



Hochsensibilität bei Kindern

Ein Überblick für ErzieherInnen und Lehrkräfte

Was bedeutet Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist keine neue Entdeckung, doch der Begriff dafür existiert erst seit einigen Jahrzehnten. Die Psychologin Elaine N. Aron prägte die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema ab 1997 maßgeblich.

Schätzungen zufolge sind etwa **15 bis 20 Prozent** der Bevölkerung hochsensibel. In jeder durchschnittlichen Kindergartengruppe oder Schulklasse sitzen also zwei bis drei Kinder, die ihre Umwelt intensiver wahrnehmen als andere.

Hochsensible Menschen verarbeiten Reize auf eine besondere Weise: Sie nehmen Eindrücke nahezu ungefiltert auf. Damit sind alle Sinnesindrücke gemeint – von Stimmungen und Gefühlen über Geräusche und Gerüche bis hin zu Temperaturempfinden und Schmerz.

Die neurowissenschaftliche Forschung zu diesem Thema steht noch am Anfang. Auch im Tierreich lassen sich hochsensible Individuen finden.

Was Hochsensibilität nicht ist

Hochsensibilität ist **keine Krankheit, keine Störung und keine Schwäche**. Die besondere Art der Reizverarbeitung gilt als natürliche Variante der Wahrnehmung. Eine Diagnose im medizinischen Sinn ist daher weder möglich noch notwendig.

Oft wird aus Unwissenheit Hochsensibilität mit AD(H)S verwechselt. Hier ist es wichtig, genau hinzuschauen und keine voreiligen Schlüsse zu ziehen.

Wie lässt sich der Alltag mit hochsensiblen Kindern gestalten?

Hochsensible Kinder benötigen in der Regel keine Sonderbehandlung, da sie meist gesund und widerstandsfähig sind. Dennoch können einfühlsame und kreative Herangehensweisen wertvoll sein.

Wichtig sind:

- **Rückzugsmöglichkeiten** – sowohl räumlich als auch im Tagesablauf
- **Kleine Anpassungen** wie Ruhephasen oder ein ruhigerer Sitzplatz

- **Verständnis**, dass das Verhalten des Kindes keine Absicht ist, sondern auf einer neurologischen Besonderheit beruht

Abhärtung oder übertriebener Schutz sind hingegen nicht hilfreich.

Ihre Rolle als ErzieherIn oder Lehrkraft

Nehmen Sie das hochsensible Kind mit seinen Eigenheiten **ernst**. Damit tragen Sie wesentlich zur Stärkung seines Selbstbewusstseins bei.

Hochsensible Kinder verfügen oft über besondere Stärken wie:

- Kreativität
- Empathie
- Ein feines Gespür für Stimmungen

Unterstützen Sie diese Talente!

Da Hochsensibilität häufig vererbt wird, sollten Sie dies im Austausch mit den Eltern im Hinterkopf behalten.

Struktur, klare Absprachen und verlässliche Abläufe geben hochsensiblen Kindern Sicherheit und Orientierung. Bei Änderung der Abläufe hilft es zu erklären, warum man von Plan abweichen muss.

Vertiefende Informationen und praktische Hilfen

Sie möchten mehr über Hochsensibilität erfahren und konkrete Handlungsmöglichkeiten für den Alltag entdecken?

Auf [jensibility.me](https://www.jensibility.me) finden Sie gebündeltes Wissen, praktische Tipps und weiterführende Materialien – speziell zusammengestellt für pädagogische Fachkräfte und Eltern.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen den Elternkompass – eine wertvolle Orientierung im Umgang mit hochsensiblen Kindern.

Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass hochsensible Kinder sich verstanden fühlen und ihr volles Potenzial entfalten können.

Dieses Merkblatt bietet einen ersten Einstieg ins Thema und ersetzt keine fachliche Beratung durch Ärzte oder Psychologen, falls ein krankhafter Leidensdruck vorliegt.

Herausgegeben von:

Jennifer Burggraf, Ganzheitlicher Coach und -Pädagogin für Hochsensibilität & Bildungsmentorin



Mögliche Anzeichen im Überblick

Das Kind ...

Beobachtung

- findet nach ereignisreichen Tagen schwer zur Ruhe ☐
- reagiert empfindlich auf Hunger, Kälte, Hitze ☐
- hat oft Einschlafprobleme, wirkt häufig müde ☐
- stellt auffallend tiefgründige Fragen ☐
- neigt zu Perfektionismus ☐
- ist wählerisch bei Kleidung oder Nahrung ☐
- wirkt zurückhaltend oder im Gegenteil überdreht ☐
- ist leicht zu erschrecken, lärmempfindlich ☐
- zeigt starke Selbstkritik ☐
- hat körperliche Stressanzeichen (Bauchweh, Verspannungen) ☐
- zeigt bessere Leistungen unbeobachtet ☐
- beobachtet erstmal, bevor es handelt ☐

Beobachtung

zeigt starkes Mitgefühl

☐

reagiert auf Überreizung mit Rückzug oder Aggression

☐

fühlt sich durch Veränderungen stark verunsichert

☐

Für eine tiefergehende Einschätzung lohnt sich ein Blick auf [jensibility.me](https://www.jensibility.me).