



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.klett-cotta.de/schattauer](http://www.klett-cotta.de/schattauer)

Germann-Tillmann ■ Joder ■ Treier  
Vroomen-Marell

# Hochbegabung und Hochsensibilität

---

---

**Mit Beiträgen von**  
Theres Germann-Tillmann  
Karin Joder  
Thomas Walter Köhler  
Ulrike Kubetzki  
Brigitte Küster  
René Treier  
Renée Vroomen-Marell  
Claudia Weiss  
Ada Gertrud Wolf

Germann-Tillmann ■ Joder ■ Treier  
Vroomen-Marell (Hrsg.)

# Hochbegabung und Hochsensibilität

---

Grundlagen, Erfahrungswissen,  
Fallbeispiele

Mit einem Geleitwort von Ulrike Kubetzki

Mit Abbildungen von Nathalie Bromberger

**Theres Germann-Tillmann**

Kruggasse 21  
CH – 5462 Siglistorf  
edorea@bluewin.ch

**Dr. med. René Treier**

Langhaus 5  
CH – 5400 Baden  
praxisgemeinschaft.langhaus@hin.ch

**Dr. Karin Joder**

Ostringstrasse 16  
CH – 4702 Oensingen  
enjoy@clevepeople.net

**Renée Vroomen-Marell**

Eurenderweg 50 A  
NL – 6417SH Heerlen  
renee\_marell@hotmail.com

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besonderer Hinweis**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Adobe Stock/EvgenyPyatkov

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Altusried-Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Friederike Moldenhauer

Illustrationen: Nathalie Bromberger

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40089-2

E-Book: ISBN 978-3-608-11881-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20570-1

*Bücher lesen heißt  
wandern gehen  
in ferne Welten  
aus den Stuben,  
über die Sterne*

*Jean Paul*

*Wir widmen dieses Buch erkannten und noch nicht erkannten Hochbegabten und Hochsensiblen sowie den Menschen in ihrem Umfeld – insbesondere den Menschen aus Gesundheits- und Sozialberufen von der Psychotherapeutin bis zum Schulsozialarbeiter –, damit alle gemeinsam die Herausforderungen dieser besonderen Talente meistern lernen.*

## Geleitwort

Das vorliegende Buch ist ein wichtiger Beitrag, um die Wissenslücken zum Thema Hochbegabung zu schließen. Noch immer ranken sich darum viele Mythen, Vorurteile und falsche Vorstellungen, denn viele Menschen verbinden damit in erster Linie die Wunderkinder, Genies und Überflieger wie Einstein oder Mozart. Das sind jedoch selbst in der Gruppe der Hochbegabten die großen Ausnahmen. Für die Medien sind überragende Leistungen und spektakuläre Lebensläufe meist jedoch interessanter und so ist die Mehrheit der Hochbegabten in der medialen Berichterstattung unterrepräsentiert. Durch mangelnde Aufklärung werden Hochbegabte zudem von ihrem sozialen Umfeld, von pädagogischem und therapeutischem Personal, dem Kollegium und Vorgesetzten oft falsch eingeschätzt. Das Gegenüber nicht einordnen zu können kann Irritationen, Missverständnisse und Ablehnung nach sich ziehen. So machen viele Hochbegabte von Kind an die Erfahrungen von Ausgrenzung, Isolation und Einsamkeit, was verständlicherweise einen hohen Leidensdruck erzeugen kann. Im medizinischen und psychiatrischen Bereich sind Betroffene sogar der Gefahr von fatalen Fehldiagnosen ausgesetzt. Aber auch die Förderung von Hochbegabten ist noch immer keine Selbstverständlichkeit. Die Vorstellung, dass sich dieses Potenzial von ganz allein entfalten und in Leistung verwandeln wird, hält sich hartnäckig, doch das Gegenteil ist der Fall. Ebenso wie eine talentierte Musikerin oder ein vielversprechender Sportler braucht auch ein schlauer Geist die passenden Lehrpersonen, Förderinnen und Förderer, Anleitungen und Lerntechniken, die erheblich von den Methoden für durchschnittlich Begabte abweichen können.

Zurzeit liegen die meisten Studien und Forschungsergebnisse zu hochbegabten Kindern und Jugendlichen vor. Hierzu gibt es auch die meisten Ratgeber, Infoportale und Anlaufstellen. Über hochbegabte Erwachsene, besonders diejenigen, die ihre Hochbegabung erst spät entdeckt haben, findet man jedoch deutlich weniger Informationen. Neben dem Themenfeld Pädagogik wenden sich die Autorinnen und Autoren daher mit Schwerpunkt an die Zielgruppe der erwachsenen Hochbegabten und verstehen ihr Werk als Alltags- und Lebenshilfe. Dazu gehören die grundsätzlichen Fragen, wie man eine Hochbegabung überhaupt erkennt, welches Lebensgefühl sie erzeugt und welchen immensen Einfluss sie auf das Leben der Betroffenen und ihres Umfelds haben kann, im positiven wie im negativen Sinne. Somit ist das Werk auch für alle Menschen aus Lehr-, Gesundheits- und Sozialberufen eine unschätzbare Hilfe.

Die einzige Hochbegabung, die sich derzeit mithilfe von speziellen Intelligenztests messen lässt, ist die kognitive Hochbegabung, die nach der gängigen Definition ab einem IQ von 130 beginnt. Ungefähr 2 bis 3 Prozent der Bevölkerung gelten als hochbegabt, das sind allein in Deutschland um die zwei Millionen Menschen. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang, dass der IQ-Wert alleine kaum weiterhilft, sondern vor allem das Wissen um die individuellen Stärken



und die typischen Persönlichkeitsmerkmale von Hochbegabten. Inzwischen sind sich Fachleute einig, dass die typischen Merkmale bereits bei formal gemessenen IQ-Werten ab 120 auftreten können, was den Kreis der Betroffenen deutlich erweitert.

Die Merkmale können weitreichende Auswirkungen auf das zwischenmenschliche Miteinander und wichtige Lebensentscheidungen haben und werden im Buch ausführlich erläutert. Dieses Wissen ist essenziell für die gesunde Entwicklung und das Selbstbild der Betroffenen, denn wie formuliert es der französische Philosoph und Autor Frédéric Lenoir so treffend: »Für das Glück müssen wir erst wissen, wer wir sind und wozu wir geschaffen wurden.«

Die Autorinnen und die Autoren, fast alle selbst hochbegabt, bringen neben ihrem umfangreichen Wissen ihre persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit ein, was das Buch praxiserprobt und hilfreich macht. Auch das Thema Hochsensibilität bekommt Raum, da diese mit einer Hochbegabung einhergehen kann, bislang aber noch wenig erforscht ist.

Lesenswert ist das Werk aber ebenso für Normalbegabte, da diese hiermit quasi ein Handbuch zum Umgang mit Hochbegabten vorfinden, das als Brücke zur besseren Kommunikation, Einschätzung und gegenseitigem Verständnis nützlich sein kann.

Unsere Welt steht vor großen Herausforderungen. Die globalen Probleme sind hochkomplex und machen vor Ländergrenzen keinen Halt. Umso wichtiger ist in Gegenwart und Zukunft die Fähigkeit, schnell, komplex und vernetzt denken zu können. Keine Gesellschaft kann es sich leisten, das diesbezügliche Potenzial von Hochbegabten zu ignorieren oder auszugrenzen. Aufklärung und Informationen sind wesentliche Voraussetzungen für ein konstruktives Miteinander und so ist das Buch auch ein Mutmacher für alle Talente, die ihren Platz in der Welt noch nicht gefunden haben oder ihr Potenzial noch nicht ausschöpfen konnten.

