

InKonstellation

Abschlussarbeit

von

Michael Teubner

Thema

Mehrwert und Herausforderung bei Hochsensitivität in der  
systemischen Arbeit

**Mit großer Macht kommt große Verantwortung**

(Sprichwort, das durch Stan Lee in Spider-Man in Marvel Comics,  
und Filmen und verwandten Medien bekannt wurde.)

Hameln, 06.02.2025

## Inhaltsverzeichnis

1.Inhaltsverzeichnis	1
2.Einleitung	2
2.Begriffsbestimmung	2
3.Geschichtlicher Hintergrund	3
4.Wissenschaftlicher Hintergrund	3 - 6
5.Exkurs zum Thema Empathie	6 - 10
6.Beschreibung der Hochsensitivität	11 - 14
7.Auswirkungen und Grenzen, sowie Subjektivitäts- und Projektionsgefahr	14 - 15
8.Persönliche Reflexion und Fazit	15 - 16
9.Quellenverzeichnis	17

## **Einleitung**

Im Verlauf meiner persönlichen und beruflichen Entwicklung hat die Hochsensitivität eine zunehmend zentrale Rolle eingenommen – besonders im Kontext meiner Weiterbildung zum systemischen Coach.

Ich erlebte sie in der Vergangenheit eher als diffus wahrgenommene Reiz-(über)-stimulierung.

Jetzt erlebe ich sie mehr und mehr als eine ernstzunehmende, tief verankerte Form von Wahrnehmung; als feinsinnige, oft vorbewusste Reaktion auf komplexe zwischenmenschliche Situationen.

Sowohl in der Selbstwahrnehmung, als auch in der Arbeit, ist sie für mich zu einer wertvollen Ressource oder auch Gabe geworden.

Hochsensitivität wird im Alltag von Nichtbetroffenen als etwas schwer Greifbares wahrgenommen, da bei diesen keiner oder nur ein bedingter Zugang zur Erlebenswelt des Betroffenen besteht.

## **Begriffsbestimmung**

Der Begriff Hochsensibilität (auch: *Hypersensibilität* oder *Hochsensitivität*) bezeichnet das Temperamentsmerkmal höherer sensorischer Verarbeitungssensitivität (englisch: *Sensory Processing Sensitivity SPS*). Die basale Forschungstätigkeit zu dem als Persönlichkeitsdisposition verstandenen psychophysiologischen Konstrukt der Hochsensibilität stammt von der US-amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron. Nach ihrer Vorstellung bedeutet Hochsensibilität sowohl eine hohe Sensitivität für subtile Reize als auch eine leichte Übererregbarkeit.

Hochsensibilität bezeichnet als Eigenschaft ein Konzept zur Erklärung der zwischen Individuen unterschiedlichen psychologischen und neurophysiologischen Verarbeitung von Reizen.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Aron, Elaine N. entnommen in Übersetzung aus dem Standardwerk: *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*

## **Geschichtlicher Hintergrund**

Schon bevor Elaine Aron (1996) den Ausdruck Hochsensibilität prägte, setzte man sich mit den Phänomenen unterschiedlicher Reizwahrnehmung und -verarbeitung auseinander.

Bereits

Wolfgang Klages (u. A. Publikation 1978: Der sensible Mensch, Psychologie, Psychopathologie, Therapie)

Alice Miller (u. A. Publikation 1979: Das Drama des begabten Kindes),

Carl Gustav Jung (u. A. Publikation 1921: Psychologische Typen)

Iwan Pawlow (u. A. Publikation 1927: Conditioned reflexes. An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex)

beschäftigten sich, mit der Erscheinung der erhöhten Sensitivität innerhalb der menschlichen Spezies, ohne dies jedoch in ein umfassendes Konzept oder eine Theorie einzubetten.

## **Wissenschaftlicher Hintergrund**

Der Psychiater Wolfgang Klages vermutete, dass das Phänomen der sensiblen und hochsensiblen Menschen biologisch verankert sei und die Reizschwelle des Thalamus bei diesen Personen viel niedriger sei.

Hierdurch bestehe eine höhere Durchlässigkeit für die aus afferenten Nervenfasern eingehenden Signale, so dass diese ungefiltert an die Hirnrinde weitergegeben werden.<sup>2</sup>

Doch neuere Erkenntnisse aus Psychologie, Neurowissenschaft und systemischer Praxis zeigen, dass Hochsensitivität eine zentrale Rolle in Entscheidungsprozessen und insbesondere in der zwischenmenschlichen Kommunikation spielt.

