

CJD Dortmund – Die Chancengeber  
Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.

## **Fachtag: Besonders feine Antennen**

*Besonderheiten, Herausforderungen und Ressourcen  
hochsensibler Kinder und Jugendlicher*

Mittwoch, 13.09.2023, von 9.30-16.30 Uhr

*– Booklet –*

## **Einleitung**

Der *CJD Dortmund – Die Chancengeber* und der *Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.* heißen Sie herzlich willkommen auf dem vierten Fachtag zum Thema Hochsensibilität bei Kindern; in diesem Jahr soll es um Besonderheiten, Herausforderungen und Ressourcen hochsensibler Kinder und Jugendlicher gehen.

Erfahrungsgemäß sind bei Teilnehmern einer Tagung schriftliche Fixierungen von Tagungsergebnissen zwar sehr gefragt, weshalb regelmäßig darum gebeten wird, Folien „ins Netz“ zu stellen. Ist die Tagung vorbei, zeigt sich dann aber später zuhause am Computer oft, dass die Folien ohne den/die ReferentIn oder eine weitere Gedächtnisstütze unbefriedigend unergiebig sind.

Aus diesen Gründen haben sich die Veranstalter dazu entschlossen, Ihnen auch in diesem Jahr ein Booklet zur Verfügung zu stellen. Es soll die Vorträge und Workshops auf dem Fachtag nicht ersetzen, sondern begleiten und vielleicht sogar tatsächlich später bei Reflexion und Rekapitulation als Gedächtnisstütze dienen. Es wurde versucht, die wesentlichen Aussagen der Vorträge und Workshops zusammenzufassen; urteilen Sie selbst, inwieweit dieses Vorhaben geclückt ist.

Unabhängig von besagtem Erfolg oder Scheitern wünschen wir einen angenehmen Tag mit vielen neuen Erkenntnissen und Einsichten.

Die Veranstalter

## **Inhaltsverzeichnis:**

HOCHSENSIBILITÄT AUS THERAPEUTISCHER PERSPEKTIVE <i>Teresa Tillmann</i>	3
FAKE-EMOTIONEN: HOCHSENSIBILITÄT UND FEHLATTRIBUTION PHYSIOLOGISCHER ERREGUNG <i>Michael Jack</i>	4
HOCHSENSIBLE IN DER PUBERTÄT <i>Tanja Gellermann</i>	5
HOCHSENSIBLE IN DER SCHULE <i>Teresa Tillmann</i>	6
BERUFSWAHL HOCHSENSIBLER JUNGER MENSCHEN <i>Natalie Banek</i>	7
LITERATUR	8

## Hochsensibilität aus therapeutischer Perspektive

Überreizung vermeiden, Kognitionen umstrukturieren, Emotionen regulieren

*Teresa Tillmann*

*Teresa Tillmann ist Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Ausbildung; seit über zwei Jahren ist sie im Rahmen ihrer Ausbildung psychotherapeutisch in einer Praxis in der Nähe von Ingolstadt tätig. Seit Mai 2023 ist sie zudem Mitbegründerin des „Sozial-Werk“, das Präventionsangebote für Kinder und Jugendliche sowie deren Bezugs- und Betreuungspersonen anbietet.*

Aus theoretischer Sicht stehe am Beginn einer Kette der Entwicklung von Belastungserleben die Aufnahme bzw. Verarbeitung eines Umweltreizes durch das Nervensystem, wo sich zunächst die Hochsensibilität unmittelbar bemerkbar mache. Daran schließe sich eine *Bewertung* des Reizes an, namentlich ob er herausfordernd bzw. gefährlich sei und ob genügend Ressourcen zu Verfügung stünden, die Gefährlichkeit *bewältigen* zu können; diese Analyse führe dann zu konkretem *Verhalten* zur Bewältigung des Reizes. Im Rahmen einer therapeutischen Intervention ließe sich zur Identifikation und Veränderung dysfunktionaler Mechanismen insoweit *fast überall* ansetzen.

