

Intensiv denken, fühlen, wahrnehmen

Ganz sicher gibt es keine „typischen“ Hochbegabten. Es gibt aber durchaus Gemeinsamkeiten. Hochbegabung bedeutet einfach erst einmal MEHR von allem. Finden Sie sich hier wieder?

Intensiv denken

Positive Auswirkungen

- Erfassen komplexer Zusammenhänge
- Auffinden vielfältiger Lösungswege
- Große Auffassungsgabe
- Finden neuer Gedankenverbindungen und Ideen
- Anstellen weit reichender Überlegungen
- Schnelles Denken
- Berücksichtigung zahlreicher Aspekte
- Sehr gründliches Denken

Negative Auswirkungen

- Schwierigkeiten mit einfachen Aufgaben
- Vorseilendes und sprunghaftes Denken
- Ungeduld und Langeweile
- Übergroßer Perfektionismus
- Neigung sich zu verzetteln
- Widerstand gegen Alltagsroutine
- Schwierigkeiten bei Entscheidungsfindung
- Zu kompliziertes Denken

Intensiv fühlen

Positive Auswirkungen

- Reiches Innenleben, starke Emotionen
- Hohe Empfindungsfähigkeit
- Starker Gerechtigkeitsinn
- Hohes Einfühlungsvermögen
- Kreative, künstlerische Potenziale
- Sehr gute Wahrnehmung der Umgebung

Negative Auswirkungen

- Überempfindlichkeit, Dünnhäutigkeit
- Gefühlsausbrüche
- Stimmungsschwankungen
- Misserfolge werden schwer verarbeitet
- Unangenehmes wird sehr zu Herzen genommen
- Starke Selbstzweifel

Intensiv wahrnehmen

Positive Auswirkungen

- Hohe sensorische Empfindsamkeit
- Feinfühligere Sinnesorgane
- Sehr gute visuelle Wahrnehmung
- Ausgeprägtes Fingerspitzengefühl
- Gute Detailwahrnehmung

Negative Auswirkungen

- Lärm-, Licht-, Geruchs- o. Berührungsempfindlichkeit
- Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwäche
- Herabgesetzte Schmerzgrenze
- Reizüberflutung
- Überempfindlichkeit

Quelle: Andrea Brackmann: „Ganz normal hochbegabt – Leben als hochbegabter Erwachsener“, Klett-Cotta 2007

Intensiv wahrnehmen

Wenn Hochbegabung als kognitiv gesteuertes Eigenwesen lenkbar ist, dann ist Hochsensibilität weitaus ungeschützter und damit schwerer zu handhaben. Bei Hochbegabung hilft der förderliche Umgang, bei Hochsensibilität nützt in den meisten Fällen eher das Lernen, durch Schutz- und Ruhemaßnahmen das eigene Potential zu nutzen oder zumindest die Überforderung zu verhindern.

Dieses Anderssein und sich Andersfühlen birgt in sich, wie bei der Hochbegabung, zu andern Menschen irgendwie 'anders und damit distanziert' zu sein. Die Überwindung dieses 'Anderssein bzw. dieser Distanz' zu den andern Menschen lässt sich - je nach Zielsetzung - mit einem Coaching in beiden Situationen und auch in Situationen der Kombination von Hochbegabung und Hochsensibilität erfassen, strukturieren und für sich selber in nutzbare Herangehensweisen umsetzen.

Ein Coaching scheint erst einmal den Nutzen bei Techniken, Regeln, Verhalten etc. zu haben. Dabei verhilft es viel mehr, dass Sie verstanden werden, dass man mit Ihnen kommunizieren und umgehen kann, dass Sie mit Menschen wieder verkehren können und Ihre Anliegen und Möglichkeiten moderat und damit erfolgreich anbringen können.

Sehen

Grelles Licht
Flackerndes Licht
Gewalt
Aggression

Riechen

Gerüche
Gifte
Menschliches
Gewürze
Zubereitungen
Industriegerüche
Abgase
Dämpfe
Parfümierungen
Aromatisierungen

Berühren

Berührungen
Konsistentes
Touchierungen
Aufgetragenes
Kleidung
Materialien
Eingeriebenes
Bandagiertest
Anfassendes

Hören

Geräusche, Lärm
Rauschen
Piepsen
Signale und Hupen
SMS-Signale oder Computer-Signale
TV und Radio
Werbebeiträge
Musik
Gespräche
Tinnitus

Schmecken

Essen
Getränke
Gekostetes
Konsistentes
Süßigkeiten
Zahnpflegemittel
Medikamente
Geschlucktes
Zahntechnisches
Intimität und Sexualität

