

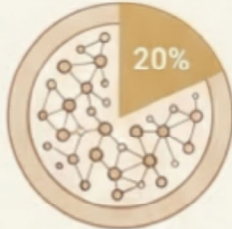


Hochsensible Kinder verstehen: Ein Leitfaden für Eltern und Pädagogen

Aufklärung, Verständnis und praktische Alltagshilfen
für Familie, Kita und Schule

Was ist Hochsensibilität?

**15 BIS 20 PROZENT DER
MENSCHEN SIND HOCHSENSIBEL**



Bedeutende Minderheit;
Veranlagung oft vererbt,
auch im Tierreich.

WAHRNEHMUNG OHNE FILTER



Intensive, ungefilterte Aufnahme
von Reizen (Lärm, Gerüche,
Stimmungen, Schmerz).

**EINE NEUROLOGISCHE
NORMVARIANTE**



Besondere Form der
Informationsverarbeitung

Woran erkennt man hochsensible Kinder?



**TIEFGRÜNDIG UND
PERFEKTIONISTISCH**

Stellen ungewöhnlich tiefe
Fragen, arbeiten oft langsam
wegen hohen Anspruch.



**SENSIBILITÄT
GEGENÜBER REIZEN**

Kratzige Kleidung, Lärm
schwer aushaltbar, extreme
Reaktion auf Hunger/Kälte.



**BEOBACHTER VOR
TEILNEHMER**

Durchdenken Situationen
gründlich, wirken oft
introvertiert oder schreckhaft.



**STARKE EMPATHIE &
STRESSSYMPTOME**

Fühlen intensiv mit, zeigen bei
Überlastung Bauchschmerzen,
Verspannungen.

Was Hochsensibilität NICHT ist



**KEINE DIAGNOSE,
KEINE KRANKHEIT**

Keine medizinische Diagnose, bedarf
keiner "Heilung" oder klassischen Therapie.



ABGRENZUNG ZU AD(H)S

Überschneidungen möglich,
genaue Betrachtung nötig,
keine voreiligen Schlüsse.



KEIN FREIFAHRTSCHEIN

Veranlagung entschuldigt kein
schädigendes Verhalten, erklärt
nur Ursachen.

Tipps für den Umgang (Eltern & Kita/Schule)



**ERNST NEHMEN
STATT "ABHÄRTEN"**

Wahrnehmung validieren;
Abhärtung ist kontraproduktiv
für Selbstwertgefühl.



**RÄUMLICHE
ANPASSUNGEN SCHAFFEN**

Rückzugsorte anbieten,
ruhigen Sitzplatz wählen,
Ablenkungen minimieren.



**STRUKTUR GIBT
SICHERHEIT**

Klare Abmachungen und
vorhersehbare Abläufe zur
Orientierung und Sicherheit.



**"VOM DEFIZIT ZUM
POTENZIAL"**

Hochsensibilität als
"Superföhrkraft" begreifen,
kreative und einföhlsame
Stärken fördern.

Weiterföhrnde Informationen

Literaturempfehlungen:

www.jensibility.me

"Das hochsensible Kind" (Elaine N. Aaron)

"Von Wölfen und Bären: Hochsensibilität, Autismus, AD(H)S & Co"
(Verena Karl & Eduard Sadzakov)