



Caroline Makovec ist seit mehreren Jahren als Diplom-Psychologin mit klinisch-psychologischer Fachausbildung sowie als Coachin im Bereich Hochsensibilität tätig.

Auf welche Schwierigkeiten stoßen hochsensible Menschen im Alltag und wie kann man Betroffene unterstützen?

Hochsensible Menschen leiden häufiger unter Reizüberflutung und haben Schwierigkeiten, sich von Erlebnissen zu distanzieren. In Folge können Sie dazu neigen, Situationen zu vermeiden, die sie überfordern. So sind Angststörungen, Belastungsstörungen und Depressionen bei hochsensiblen Menschen häufiger zu finden als bei der „durchschnittlich sensiblen“ Bevölkerung. Als Partner:in, Freund:in oder Familienmitglied kann man hochsensible Menschen am besten unterstützen, indem man Hochsensibilität als normalen Wesenszug betrachtet. Man sollte sie ermutigen, ihre Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken und ihnen Raum für Rückzug und Me-Time geben. Aktivitäten wie Naturerkundungen oder Singen können helfen, die Gedankenkreise zu durchbrechen. Wenn jedoch über einen längeren Zeitraum hinweg ein Leidensdruck zu spüren ist, kann eine therapeutische Begleitung sinnvoll sein.

Inwiefern kann Hochsensibilität auch ein Vorteil sein?

Hochsensible Menschen vereinen viele resilienzfördernde Charaktermerkmale in sich. Wenn sie lernen, konstruktiv mit ihrer Hochsensibilität umzugehen, hilft ihnen das sehr dabei, krisensicher aufgestellt zu sein. Zu diesen Schutzfaktoren zählen und zählt die Selbstwahrnehmung, also zu wissen, was

ich fühle, die Selbststeuerung, der konstruktive Umgang mit Emotionen, die Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, eine optimistische Grundhaltung, seine Grenzen zu kennen, Verantwortung zu übernehmen, Selbstakzeptanz und Genussfähigkeit.

Wie kann man sich als Betroffene:r vor Reizüberflutungen schützen?

Dazu ist es wichtig, ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln. Das heißt, zu spüren, wann mir etwas zu viel ist. Körperliche Zeichen wahr- und ernst zu nehmen, ist ein wichtiger Schritt, eine Reizüberflutung unserer Sinneskanäle rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Übungen, die das Körperbewusstsein fördern, sind hier sehr zu empfehlen, wie zum Beispiel Atemübungen, Yoga, Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.

Wenn ich glaube, hochsensibel zu sein, wie und wo kann ich mich zuverlässig diagnostizieren lassen?

Da Hochsensibilität keine Krankheit, sondern ein Wesenszug ist, gibt es kein psychologisch valides, wissenschaftliches Testverfahren. Online gibt es jedoch diverse Fragebögen, die wissenschaftlich zwar nicht geprüft sind, aber einen ganz guten ersten Eindruck durch eine grobe Selbsteinschätzung liefern, wie zum Beispiel der Fragebogen auf www.hochsensibel.net. •

DREI FAKTOREN DER Hochsensibilität

1

SENSORISCHE SENSIBILITÄT:

Durch ihre besonders feinen Sinneswahrnehmungen nehmen hochsensible Menschen sensorische Reize intensiver wahr als „normal“-sensible Menschen. Geräusche, Gerüche, Geschmack, Licht und Berührungen wirken besonders stark auf sie.

2

EMOTIONALE SENSIBILITÄT:

Feinheiten in zwischenmenschlichen Bereichen werden von hochsensiblen Menschen intensiver aufgenommen. Sie sind mitfühlend, hilfsbereit, empathisch und oft besonders gute Zuhörer:innen mit starker Intuition.

3

KOGNITIVE SENSIBILITÄT:

Hochsensible Menschen wollen das Verhalten anderer besonders genau verstehen. Sie analysieren Menschen und Situationen oft detailliert, haben ein starkes Gefühl für „Wahr oder Falsch“ und denken in komplexen Zusammenhängen.