---

<sup>2</sup> Wolfgang Klages entnommen aus der Publikation 1978: Der sensible Mensch, Psychologie, Psychopathologie, Therapie

In der englischsprachigen Forschung wird die betreffende Eigenschaft als *sensory-processing sensitivity* (wörtlich: Sinnesverarbeitungs-Sensitivität) bezeichnet, in der deutschen als *höhere sensorische Verarbeitungssensitivität*.<sup>3</sup>

In den Medien findet sich auch der Ausdruck *Hypersensibilität*,<sup>4</sup> eingebürgert hat sich aber Hochsensibilität.<sup>5</sup>

Es beschreibt, die sich zwischen Individuen, unterscheidende Sensitivität gegenüber Erlebtem als ein stabiles, zeitlich überdauerndes Merkmal.<sup>6</sup>

Aron bezieht sich dabei nicht auf einen Unterschied in den Sinnesorganen selbst, sondern auf etwas, das auftritt, wenn sensorische Informationen zum Gehirn übertragen oder dort verarbeitet werden.

Es gibt verschiedene Erklärungsansätze für individuelle Unterschiede in der Sensitivität, die sich seit Mitte bis Ende der neunziger Jahre herausgebildet haben, wobei Arons Konzept der höheren sensorischen Verarbeitungssensitivität einer von ihnen ist.

Die wichtigsten Konzepte stimmen dabei in einem Aspekt überein;

- dass sich sensitive Personen (*highly sensitive persons (HSPs)*) in ihrer Reaktion auf negative und positive Umwelteinflüsse unterscheiden.

Das DOES-Modell von Elaine Aron unterscheidet hier:

- Depth of processing - Tiefe, differenzierte Reizverarbeitung
- Overstimulation - Übererregbarkeit
- Emotional reactivity und empathy - Empathie und emotionale Reaktionsbereitschaft
- Sensitivity to Subtle Stimuli – Sensitivität für subtile Reize

Die in der Literatur genannte Orchideen-Löwenzahn-Metapher<sup>7</sup> soll den Unterschied zwischen beiden Gruppen verdeutlichen.

---

<sup>3</sup> Nele Langosch: *Persönlichkeit: Gibt es hochsensible Menschen?* In: *spektrum.de*. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, 9. Juni 2016

<sup>4</sup> Silke Weber: *Hochsensibilität: Wie es wirklich ist*. In: *Die Zeit*. 19. Januar 2018

<sup>5</sup> *Mit feinem Gespür*. In: *Schweizerische Ärztezeitung*. Band 98, Nr. 5152, 20. Dezember 2017

<sup>6</sup> Corina U. Greven, Francesca Lionetti, Charlotte Booth, Elaine N. Aron, Elaine Fox: *Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda*. In: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Band 98, 2019, S. 287–288

<sup>7</sup> Kinderarzt und Psychiater Thomas Boyce und der Entwicklungspsychologe Bruce Ellis, enthalten in ihrer Veröffentlichung 2005 über ihre Theorie „Biological Sensitivity to Context“ („Biologische Sensitivität gegenüber Umwelteinflüssen“)

Nach dieser stehen Orchideen für Personen, die sensitiver sind (d. h. unter idealen Bedingungen außergewöhnlich gut gedeihen und unter ungünstigen außergewöhnlich schlecht).

Dem Löwenzahn entsprechen diejenigen, die weniger sensitiv auf die Umwelt reagieren (sie sind widerstandsfähig und können überall wachsen).

Die Unterschiede in Sensitivität und Verarbeitung seien grundlegend und psychobiologisch bedingt.<sup>[7]</sup>

In diesem Zusammenhang sieht Aron Hochsensibilität als eine Form von angeborenem Temperament,<sup>[3][7]</sup>

im Gegensatz zur Persönlichkeit, die nach dem Verständnis in der Psychologie auch erlernte Anteile umfasst.<sup>8</sup>

Speziell Arons Theorie besagt nun, dass es ein zugrunde liegendes Unterscheidungsmerkmal dafür gebe, wie einige Personen Reize verarbeiten, was eine größere sensorische Verarbeitungssensitivität, Reflektivität und Erregbarkeit mit sich bringe.<sup>9</sup>