In diesem Sinne wünsche ich dem Buch eine gute Verbreitung.

**Dr. rer. nat. Ulrike Kubetzki, Universität Kiel**

# Vorwort oder weshalb schreiben wir dieses Buch?

Laufe nicht der Vergangenheit nach. Verliere Dich nicht in der Zukunft.  
Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft noch nicht gekommen.  
Das Leben ist gegenwärtig.

*Richard M. Keller (2015)*

Um eines gleich vorwegzunehmen: Wir werden uns als Fach-Quartett und Direktbetroffene nicht auf die kontroversen Diskussionen in Wissenschaft und Fachliteratur über die verschiedenen Definitionen von Hochbegabung und Hochsensibilität einlassen. Während der Recherche wurde uns klar, dass zu diesem Thema viele Widersprüche und Sichtweisen existieren, die von den entsprechenden Fachrichtungen oder der Wissenschaft vertreten werden. Mit diesem Buch bieten wir ein Praxishandbuch und einen Ratgeber für professionell Tätige im Gesundheits- und Sozialwesen sowie Direktbetroffene und Angehörige von diagnostizierten oder noch verkannten Hochbegabten, insbesondere für die Erwachsenen unter ihnen. Bei der Recherche fiel uns auf, dass ca. 70 Prozent der Bücher über Hochbegabung/Hochsensibilität über Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern geschrieben wurden. Im Internet behandeln unter dem Stichwort Hochbegabung ca. 70 Prozent der Artikel, Studien und Fachliteratur Kinder und Jugendliche. Das bedeutet, dass erwachsene Hochbegabte zu wenig Aufmerksamkeit in unserer Gesellschaft bekommen. Zudem werden die Kinder von heute in ein paar Jahren zu der Gruppe der Erwachsenen gehören.

Dieses Buch ist für die Begegnung mit verkannten und erkannten Hochbegabten bzw. Hochsensiblen in Familie, der Schule, im Berufsalltag, in der Gesellschaft und im persönlichen Umfeld gedacht. Zu wenig wurde in der Literatur bisher die Kombination von Hochbegabung und Hochsensibilität berücksichtigt. Hier fassen wir praxisbezogene Hinweise mit theoretischem Hintergrund zusammen. Unser Anliegen ist es, realistisch aufzuzeigen, wo die Schwierigkeiten im Zusammenleben von Hochbegabten und Normalbegabten liegen. Genauso wichtig ist es uns, Lösungsansätze und konkrete Maßnahmen aufzuzeigen, wie ein entspannteres Miteinander möglich ist und welche Ansätze für Gesundheit und Prävention existieren.

Es sollte für alle Zielgruppen – von Direktbetroffenen über Normalbegabte bis zu Profis aus dem Gesundheitswesen – überzeugend und gut lesbar sein. Deshalb kommt einiges, was wir an Inhalten skizzieren, nicht in der landläufigen Sichtweise der Fachliteratur oder der Wissenschaft daher. Die Autorinnen und der Autor sind im Gesundheits- und Sozialwesen tätig, daher sind uns Erfahrungswissen und unser eigenes Erleben im Alltag und im Berufsumfeld mindestens so wichtig wie wissenschaftliche Erkenntnisse. Beide werden ergänzt um Erfah-

rungsberichte von Betroffenen oder ihren Bezugspersonen, die ihre individuellen Wahrnehmungen präsentieren.

Mit diesem Buch wollen wir keinen Sonderstatus für Hochbegabte erwirken. Wir möchten lediglich, dass Betroffene in ihrem Anderssein besser wahrgenommen und verstanden werden. In der Tierwelt spricht man in einem solchen Fall von »artgerechter Behandlung und Haltung«. Wir wünschen uns, mit dem Buch einen Beitrag dazu zu leisten, dass Hochbegabten und Hochsensiblen eine »artgerechte«, also angemessene, Behandlung zuteilwird. Jedoch werden wir weder beschönigen noch beschwichtigen und das Thema nicht auf die Ebene »Geschenk« oder »Potenzial« reduzieren. Doch werden wir auch nicht nur von Schwierigkeiten und Stolpersteinen sprechen. Wir möchten die Normalität, unsere (Alltags-) Normalität, die keine psychische Krankheit darstellt, weil sie sich durch Hochbegabung/Hochsensibilität auszeichnet, darstellen.

Nach wie vor werden bei vielen hochbegabten/hochsensiblen Kindern, Jugendlichen und insbesondere Erwachsenen aufgrund von Unwissen und falscher Interpretation ihrer Verhaltensweisen psychiatrische Diagnosen gestellt. Dadurch wird Hochbegabung in vielen Fällen nicht oder nur spät erkannt, deshalb die Formulierung der verkannten Hochbegabten. Bei Erwachsenen wird eine Hochbegabung häufiger als bei Kindern und Jugendlichen nicht erkannt. Auch deshalb haben wir dieses Praxishandbuch geschrieben. Doch viele weitere Gründe trugen auch dazu bei:

Erstens ist es nach wie vor Realität, dass die meisten Menschen das Wort »Hochbegabung« unter anderem mit Besserwisserei, Klugscheißerei, Arroganz, Überheblichkeit oder Rechthaberei assoziieren. Darüber hinaus werden in Filmen extrem Hochbegabte oder Genies porträtiert, die wenig mit der Realität von »normalen« Hochbegabten zu tun haben.

Zweitens wird mit dem Begriff »Hochsensibilität« allzu oft »Mimose, dünnhäutig, überempfindlich, Weichei oder beleidigte Leberwurst« verbunden. Aufgrund der zahlreichen Bücher, die seit 2015 zu den Themen Hochbegabung und Hochsensibilität insbesondere für Erwachsene erschienen sind, könnte man drittens annehmen, dass vieles für Hochbegabte in unserer Gesellschaft und in der Berufswelt einfacher und selbstverständlicher geworden ist. Leider erleben wir in der Regel das Gegenteil. Folgende Beispiele illustrieren unsere Erfahrungen.

### Fallbeispiel

Im Jahr 2020 ruft Frau Langkorn verzweifelt wegen einer hundegestützten Therapie an, weil bei ihrer Tochter ADHS diagnostiziert wurde und sie nun Ritalin verschrieben bekommen soll. Im Gespräch stellt sich heraus, dass das Kind viele Merkmale von Hochbegabung zeigt. Frau Langkorn spürt irgendwie, dass die Tochter nicht wirklich unter ADHS leidet. Weitere Abklärungen ergeben die Diagnose »Hochbegabung«.

Christine, 23 Jahre alt, ruft an, sie möchte nach einem Suizidversuch mit Klinikaufenthalt und Depressionen hundegestützte Therapiebegleitspaziergänge in Anspruch nehmen. Davon verspricht sie sich mehr als von einer Therapie mit dem Psychiater. Sie ist auf der Suche nach Antworten. Während des dritten Spaziergangs wird ihr klar, dass sie hochsensibel und

hochbegabt ist. Zum ersten Mal fühlt sich Christine verstanden und ernstgenommen. Sie ist erstaunt, dass die hochbegabte Therapeutin ihr Denken und Fühlen in Worte fassen und die Hintergründe für ihre Depressionen und den Suizidversuch aufzeigen kann. In den folgenden Wochen reduziert Christine in Absprache mit dem Psychiater die Dosis ihrer Antidepressiva und liest Bücher zu ihrem Anderssein. Sie sucht einen Psychiater mit dem Spezialgebiet Hochbegabung auf. Heute studiert sie Psychologie, früher war sie Malerin.

