

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie



IP-Forum 2025 online

Inhalt

Heft 134

- Resonanz in Gesprächen
- Gemeinschaftsgefühl und Sinnsuche
- Gesellschaftlicher Zusammenhalt
- Gewaltfreie Kommunikation
- Reframing und klarer Kopf
- Hochsensibilität und Ermutigung
- Stimmen der Teilnehmenden



Simone Wolf



Hochsensibilität erkennen und gestärkt damit leben

vorgestellt von Susanne Kreuzer

Im Online IP-Forum widmete sich Simone Wolf einem Thema, das im pädagogischen Alltag ebenso bedeutsam ist wie im familiären Umfeld: dem Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität. Ihr Workshop war sowohl klar strukturiert als auch praxisnah und bot eine wertvolle Verbindung aus theoretischem Hintergrundwissen und konkreten Beispielen. Für meine Arbeit als Mutkids-Trainerin war dieser Einblick besonders bereichernd – nicht zuletzt, weil Hochsensibilität ein Thema ist, dem ich auch in meinem privaten Umfeld immer wieder begegne.

Disposition statt Störung

Zu Beginn führte die Sozialpädagogin und Fachberaterin für Hochsensibilität in die Grundlagen des Konzepts ein. Aufbauend auf den Forschungsarbeiten der Psychologin Elaine N. Aron, die in den 1990er-Jahren den Begriff der Highly Sensitive Person (HSP) prägte, erläuterte sie, dass etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen als hochsensibel gelten. Hochsensibilität bedeutet demnach, dass sensorische und emotionale Reize intensiver wahrgenommen und tiefer verarbeitet werden. Es handelt sich nicht um eine Störung, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal, das mit besonderen Stärken, aber auch mit spezifischen Herausforderungen verbunden ist.

Ein zentraler Bestandteil des Workshops war der Selbst-einschätzungstest nach Aron, den alle Teilnehmenden eigenständig durchführten. Dieser Test ist kein diagnostisches Verfahren, sondern ein Instrument zur Selbstreflexion. Interessant war die anschließende Austauschrunde, in der viele Beteiligte berichteten, dass sie durch das Testergebnis ihre eigene Wahrnehmung besser einordnen konnten. Die Reflexion verdeutlichte, wie prägend dieses Persönlichkeitsmerkmal sein kann, ob für die Selbstwahrnehmung, in Beziehungen und bei der Alltagsgestaltung.

Überblick mit dem DOES-Modell

Als hilfreiches Strukturierungsmodell stellte Simone Wolf das international etablierte DOES-Modell vor, das vier Bereiche der Hochsensibilität unterscheidet:

- **D – Depth of Processing:**
eine ausgeprägte Verarbeitungstiefe und die Neigung, Eindrücke gründlich zu reflektieren.
- **O – Overstimulation:**
die erhöhte Anfälligkeit für Reizüberflutung, wenn viele Faktoren gleichzeitig einwirken.
- **E – Emotional Reactivity:**
eine starke emotionale Resonanz und Empfindsamkeit gegenüber Stimmungen.
- **S – Sensing the Subtle:**
die Wahrnehmung feiner Details, von „Zwischen-tönen“ und atmosphärischen Veränderungen.

Eindrucksvoll verdeutlichte Simone Wolf diese Merkmale anhand eines fiktiven Fallbeispiels:

Die Klientin Anna, die ein Musikfestival besucht, nimmt innerhalb kürzester Zeit eine Vielzahl an Details wahr: subtile Spannungen in der Menschenmenge, disharmonische Geräusche, helle Lichter und erste Anzeichen einer aggressiven Atmosphäre. Während viele Gäste ausgelassen feiern, gerät Anna durch die vielen gleichzeitig wirkenden Reize in einen Zustand der Überstimulation. Erst in der Ruhe ihrer Wohnung gelingt es ihr, die Eindrücke zu verarbeiten und wieder zur eigenen Balance zurückzufinden.

Stärken und Herausforderungen

Dieses Beispiel veranschaulicht sowohl die Stärken hochsensibler Personen – wie eine differenzierte Wahrnehmung und ein feines Gespür für Stimmungen – als auch die Herausforderungen, etwa schnellere Erschöpfung oder die Tendenz zum Rückzug. Im Austausch wurde deutlich, wie sehr das Verständnis dieser Mechanismen dazu beiträgt, Hochsensibilität nicht als Schwäche, sondern als Ressource zu sehen, die im Alltag allerdings gut reflektiert werden sollte.

Zusammengefasst lassen sich anhand des Beispiels einige interessante Aspekte der Hochsensibilität zur Reflexion ableiten:

➤ **Sonnenseiten:**

Blick für Details und Nuancen, hohe Empathie, differenziertes Wahrnehmen von Situationen und Stimmungen, tiefgründiges Denken

➤ **Schattenseiten:**

erhöhte Erschöpfbarkeit, Gefahr der Reizüberflutung, Rückzugs-Tendenzen, können sich selbst aus dem Blick verlieren und eigene Bedürfnisse vernachlässigen

➤ **Ermutigende Perspektive:**

mit den richtigen Strategien können hochsensible Menschen ihre besonderen Fähigkeiten nicht nur schützen, sondern aktiv nutzen.

