



# Hochsensitivität - ein Thema für Beratung?

Prof. Dr. Annette van Randenborgh

Friesenring 32  
D-48147 Münster

fon +49 (0)251.83 65-744  
fax +49 (0)251.83 64-060

randenborgh@fh-muenster.de  
www.fh-muenster.de

- Neurodiversität in Beratung: Eine These vorab
- Hochsensitivität vs. Hochsensibilität
- Hochsensitivität und ihre Facetten
- Messung
- Beratungsarbeit mit hochsensitiven Personen (HSP)

# Neurodiversität

Ein Thema für Beratung ?

AD(H)S  
Autismus  
Hochbegabung

Hochsensitivität  
[Teilleistungsstörungen]  
[...]

- Höheres Stressempfinden und geringeres Wohlbefinden (außer Hochbegabung)
- Individualisiertes, personenzentriertes Arbeiten in Beratung scheint passend
- **Cave:** für nicht betroffene Menschen ist Leben mit Neurodiversität schwer nachzuempfinden
- **Ergo:** (Beratungs-)Kompetenzen im Umgang mit Neurodiversität und Grundkenntnisse der häufigsten Gruppen als Basis von Beratung

# Sensitivität vs. Sensibilität

Für „Sensitivität“ spricht:

- Anschlussfähigkeit im englischsprachigem Raum
- Negative Konnotation von „sensibel“