Wegen stark gesunkener Leistungen auf dem Gymnasium wird Matthias zur Therapie angemeldet. Er leidet unter Schlafstörungen, Antriebsmangel und Konzentrationsstörungen. Ein ADHS ist anamnestisch bekannt. Matthias wird nicht in die nächste Klasse versetzt, er muss die 10. wiederholen. Als Ursache des Leistungseinbruchs sehen er und seine Eltern am ehesten den Suizid seines besten Freundes ein Jahr zuvor an. Der Therapeut tappt ziemlich im Dunkeln, ein Puzzleteil scheint zu fehlen. Ein Gespräch mit Matthias' Eltern bringt Licht ins Dunkel. Schon in der Grundschule wurde Matthias untersucht und neben ADHS wurde auch eine Hochsensibilität angenommen. Dies ändert die Diagnose: Hauptsächlich liegt keine depressive Episode vor, sondern eine Anpassungsstörung mit depressiven Symptomen im Zusammenhang mit Hochsensibilität.

Viertens wird Hochbegabung nach wie vor häufig auf einen IQ, der mit einem klassischen Test eruiert wurde, ab dem Wert 130 »reduziert«. Gleichwohl ist dies dem Umstand geschuldet, dass die einzige Möglichkeit, die bisher zur einigermaßen zuverlässigen Erfassung einer Hochbegabung besteht, ein Intelligenztest ist, der zumindest die *intellektuelle* Hochbegabung erfasst. Dabei werden hauptsächlich die kognitiven Fähigkeiten, wie Sprache bzw. Sprachverständnis, Mathematik, logisches oder räumliches und analytisches Denken gemessen. Sehr unterschiedliche Faktoren können hier die zu testende Person beeinflussen, so dass ein Intelligenztest nur von erfahrenen und spezifisch ausgebildeten Fachpersonen durchgeführt werden sollte (► Kapitel I = Intelligenzquotient). Inzwischen ist bekannt, dass andere Bereiche, wie zum Beispiel die musikalische, emotionale, soziale oder praktische Intelligenz, bisher noch nicht mit einem herkömmlichen



Testverfahren erfasst werden können. Dazu gehört bspw. auch die naturalistische Intelligenz, das Interesse und die Fähigkeit, Phänomene in der Natur detailliert zu beobachten und zu interpretieren.

Eine klare Zuordnung, was Hochbegabung in diesen Bereichen bedeutet, ist derzeit somit leider noch nicht möglich. Darüber hinaus ist mittlerweile erkannt, dass eine Hochbegabung bereits ab einem testdiagnostisch erfassten IQ von 120 vorliegen kann, darüber beginnt der Bereich der überdurchschnittlichen Begabung. Des Weiteren nehmen zum Beispiel die Aspekte Kreativität, Neugierde und Hochsensibilität mit Hochbegabung kombiniert einen hohen Stellenwert ein, auch wenn diese, wie bereits erwähnt, bisher noch keiner testdiagnostischen Einschätzung zugänglich sind.

Sechstens zeigen wir auf, dass weder wissenschaftliche Studien die Anforderungen an Hochbegabte in ihrem sozialen Alltag erklären noch der Testwert von 120. Er gilt als formaler Grenzwert, da ihn die meisten Hochbegabten im Testergebnis erreichen.

Siebtens möchten wir mit diesem Praxishandbuch Hinweise, Erklärungen, und Analysen der Wechselwirkungen zwischen Hochbegabten und Normalbegabten bieten und so dabei helfen, Lösungsansätze rund um das Leben mit Hochbegabung bzw. Hochsensibilität zu finden.

Achtens wünschen wir uns, einen Beitrag dazu zu leisten, vielen hochbegabten Kindern, Jugendlichen und insbesondere Erwachsenen eine psychiatrische Fehldiagnose bzw. Differenzialdiagnose und damit eine falsche Behandlung zu ersparen.

Die Inhalte haben wir nach der Struktur des Alphabetes von A bis Z geordnet, um so die Facetten einer Hochbegabung bzw. Hochsensibilität darzustellen. (Und nein, die Kapitel sind nicht willkürlich entsprechend den Buchstaben gewählt worden.) Die unterschiedlichen Themen basieren auf unserem Erfahrungswissen und unserem persönlichen Erleben im Alltag als Hochbegabte oder aus unserem beruflichen und privaten Umfeld. Fallbeispiele bzw. Berichte unserer Klientel illustrieren, was es im Leben der Betroffenen heißt, hochbegabt oder hochsensibel zu sein. Die Kapitel spiegeln die Facetten einer Hochbegabung bzw. Hochsensibilität in ihrem Alltag wider.

Zu guter Letzt einige Hinweise an unsere Leserinnen und Leser: Wenn wir Begriffe wie »Normalbegabte« oder »Normalos« verwenden, ist das nicht wertend gemeint. Es vereinfacht die Darstellung der verschiedenen Wahrnehmungen und deren Wechselwirkungen im Zusammenleben mit Hochbegabten. Hin und wieder greifen wir auf die Abkürzungen HB für Hochbegabte und NB für Normalbegabte zurück. Im Text schreiben wir in der Ich- und Wir-Form. Viel Erfahrungswissen ist uns allen Beitragenden aus unserem Berufsalltag, unserem persönlichen Umfeld sowie unserer eigenen Betroffenheit mit Hochbegabung bzw. Hochsensibilität gemeinsam. Spezielles berufliches Wissen und Erleben werden wir in der Ich-Form darlegen und den Namen der jeweiligen Autorin bzw. des Autors in Klammern hinzufügen. Zu einem großen Teil gibt der Text unsere Sicht bezüglich des Lebens mit Hochbegabung oder Hochsensibilität wieder. Das bedeutet, dass unsere Wahrnehmungen, Beobachtungen und unser

Erfahrungswissen von 20 Jahren nicht zwingend mit Studien oder Sichtweisen von Expertinnen und Experten oder der Hochbegabungsforschung übereinstimmen.

Wir als Herausgeberinnen und Herausgeber haben in unserem interdisziplinären Fach-Quartett viele Aspekte diskutiert, gegenseitig unsere Sichtweisen hinterfragt und unser Erfahrungswissen mit der Wissenschaft und verschiedenen Studienergebnissen verglichen. Die spezifischen Kapitel zu einem Schwerpunktthema, verfasst von Expertinnen und Experten oder Betroffenen, ergänzen unsere Sicht der Dinge enorm und bereichern unsere Inhalte im Sinne von vernetztem Denken, ausgeprägter Wahrnehmung und Beobachtung und vielseitigem Erleben – wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. So wie viele Hochbegabte sich aus eigener Motivation Projekte suchen und diese engagiert umsetzen, so haben wir uns die Aufgabe gesucht, dieses Buch zu schreiben. Aus dem Eindruck, dass zu diesem Thema im deutschsprachigen Raum die Literaturlage dünn ist, wandte sich die Initiatorin an den Schattauer Verlag, um in einem Buch die unterschiedlichen Perspektiven von Fachleuten darzustellen.