Bisher gibt es keine einheitliche erklärende Theorie oder Definition zum Phänomen Hochsensibilität, ebenso wenig wie ein allgemeingültiges, einheitliches Verfahren, mit dem man Hochsensibilität zweifelsfrei feststellen kann.<sup>[10][3][5]</sup>

Wichtig zu verstehen ist, es handelt sich bei Hochsensibilität nicht um eine psychische Störung oder Erkrankung.<sup>10</sup>

Allerdings kommen, laut einer Studie der Queen Mary Universität of London (Veröffentlichung in der Fachzeitschrift *Clinical Psychological Science*), psychische Störungen bei Hochsensiblen häufiger vor, als im Bevölkerungsdurchschnitt, aufgrund einer höheren psychischen Verletzbarkeit.

Die Forschung zeigt weiterhin, dass Hochsensibilität auf einer komplexen Wechselwirkung zwischen genetischen Dispositionen und Umweltfaktoren beruht.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup>siehe S. Freud hier Persönlichkeitstheorie und „Elementare Einführung in die Psychoanalyse“ 1914 - 1018 , C. G. Jung Persönlichkeitstheorie 1917, Daniel Stern *the Interpersonal World of the Infant* publiziert 1985

<sup>9</sup>Elaine N. Aron, Arthur Aron: *Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. Band 73, Nr. 2, 1997

<sup>10</sup>Christine Starostzik: *Hochsensibilität: Alles ist zu laut, zu voll, zu grell*. In: *Ärzte Zeitung*. Springer Medizin Verlag GmbH, 26. Oktober 2015

<sup>11</sup>Autoren: Tom Falkenstein (Queen Mary University of London), Luke Satori (Kings College London), Margherita Malanchini (Queen Mary University of London), Kristin Hadfield (Trinity College Dublin) und Michael Pluess (University of Surrey), veröffentlicht am Samstag, den 16. August, in der *Fachzeitschrift Clinical Psychological Science*

Besonders interessant ist die Erkenntnis, dass hochsensible Menschen stark auf psychosoziale Interventionen ansprechen – ein Phänomen, das als Vantage Sensitivity bezeichnet wird.<sup>12</sup>

Gleichzeitig zeigen Studien, dass die Entwicklung hochsensibler Menschen stark von Umweltfaktoren beeinflusst wird (Differential Susceptibility).<sup>13</sup>

Ungünstige Bedingungen erhöhen das Risiko für Stress und psychische Erkrankungen, während förderliche Umfelder das Potenzial für Resilienz und persönliche Entfaltung freisetzen.

Moderne Bildgebungsverfahren, insbesondere die Arbeiten von Bianca Acevedo (Universität of California), zeigen, dass bei hochsensiblen Menschen spezifische Gehirnareale aktiver sind. Dazu gehören Regionen, die für Empathie, soziale Interaktion und die Integration sensorischer Informationen verantwortlich sind. Diese Forschung belegt, dass Hochsensibilität eine messbare neurobiologische Basis hat und keine rein subjektive Wahrnehmung ist.<sup>14</sup>

Auch Jerome Kagan (1999), dessen Forschungsergebnisse als eine der Grundlagen für Arons Konzept dienen, fand physiologische Verhaltensunterschiede zwischen von ihm als gehemmt (*inhibited*) und als ungehemmt bezeichneten Kindern.

Die ersteren umfassten ca. 15 bis 20 % der Kinder.

Sie zeigten weniger spontanes Sprechen sowie größere Distanz gegenüber einem erwachsenen Fremden und im freien Spiel mit Gleichaltrigen.

Sie spielten weniger mit einem neuen Spielzeug, zeigten höhere Reizbarkeit, sympathische Reaktivität, mehr Noradrenalin im Urin und mehr Cortisol im Speichel.<sup>15</sup>

Wichtig für das Gesamtverständnis ist jedoch, dass Jerom Kagan nicht an Hochsensibilität, sondern am Thema Temperament forschte und Elaine Aron bei Ihren Forschungen signifikante Überschneidungen (reizoffene Babys 15 – 20 %) feststellte.

---

<sup>12</sup> Lionetti, Francesca, Pastore, Maddalena, & Pluess, Michael. (2018). "Sensitivity to the environment and positive development: A test of vantage sensitivity in adolescence". *Developmental Psychology*, 54(3), 433–446

<sup>13</sup> Belsky, Jay, Bakermans-Kranenburg, Marian J., & Van IJzendoorn, Marinus H. (2007). "For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences". *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 300–304.

