefes Bedürfnis, fair und moralisch korrekt zu handeln.

Herausforderungen der Hochsensibilität

Es gibt Momente, in denen Hochsensibilität anstrengend sein kann – für Kinder wie für Erwachsene:

- ▶ **Reizüberflutung:** Schnellere Erschöpfung durch laute oder hektische Umgebungen.
- ▶ **Emotionale Intensität:** Gefühle werden stärker empfunden, positive wie negative.
- ▶ **Soziale Anpassung:** Hochsensible spüren Stimmungen intensiv und fühlen sich oft verantwortlich für das Wohl anderer.
- ▶ **Perfektionismus:** Hochsensible haben oft einen hohen Anspruch an sich selbst und möchten alles „richtig“ machen. Dies kann zu Selbstzweifeln und Überforderung führen, wenn sie das Gefühl haben, nicht genug zu leisten.
- ▶ **Energiehaushalt:** Hochsensible Menschen verbrauchen durch ihre intensive Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen mehr Energie als andere. Dadurch fühlen sie sich schneller erschöpft und brauchen mehr Pausen, um wieder in ihre Kraft zu kommen.
- ▶ **Überanpassung:** Weil sie Stimmungen und Erwartungen anderer stark wahrnehmen, neigen Hochsensible dazu, sich selbst zurückzunehmen, um Konflikte zu vermeiden oder an-

→ Sandra Quedenbaum

Unter der Lebensmaxime „Hochsensibel leicht leben“ unterstützt Sandra Quedenbaum als Coach, Therapeutin und Ausbilderin hochsensible Menschen dabei, ihre Sensibilität nicht als Last, sondern als Bereicherung zu erleben. Mit über 30 Jahren Berufserfahrung begleitet sie ihre Kunden dabei, mehr Lebensfreude, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge zu entwickeln – für ein entspanntes und reguliertes Nervensystem. Ihre Herzensangelegenheit: Das Wissen über Hochsensibilität in die Welt zu bringen, damit Betroffene früh erkennen, wer sie sind, und durch bewusstes Handeln viel Leid vermeiden können. Deshalb bildet sie auch aus – mit Empathie, fachlicher Expertise und einer humorvollen Art, fundiertes Wissen mit viel Praxiserfahrung zu verbinden.



Kontakt: www.loesungs-coching.de

deren zu gefallen. Das kann dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen.

- ▶ **Probleme mit Zeitdruck:** Hochsensible arbeiten oft besonders gründlich und gewissenhaft. Unter Zeitdruck fühlen sie sich jedoch schnell überfordert, da ihr tiefgehendes Denken und ihre Detailverliebtheit mit schnellen Entscheidungen kollidieren.

Hier einige Alltagsbeispiele

Leonie ist fünf Jahre alt und freut sich auf den Kindergeburtstag ihrer besten Freundin. Doch kaum betritt sie das Haus, zieht sie sich hinter ihre Mutter zurück. Die bunten Luftballons, das laute Lachen, die Musik – alles fühlt sich für sie überwältigend an. Nach einer halben Stunde will sie nach Hause. Ihre Eltern fragen sich, ob sie einfach schüchtern ist oder ob mehr dahintersteckt.

Thomas arbeitet in einem Großraumbüro. Ständig klingeln Telefone, KollegInnen führen Gespräche, die Klimaanlage summt im Hintergrund. Nach acht Stunden fühlt er sich völlig ausgelaugt – mehr als seine KollegInnen. Er hat das Gefühl, sich einfach nicht anpassen zu können. Warum trifft ihn die Lautstärke so viel stärker als andere?

Doch genau hier liegt auch die Chance: Wenn Hochsensibilität nicht verstanden oder sogar unterdrückt wird, kann das langfristig zu Ängsten, Erschöpfung oder einem Gefühl der „Andersartigkeit“ führen. Besonders Kinder brauchen eine Umgebung, die ihre Sensibilität als Stärke anerkennt.

Hochsensible Kinder stärken

- ▶ **Rückzugsorte schaffen:** Ein ruhiger Bereich zu Hause, an dem sich das Kind entspannen kann, hilft, Reizüberflutung zu vermeiden.
- ▶ **Emotionen ernst nehmen:** Statt „Du bist zu empfindlich“ lieber sagen: „Ich verstehe, dass dich das gerade überfordert.“

Ausblick: Was du in der nächsten healthstyle erfahren wirst

Hochsensibilität zeigt sich auf unterschiedliche Weise – sowohl bei introvertierten als auch bei extrovertierten Menschen. Während viele Beschreibungen hochsensibler Persönlichkeiten eher auf die ruhigen, zurückhaltenden Typen zutreffen, fühlen sich extrovertierte Hochsensible oft nicht richtig zugeordnet. In der nächsten Ausgabe beleuchten wir, wie sich Hochsensibilität je nach Persönlichkeitstyp ausdrückt und was es braucht, um gut mit dieser Veranlagung umzugehen – egal, ob du eher zurückgezogen oder gesellig bist.