Die Auseinandersetzung während des Schreibens war hilfreich sowie anspornend und der ganz persönliche Lerneffekt gestaltete sich wie eine interne Fortbildung. Wir sind überzeugt, dass ein Praxishandbuch, geschrieben von verschiedenen Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, das Theorie, Praxis und Erleben vereint, den meisten betroffenen Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und deren Bezugspersonen gerecht werden kann. Zudem haben wir darauf geachtet, für eine allgemeine Leserschaft verständlich zu formulieren.

Die Kapitel können in der vorgegebenen Reihenfolge oder einzeln gelesen werden. Das Kapitel A ist jedoch »Pflichtlektüre«, denn es stellt die Grundlage für alle anderen Kapitel dar. Querverweise führen je nach Vorliebe zu anderen Themen oder Sie bekommen Lust, sich intensiver mit einem Schwerpunkt auseinanderzusetzen: Kapitel E zum Beispiel sammelt vielfältige Erfahrungsberichte von direkt Betroffenen. Es führt sie direkt ins Leben von Hochbegabten und Hochsensiblen. Mit diesem Aufbau versuchen wir, den verschiedenen Lerntypen und Interessen unserer Leserschaft gerecht zu werden. Da die Kapitel auch einzeln gelesen werden können, kann es vereinzelt zu Wiederholungen kommen, die aber dem Spaß an der Lektüre keinen Abbruch tun sollten.

## Anschriften der Autorinnen und Autoren

Prof. Dr. Thomas Walter Köhler  
Dapontegasse 7/15  
A – 1030 Wien  
thomas.koehler@bmbwf.gv.at

Brigitte Küster  
Untersteinstrasse 6  
CH – 9450 Altstätten  
office@brigitte-kuester.com

Dr. rer. nat. Ulrike Kubetzki  
Hafentörn 1  
D – 25761 Büsum  
kubetzki@ftz-west.uni-kiel.de

Claudia Weiss  
Grossackerstrasse 51  
CH – 3018 Bern  
claudia.weiss@hotmail.ch

Dr. Ada Gertrud Wolf  
Heerstr. 30  
D – 53111 Bonn  
gertrud.wolf@gmx.de

# Inhalt

<b>A</b>	<b>Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein</b> . . .	1
	Wie definiert sich Hochbegabung? . . . . .	1
	Wie lautet unsere Definition? . . . . .	2
	Wie verhält es sich mit den Begriffen rund um die Hochbegabung? . . . . .	3
	Welche Persönlichkeitsmerkmale kennzeichnen Hochbegabte? . . . . .	3
	Übersicht Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen Hochbegabter . . .	5
	Welche Wechselwirkungen rufen die Verhaltensweisen von Hochbegabten und Normalbegabten im Alltag hervor? . . . . .	7
	Wie können Hochbegabte ihr Anderssein erkennen? . . . . .	13
	Seelenverwandtschaft oder Brainspotting – was bedeutet das? . . . . .	15
	Kernaussagen . . . . .	15
<b>B</b>	<b>Bewunderung und ihre Auswirkungen</b> . . . . .	17
	Warum Bewunderung für Hochbegabte? . . . . .	17
	Wie steht es mit der Bewunderung bei normalen Hochbegabten? . . . . .	18
	Weshalb schlägt Bewunderung in Machtkämpfe und unfairen Umgang um? . . . . .	19
	Kernaussagen . . . . .	20
<b>C</b>	<b>Der Chamäleon-Effekt</b> . . . . .	22
	Wie wirkt sich Hochbegabung auf den Wunsch nach Teilhabe aus? . . . . .	22
	Welche Auswirkungen zeigt der Anpassungsdruck in der Kindheit? . . . . .	23
	Welche Bedeutung hat der Chamäleon-Effekt in der Paardynamik? . . . . .	24
	Welche Auswirkungen hat der Chamäleon-Effekt? . . . . .	26
	Welche Lösungsansätze können den Chamäleon-Effekt entschärfen? . . . . .	26
	Kernaussagen . . . . .	27
<b>D</b>	<b>Differenzialdiagnosen und die Auswirkungen für Betroffene</b> . . . . .	28
	Weshalb kommt es oft zu psychiatrischen Diagnosen bei Hochbegabten? . . .	28
	Wie fatal sind die Auswirkungen für Betroffene? . . . . .	34



Welche Bedeutung haben Fehldiagnosen für das Umfeld? .....	36
Wie kann die Diagnose Hochbegabung bestätigt werden? .....	36
Wie können Fachpersonen sensibilisiert werden? .....	36
Kernaussagen .....	37
<b>E    Erfahrungsberichte</b> .....	38
Meine Reise zu mir: Paul Schnabel .....	50
Leben mit einem hochbegabten und hochsensiblen Kind: Petra Sommer, verheiratet, zwei Söhne, Hundetrainerin und Tierpsychologin .....	56
<b>F    Freiheit und Kreativität von Hochbegabten</b> .....	63
Welche Bedeutung hat Freiheit? .....	63
Welche Bedeutung hat Freiheit für Hochbegabte? .....	65
Stimmt die Behauptung: Ohne Kreativität gibt es keine Hochbegabung? ....	65
Definitionen von Kreativität .....	66
Welche Bedeutung hat Kreativität in Modellen von Hochbegabung? .....	67
Wie unterscheiden sich Kreativität und Intelligenz? .....	68
Welche Bedeutung haben unsere Hirnhälften im Zusammenhang mit Kreativität? .....	69
Wie äußern sich innere Freiheiten und äußere Unfreiheiten des kreativen Denkens? .....	71
Kernaussagen .....	74
<b>G    Gesundheit und Psychosomatik mit Hochbegabung und     Hochsensibilität</b> .....	75
Was beinhaltet Gesundheit? .....	75
Was bedeuten die Definitionen für die Gesundheit von Hochbegabten? .....	76
Welches sind die häufigsten psychosomatischen Symptome? .....	76
Wie entstehen diese Symptome bei den Betroffenen? .....	77
Wie können Hochbegabte ihre Psychohygiene verbessern? .....	79
Welche Rolle spielen Medikamente? .....	80
Welche Maßnahmen eignen sich, um die verschiedenen Symptome zu lindern? .....	81
Kernaussagen .....	84

<b>H</b>	<b>Hochsensibilität</b> .....	85
	Ist Hochsensibilität ein neues Thema? .....	85
	Was ist Hochsensibilität? .....	85
	Wie lauten die vier Kriterien für Hochsensibilität nach Aron? .....	87
	Gründliche Informationsverarbeitung .....	88
	Was heißt es praktisch, hochsensibel zu sein? .....	92
	Hochsensibilität und Emotionale Intelligenz/Kompetenz – Wie verhält es sich damit? .....	96
	Kernaussagen .....	98
<b>I</b>	<b>Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren</b> .....	99
	Was messen Intelligenztests und was bedeuten IQ-Werte? .....	99
	Welche Definitionen gehören zu den bekanntesten? .....	100
	Welche Tests werden international häufig eingesetzt? .....	100
	Wie wird das Konzept der Intelligenz grundsätzlich definiert? .....	102
	Wie wird anhand der Gaußschen Normalverteilung die Intelligenz bestimmt? .....	103
	Wie sinnvoll sind Testverfahren und wo liegen die Grenzen? .....	105
	Intelligenztest versus Persönlichkeitsmerkmale? .....	106
	Was sind die Vorteile eines Intelligenztests? .....	107
	Welchen Einfluss hat die Vereinigung »Mensa« auf die Diskussion von Hochbegabung? .....	109
	Welche alternativen Institutionen und Plattformen existieren für Hochbegabte? .....	110
	Kernaussagen .....	110
<b>J</b>	<b>Job und Arbeitswelt</b> .....	112
	Job, Beruf oder Berufung? .....	112
	Welche besonderen Stärken haben Hochbegabte im Job? .....	112
	Vor welchen Herausforderungen stehen Hochbegabte im Job? .....	113
	Hochbegabte und ihre unerkannten Stärken .....	115
	Wie sieht eine artgerechte Arbeitsumgebung für Hochbegabte aus? .....	116
	Welche Typisierungen gibt es im Arbeitszusammenhang? .....	117