<sup>14</sup> Acevedo, Bianca P. (20.05.2020). *Das hochsensible Gehirn: Forschung, Bewertung und Behandlung der sensorischen Verarbeitungssensitivität*

<sup>15</sup> Jerome Kagan: *Galen's prophecy: temperament in human nature*. Basic Books, New York, NY 1994

## **Exkurs zum Thema Empathie**

Das Thema Hochsensitivität ist meines Erachtens stark mit dem Thema Empathie verbunden. Dieses ist mir immer dann besonders aufgefallen, wenn es um die ersten Millisekunden im zwischenmenschlichen Kontakt geht, die für die Annahme (andocken/ connecting) und die Ablehnung (Freund/Feind-Klärung) von Kooperation oder Zusammenarbeit ausschlaggebend sind.

*Eigener Erklärungsversuch anhand des Einstiegs in ein Coachinggespräch:*

Auf Grund des beidseitig geschlossenen schriftlich oder mündlich Vertrages zur Zusammenarbeit und Erfüllung des Dienstleistungsvertrages (hier Erreichen des heutigen Auftrags durch den Coach und die mögliche weiterführende Kooperation bis zum Ziel), erfolgt auf der, dem Menschen unbewussten Ebene (umfasst bis zu 95% der menschlichen Handlungen) ebenfalls ein zwischenmenschlicher Vertrag bzw. Bindungsprozess.

Die Güte dieses unbewussten Prozesses hängt meines Erachtens im höchsten Maß davon ab, wie groß und breitschichtig die Spiegelungsfähigkeit (Spiegelneuronen) zwischen den handelnden Akteuren ausfällt.

Die Spiegelungsfähigkeit bezieht sich hier zu allererst auf die Vermittlung des Gefühls der Wertschätzung: „Ich bin ok/ verstehe Dich – Du bist ok/Du verstehst mich“.

Diese Wertschätzung zeigt sich auch in einem demütigen Gesamtverhalten des Coaches unter anderem mit der Erklärung, dass er lediglich Fragen stellen wird und maximal Hypothesen äußert.

Weiterhin erklärt der Coach, dass er sich aber ansonsten lediglich als Gast auf der Insel (Inselmodell) des Coachées befindet und hier alle neuen Eindrücke, Bilder und Wahrnehmungen wertungsfrei aufnimmt, um mit den gefundenen Ressourcen dann, unter der Zuhilfenahme von systemischen Fragen und anderer Werkzeuge, den Coachée in die Reflexion und damit Stärkung der Selbstermächtigung (Empowerment) zu führen.

Dieses wiederum beruhigt die Amygdala (das Angstzentrum), so dass das limbische System die aktuelle Situation als angenehm bewerten kann.

Hat diese Gefühlsübertragung einwandfrei stattgefunden und wurde es fest verankert, trägt dieses Gefühl den gesamten folgenden Prozess.

Der Übergang aus dem persönlichen Gespräch in den Arbeitsprozess erfolgt dann im Anschluss zumeist fließend.

Im Rahmen der Eröffnung des Coachings und einer möglichen Zielfindung, erfolgt durch mich unter anderem eine Zuordnung des Coachées zu einem bestimmten Persönlichkeitstypen. Diese verorte ich, gemäß der Ausführungen des Diplompsychologen Volker Dittmar, in zwei Gruppen<sup>16</sup>:

1.) Menschen mit (sehr) gedämpften Emotionen, umgangssprachlich bei InKonstellation **Kopfis genannt**, für Menschen, die vorrangig im kognitiven Bereich unterwegs sind)

und

2.) emotionale Menschen, bei Inkonstellation **Bauchis** genannt, für Menschen, die vorrangig auf der Gefühlsebene unterwegs sind.

Zur genaueren Feststellung der jeweiligen Typen achte ich im Kennenlern- und Themenfindungsprozess genau auf bestimmte Schlagworte, die relativ klar auf eine Verortung des jeweiligen Typen hinweisen.

Z. B.:

Ich **sehe** oft..., Ich **rieche** noch den Duft von..., in mir **zieht** jedes Mal der gleiche **Film** vorbei...,

ich **denke** das ist **logisch**..., in meiner **Logik** trifft das auch zu..., das **hört** sich für mich **kongruent an**..., ich **fühle** noch die Sonne auf meiner Haut, **rational** betrachtet ist das total...,

etc.