Auf der Ebene der basalen Reizverarbeitung könne therapeutisch das Erlernen von Fähigkeiten zur Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung unterstützt werden. Ziel sei ein frühzeitiges Erkennen von Symptomen von Überreizung; bekämpft werden könne sie etwa durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die auch Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und Kontrolle etablieren könnten.

Auf der Bewertungsebene wirkten Gedanken (*Kognitionen*) und Emotionen, wobei sich bei Hochsensiblen der Befund aufdränge, dass ein Anteil der Hochsensiblen aufgrund von negativen Kindheitserfahrungen starke negative Überzeugungen über sich selbst entwickelt hätten, die es aufzulösen und zu verändern (*kognitive Umstrukturierung*) gelte.

*Essenzieller* Ansatz sei insoweit Psychoedukation eben über das Konstrukt: Nicht nur wirke Wissen über Hochsensibilität grundsätzlich entlastend; daneben bereite Aufklärung auch den Weg zu Entwicklung von Akzeptanz und einer positiven Sichtweise von sich und des Persönlichkeitsmerkmals. Erste empirische Befunde enthielten Hinweise darauf, dass konkrete dysfunktionale Kognitionen Hochsensibler die Internalisierung von Misserfolg, Werteverlust bei Erlebnissen des Scheiterns, stärkere Abhängigkeit von der Sympathie anderer Menschen sowie eine Präferenz für Risikovermeidung aber auch sozialer Unterstützung seien. Zu den erlernbaren Emotionsregulationsstrategien gehörten deren wertfreie Benennung, deren Akzeptanz und Tolerierung, die Inanspruchnahme sozialer Unterstützung sowie das Aufsuchen positiver Aktivitäten.

Zudem seien bei Hochsensiblen dysfunktionale Stressregulationsstrategien festzustellen, etwa die Unterdrückung von Emotionen oder Resignation. Sie benötigten insbesondere Unterstützung bei der Wahrnehmung und Kommunikation ihrer Bedürfnisse und der entsprechenden Anpassung ihrer Umwelt.

Auf Grundlage erster empirischer Befunde sein davon auszugehen, dass Hochsensible stark von therapeutischer Arbeit profitieren könnten.

## ***Fake-Emotionen: Hochsensibilität und Fehlattribution physiologischer Erregung***

Überreizte Nerven können *künstliche* Emotionen hervorrufen

*Michael Jack*

*Michael Jack ist Präsident des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.; seine Brötchen verdient er allerdings als Rechtsanwalt in Dortmund. Zum Thema Hochsensibilität kam er im Jahr 2003 aufgrund persönlicher Betroffenheit; in der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema ist er seit 2004 tätig. 2007 folgte dann die Vereinsgründung.*

Obwohl Gefühle eine Funktion des Organismus darstellten und alle Funktionen eines Organismus gestört sein könnten, unterstelle man ihnen jedenfalls im Alltag Authentizität: Wenn ein Gefühl existiere, müsse man es *ernst nehmen*; sei bestimmt – bei negativen Emotionen – jener Missstand, auf den das Gefühl eine Reaktion sei, tatsächlich gegeben. Neben affektiven Störungen auf klinischem Niveau, bspw. Angststörungen, könne aber auch ein *gesunder* Emotionsapparat *Artefakte* produzieren.

Theoretische Grundlage dieser Annahme sei die *Zwei-Faktoren-Theorie der Emotion*, nach der Gefühle eine Interpretation eines Erregungszustandes des Organismus seien: Gehe man im Wald spazieren und begegne dort einem gefährlichen Raubtier, beschleunigten sich Herzschlag und Atmung, was dann den Emotionsapparat zu der Vermutung veranlasse, dass man wohl Angst vor dem Raubtier habe, weshalb er diese Emotion generiere.