	Welche Berufsfelder sind für welche Typen geeignet? .....	119
	Wie sehen Laufbahnen aus? .....	120
	Wie gehen Hochbegabte mit der digitalen Entwicklung um? .....	121
	Wie vertragen sich Selbstständigkeit und Hochbegabung? .....	122
	Kernaussagen .....	123
<b>K</b>	<b>Kehrseiten der Medaille</b> .....	124
	Wie manifestieren sich die zwei Seiten der Medaille? .....	124
	Wie stellen sich Spannungsfelder dar? .....	125
	Wie steht es um die Resilienz im Alltag? .....	131
	Sonnen- oder Schattenseiten? .....	133
	Kernaussagen .....	133
<b>L</b>	<b>Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt</b> .....	134
	Wie zeigt sich Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft? .....	134
	Wie sieht die Leistungsbereitschaft aus? .....	136
	Wie zeigt sich Perfektionismus? .....	137
	Welche Auswirkungen hat Perfektionismus auf die Betroffenen? .....	138
	Warum ist ein ausgeglichener Energiehaushalt so wichtig? .....	139
	Wie können Hochbegabte ihren Perfektionismus reduzieren, um sich zu schützen? .....	141
	Kernaussagen .....	141
<b>M</b>	<b>Medien und ihr Bild von Hochbegabung</b> .....	143
	Welchen Einfluss haben Medien auf das Thema Hochbegabung? .....	143
	Wie können Filme und Literatur für das Verständnis von Hochbegabung eingesetzt werden? .....	146
	Kernaussagen .....	147
<b>N</b>	<b>Natur, Musik, Sport – Weg vom Denken</b> .....	148
	Weshalb benötigen Hochbegabte einen Ausgleich zur Kopflastigkeit? .....	148
	Wie verhält es sich mit Hochbegabung und Entspannung? .....	149
	Wie steht es mit »Kopf, Herz und Hand«? .....	150

	Wie können sich Hochbegabte und Hochsensible erholen? . . . . .	150
	Kernaussagen . . . . .	156
<b>O</b>	<b>Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung</b> . . . . .	157
	Wie beeinflussen Normen unser Leben? . . . . .	157
	Was bedeutet die Differenz zur Norm für Hochbegabte? . . . . .	158
	Wie unterscheiden sich Orientierungen bei Normal- und Hochbegabten? . . . . .	159
	Können sich Normen zugunsten von Hochbegabten ändern? . . . . .	162
	Kernaussagen . . . . .	162
<b>P</b>	<b>Pädagogik</b> . . . . .	164
	Pädagogik: Erziehung oder Bildung? . . . . .	164
	Welche Profile zeigen hochbegabte Kinder und Studierende? . . . . .	164
	Worauf ist bei der Erziehung zu achten? . . . . .	167
	Wie geht es hochbegabten Eltern? . . . . .	170
	Zum Schluss . . . . .	171
	Kernaussagen . . . . .	172
<b>Q</b>	<b>Quotenregelung – Keine Chance für Hochbegabte</b> . . . . .	173
	Welche Bedeutung hat die Quotenregelung allgemein? . . . . .	173
	Wie steht es mit einer Quotenregelung für Hochbegabte? . . . . .	174
	Welche Chancen haben Betroffene als Führungskraft im Unternehmen? . . . . .	176
	Kernaussagen . . . . .	177
<b>R</b>	<b>Rat-Schläge und Ratgeber für Hochbegabte und Hochsensible</b> . . . . .	178
	Was bedeuten Rat-Schläge für Hochbegabte/Hochsensible? . . . . .	178
	Welche Bücher sind hilfreich? . . . . .	180
	Kernaussagen . . . . .	181
<b>S</b>	<b>Soziale Kontakte</b> . . . . .	182
	Wofür benötigt der Mensch soziale Kontakte? . . . . .	182
	Welche besonderen Herausforderungen haben Hochbegabte und/oder Hochsensible im sozialen Umgang mit Normalbegabten? . . . . .	182
	In welche Stolperfallen geraten Hochbegabte in sozialen Situationen? . . . . .	185

	Welche Herausforderungen stellen soziale Kontakte in Zeiten von Corona dar? .....	186
	Wie beeinflussen Kontakte das Selbstwertgefühl? .....	187
	Wie finden Hochbegabte befriedigende Sozialkontakte? .....	188
	Wie ist das Verhältnis von Hochbegabung und Partnerschaft? .....	188
	Kernaussagen .....	189
<b>T</b>	<b>Therapie – Coaching – Beratung – Green Care</b> .....	190
	Wie unterscheiden sich Therapie, Coaching und Beratung? .....	190
	Aus welchen Beweggründen suchen Hochbegabte Unterstützung? .....	191
	Wann ist eine Therapie sinnvoll? .....	192
	Warum ist Psychotherapie mit Hochbegabten anders? .....	192
	Welche alternativen Therapien gibt es? .....	197
	Was ist Green Care? .....	197
	Kernaussagen .....	202
<b>U</b>	<b>Unsicherheit und Selbstzweifel im Umgang mit der eigenen »Normalität«</b> .....	203
	Welche Facetten umfassen Unsicherheit und Selbstzweifel? .....	203
	Wie wirken sich Unsicherheit und Zweifel auf den Alltag aus? .....	204
	Wie wirken sich Zweifel auf die Leistung aus? .....	206
	Wie wirkt sich Unsicherheit auf das Selbstvertrauen aus? .....	207
	Wie können Unsicherheit und Selbstzweifel abgebaut werden? .....	207
	Kernaussagen .....	208
<b>V</b>	<b>Verzweiflung</b> .....	209
	Wie zeigt sich Verzweiflung in Kindheit und Jugend bei Hochbegabten? ....	209
	Weshalb verzweifeln Hochbegabte an sich selbst? .....	211
	Warum verzweifeln Hochbegabte an der Welt? .....	212
	Wie führt der Weg von der Verzweiflung zur Hoffnung? .....	213
	Kernaussagen .....	214