Dezemberausgabe 2025

# Trefferzahl bei der Suchmaschine Google Scholar für Publikationen mit dem Suchbegriff „sensory processing sensitivity“

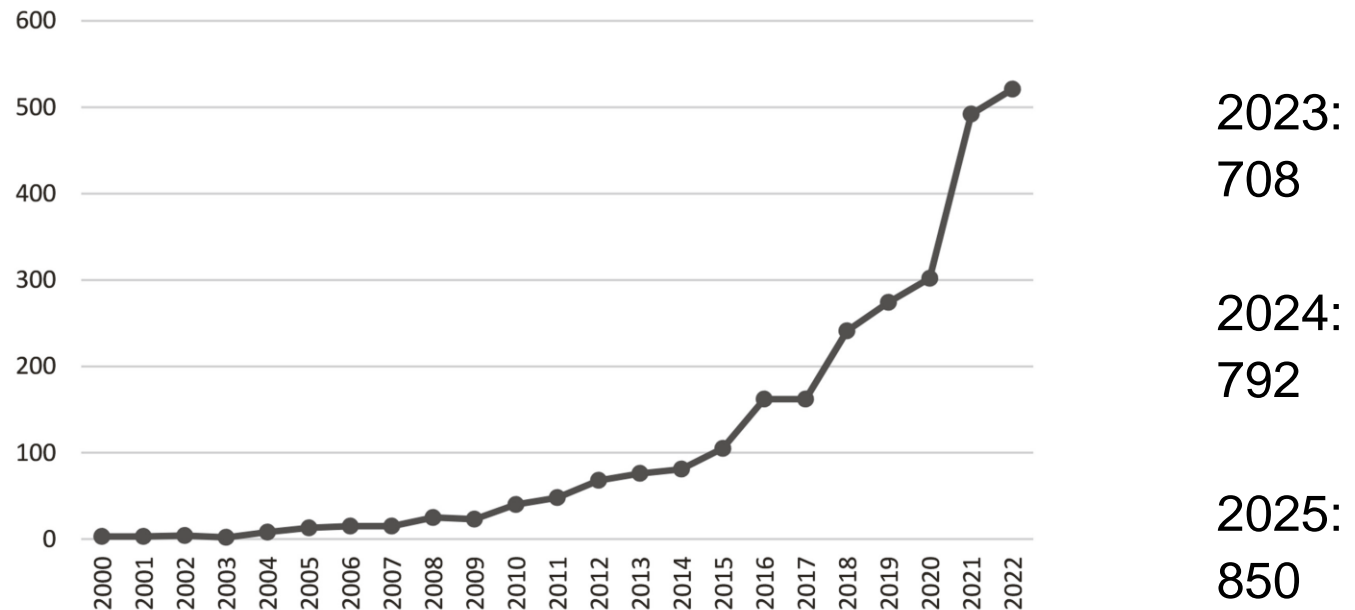


Abbildung aus: Krampe & van Randenborgh 2023

# Fallbeispiel

Lena ist eine 23-jährige Informatikstudentin, die mit der **Diagnose einer sozialen Phobie** in Behandlung ist. Vor sozialen Ereignissen überlegt sie lange, ob sie einer Einladung folgen soll. Sie denkt an die **vielen Reize**, die auf sie einströmen werden: an die vielen Menschen, die Rockmusik, an das grelle Licht von der Decke. Sie befürchtet, dass viele Gefühle in ihr aufsteigen werden, wenn sie die anderen sieht und mit ihnen redet; sich auf die andere Person einlässt und sie „voll erfasst“. Es werde ihr bei solchen Ereignissen schnell **„alles zu viel“**. Sie müsse dann raus aus den Reizen. Wenn sie nicht geht (oder man sie nicht gehen lässt), kann sie sehr unbeherrscht sein. Vor Partys sei ihr Kopf voll, **sie plane, analysiere und suche nach Lösungen** („Ich zerdenke es.“). Oft wünscht sie sich „mal einmal nicht nachdenken zu müssen.“ Bei einer Absage befürchtet sie, die anderen werden denken sie sei **„komisch“, „unsozial“, vielleicht sogar „arrogant“**. Oft kann Lena mehrere Nächte schlecht schlafen. Wenn sie zu einer Feier geht, kommt sie mit dem Auto. Immer wieder wird sie die Party kurz verlassen und sich in ihr Auto setzen, um kurz „die Stille zu genießen“. Bei Grillpartys sei es etwas besser, da könne sie sich an den Grill stellen, und die anderen bewerten das sogar positiv.

Aus: Krampe & van Randenborgh, 2022

# Facetten der Hochsensitivität

- Kernmerkmal: angeborene Besonderheit in der Wahrnehmung und Verarbeitung von Umweltreizen
  - Reize wirken intensiver
  - Reize werden tiefer verarbeitet
- Übererregung; leichte Erregbarkeit
- Ästhetische Sensitivität
- Leiden unter intensiven Reizen
- Hohe Emotionalität
- Verhaltenshemmung

z. B. Aron, 2012;  
Greven et al. 2019

# Verhaltenshemmung

„Pause to check“

- Anfängliche Verhaltenshemmung in neuen Situationen
    - Hintergrund: Sorgfältige Informationsverarbeitung
  - Besonders bei Kleinkindern sichtbar
  - Wirkt auf andere Menschen wie Schüchternheit
- (Lionetti et al., 2019)



# Grundlegendes zu Hochsensitivität

- Normalverteiltes Merkmal
- Verwandte / synonyme Begriffe: Environmental Sensitivity, Biological Sensitivity to Context
- 20 % können als hochsensitiv gelten
- Metapher: „Orchideen, Tulpen, Löwenzahn“ (Lionetti et al. 2018)
- Dynamische Interaktion mit Sozialisationsbedingungen
- „High profiler“ von psychosozialen Interventionen
- Hohe (wahrgenommene) Ähnlichkeit mit Neurotizismus und Introversion

# Hochsensitivität – Hochbegabung?

- (Noch) keine empirisch fundierte Aussage möglich
- Verarbeitung von (wichtigen) Details befähigt zu außergewöhnlichen Leistungen
- Hochsensitive Kinder äußern sich ungewöhnlich reflektiert
- Hochsensitive Kinder betreiben „Intelligenzförderung“ (Verarbeitungstiefe)