Die Vorstellung einer *Fehlattribution physiologischer Erregung* gehe davon aus, dass physische Erregung vom Emotionsapparat falsch interpretiert werden könne. Gesichert sei, dass eine *Erregungsübertragung* stattfinden könne: Eine physische Erregung, die aus einer eigentlich beendeten Situation stamme, könne in einer neuen Situation fortwirken und hier Emotionen *künstlich* hervorrufen oder zumindest verstärken.

Beispiele hierfür seien etwa Fußballfans, deren Aufregung durch das Fußballspiel nach dem Spiel noch nicht abgeklungen sei und dann nach Kontakt mit Anhängern der gegnerischen Mannschaft als Ausdruck von Aggression interpretiert werde. Ein anderes Beispiel seien gesundheitliche Ängste namentlich nach Prüfungssituationen.

Therapeutisch ließe sich eine *Fehlattribution* gezielt herbeiführen: Bei Angstproblemen könne es funktionieren, der Patientin zu vermitteln, eine körperliche Erregung sei Folge von sportlicher Aktivität, was dann die Angst beseitigen oder vermindern könne.

Tiefenpsychologisch ließe sich das Phänomen anders deuten, nämlich als erregungsbedingte *Schwächung der Abwehr* unterdrückter Emotionen. Allerdings sei naheliegend, dass namentlich für Hochsensible die Intensität des modernen Lebens Überreizung produziere, die emotionale *Artefakte* hervorrufen könne. Insofern empfehle sich, starke Emotionen nicht uneingeschränkt *ernst zu nehmen*, sondern sich etwa die Kontrollfrage zu stellen, ob sie sich durch eine *nervliche Überlastung* erklären ließen.

Plastisch gesagt könne man bspw. *erstmal etwas schlafen*, um die Nerven zu beruhigen, bevor man auf eine starke Emotion reagiere, oder einen konkreten Stressor beseitigen, beispielsweise ein Autoradio ausschalten.

## Hochsensible in der Pubertät

Rollenversuche im Reizgewitter nach Fremdheitserfahrungen

*Tanja Gellermann*

*Tanja Gellermann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sensitiv Coach und körperorientierte Traumatherapeutin mit eigener Praxis in Münster, wo sie mit Familien und Kindern aber auch mit Fachkräften aus dem pädagogischen Bereich arbeitet. 2018 erstellte sie im Auftrag der Fernakademie für Pädagogik und Sozialberufe einen Fernlehrgang zum Thema „Hochsensibilität in der KiTa“.*

Bei allen Unterschieden im Einzelnen sei hochsensiblen Teenagern ein hochoerregbares Nervensystem gemeinsam, das ein intensives und häufig differenziertes Alltagserleben mit sich bringe. Insoweit seien starke Anpassungs- und Denkleistungen erforderlich, um die vielschichtigen Wahrnehmungen und Gefühle einordnen zu können. Die ohnehin für Hochsensible bedeutsame Aufgabe des Erlernens der Abgrenzung von äußeren und inneren Reizen werde zusätzlich durch hormonelle Veränderungen und dem daraus folgenden veränderten Körpererleben erschwert.

Die Persönlichkeiten der Jugendlichen erführen schnelle Wechsel zwischen ihrem erwachsenen und ihrem kindlichen Anteil. Obwohl der Teenager versuche, Autonomie vom Elternhaus zu entwickeln, benötige er in dieser Zeit ein dosiertes Maß an elterlicher Aufmerksamkeit, Unterstützung und Ermutigung. Die Verunsicherungen könnten Aggressions- und Rückzugspotenzial erzeugen, mit denen angemessen umgegangen werden müsse. Viele hochsensible Jugendliche fühlten sich in dieser Zeit leider von ihren Eltern alleingelassen.

Wichtig sei in dieser Zeit insbesondere, den Teenager in seinen verschiedenen Rollenversuchen ernst zu nehmen. So fordere der erwachsene Persönlichkeitsanteil respektvollen Umgang, während sich der kindliche Anteil nach Geborgenheit sehne. Nachdem gerade hochsensible Jugendliche aufgrund ihres Temperaments regelmäßig schon früh eine Wahrnehmung eigener Andersartigkeit oder des *Falschseins* entwickelt hätten, spiele bei ihnen die körperliche und seelische Schamgrenze eine besondere Rolle.