Emotional gehemmte Typen neigen eher dazu Ihre Welt auf einer logisch rationalen Ebene zu beschreiben und zu verorten, da sowohl Logik, als auch Emotionalität, Ressourcen kosten und der Mensch von Natur aus ressourcenschonend unterwegs ist.

Emotionale Typen haben hingegen oftmals einen ungefilterten Zugang zu Ihren Gefühlen und beschreiben die Welt eher über erlebte Emotionen.

---

<sup>16</sup>Wolfgang Klages (u. A. Publikation 1978: Der sensible Mensch, Psychologie, Psychopathologie, Therapie)

Der Mensch sammelt unbewusst 95% seines Erlebens und seiner Sinneswahrnehmungen im bereits oben genannten limbischen System, also dem Teil des Gehirns, der unter anderem auch für Emotionen, Erinnerungen und Gerüche verantwortlich ist.

Ermöglicht wird dieses über Reize die auf die Sinneszellen einwirken.

Diese Sinne fächern sich auf in

(V)isuell= Sehen,

(A)uditiv=Hören,

(K)inestätisch=Bewegungswahrnehmung,

(O)lfaktorisch=Riechen,

(G)ustatorisch=Schmecken

*Der Vollständigkeit halber ist hier noch das taktile Empfinden (Fühlen) zu benennen.*

Im Sinne der Neurobiologie ist ein Reiz die Einwirkung auf eine Sinneszelle, mit der eine Veränderung des Membranpotentials ihrer Zellmembran hervorgerufen wird (Rezeptorpotential) und zu einer Hyperpolarisation oder Depolarisation führt.

Bei einer zugeordneten Nervenzelle löst ein überschwelliger Reiz ein Aktionspotential aus.

Die Aktionspotenziale sorgen dann für die Erregungsleitung.

Hieraus entsteht unter Umständen ein Reiz-/Reaktionsschema:

1. Reizaufnahme: Als allererstes wird der Reiz durch eine Sinneszelle in einem Sinnesorgan wahrgenommen.
2. Reizumwandlung: Bei der Reizumwandlung löst der Reiz ein elektrisches Signal aus. Du nennst das Signal auch eine Erregung der Nervenzelle.
3. Erregungsweiterleitung: Das Signal wird von den sensorischen Nerven weitergeleitet. Die Weiterleitung geht bis zum Zentralen Nervensystem (Rückenmark, Gehirn).
4. Erregungsverarbeitung: Die Erregungsverarbeitung ist im Zentralen Nervensystem. Hierbei wird eine Reaktion als Antwort auf den Reiz hervorgerufen.
5. Erregungsweiterleitung: Die motorischen Nerven leiten die Erregung der Reaktion weiter zu den Zielorganen.
6. Reaktion: Im letzten Schritt erhält das Zielorgan (*Muskel*) seinen Befehl und reagiert.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Iwan Pawlow (u. A. Publikation 1927: Conditioned reflexes. An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex)

Zu beachten ist hier, dass im Verlauf des Systemischen Coachings beim Coach und/oder beim Coachée bestimmte Reiz-/ Reaktionsmuster zutage treten können, die einen Prozess- und Lösungserfolg verhindern oder diesem möglicher Weise im Wege stehen können. Deshalb gehe ich hier kurz auf die Verbindung zwischen Empathie und Hochsensitivität ein,

Empathie ist, (gem. Definition des Lexikon Stangl.EU), die komplexe menschliche Fähigkeit, sich in die emotionalen Zustände anderer hineinzusetzen, deren Gefühle zu erkennen, zu verstehen und mitzufühlen.

Diese Eigenschaft ist keine reine Anlage, sondern entwickelt sich aus einem Zusammenspiel von biologischen und umweltbedingten Einflüssen.

Zu den biologischen Faktoren gehören genetische Veranlagungen und spezifische Hirnstrukturen wie das Spiegelneuronensystem, das für Nachahmung und direktes Nachempfinden zuständig ist, sowie das limbische System, das bei der Emotionsverarbeitung eine zentrale Rolle spielt. Auch das kindliche Temperament beeinflusst empathische Reaktionen.

Empathie kann in zwei grundlegende Dimensionen unterteilt werden:

Die kognitive Empathie, also die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme,  
und

die affektive Empathie, also das Mitfühlen mit den Emotionen anderer.