Strategien im Alltag

Zum Abschluss stellte Simone Wolf alltagsnahe Strategien vor, die hochsensiblen Menschen helfen können, mit Überstimulation umzugehen und Belastungen vorzubeugen. Dazu gehören:

- ein persönliches Frühwarnsystem für Überstimulation
- sensorisch beruhigende Impulse
- gesunde Grenzen setzen
- Achtsamkeit im Alltag einüben
- ausreichende Regeneration einplanen
- soziale Beziehungen pflegen.

Auch Aspekte wie Bewegung, Ernährung, guter Schlaf und soziale Verbundenheit wurden hervorgehoben – Bereiche, die aus psychologischer Sicht entscheidend zur Resilienz beitragen. Außerdem helfen all diese Aspekte, die Sensibilität konstruktiv zu nutzen.

Vielschichtiges Persönlichkeitsmerkmal

Aus individualpsychologischer Sicht bietet das Thema Hochsensibilität einen besonders wertvollen Blick auf das Zusammenspiel zwischen Persönlichkeitsmerkmalen, sozialem Umfeld und individueller Zielgerichtetheit.

Alfred Adler betonte immer, dass jedes Verhalten zielgerichtet ist und im Kontext des Gemeinschaftsgefühls verstanden werden muss. Hochsensible Menschen bringen durch ihre differenzierte Wahrnehmung und ihre ausgeprägte Empathie oft ein hohes Potenzial für kooperative, feinfühlige Beiträge in soziale Gruppen mit. Gleichzeitig benötigen sie – wie alle Menschen – ein Umfeld, das ihnen das Gefühl vermittelt, richtig und wertvoll zu sein, so wie sie sind. Genau hier setzt auch die Ermutigungs-pädagogik nach Rudolf Dreikurs an: Sie stärkt die innere Haltung, dass jede Person mit ihren individuellen Eigenschaften bedeutungsvoll für die Gemeinschaft ist.

Für hochsensible Kinder – und ebenso für Erwachsene – kann Ermutigung ein entscheidender Faktor sein. Wenn ihre feine Wahrnehmung als Stärke gesehen wird und

nicht als Überempfindlichkeit, entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit und Kompetenz. Eltern und pädagogische Fachkräfte können durch eine ermutigende Haltung dazu beitragen, dass hochsensible Menschen lernen, ihre Bedürfnisse klar zu äußern und gleichzeitig Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Sie profitieren davon, wenn ihr sensibles Reagieren nicht bewertet, sondern verstanden wird und wenn sie erleben, dass ihr ganz eigener Blick auf die Welt wertvoll ist.

Ermutigung schafft somit den Rahmen, in dem Hochsensibilität nicht als Belastung, sondern als eine besondere Qualität anerkannt wird – eine Qualität, die sowohl für die eigene Entwicklung bedeutsam sein kann als auch für das Miteinander in Familien, Gruppen und allgemein in der Gemeinschaft. Durch eine respektvolle Begleitung wird die Grundlage dafür gelegt, dass hochsensible Menschen ihre Stärken mutig einsetzen und innerlich stabil bleiben können.

Fazit: Mein persönliches Fazit lautet, dass Hochsensibilität eine besondere Gabe darstellt, die sich auf vielfältige Weise positiv im Alltag auswirken kann. Sie ermöglicht tiefe emotionale Resonanz und ein differenziertes Verständnis sozialer Prozesse. Der Workshop hat mich darin bestärkt, diese Fähigkeit bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu sehen, zu verstehen und zu stärken. Mit dem richtigen Wissen und passenden Strategien können hochsensible Menschen ihre besondere Wahrnehmung nicht nur gut in ihren Alltag integrieren, sondern sie auch sinnvoll für sich nutzen und für andere einsetzen.

Simone Wolf ist Dipl. Sozialpädagogin, erfahren in der Begleitung und Beratung von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung, Fachberaterin für Hochsensibilität und Resilienz-Trainerin.

Susanne Kreuzer, Dipl. Betriebswirtin (BA), Ermutigungsstrainerin für Kinder und Jugendliche (MUTkids) und Familienrat-Trainerin (in Ausbildung).

Verein für praktizierte Individualpsychologie

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-2149 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bifig 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: Die digitale Revolution

Redaktionsschluss: 15. Februar 2026

AnsprechpartnerInnen

Jana Strahl

Tel.: +49(0)1520-9056391 / e-mail: j.strahl@vpip.de
Kontaktperson Social Media

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson Internet-Auftritt

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.