

“Hochsensibilität in Coaching, Training und Mediation - Do's and Dont's im Umgang mit hochsensiblen Menschen”

dvct e.V. Vortrag mit Lore Sülwald - Mai 2022

Hochsensibilität

Der Begriff der Hochsensibilität kommt ursprünglich aus der Übersetzung von Elaine Arons Veröffentlichung des Buches “The highly sensitive person”. Auf diesen Begriff hat man sich umgangssprachlich geeinigt und er ist am weitesten verbreitet. Eine genauere Bezeichnung des Phänomens trifft der Begriff der Neurosensitivität (aus dem Englischen “Sensory processing Sensitivity”), der sich immer mehr etabliert und in der deutschsprachigen Forschung verwendet wird. “Sensitive Menschen haben ein zentrales Nervensystem, welches Erfahrungen rascher und tiefer registriert.” (Aron, Belsky, Belsky & Pluess)

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität bedeutet eine höhere Wahrnehmung der Umgebung, eine tiefere und komplexere Verarbeitung der Eindrücke, Überstimulation, eine hohe Empathiefähigkeit und ein Bewusstsein für Feinheiten zu haben.

Man unterscheidet zwischen verschiedenen Sensibilitäten:

- sensorische Sensibilität, 5 klassische Sinne
- emotionale Sensibilität
- soziale Sensibilität
- komplexes Bewusstsein
- kreative Sensibilität
- Wertesensibilität

Verschiedene Sensibilitäten

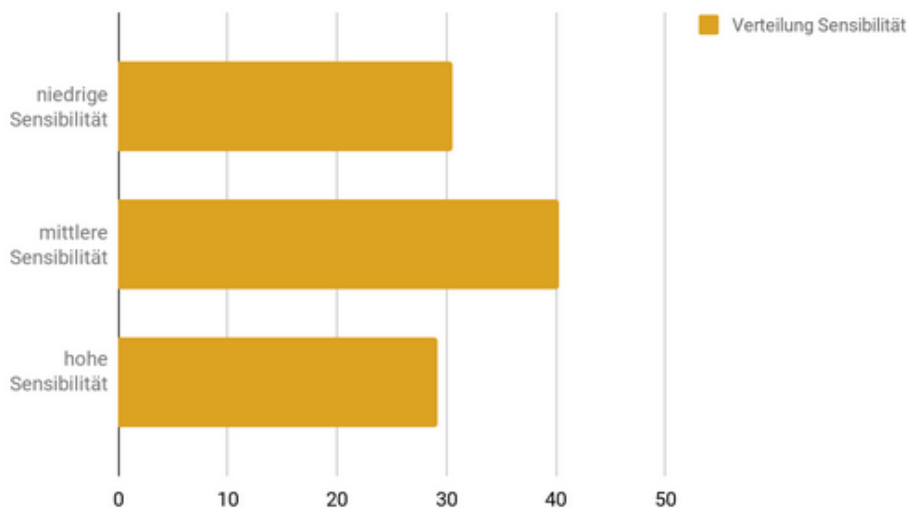
Jeder Mensch ist sensibel. Sensibilität ist die Fähigkeit die Umgebung wahrzunehmen und diese Wahrnehmung zu verarbeiten. Sensibilität ermöglicht eine Anpassung an die Umgebung, eine überlebenswichtige Fähigkeit aller Menschen, aller Lebewesen.

Menschen unterscheiden sich in ihrer Sensibilität. Es gibt verschiedene Intensitäten der Sensibilität. Einige sind mehr und andere weniger sensibel. Das Verhältnis liegt bei 30,5% -

40,3% - 29,2%. Innerhalb der Intensitätsbereiche gibt es Abstufungen und zwischen ihnen sind die Verläufe fließend.

Quelle: Lionetti, F., Aron, A., Aron, E., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (in revision). Dandelions, Tulips, and Orchids: Evidence for the Existence of Low, Medium, and High Sensitive Individuals in the General Population.