# Messung: DOES-Skala

Gubler et al., 2025

- Feinfühligkeit Wahrnehmung (Sensing the Subtle)
  - „Die Art der Textilien, die ich auf meiner Haut trage, nehme ich genau wahr.“
- Verarbeitungstiefe (Depth of processing)
  - “Über alltägliche Erlebnisse denke ich lange nach.“
- Überstimulation (Overstimulation)
  - “Ich fühle mich oft erschöpft, nachdem ich mit vielen Menschen unterwegs war.“
- Emotionale Reaktivität und Empathie (Emotional Reactivity)
  - “Emotionale Filmszenen berühren mich sehr.“

## Systemisch-lösungsorientiert Achtsamkeit

1. Eine positive Sicht auf HS entwickeln
2. Arbeit am Selbstwert und Integration in das Selbstbild
3. Verbesserung der körpernahen Selbstwahrnehmung
4. Akutes Stressmanagement
5. Emotionsregulation
6. Beziehungen verbessern
7. Situations- und Selbstmanagement
8. Regenerative Kompetenzen fördern

# 1. Eine positive Sicht auf HS entwickeln

- Eigene Veranlagung verstehen und wertschätzen: Akzeptanz der Herausforderungen und Anerkennung des Potentials der Hochsensitivität.
- Anerkennen von HS vertieft Verständnis der eigenen Person und Integration von biografischen Ereignissen in das Selbstbild.
- Ressourcenorientierter Ansatz: Fokus auf die positiven Aspekte der Emotionalität von HSP, wie Genuss und kreatives Handeln

## 2. Arbeit am Selbstwert und Integration in das Selbstbild

### Häufige Glaubenssätze zur eigenen Person

- „Ich bin anders als alle anderen (und das ist schlecht).“
- „Ich stelle mich an.“, „Ich bin ein Weichei“
- „Ich bin nicht leistungsfähig“
  - „Ich bin nicht (Stress-)belastbar.“
  - „Ich versage, wenn es drauf ankommt.“
- „Ich bin schüchtern.“

## 2. Arbeit am Selbstwert und Integration in das Selbstbild

- Reframing der Besonderheit: HSP sein bedeutet „anders“, aber nicht „minderwertig“ zu sein.
- Glaubenssatzarbeit
- Selbstmitgefühl entwickeln:
  - Wohlbefinden steigern
  - Selbststigmatisierung mildern
  - Geduld und Nachsicht mit sich selbst

# 3. Verbesserung der körpernahen Selbstwahrnehmung

- Feine, aber wichtige, Unterschiede im eigenen Befinden besser zu erkennen.
- Beispiel: Unterscheidung von Überreizung und Schüchternheit
- Differenzierte Selbstwahrnehmung stärkt ein authentischeres und positiveres Selbstbild.
- Cave: Viele HSP neigen zu Emotionssuppression



# 4. Akutes Stressmanagement

- Förderung von zwei Kompetenzen: Achtsamkeit und Entspannungstechniken.
- Achtsamkeit: Frühzeitige Wahrnehmung von Übererregung, um funktional zu reagieren (besonders wirksam für HSP).
- Entspannungstechniken: Atemübungen und imaginative Verfahren zur Dämpfung akuter Erregung.
- Neben der Senkung des Arousals ist auch die Erfahrung von Selbstwirksamkeits- und Kontrollerfahrung in reizintensiven Situationen gewinnbringend.

# 5. Emotionsregulation

- Herausforderung für HSP: Intensivere Emotionen erfordern stärkere Regulationsstrategien.
- Überlegenheit früher Regulationsstrategien:
  - Neubewertung effektiver als spätere reaktionsfokussierte Strategien, besonders für HSP (Gross & John, 2003)
- Rolle der Achtsamkeit: Hilft HSP, sich frühzeitig von stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen zu lösen.