(Stangl, 2026, 2. Februar).<sup>18</sup>

Zusammenfassend bedeutet dieses:

Hochsensibilität und Empathie überschneiden sich insofern, als dass Reize, die in einem für die Empathie zuständigen Bereich entstehen (limbisches System, Spiegelneuronen) und der gleichzeitig für Gefühle zuständig ist, von einem hochsensiblen Gehirn einerseits leichter gelesen und verarbeitet werden können, es aber andererseits auch schwerer fallen kann, fremde und eigene Gefühle auseinander zu halten.

---

<sup>18</sup> gem. Definition des Lexikon Stangl.EU

### **Beschreibung der Hochsensitivität<sup>19</sup>**

- Etwas anderes Nervensystem (sympathisches versus parasympathisches System)
- Synapsen reagieren früher, dadurch wenig Übertragungsverluste
- Nimmt mehr Reize auf - Verarbeitet sie intensiver
- Verstärkte Wahrnehmung von Details
- Schwelle der Überstimulation sehr viel eher erreicht
- Voraussichtlich erblich weitergegebener Wesenszug
- Keine Erkrankung
- Bei verschiedenen Gattungen höher entwickelten Säugetieren vorhanden (vorsichtige Tiere)

### Skills:

- Empathie
- Gerechtigkeitssinn
- Wahrheitsliebe
- Kreativ, künstlerisch
- Starke Emotionalität
- Schnelle Reaktionsfähigkeit
- Harmoniebedürfnis
- Achtsamkeit
- Vorstellungskraft
- Tiefe Verarbeitung von Eindrücken

### Zeigen sich in:

- Denken in großen Zusammenhängen
- oft einhergehend mit überdurchschnittlicher Intelligenz
- Gute in Tätigkeiten, die schneller Reflexe bedürfen
- Fehlt oft empathische Abgrenzung
- Perfektionismus, Selbstzweifel

---

<sup>19</sup> Elaine Aron: *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. Junfermann, Paderborn 2014

- Seelische Verwundbarkeit
- Erschöpfung durch Überstimulation
- Selbstbeschränkung
- Hohe körperliche Empfindlichkeiten
- Hohe Empfindsamkeit gegenüber Lärm, Licht, Geruch, Geschmack
- Größere Schmerzempfindlichkeit/-sensitivität
- Mögliche abweichende Reaktion auf Medikamente.
- Neigung zur Psychosomatik

### Unterscheidung HSP Typen (Hoch-Sensitive-Persönlichkeits-Typen)<sup>6</sup>

Es gibt verschiedene Hoch-Sensitive-Persönlichkeits-Typen (HSP-Typen)

Hierbei gilt es zu beachten, dass Hochsensitivität in verschiedenen Sinnesbereichen mehr oder minder ausgeprägt sein kann (VAKOG) und zu sowohl introvertierten als auch extrovertierten Persönlichkeitstypen führen kann.

Genauso irreführend ist die Annahme, dass Hochsensitivität mit Schüchternheit gleichzusetzen ist.

Gemäß neuester Forschungen ist die Verteilung bei allen Geschlechtern ähnlich:

#### **70% introvertiert**

Zeigt sich durch:

- Haltung nach innen gewandt
- Eher verschlossen
- Inneres subjektives Erleben
- Rückzugsbedarf oft stärker ( Empfehlung: Bis zu 4 kurze Auszeiten am Tag, je nach Reizlage)
- Meidet eher Veränderung

#### **30 % extrovertiert**

Zeigt sich durch:

- Haltung nach außen gewandt
- Lust auf Neues - Entdeckergeist
- Tatsächliche objektive Erleben

---

<sup>6</sup>Corina U. Greven, Francesca Lionetti, Charlotte Booth, Elaine N. Aron, Elaine Fox: *Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda*. In: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Band 98, 2019, S. 287–288

- Suche nach neuen Erfahrungen
- Gefahr wiederholter Überlastung (Supervision, therap. Gespräche, Selfcare, Auszeiten hilfreich)
- Mögliches Ausbrennen