Sensibilitätsstufen



Weiterführende Links

Interview zu Sensibilität aus anthropologischer, philosophischer und politischer Sicht mit dem Philosophen Burkhard Liebsch:

https://www.deutschlandfunkkultur.de/philosoph-ueber-politik-und-empfindlichkeit-sensibilitaet.2162.de.html?dram:article_id=489600

Hochsensibilität und Forschung

[Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. \(IFHS\)](#)

Der IFHS unterstützt wissenschaftliche Forschung zu Hochsensibilität. Eine weitere wichtige Aufgabe sieht der Verein darin, seine Mitglieder über aktuelle Forschungsergebnisse und Publikationen zu informieren. Dazu gehören Studien aber auch populärwissenschaftliche Bücher. Gleichzeitig soll die Aufmerksamkeit für Hochsensibilität in der Bevölkerung erhöht werden und somit hat der Verein auch eine aufklärerische und vermittelnde Funktion. Als Mitglied unterstützt CoachingBaum den Verein.

[Sensitivity Research.com](https://sensitivityresearch.com)

Sensitivity Research (englischsprachig) ist eine sehr umfangreiche Plattform über aktuelle Forschungsergebnisse (Publikationen und Blog), Sensibilitätstests und einem Memberbereich für Wissenschaftler, Praktiker und Interessierte. Das Wissenschaftsteam um Professor Michel Pluess hat hier eine wundervolle Plattform geschaffen.

[The Highly Sensitive Person](https://www.thehighlysensitiveperson.com)

The Highly Sensitive Person ist die Website und Informationsplattform von Dr. Elaine Aron (englischsprachig). Hier finden Sie aktuelle Studienergebnisse, laufende Projekte und übersichtliche Zusammenfassungen. Persönlichkeitstests für Erwachsene und Kinder und wichtige Hinweise für Eltern hochsensibler Kinder. Es gibt einen Blog und die Möglichkeit den Newsletter von Elaine Aron zu abonnieren.

Hochsensibilität Tests

Anbei Links zu verschiedenen Selbsttests, sie sind in der Regel sehr kurz.

Der letzte Link ist eine längere Version, zwar ohne wissenschaftlichen Hintergrund, meiner Meinung nach jedoch recht aufschlussreich.

<https://sensitivityresearch.com/de/selbsttests/>

<https://www.heiligenfeld.de/behandlung/psychosomatik/hochsensibilitat/hsp-test/>

<https://hsperson.com/test/>

<https://hochsensibel-test.de/>

Literatur und Beiträge

allgemein

Aron, Elaine N.: "Sind Sie hochsensibel? - Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen"

Aron, Elaine N.. "Sind Sie hochsensibel? - Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen. Das Arbeitsbuch."

["Hochsensible Mitarbeiter. Hochsensibilität im Betrieb: Kreativität, Produktivität und Innovation fördern."](#)

Gerwing, Sarah; Hoberg, Ingo und Sülwald, Lore - Perso-Net, 08/2016

Hensel, Ulrike: "Hochsensibilität verstehen und wertschätzen"

Parlow, Georg: "zart besaitet - Selbstachtung, Selbstverständnis und Selbsthilfe für hochsensible Menschen"

Panetta, Daniel: "Hochsensibilität und Leadership - subjektive Führungstheorien hochsensibler Menschen."

[Was hat Hochsensibilität mit Unternehmer*innentum zu tun?](#)

Katrin Rahnefeld und Lore Sülwald, 12/2019

Sellin, Rolf: "Bis hierher und nicht weiter. - Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen."

Sohst, Kathrin: "Zart im Nehmen. - Wie Sensibilität zur Stärke wird"

Sohst, Kathrin: "30 Minuten Hochsensibilität im Beruf"

Skarics, Dr. Marianne: "Sensibel kompetent - zart besaitet und erfolgreich im Beruf"

für Coaches, Trainer*innen, Mediator*innen

Aron, Elaine N.: "Hochsensible Menschen in der Psychotherapie"

Böttcher, Jutta (Hrsg.) : "Fachbuch Hochsensibilität - Worauf es in der Begleitung Hochsensibler ankommt."

Brackmann, Andrea: "Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel?"

Hensel, Ulrike: "Hochsensible Menschen im Coaching."

Weitere Informationen und Empfehlungen auf meiner Webseite

Kontaktdaten:

Lore Sülwald
Coaching Baum
Ferdinand-Lassalle-Str. 1a, 16540 Hohen Neuendorf
0176 2263 8543, post@coachingbaum.de
www.coachingbaum.de