# 6. Beziehungen verbessern

- Typisch für HSP: Regelmäßiger Kontakt zu einem kleinen Freundeskreis, begleitet von Rückzugs- und Entspannungsphasen
- Herausforderung für HSP: Balance zwischen Verbundenheit und dem Bedürfnis nach Alleinsein zur Reizreduktion finden.
- Soziale Kompetenz: Um Verständnis für Rückzugsverhalten bitten
- Konfliktvermeidung und Grenzen setzen: HSP sollten lernen, ihre Bedürfnisse zu vertreten und „Nein“ zu sagen.

# 7. Situations- und Selbstmanagement

- HSP können daran arbeiten, ihre Umgebung an ihr Temperament anzupassen, statt sich den Anforderungen der Umwelt anzupassen.
- Lösungsorientiertes Herangehen: Strategieerprobung und Etablierung von Routine
  - Situationsmanagement
  - Selbstoptimierung
  - Zeitmanagement
- Entscheidungsspielräume nutzen: HSP sollten ihre Entscheidungsspielräume maximal ausnutzen, um Stress zu reduzieren.

# 8. Regenerative Kompetenzen fördern

- Entspannungsfähigkeit als Resilienzfaktor
- Entspannungsstrategien von HSP berichtet (Bas et al., 2021, S. 10; Black & Kern 2020): handwerkliche und kreative Tätigkeiten, Yoga, (Achtsamkeits-) Meditation, Naturaufenthalte, kleinere körperliche Übungen, Lesen und "nichts tun".
- Viele HSP entspannen am besten, wenn sie Zeit alleine verbringen.

# Interventionen

1. Eine positive Sicht auf HS entwickeln
2. Arbeit am Selbstwert und Integration in das Selbstbild
3. Verbesserung der körpernahen Selbstwahrnehmung
4. Akutes Stressmanagement
5. Emotionsregulation
6. Beziehungen verbessern
7. Situations- und Selbstmanagement
8. Regenerative Kompetenzen fördern

# Neurodiversität

## Ein Thema für Beratung ?

AD(H)S  
Autismus  
Hochbegabung

Hochsensitivität  
[Teilleistungsstörungen]  
[...]

- Höheres Stressempfinden und geringeres Wohlbefinden (außer Hochbegabung)
- Individualisiertes, personenzentriertes Arbeiten in Beratung scheint passend
- **Cave:** für nicht betroffene Menschen ist Leben mit Neurodiversität schwer nachzuempfinden
- **Ergo:** (Beratungs-)Kompetenzen im Umgang mit Neurodiversität und Grundkenntnisse der häufigsten Gruppen als Basis von Beratung

# Literatur

- Bas, S., Kaandorp, M., de Kleijn, Z. P., Braaksma, W. J., Bakx, A. W. & Greven, C. U. (2021). Experiences of adults high in the personality trait sensory processing sensitivity: A qualitative study. *Journal of Clinical Medicine*, 10 (21), 4912.
- Black, B. A. & Kern, M. L. (2020). A qualitative exploration of individual differences in wellbeing for highly sensitive individuals. *Palgrave Communications*, 6 (1), 1–11.
- Greven C. U., Lionetti F., Booth C., Aron E. N., Fox E., Schendan H. E. et al. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305.
- Gubler, D. A., Janelt, T., Roth, M., Schlegel, K., Guggisberg, J., & Troche, S. J. (2025). *The DOES scale: Measuring sensory processing sensitivity as a trait constellation. Journal of Personality Assessment*, 1-16.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348–362.
- Krampe, H., & van Randenborgh, A. (2023). Hochsensitivität—ein Temperamentsmerkmal bereichert Psychotherapie. *Liebe Kolleg\* innen*, 138.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational psychiatry*, 8(1), 1-11.
- Lionetti, F., Aron, E. N., Aron, A., Klein, D. N., & Pluess, M. (2019a). Observer-rated environmental sensitivity moderates children's response to parenting quality in early childhood. *Developmental psychology*, 55(11), 2389.