<b>W</b>	<b>Wissenschaft und interdisziplinäre Trends in der Begabungsforschung</b> .....	215
	Wie lautet die Definition von Begabung und Sensibilität? .....	215
	Was sind die aktuellen Trends in den Geisteswissenschaften? .....	216
	Wie gestalten sich Bildungs- und forschungspolitische Aktivitäten? .....	217
	Was sind aktuellen Trends in den Kultur- und Naturwissenschaften? .....	217
	Welche Literatur war vor 2010 wegweisend? .....	218
	Kernaussagen .....	219
<b>X</b>	<b>X-mal oder es gibt Dinge, die wiederholen sich ein Leben lang</b> ...	220
	Um welche Situationen geht es? .....	221
	Was sind die Auswirkungen auf die Befindlichkeit? .....	223
	Wie finden Betroffene Erleichterung? .....	224
	Kernaussagen .....	225
<b>Y</b>	<b>Y/X-Chromosomen und hochbegabte Frauen und Männer</b> .....	226
	Welche Bedeutung hat das Chromosom Y? .....	226
	Sind Männer und Frauen hinsichtlich Hochbegabung unterschiedlich? .....	227
	Wer ist »schlauer«, Männer oder Frauen? .....	229
	Wie äußert sich Hochbegabung bei Frauen und Männern? .....	230
	Kernaussagen .....	233
<b>Z</b>	<b>Zuversicht im Umgang mit der eigenen Hochbegabung/Hochsensibilität</b> .....	235
	Wie gewinnen Hochbegabte und Hochsensible mehr Zuversicht im Alltag? .....	235
	Wie werden Hochbegabung und Hochsensibilität erkannt? .....	235
	Welche Voraussetzungen gibt es für das Erkennen von Hochbegabung bzw. Hochsensibilität? .....	237
	Wie lässt sich die Resonanz in der Gesellschaft zum Positiven verändern? ...	239
	Warum ist der Austausch mit Gleichgesinnten so wichtig? .....	241
	Gleichgesinnte und Coaching? .....	243
	Wie können die Betroffenen aus ganzheitlicher Sicht gefördert werden? ...	243

Zu guter Letzt .....	245
Kernaussagen .....	246
<b>Schlussgedanken .....</b>	<b>247</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>250</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>251</b>
1. <b>Auflistung typischer Merkmale für einen Selbst- oder Fremdttest nach Germann-Tillmann, Treier, Vroomen-Marell .....</b>	<b>253</b>
2. <b>Mögliche Hinweise auf Hochbegabung nach Joder .....</b>	<b>256</b>
<b>Autorinnen und Autoren .....</b>	<b>259</b>
Autorinnen und Autoren der Erfahrungsberichte .....	261
<b>Anlaufstellen für hochbegabte und hochsensible Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Bezugspersonen und Fachleute .....</b>	<b>262</b>
Schweiz und Liechtenstein .....	262
Liechtenstein .....	263
Deutschland .....	263
Österreich .....	263
Tirol .....	264
Niederlande .....	264
Länderübergreifende Internetplattformen .....	265
Bildungsangebote und Studiengänge für Lehrpersonen in CH, D, Ö .....	265
<b>Literatur .....</b>	<b>267</b>
<b>Internetquellen .....</b>	<b>271</b>
<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>274</b>

# A Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein

Es gibt nichts Ungerechteres als die gleiche Behandlung von Ungleichen.

*Paul F. Brandwein*

## Wie definiert sich Hochbegabung?

Es gibt viele Definitionen zu Hochbegabung, die wir in den verschiedensten Büchern und auf Internetplattformen für Hochbegabte gefunden haben. Feger und Prado (1998) sprechen von mehr als 100 Definitionen im Jahr 1988. Die große Anzahl – im Jahr 2020 waren es um die 500 – zeigt auf, dass die Begriffsbestimmungen von unterschiedlichen Fachrichtungen wie Psychologie, Wissenschaft, Pädagogik, Soziologie oder der praktischen Auseinandersetzung geprägt sind. Zudem unterscheiden sich die Definitionen nach Ländern bzw. Kulturen oder werden nur einen bestimmten Zeitraum lang verwendet, das ist auch heute noch so.

Leider wird der traditionellen Lesart der (Hoch-)Begabung nach wie vor zu viel Beachtung geschenkt. Als hochbegabt wird demzufolge bezeichnet, wer in einem Intelligenztest, der insbesondere intellektuelle, kognitive, logische oder analytische Fähigkeit erhebt, einen Intelligenzquotienten (IQ) von 130 erreicht. Doch es regt sich immer mehr Kritik seitens Hochbegabtenforscherinnen und -forschern sowie Expertinnen und Experten: Hochbegabung könne nicht allein mittels eines Testverfahrens mit der Punktzahl 130 als Hauptkriterium festgelegt werden. Hochbegabung äußert sich auch in emotionalen (EQ, Emotionaler Quotient), sozialen Intelligenzformen sowie in Hochsensibilität und Hochsensitivität, in Aspekten der Kreativität, Neugier und Feinfühligkeit. All diese Persönlichkeitsmerkmale werden mit den klassischen Intelligenztests nicht erfasst. Ziegler (2018, S. 24) stellt fest: »Der IQ ist ein reines Vergleichsmaß, das angeben soll, wie die intellektuelle Leistungsfähigkeit einer Person relativ zu derjenigen einer vorab bestimmten Vergleichsgruppe [derselben Altersklasse] liegt.«

Wir sind der Meinung, dass der Mensch, der hinter dieser Zahl steht, nicht ganzheitlich erfasst wird. In den 1980er-Jahren stellte Gardner (2005) den Abschied vom reinen klassischen IQ in Aussicht. Aufgrund jahrelanger Forschung vertritt er eine These einer allumfassenden Intelligenz und differenziert mindestens neun Bereiche: sprachliche, logisch-mathematische, räumliche, musikalische, körperlich-kinästhetische, naturalistische, intrapersonelle, interpersonelle und existentielle Intelligenz. Gardner zeigt auf, dass viele dieser Intelligenzbereiche sich nicht mit standardisierten Tests erfassen lassen.

Trotz der Kritik an Gardners Theorie können wir seine Sicht eindeutig bestäti-



gen. Unter anderem wirft ihm die akademische Intelligenzforschung konzeptionelle Schwächen sowie mangelnde empirische Nachweise vor. Zusätzlich wird betont, dass die Intelligenzbereiche von Gardner nicht zwingend in die Kategorie der Leistungsmessung, sondern eher in den Bereich der Persönlichkeitsmerkmale oder Kompetenzen einzureihen sind.

Es stellt sich die Frage, inwieweit es sich auch hier um verschiedene Sichtweisen und Ansätze entsprechend den Fachgebieten der Kritikerinnen und Kritiker analog den Definitionen handelt. Viele Expertinnen und Experten, unter ihnen auch Psychologinnen und Psychologen, setzen bei der Begleitung von Hochbegabten auf die Intelligenzbereiche von Gardner in Kombination mit den Persönlichkeitsmerkmalen in Ergänzung zur IQ-Punktzahl. Denn Intelligenz ist nicht einfach das, was ein Test misst. Darüber hinaus handelt es sich bei einem IQ-Test nicht um eine Schuhgröße, die mit einem eindeutigen Maß(-stab) festgelegt werden kann. Es geht um den Menschen und dessen Persönlichkeitsprofil, mit seinen Prägungen und seiner Biografie, die von verschiedenen Faktoren beeinflusst wurde und wird. Dennoch ist eine fundierte und ordnungsgemäß durchgeführte Intelligenzdiagnostik bis heute der sicherste Weg, die intellektuelle Hochbegabung zu erfassen. Ein Intelligenztest ist freilich nicht dafür geeignet, emotionale oder musikalische Hochbegabung festzustellen, da er ausschließlich dazu konstruiert wurde, den kognitiven Anteil der Hochbegabung zu erfassen zu berücksichtigen. (Auf die »Risiken und Nebenwirkungen« bei der Durchführung der Intelligenzdiagnostik geht Kapitel I = Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren konkreter ein.)