### Wie setzen Hoch-Sensitive-Personen ihre Sinne ein?<sup>20</sup>

Intensive Aufnahme von Reizen über alle Sinneskanäle

- Visuell, auditiv, kinästhetisch olfaktorisch, gustatorisch (VAKOG) und möglicher Weise taktil
- Ganz unterschiedlich akzentuierte Stärken
- Feines Wahrnehmen optischer Eindrücke
- Farbgefühl
- Gefühl für Ästhetik
- Ausgeprägtes Gehör
- Geruchs- oder Geschmackssinn
- Starke körperliche Wahrnehmungen (Fühlen)
- Schmerzempfindlichkeit (Druck, Hitze, Kälte)
- Eindrücke können oft nicht ausgeblendet werden
- Starke Reaktion Gerüche, Dämpfe, Rauch Staub
- Verstärkte Reaktion auf intensive Geräusche
- feine bis starke Reizaufnahme (z. B. kratzende Pullover)
- Sensibilität und Gründlichkeit bei Aufnahme und Verarbeitung von Informationen

**Achtung hier kann Reizüberflutung drohen = Erschöpfung !**

### Inneres Konzept und innere Logik<sup>21</sup>:

- Veränderungen bedeuten Stress
- Druck erschafft Blockaden im Innenleben
- Triebfeder oft Vorsicht und Genauigkeit
- Perfektionismus (z. B. alles im ersten Anlauf richtig zu machen)

---

<sup>20</sup>Acevedo, Bianca P. (20.05.2020).

*Das hochsensible Gehirn: Forschung, Bewertung und Behandlung der sensorischen Verarbeitungssensitivität*

<sup>21</sup>Aron, Elaine N. Übersetzung aus dem Original Standardwerk:

*The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*

- Fantasievoll und intensiv
  - Kreativ, naturverbunden
  - Zwischenmenschlicher Bereich (Abgrenzung und Glaubenssätze, Kritikfähigkeit)
  - Neugier
  - Hinterfragen von Sachverhalten
  - Hohe geistige Reife und frühes Entstehen eines klaren humanistischen Wertesystems
  - Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn
  - Empathie vs. Antipathie (hier besteht inneres Konflikt- und Wachstumspotential)
  - Starkes Einfühlungsvermögen in andere Personen
  - Stimmungen werden intensiv wahrgenommen und die Emotionalität ist hierdurch oft höher. Hierdurch steigt die Wahrscheinlichkeit einer hohen Verletzbarkeit durch fehlende Achtsamkeit und Abgrenzung.
- Dieses wiederum birgt Risiken für Traumatisierung und psychosomatische Störungen.

### **Auswirkungen und Grenzen, sowie Subjektivität und Projektionsgefahr**

Während das Vorhandensein eines erhöhten Grades an Sensitivität im Coachingprozess viele Vorteile mit sich bringen kann, gibt es auch Grenzen und Herausforderungen, die nicht unbeachtet bleiben dürfen.

Hochsensibel zu sein ist kein Allheilmittel, sondern muss sorgfältig und verantwortungsbewusst eingesetzt werden, um den Coachee nicht in die Irre zu führen oder unbewusste Projektionen zu verstärken.

Bei der Nutzung der Hochsensitivität liegt die Verantwortung in erster Linie beim Coach, der für den Prozess die Verantwortung trägt, da durch seine zielgerichtete Anleitung und Nutzung dieser Gabe das Risiko für mögliche Entgleisungen des Prozesses und Überforderungszustände bei sich selbst und beim Coachée bestehen.

Für mich war in diesen Momenten hilfreich, mir immer wieder zu vergegenwärtigen, dass ich den Prozess aus der kognitiven Emotionalität heraus leite und immer wieder mit mir selbst in Resonanz gehe, um den eigenen Standpunkt meiner Gefühle mit den empfundenen Gefühlen abzugleichen, um nicht in eine Falle von Überforderung durch anflutende Fremdgefühle (Projektion) zu laufen.

Als Soforthilfe hat sich hier, für mich, das Mitsprechen und wiederholen der aktuellen Worte des Coachées, in meinem Kopf bewährt.

Hierdurch komme ich immer wieder in einen kognitiven Zustand und verlasse die emotionale Ebene.

Eine weitere große Herausforderung für mich als Coach und hochsensitiven Menschen, ist die Erhaltung der Subjektivität bei den Gesprächen mit dem Coachée.

Besonders bei emotional geladenen Themen oder schwierigen Coaching Situationen kann es passieren, dass ich dazu neige, eine eigene Bewertung der Gefühle des Coachées vorzunehmen.

Beispiel:

Ein Coach hat selbst in der Vergangenheit eine schwierige berufliche Umstellung durchlebt und erkennt in einem Coachée unbewusste Ängste vor Veränderung.