Die schwindende Selbstsicherheit in der Pubertät gehe nicht selten mit der Abhängigkeit von Mitteln, Menschen und Methoden einher, die scheinbar Sicherheit und Leistung versprächen, etwa Suchtmittel oder selbstverletzendes Verhalten. Rebellische Extraversion oder ein Rückzug könnten für die Eltern ein Hinweis darauf sein, dass Orientierung und Halt verloren gegangen seien.

Die Aufgabe der begleitenden Person für sich selbst sei, standhaft zu sein, sich selbst abzugrenzen und Widerstände nicht persönlich zu nehmen. Das erwachsenwerdende Kind müsse nun neu entdeckt bzw. kennengelernt werden; es gelte insoweit ggf., Grenzen aufzuweichen und Toleranzschwellen zu verschieben. Hochsensible Jugendliche benötigten in zunehmendem Maße die Möglichkeit, in Freiräumen Verantwortung zu übernehmen und den Eltern auf Augenhöhe zu begegnen.

## Hochsensible in der Schule

Potenzial für hohen Schulerfolg bei geringerem Wohlbefinden

*Teresa Tillmann*

*Für eine Vorstellung von Teresa Tillmann siehe oben S. 3.*

Eigentlich hätten hochsensible Schüler\*innen gute Voraussetzungen für Erfolg in der Schule, nachdem sie höhere Reflexionsfähigkeit und emotionale Reaktivität aufwiesen, was Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Lernen unterstützen könne. Nach ersten empirischen Befunden brächten hochsensible Schüler\*innen schulischen Inhalten mehr Interesse entgegen, was sich auch in besseren Noten niederschlagen könne.

Trotzdem berichteten hochsensible Schüler\*innen nach ersten Ergebnissen von einem deutlich eingeschränkten psychischen Wohlbefinden in der Schule. Sie genossen in etwas weniger starkem Ausmaß positive Emotionen, zugleich aber in deutlich stärkerem Ausmaß negative. Das alltägliche „Funktionieren“ werde anscheinend als umso einfacher empfunden, je weniger sensibel das Kind sei.

In der Pandemie sei, so jüngere Studienergebnisse, das Belastungserleben hochsensibler Kinder ebenfalls größer gewesen. Allerdings hätte eine Untersuchung der Wirkung des strikten Lockdowns in Italien gezeigt, dass hochsensible Schüler\*innen weniger Verhaltensprobleme aufwiesen, wenn sie während des Lockdowns in einem positiven und unterstützenden familiären Umfeld gelebt hätten, das durch wenig Stressbelastung bei den Eltern und ein hohes Maß an Nähe zwischen den Eltern und dem Kind geprägt gewesen sei. Dies sei wohl so zu interpretieren, dass eine längere Erfahrung positiver und fürsorglicher Betreuung den Schüler\*innen eine bessere Emotionsregulierung ermöglicht habe.

Überhaupt sei für den Erfolg der Meisterung der Herausforderungen des Lebens für Hochsensible, zu denen eben auch die spezifischen Schwierigkeiten in der Schule gehörten, das Erziehungsverhalten und die Qualität der Umgebung im Elternhaus bedeutsam. Im psychopathologischen Kontext sei ermittelt worden, dass Hochsensible mit negativen Kindheitserfahrungen im späteren Verlauf ihres Lebens mehr Ängste und Depressionen entwickelten. Auch sei die Aggressivität des Verhaltens von hochsensiblen Kindergartenkindern vom Erziehungsverhalten abhängig; die Qualität der Umgebung im Elternhaus zeige einen Zusammenhang mit der Rückfallquote von jugendlichen Straftätern. Nachgewiesen sei auch, dass positives Erziehungsverhalten mit höherer sozialer Kompetenz einhergehe.