Empfinden

Heftigkeit
Dynamik
Geschwindigkeit
Druck
Nähe
Wiederholungen
Gefühle
Emotionen
Stress, positiv wie negativ

Hochsensibilität - Viele oder zu viele Wahrnehmungen bzw. Empfindungen

Empfindlichkeit oder **Sensibilität** bezeichnet:

- Einfühlungsvermögen bzw. Empathie: die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen
- Feinfühligkeit oder *emotionale Sensibilität*: die eigene Empfindlichkeit durch äußere Einflüsse
- Sensibilität (Medizin): in Physiologie und Wahrnehmungspsychologie den „fünften Sinn“, das Fühlen
- Empfindlichkeit eines Organismus für einen äußeren Einfluss: das Gegenteil von Resistenz
- Sensitivität: die Wahrscheinlichkeit eines statistischen Tests, einen Sachverhalt zu erkennen
- Empfindlichkeit (Technik): bei Messgeräten das Verhältnis von Ausgangsgröße zu Eingangsgröße

Im Gegensatz zur kognitiven Wahrnehmung, also Dingen, die wir denkend erfassen und in uns umsetzen (zuhören, aufnehmen, Zusammenhänge bilden, Lösungen suchen, Antworten bilden und wiedergeben), nehmen wir jene Informationen als 'Reize' wahr, welche unsere Empfindlichkeit bzw. Sensibilität beschreiben:

Durchschnittlich sensiblen Menschen können von diesen unendlich vielen Reizen aufgrund von Filtern im Unterbewusstsein mehr ertragen, da sie dadurch weniger wahrnehmen. Sie merken weniger, was alles auf sie einwirkt. Es braucht dann vielleicht schon einen Besuch im Action-Kino, um das Gemüt anzuregen. Die Intensivierung von Reizen wird zum Teil zum Vergnügen gesucht: Kirmes, Achterbahn, Gruselfilm, Extremsport, Techno-Party, etc.

Hochsensible Menschen haben dagegen eine geringere Filterung all jener Reize, die auf sie einwirken. Sie erleben all die Eindrücke als „Mehr“ (quantitativ) und/oder „intensiver“ (qualitativ). Dieser sensiblere Radar, um es einmal so zu verbildlichen, ermöglicht ihnen, leichteste Veränderungen, Nuancen, Zwischentöne, Varianten, etc. etc. wahrzunehmen. Hierin liegt ein großes positives Potential, die Hochsensibilität im Leben und im Beruf gut zu nutzen.

Dieses Radar kann auch überlastet werden und die Empfindungen und Eindrücke nehmen so stark und dauernd zu, dass sie nicht genügend verarbeitet werden können und die hochsensible Person dann überreizen, bis sie/er daran in einen erkrankenden Zustand gerät: Nervosität, Flucht, Depression, Rückzugsverhalten, Abschottung, Isolation, etc..., oft verbunden mit körperlichen Anzeichen: Allergien, Zittern, Schlaflosigkeit, Atemschwere, Asexualität, etc...

Wenn Hochbegabung als kognitiv gesteuertes Eigenwesen lenkbar ist, dann ist Hochsensibilität weitaus ungeschützter und damit schwerer zu handhaben. Bei Hochbegabung hilft der förderliche Umgang, bei Hochsensibilität nützt in den meisten Fällen eher das Lernen, durch Schutz- und Ruhemaßnahmen das eigene Potential zu nutzen oder zumindest die Überforderung zu verhindern.

Dieses Anderssein und sich Andersfühlen birgt in sich, wie bei der Hochbegabung, zu andern Menschen irgendwie „anders und damit distanziert“ zu sein. Die Überwindung dieses „Anderssein bzw. dieser Distanz zu den andern Menschen lässt sich - je nach Zielsetzung - mit einem Coaching in beiden Situationen und auch in Situationen der Kombination von Hochbegabung und Hochsensibilität erfassen, strukturieren und in nutzbare Herangehensweisen umsetzen.

Ein Coaching scheint erst einmal den Nutzen bei Techniken, Regeln, Verhalten etc. zu haben. Dabei verhilft es viel mehr, dass Sie verstanden werden, dass man mit Ihnen kommunizieren und umgehen kann, dass Sie mit Menschen wieder verkehren können und Ihre Anliegen und Möglichkeiten moderat und damit erfolgreich anbringen können.

Es sind die Hochbegabten und Hochsensiblen, welche die Brücke zu den Menschen erbauen müssen, die sie nicht erreichen und daher nicht verstehen können. Die Überwindung der Distanz zu den anderen - das ist das Ziel für das eigene Wohlempfinden.