



Newsletter April 2021

Was ist Hochsensibilität? Wie unterscheiden sich Hochsensibilität und AD(H)S?

In den letzten Jahren hört man immer öfter den Begriff Hochsensibilität. Er wurde 1991 von der US-amerikanischen Psychologin Elaine Nancy Aron geprägt. Inzwischen geht man davon aus, dass 20% der Weltbevölkerung hochsensibel sind, da ein hochsensibles Kind auch immer mindestens ein hochsensibles Elternteil hat. Die heutige Eltern- und Großelterngeneration weiß häufig gar nichts von ihrer ausgeprägten Sensibilität, da die Merkmale oft verdrängt wurden. Die Heranwachsenden wurden häufig mit Bemerkungen wie „Indianer kennen keinen Schmerz“, „Heulsuse“, „Muttersöhnchen“, „Mimose“ usw. abgespeist. Dies hat tiefe Verunsicherung bis hin zum Trauma ausgelöst, was wir heute den Kindern durch unser Wissen ersparen können.

Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Wesenszug, der innere und äußere Reize intensiver wahrnehmen und verarbeiten lässt. Die hohe Sensibilität ist eine Gabe und ein bereicherndes Geschenk. Wir dürfen nur den richtigen Umgang mit ihr lernen.

Einige Merkmale der Hochsensibilität sind u.a.:

- 70 % sind introvertiert, 30 % extrovertiert
- Die Umgebung wird intensiver wahrgenommen
- Gründliches Nachdenken kommt vor Handeln
- Sehr konzentriert bei der Sache, überfordern sich leicht
- Überraschungen oder Veränderungen mögen sie nicht
- riechen, schmecken, fühlen sind viel ausgeprägter
- sehr einfühlsam
- Perfektionist
- der Wortschatz ist gehoben, der Hochsensible stellt viele Fragen
- nasse, schmutzige Kleidung, Nähte, Etiketten, kratzende Stoffe mögen / vertragen sie nicht

Im Vergleich dazu sind ca. 5 % der Kinder von AD(H)S betroffen, aber auch ca. 3 % der Erwachsenen. Bei ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom) bzw. ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) treten folgende Merkmale u.a. auf:

- Konzentrationsprobleme, sind leicht ablenkbar
- „Verzetteln“ sich leicht
- Innere Unruhe und sind ständig in Bewegung
- Schnelle und starke Gefühls- und Stimmungsschwankungen
- Können eigene Gefühle und Stimmungen schlecht wahrnehmen
- Vergessen zu Essen, verpassen Termine
- Sind oft antriebslos, manche auch mit depressiven Zügen
- Die soziale Kompetenz ist oft eingeschränkt



Newsletter April 2021 Seite 2

Kinder mit ADHS haben oft noch Zusatzdiagnosen laut Birgitt Trappmann-Korr. Diese findet man ausführlich in ihrem Buch „Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal“. Zum Beispiel:

- Lese-Rechtschreib-Störungen bis zu 30%
- Rechenstörungen bis zu 30%
- Tic-Störungen, etwa 10-20%
- Autismus ca. 6%
- Schlafstörungen

Wie gesagt, das sind nur einige Merkmale für die eine oder andere Besonderheit. Wenn ein Verdacht auf AD(H)S besteht, sollte er neurologisch / psychologisch abgeklärt werden.

Sind Sie neugierig geworden und möchten Sie weitere Informationen zum Thema Hochsensibilität? Oder haben Sie Beratungs-/Unterstützungsbedarf?

Sprechen Sie mich gerne an. Ich lade Sie ein zu einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch.

Einen schönen, frühlingshaften April wünsche ich Ihnen. Bitte bleiben Sie gesund.

Angela an der Brügge

Im nächsten Newsletter erfahren Sie etwas zum Thema „Hochsensibilität und die Liebe“. Er erscheint im Mai.

Kennen Sie jemanden, der an meinem Newsletter interessiert ist? Eine eMail an anderbruegge@t-online.de genügt, und ich nehme Sie in meinen Verteiler auf.

Sollten Sie meinen Newsletter nicht mehr bekommen wollen, können Sie ihn einfach per eMail abbestellen.

HINWEIS: Neue Geschäftsräume bei Gabi Siemons, Breite Strasse 29, 41515 Grevenbroich
Postanschrift Angela an der Brügge, Bachstrasse 4, 41564 Kaarst