



SYLVIA WEISS

## Hochsensible Persönlichkeit (HSP)

### Eine Sonderform der Hochbegabung

Hochsensibilität passt in keine Schublade!

Generell neigen wir Menschen gerne dazu, in Schubladen zu denken.

Schublade auf - HSP rein - Schublade zu.

Hochsensible mögen von ähnlichen Erfahrungen berichten.

Doch so einfach lässt sich ein Mensch mit HSP nicht zu ordnen.

Die Unterschiede sind riesig.

Es kann von introvertierten sowie extrovertierten Menschen die Rede sein.

Es ist ein wunderbares Persönlichkeitsmerkmal, dass viel Raum zur freien Gestaltung lässt.

Die „Andersartigkeit“ als außergewöhnliche und besondere Begabungen und Fähigkeiten begreifen.

Kennen Sie die Worte:

„Du bist ja zart besaitet“

„Außergewöhnlich“

„Anders“

„Scheues Reh“

Menschen mit einer hochsensiblen Persönlichkeit messen oft selbst scheinbar unwichtigen Sachen große Bedeutung bei. Es besteht ein Hang zur Detailverliebtheit und die Fähigkeit zum Querdenker. Intellektuell erfährt diese Persönlichkeit sich zum Teil als intensiver und gründlicher analysierend. In diesem Zusammenhang wurde auch eine mögliche Verbindung zwischen Hochbegabung und Hochsensibilität diskutiert.

### Das Talent

Wie weiß man, ob jemand hochsensibel ist?

Unterschiede in der Gehirnaktivität bei hochsensiblen und nicht -hochsensiblen Menschen.

Bisherige Studien unter Verwendung von funktioneller Magnetresonanztomographie (MRT) und Elektroenzephalogramm (EEG) zeigen unter anderem Durchblutungsveränderungen im Gehirn von hochsensiblen Menschen. Entsprechende Untersuchungen zeigen eine besonders hohe Aktivität in solchen Gehirnbereichen die mit Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Empathie, Zusammenführen von Informationen aus unterschiedlichen Sinneskanälen und mit der übergeordneten Informationsverarbeitung beim Sehen befasst sind.

Es wird angenommen, dass hochsensible Menschen aufgrund ihrer intensiven Wahrnehmung von Reizen aller Art, über alle Frequenzbereiche hinweg insgesamt eine höhere Gehirnaktivität, also stärkere Gehirnwellen aufweisen, die sog. Pyramidenzellen in der Großhirnrinde hindeuten, als nicht hochsensible Menschen. Zusätzlich zu anderen physiologischen (also körperlichen) Merkmalen zeigen sich Unterschiede in der Funktionsweise des Gehirns. Konkret machen diese Befunde Unterschiede bei einem bestimmten Teilbereich der Hochsensibilität sichtbar, nämlich bei der vertieften Verarbeitung von Reizen.



# SYLVIA WEISS

Die Ergebnisse lassen zusätzlich vermuten, dass es hochsensiblen Menschen besser gelingt als nicht hochsensiblen, in gewissen Situationen Außenreize auszublenden und sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren und zu entspannen. Diese Interpretation ist auch insofern plausibel, als Hochsensibilität mit einer vertieften Reizverarbeitung einhergeht.

Körperliche Unterschiede zwischen hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Menschen: so scheint Hochsensibilität beispielsweise mit speziellen Ausprägungen eines Gens einherzugehen, welches die Produktion des Neurotransmitters Serotonin beeinflusst (Neurotransmitter sind Botenstoffe im Gehirn und Nervensystem).

## **Weitere Merkmale**

Bereits hochsensible Kinder überlegen alles sehr gründlich. Diese Fähigkeit bleibt Ihnen auch im Erwachsenen Alter erhalten.

HSPler sind die perfekten Eventualplaner, normalerweise gibt es immer einen Plan B für die Lösung von Problemen. Ein weiteres Plus ist ihr Einfühlungsvermögen und Empathie, welche Sie anderen entgegenbringen. HSPler spüren die Schwingungen ihrer Mitmenschen genau und stellen sich darauf ein. Diese Fähigkeit macht Sie zu guten Zuhörern und fürsorglichen Mitmenschen. Sie besitzen ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis, legen keinen Wert darauf, anderen ihre Meinung aufzudrängen und haben ein Talent, andere so sein zu lassen, wie sie sind.