## Wie lautet unsere Definition?

Nachdem wir feststellen mussten, dass aktuell nahezu 500 Definitionen von Hochbegabung existieren, sie je nach Fachrichtung oder auftraggebenden Institutionen von Studien »gefärbt« sind und sie sich darüber hinaus dem Zeitgeist anpassen oder aus einer bestimmten Kultur entspringen, skizzieren wir unsere eigene Definition von Hochbegabung.

### Definition

Hochbegabung äußert sich in speziellen Persönlichkeitsmerkmalen, die auffallend häufig bei verkannten und erkannten Hochbegabten (Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen) auftreten. Eine Hochbegabung betrifft die ganze Persönlichkeit. Sie macht sich nicht nur intellektuell, sondern auch emotional, sozial und ökologisch bemerkbar. Letzteres bedeutet unter welchen Rahmenbedingungen und in welcher Infrastruktur und Kultur jemand lebt. Zusätzlich fallen Hochsensibilität, Kreativität und Neugier auf. Oder in Anlehnung an Brackmann (2018, S. 21): »schneller und mehr denken, mehr vernetzt denken und kombinieren, mehr beobachten und wahrnehmen, mehr fühlen und spüren, mehr handeln und agieren.«

## Wie verhält es sich mit den Begriffen rund um die Hochbegabung?

Mit der Begrifflichkeit zum Thema Hochbegabung verhält es sich ein wenig wie bei den Definitionen. Es existiert eine breite Palette von Begriffen, der man in der Fachliteratur begegnet. Wir gehen davon aus, dass es letztlich der Versuch ist, die verschieden gelagerten und ausgeprägten Formen von Hochbegabung zu umschreiben und ihnen gerecht zu werden. Hochbegabte werden beschrieben als: begabt, normal begabt, teilhochbegabt, hochbegabt, überbegabt, höchstbegabt, besonders begabt, extrem begabt, außerordentlich begabt, talentiert, befähigt, hochbefähigt, leistungsstark, hochintelligent, spitzenbegabt, gescheit, besonders gescheit, übergescheit oder leistungsorientiert. Außerdem werden Hochbegabte als Wunderkind, Genie oder Überflieger bezeichnet. Anhand von IQ-Werten, Stärken und Schwächen, Leistung und manchmal auch dem Zeitgeist entsprechend wird nach der korrekten Bezeichnung gesucht. Zudem sind die Umschreibungen auch hier von den verschiedenen Fachrichtungen geprägt.

Wir verwenden im Folgenden die Bezeichnungen Hochbegabung und Talent, da sie den Synonymen Begabung und Befähigung nahekommen. Zudem erachten wir es nicht als unseren Auftrag, in diesem Praxisbuch die Differenzierung anhand einer IQ-Zahl von Hochbegabung vorzunehmen. Des Weiteren sprechen wir von normalen Hochbegabten und nicht Höchstbegabten und Genies, wie Brackmann sie in ihrem neuen Buch (2020) vorstellt. Trotzdem vertreten wir die Ansicht, dass sich bestimmte Merkmale bzw. Verhaltensweisen bei allen Hochbegabten zeigen, unabhängig von ihrem Intelligenzquotienten, der Familiengeschichte, ihrer Schul- oder Berufslaufbahn bzw. ihrem Lebenslauf.

## Welche Persönlichkeitsmerkmale kennzeichnen Hochbegabte?

Wenn wir im Folgenden von den »typischen« Merkmalen sprechen, die Hochbegabte meistens in der Begegnung mit anderen zeigen, oder durch die sie im beruflichen Umfeld auffallen bzw. irritieren, geht es nicht darum, die Betroffenen als besonders, außergewöhnlich oder speziell darzustellen. Hochbegabte wollen das in der Regel auch gar nicht. Weder geht es darum, sie in Schubladen zu stecken noch Normalbegabte abzuwerten. Unter den Hochbegabten gibt es zahllose Ausprägungen, weil die Talente verschieden gelagert und unterschiedlich stark ausgeprägt sind, außerdem bestehen sie in unterschiedlichen Kombinationen. Es geht vielmehr darum, dieses Anderssein aufzuzeigen und zu erklären. Die Andersartigkeit darf nicht einfach unter den Teppich gekehrt, ignoriert oder abgelehnt werden.

Die Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die Hochbegabte vielfach auszeichnen, sind für uns zentral, um Hochbegabung und Talente zu erkennen. Sie bestimmen ihr Leben. Immer wieder erzählen uns Betroffene, dass sie getestet wurden und ihren Intelligenzquotienten mitgeteilt bekamen. Oft wurde schon im Kindes- oder im Jugendalter ein erster Test durchgeführt. Die Getesteten und

ihre Bezugspersonen verknüpfen damit natürlicherweise ihre allgemeine Gescheitheit bezogen auf »kognitive« Schulfächer, auf die unser Bildungssystem nach wie vor ausgerichtet ist. Von vielen Betroffenen, ihren Eltern oder Angehörigen hören wir oft, dass ihnen das Wissen um den IQ-Wert nicht geholfen hat, ihr Anderssein und ihre Schwierigkeiten im Alltag, in der Gesellschaft, in der Schule und im Beruf zu erklären. Wir erleben im beruflichen und privaten Umfeld, dass viele Betroffene oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten durch die Auseinandersetzung mit diesen Persönlichkeitsmerkmalen ihr Selbstbild und Selbstverständnis besser einordnen können.

Die folgende Liste skizziert die Merkmale, die wir bei erkannten und verkannten Hochbegabten immer wieder antreffen. Oder anders gesagt kennzeichnen diese Eigenschaften bestimmte Verhaltensweisen von Betroffenen, denen wir unabhängig von sozialer Schicht, beruflicher Position oder Höhe des IQs begegnen. (Zudem kennen einige Autorinnen und Autoren diese Verhaltensmuster von sich selbst.) In fast jedem Fachbuch begegnet man solchen Checklisten, die zum Teil von anderen Autorinnen und Autoren übernommen sind. Wir erstellen eine Checkliste von Merkmalen in Anlehnung an vom Scheidt (2004) und Brackmann (2007). Die Aufzählungen von vom Scheidt können vor allem für die Selbsterkennung von potenziell Hochbegabten sehr hilfreich sein. Wir verzichten auf eine Unterteilung nach Altersgruppen, nach Bereichen wie Schule, Beruf oder soziales Umfeld bzw. allgemeine Verhaltensweisen wie den Umgang mit Information (etwa die Geschwindigkeit der Verarbeitung oder Aufnahme).

Wir erleben bei uns persönlich und anderen Hochbegabten, dass Persönlichkeitsmerkmale unabhängig von Alter, Aufgabe, beruflicher Position, sozialem Umfeld, Freizeit oder Lernumfeld immer und ähnlich auftreten. Des Weiteren verstehen wir unter den Merkmalen die Verhaltensweisen oder Grundmuster, es geht uns nicht darum, Hochbegabte in eine bestimmte Schublade zu stecken. Wir wählen das Grundraster von Brackmann (2007) und ergänzen es, denn die Erfahrung zeigt, dass diese Variante bei den Betroffenen am besten zur Selbst- und Fremderkennung dient bzw. am ehesten ein Aha-Erlebnis auslöst, was uns immer wieder von unserer Klientel sowie von Privatpersonen bestätigt wird. Zudem eignet sich die Liste prima, um die Menschen im Umfeld von Betroffenen aufzuklären: Eltern, Lehrpersonen, Vorgesetzte, Auszubildende, Freundeskreis, Hausärzte, Psychologinnen oder Psychologen. Unser Raster soll das Erkennen von potenziell Hochbegabten durch Professionelle oder Bezugspersonen ermöglichen und erleichtern sowie erkannten und verkannten Betroffenen dabei helfen, Gleichgesinnte zu finden.