- ▶ **Langsame Übergänge ermöglichen:** Plötzliche Veränderungen, wie ein Schulwechsel oder neue Bezugspersonen, sollten sanft begleitet werden.
- ▶ **Klare Tagesstruktur bieten:** Hochsensible Kinder fühlen sich in einem geregelten Tagesablauf sicherer. Routinen helfen ihnen, sich auf kommende Ereignisse einzustellen und Überraschungen besser zu bewältigen.
- ▶ **Sinnesreize dosieren:** Ein ruhiges, reizarmes Umfeld kann helfen, Überforderung zu vermeiden. Sanfte Farben im Kinderzimmer, gedämpftes Licht oder leise Hintergrundgeräusche wirken oft beruhigend.
- ▶ **Freiraum für Rückzug ermöglichen:** Hochsensible Kinder brauchen Zeit für sich, um Erlebtes zu verarbeiten. Ein gemütlicher Rückzugsort, an dem sie ungestört sein können, unterstützt ihr Wohlbefinden.
- ▶ **Ermutigung zur Selbstakzeptanz:** Statt es zu „verhärten“ oder „anzupassen“, sollten Eltern ihrem Kind vermitteln, dass Sensibilität eine wertvolle Eigenschaft ist, die es nicht verstecken muss.
- ▶ **Zeit für tiefgehende Gespräche einplanen:** Hochsensible Kinder stellen oft tiefgründige Fragen und brauchen Raum, um ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken. Ein offenes Ohr hilft ihnen, sich verstanden zu fühlen.

Die Stärken der Hochsensibilität

Neben Herausforderungen bringt Hochsensibilität wunderbare Fähigkeiten mit sich:

- ▶ **Empathie:** Hochsensible Menschen spüren intensiv, wie es anderen geht, und können sich gut in Gefühle und Bedürfnisse hineinversetzen.
- ▶ **Detailwahrnehmung:** Sie nehmen kleine Veränderungen und Feinheiten wahr, die anderen oft entgehen, sei es in der Mimik, der Umgebung oder in zwischenmenschlichen Interaktionen.
- ▶ **Kreativität:** Ihre tiefe Wahrnehmung der Welt führt oft zu einer ausgeprägten Fantasie und künstlerischem Talent, sei es in Musik, Kunst, Literatur oder anderen kreativen Bereichen.
- ▶ **Intuition:** Sie „spüren“ oft intuitiv, was in einer Situation richtig oder falsch ist und treffen dadurch kluge, weitsichtige Entscheidungen.

- ▶ **Tiefe Verbundenheit:** Hochsensible erleben Momente der Freude, Liebe oder Dankbarkeit besonders intensiv und können starke emotionale Bindungen aufbauen.
- ▶ **Gerechtigkeitssinn:** Sie haben ein ausgeprägtes moralisches Empfinden und setzen sich oft für Fairness und ehrliche, respektvolle Beziehungen ein.
- ▶ **Reflektionsfähigkeit:** Sie hinterfragen sich und ihr Umfeld tiefgehend und lernen dadurch viel über sich selbst und das Leben.
- ▶ **Starke Wahrnehmung von Schönheit:** Natur, Musik, Kunst oder tiefgründige Gespräche können sie besonders berühren und inspirieren.
- ▶ **Analytische Fähigkeiten:** Sie erkennen schnell Zusammenhänge, denken vorausschauend und können komplexe Sachverhalte gründlich durchdringen.
- ▶ **Hohes Verantwortungsbewusstsein:** Hochsensible nehmen ihre Aufgaben sehr ernst, sind gewissenhaft und fühlen sich oft stark verpflichtet, ihr Bestes zu geben.

Stelle dir vor, wie ein Kind aufblühen kann, wenn seine Feinfühligkeit nicht als „Schwäche“, sondern als Gabe verstanden wird. Oder wie ein Erwachsener endlich Frieden mit seiner Persönlichkeit schließt, wenn er erkennt, dass er genau richtig ist, so wie er ist.

Warum es wichtig ist, Hochsensibilität zu erkennen

Wer seine Hochsensibilität versteht, kann lernen, gut mit ihr umzugehen – anstatt gegen sie zu kämpfen.

Eltern, die ein hochsensibles Kind haben, können gezielt darauf eingehen: ruhige Rückzugsorte schaffen, sanfte Übergänge bei Veränderungen ermöglichen und das Kind bestärken, anstatt es „abhärten“ zu wollen.

Auch Erwachsene profitieren von einem bewussten Umgang mit ihrer Sensibilität, indem sie sich selbst ernst nehmen, für genügend Pausen sorgen und sich nicht verstellen, nur um gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen.

healthstyle 



Mehr zum Thema

Du bist unsicher, ob du oder dein Kind hochsensibel seid? Dann mache den **Hochsensibilitäts-Test** für Erwachsene oder Kinder, den du auf meiner Website findest. Er hilft dir, Klarheit zu gewinnen und besser zu verstehen, was euch ausmacht.