Der Coach könnte intuitiv dazu neigen den Coachingprozess gemäß seiner eigenen Erlebnisinsel zu steuern und damit möglicher Weise an dem Ziel des Coachées vorbeisteuern.

In solchen Fällen ist es wichtig, dass der Coach sich selbst reflektiert und sicherstellt, dass seine Wahrnehmungen nicht von eigenen Erfahrungen oder Projektionen beeinflusst werden.

Diese Gefahr lässt sich durch Supervision, Reflexion und den Austausch mit Kollegen verringern.

### **Persönliche Reflexion & Fazit**

Die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Thema Hochsensitivität hat mir neue Perspektiven eröffnet.

Insbesondere nach dem 6. Modul „EMO“ habe ich erkannt, wie stark diese unbewussten Prozesse meine Wahrnehmungen und Entscheidungen sowohl im Alltag, als auch im Coaching beeinflussen.

Besonders bemerkenswert fand ich die Erkenntnis, dass Hochsensitivität keineswegs irrational ist, sondern auf Grund seiner starken Wirkmacht und tatsächlichen Ergebnisse, ein echter Mehrwert ist, der durch Intuition, Erfahrung, Körperwissen und emotionaler Intelligenz, eine wunderbare Ergänzung erhält.

In Kombination mit systemischem Denken ist, es für mich, eine wertvolle Gabe, die Veränderungsprozesse auf einer tieferen Ebene anstößt und unterstützt.

Gleichzeitig musste ich allerdings auch feststellen, dass ich darauf achten muss, mit welcher Form der (Hoch-) Sensitivität (kognitiv oder emotional) ich mich durch den Coachingprozess bewege, und mit wem („Kopfis“ oder „Bauchis“).

Je klarer mir ist, auf wessen Insel ich mich gerade befinde und wo ich mental bin, desto zielführender kann ich den Prozess anleiten.

Auf Grund des schnellen Austausches der Energien kann es zu emotionalen Überforderungszuständen bei mir oder dem Coachée kommen, die dazu führen, dass der Prozess ins Stocken gerät oder es sogar zum Abbruch kommt.

Meine Aufgabe hier als Prozessverantwortlicher muss es sein, für eine Reizregulierung bei mir und dem Coachée zu sorgen.

Dieses kann ich u. a. durch Atemübungen (z. B. Vier zu Sechs Atmung),

Aufmerksamkeitslenkung (Ressourcenvoller Ort, Körperanker, Metaperspektive) und die Neuerschaffung der subjektiven Realität (Reframing, Narrativer Ansatz, Priming, positive Affirmation, Hypnosetechniken) erreichen.

All dies und noch viel mehr, nehme ich für meine zukünftige Arbeit als systemischer Coach mit.

Gleichzeitig möchte ich mich durch Reflexion und die Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdwahrnehmung weiterentwickeln.

Mein Fazit lautet:

Wie so oft entscheiden auch hier wieder das Mittel und die Dosierung über Wirkung und Nutzen.

Für mich bleibt sie ein wertvolles Geschenk.

## Quellenverzeichnis:

Aron, Elaine N. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*

Wolfgang Klages entnommen aus der Publikation 1978: Der sensible Mensch, Psychologie, Psychopathologie, Therapie

Nele Langosch: *Persönlichkeit: Gibt es hochsensible Menschen?* In: *spektrum.de*. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, 9. Juni 2016

Silke Weber: *Hochsensibilität: Wie es wirklich ist*. In: *Die Zeit*. 19. Januar 2018  
*Mit feinem Gespür*. In: *Schweizerische Ärztezeitung*. Band 98, Nr. 5152, 20. Dezember 2017

Corina U. Greven, Francesca Lionetti, Charlotte Booth, Elaine N. Aron, Elaine Fox: *Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda*. In: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Band 98, 2019, S. 287–288

Kinderarzt und Psychiater Thomas Boyce und der Entwicklungspsychologe Bruce Ellis, enthalten in ihrer Veröffentlichung 2005 über ihre Theorie „Biological Sensitivity to Context“ („Biologische Sensitivität gegenüber Umwelteinflüssen“)

Tiefenpsychologe Sigfried Freud, hier Persönlichkeitstheorie und „Elementare Einführung in die Psychoanalyse“ 1914 - 1018

Tiefenpsychologe C. G. Jung Persönlichkeitstheorie 1917

Daniel Stern *the Interpersonal World of the Infant*, 1985

Elaine N. Aron, Arthur Aron: *Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. Band 73, Nr. 2, 1997