## **Es ist wichtig zu unterscheiden, dass es zwei Arten der Hochsensibilität geben kann:**

Die eine „echte“ ist genetisch bedingt und angeboren.

Die zweite entsteht durch Traumatisierung.

Die erhöhte Sinneswahrnehmung oder gar Überreizung kann zurück gehen, wenn das Trauma verarbeitet ist. Ebenfalls ist es möglich, dass ein „echter“ HSPler zusätzlich traumatisiert sein kann und durch entsprechende Traumatherapie z.B. EMDR Linderung erfahren kann.

## **Häufige Fehldiagnose AD(H)S**

Es handelt sich bei Hochsensibilität um einen Wesenszug und keine psychische Störung oder Erkrankung!

## **Allgemeine Merkmale**

- höhere Intensität des Erlebens
- ausgeprägte subtile oder detailreiche Wahrnehmung (Vielschichtige Fantasie und Gedankengänge) einer Situation bei hoher Verarbeitungs- und Verknüpfungstiefe
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- ausgeprägtes Langzeitgedächtnis
- psychosoziale Feinwahrnehmung
- stärker beeinflussbar durch Stimmungen anderer Menschen.
- ausgeprägtes intuitives Denken, häufig verbunden mit der Fähigkeit zu lateralem und multiperspektivischem Denken. Oftmals besondere Begabungen u.a. auf wissenschaftlichem Gebiet, künstlerischen, ästhetischen Bereichen...
- langer emotionaler „Nachklang“ des Erlebten
- Denken in größeren Zusammenhängen

**PSY STYL by Sylvia Weiss - Psychotherapeutin HP | Hypnosetherapeutin | Stylistin**

Mitglied im VFP (Verband freier Psychotherapeuten e.V.)

Praxis: Stockem 87 | B-4700 Eupen | +32 (0)492 25 66 66 | psy.styl@syl-weiss.com | www.syl-weiss.com



# SYLVIA WEISS

- ausgeprägter Altruismus, Gerechtigkeitsinn, starke Werteorientierung, Harmoniebedürfnis, Gewissenhaftigkeit
- hohe Eigenverantwortung und Wunsch nach Unabhängigkeit
- Neigung zur Selbstkritik und Perfektionismus
- intensives erleben von Kunst und Musik
- meist vielschichtige, komplexe, stabile Persönlichkeit
- intensives erleben zwischenmenschlicher Beziehungen
- besonders großes Empathievermögen.

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Sie sind möglicherweise hochsensibel.

Mit der Erkenntnis lässt sich die Vergangenheit anders bewerten und die Gegenwart sowie Zukunft oft vollkommen neu erleben.

Wege wie man mit der eigenen Hochsensibilität lernt umzugehen, sie als Geschenk annehmen und dieses Talent sogar für sich nutzen kann:

Die empfundene Andersartigkeit als Bereicherung erfahren.

Die hochsensible Persönlichkeit besser verstehen und erfahren, wie man sich von dem Damoklesschwert befreien kann.

Gemessen am Ideal der Leistungsgesellschaft ist dies mitunter nicht so einfach, der hochsensible Mensch als typischer Querdenker entspricht mit seinen Problemlöserstrategien nicht immer den gesellschaftlichen Standards. Regeln sind somit für ihn empfunden oft zu grob, undifferenziert oder ungerecht.

Das Finden des richtigen Berufs- und Arbeitsplatzes mit seinen spezifischen, besonderen Qualitäten und komplexen Fähigkeiten ist oftmals eine Herausforderung.

Verstärkte unterschiedliche Bereiche (sensorisch, emotionale, kognitiv), komplexe und besondere Fähigkeiten z.B. in der akustischen Feinwahrnehmung (Geräusche, Stimmen, Töne, Musik).

Eine ausgeprägte Wahrnehmung von Gerüchen und/oder Geschmackseindrücke sowie eine besonders detaillierte Wahrnehmungsfähigkeit für optische Eindrücke (Licht, Farben, Formen, Muster, feine Details, Ästhetik, periphere, multifokale oder eidetische (fotografische) Wahrnehmung, wahrnehmen und analysieren komplexer optischer Informationen ähnlich einer hochauflösenden Foto- oder Filmkamera sowie einen feinen Tastsinn und besondere kommunikative Wahrnehmung.