## Übersicht Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen Hochbegabter

### Denken – Denkarbeit – Verstandestätigkeit

- schnelles und komplexes Denken (vernetztes Denken)
- hohe und rasche Auffassungsgabe
- schnelles Erfassen von komplexen Zusammenhängen und Grundmustern
- Fähigkeit, verschiedene Betrachtungsweisen bzw. Aspekte einzubeziehen
- rasches Erfassen von Ursache und Wirkung
- gutes logisches, analytisches und abstraktes Denkvermögen
- ausgeprägtes Erinnerungsvermögen (Langzeitgedächtnis) anhand von Situationen und »Bildern«
- hohe Konzentrationsfähigkeit
- hohes Sprechtempo
- sprunghaftes und vorausseilendes Denken
- kritisches Denken
- Ungeduld und innere Anspannung, wenn andere nicht auf den Punkt kommen

### Lernen – Wissen – Interessen

- hohes Lerntempo
- Bedürfnis nach lebenslangem Lernen und Weiterentwicklung
- Lernen und Arbeiten aus Eigenmotivation, selbstgewählte Projekte oder Aufgabenstellungen
- unbefangenes Herangehen an anspruchsvolle Aufgabenstellungen
- ausgeprägtes Reflektieren und Ableiten von Schlussfolgerungen
- Flow, wenn am Thema und den Inhalten großes Interesse besteht
- Freude am eigenständigen Weiterentwickeln von Gedanken
- Hinterfragen von Fakten und Meinungen
- gutes Detailwissen oder Erfassen übergeordneter Zusammenhänge, wenn der Inhalt bzw. das Wissensgebiet von Interesse sind
- Schwierigkeiten bei Entscheidungsfindung (vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen)
- Schwierigkeiten bei einfachen, wiederkehrenden Aufgaben und Alltagsroutine

### Sozialverhalten – Kommunikation – Verständigung

- Fähigkeit zur Selbstironie
- oft Wahl von älteren Gesprächspartnerinnen oder -partnern (bei Kindern und Jugendlichen)
- Fähigkeit, die Sichtweise des Gegenübers einzunehmen
- Abneigung gegen oberflächliche Gespräche bzw. Small Talk
- wenige Freundschaften

- kritisches Hinterfragen von Hierarchien, Normen und Autoritäten
- Nonkonformismus
- hohe Ansprüche an Beziehungen
- unkonventionelles Verhalten (»schwimmt gegen den Strom«)

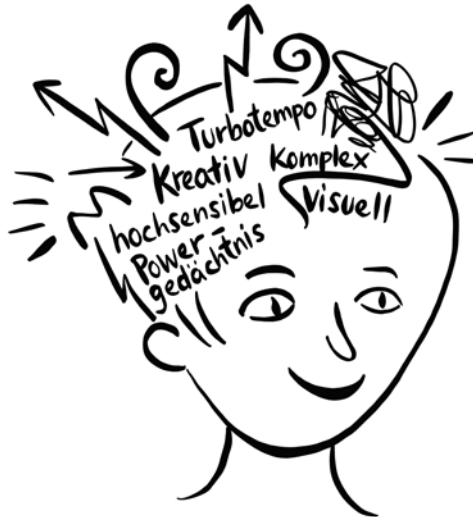
### **Fühlen – Spüren – Empfinden (mit Anteilen von Hochsensibilität)**

- gute Detailwahrnehmung mit allen Sinnen
- hohe emotionale Wahrnehmung
- reiches Innenleben
- hohes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl (in das Gegenüber »schlüpfen«)
- starker Gerechtigkeitsinn
- große Bedeutung von Idealen, Werten, Respekt, Umgang mit Natur und Tieren ...
- geringe Frustrationsgrenze betreffend Langsamkeit und Kompliziertheit der anderen
- Misserfolge und Unangenehmes werden schwer verarbeitet
- gesteigerte Sensibilität und Reizempfindlichkeit: Lärm, Licht, Gerüche, körperlicher Schmerz, Berührung, Menschenmenge
- starke Emotionen und Stimmungsschwankungen
- hohe Sensibilität, »Dünnhäutigkeit«
- starke Selbstzweifel und Selbstkritik
- Gefühl der Einsamkeit und Isolation (fühlt sich wie außerirdisch, wie von einem anderen Planeten)

### **Handeln – Agieren – Engagement**

- bringt kreative Ideen ein
- unkonventionelles Vorgehen in der Umsetzung von Aufgaben oder Projekten
- rasches und konkretes Handeln
- eigenständiges Handeln und Umsetzen
- starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Freiheit
- hohes Engagement (viel Herzblut) bei neuen Herausforderungen
- klappt etwas nicht auf Anhieb, Tendenz das Handtuch zu werfen

Interessant scheint die Tatsache, dass in der Diskussion der Persönlichkeitsmerkmale und deren »Kategorisierung« in der Literatur keine Verbindung zu den Funktionen der linken und rechten Gehirnhälften hergestellt wird (► Kapitel F = Freiheit und Kreativität insb. Tab. 2 Prozesse der beiden Gehirnhälften). Auch werden nur in Ausnahmen die sogenannten nicht intellektuellen Intelligenzbereiche, wie interpersonale Intelligenz (Einfühlungsvermögen), musikalische und künstlerische Intelligenz sowie ein großes Verständnis für Abläufe in der Natur (naturalistische Intelligenz) berücksichtigt (vgl. Gardner 2005). Wir müssen einfach akzeptieren, dass die Hirnforschung erst am Anfang steht, Intelligenz und Sensitivität zu verstehen.



Im Anhang 1 findet sich eine Checkliste mit den oben aufgeführten Verhaltensweisen und Charaktermerkmalen. Mit deren Hilfe lässt sich im Selbst- oder Fremdttest eine Hochbegabung feststellen. Eine weitere Merkmalliste für Betroffene ab dem Babyalter über Schulkinder, Jugendliche bis hin zum Erwachsenenalter steht im Anhang 2 zur Verfügung.

## Welche Wechselwirkungen rufen die Verhaltensweisen von Hochbegabten und Normalbegabten im Alltag hervor?

Im Folgenden skizzieren wir vor dem Hintergrund unserer praktischen Arbeit mit Hochbegabten (zum Thema Hochsensible ► Kapitel H = Hochsensibilität) deren Merkmale und die Wechselwirkungen im Zusammenleben mit Normalbegabten. Damit zeigen wir auf, wie sich wiederkehrende Verhaltensweisen von Betroffenen auf ihre Mitmenschen auswirken und wie sie die weitere Interaktion prägen. Es geht um alltägliche Situationen und Gegebenheiten, wie sie im sozialen Umfeld oder im Beruf vorkommen. Diese Situationen sind es, in denen Missverständnisse entstehen und gegenseitige Verletzungen passieren, die das Gegenüber statt Miteinander begünstigen. Im Folgenden listen wir einige häufige Verhaltensweisen auf. Das Wissen um das Verhalten und die Reaktion darauf kann die Kommunikation und den Umgang mit Hochbegabten – gerade im schulischen, beruflichen oder im therapeutischen Zusammenhang – unterstützen (► Tab. 1).