Umgekehrt seien hochsensible Kinder anfälliger für Schwierigkeiten im Familienalltag; diese hätten bei ihnen stärkere Konsequenzen für die psychische Gesundheit. Konflikte in der Familie führten zu einem Fokus auf negative Emotionen in Problemsituation. Endlich sei bekannt, dass ein permissiver Erziehungsstil dazu führe, dass ein Kind sich bei Problemen auf die eigenen negativen Emotionen fokussiere, anstatt Lösungen zu entwickeln; dies könne später auch depressive Symptomatik hervorrufen.

Wie hochsensible Kinder nun vor diesem Hintergrund bei der Meisterung der Schule unterstützt werden könnten sei eine Aufgabe, die auf drei Ebenen behandelt werden müsse: Die hochsensible Schüler\*in müsse individuell unterstützt werden, die Situation im Klassenverband müsse untersucht und ggf. angepasst werden und schließlich stellten sich Fragen an die Schulleitung nach unterstützenden Grundsatzentscheidungen.

UND WAS MACHST DU SO?

## Berufswahl hochsensibler junger Menschen

Wissen um Hochsensibilität liefert passendere Wahlkriterien

*Natalie Banek*

*Natalie Banek ist Berufspädagogin und aktuell als Koordinatorin an der Leibniz School of Education (Leibniz Universität Hannover) tätig; parallel bietet sie freiberuflich Life-Coachings und Coachings zur Berufs(um)orientierung für Hochsensible an. Ihre akademische Ausbildung begann sie mit einem Bachelorstudium der Sozialen Arbeit/Sozialpädagogik, setzte sie mit einem Masterstudium der Bildungswissenschaften und einem Kontaktstudium Coaching fort und krönte sie mit einer Promotion zum Thema Hochsensibilität.*

Aus der Perspektive der Berufspädagogik werde deutlich, dass das Wissen darum, hochsensibel zu sein, auch für die Berufswahl der Betroffenen sehr bedeutsam sei. Denn wenn Betroffene nicht von ihrer Hochsensibilität wüssten, wählten sie tatsächlich eher Berufe, die nicht oder nur in Teilen zu ihren Bedürfnissen passten, was mit einem entsprechenden Leidensdruck einhergehe.

Eine fehlende Selbsterkenntnis der eigenen Hochsensibilität führe zu diversen Symptomen und Begleiterscheinungen, die Leidensdruck erzeugen könnten. Grundlegend sei insoweit die Wahrnehmung einer Andersartigkeit, die sich z. B. an anderen Maßstäben für Belastbarkeit zeige, und eine daraus folgende Problematisierung dieser Andersartigkeit als ein selbst beurteiltes *Falsch-* bzw. *Unnormal-Sein*. Folge sei ein fehlendes Zugehörigkeitsgefühl, das sich häufig in Vereinzelung zeige.

Insbesondere im Rahmen der ersten Berufsorientierungsphase machten sich diese beiden Aspekte häufig in einer wahrgenommenen Orientierungs- und Perspektivlosigkeit bemerkbar. Generelle Handlungsstrategien, um im sozialen Gefüge zu *funktionieren*, seien insoweit Verdrängung der eigenen Hochsensibilität, Gefühlsausblendung oder gar Willenlosigkeit, wodurch sich Hochsensible von ihren eigentlichen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen distanzieren, um handlungsfähig zu bleiben.

*Banek teile den Prozess der Selbsterkenntnis der Hochsensibilität (PSH) in drei Phasen ein: In einer ersten Phase – *Erstkontakt* – führe ein Impuls von außen zu einer erstmaligen Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität. In der zweiten Phase – *Prüfung* – finde eine etwas detailliertere Beschäftigung mit dem Persönlichkeitsmerkmal und ein entsprechender Abgleich mit eigenen Bedürfnissen und Eigenschaften statt, was mit Gefühlen der Erleichterung oder der Abwehr einhergehen könne, um dann in der dritten Phase – *Selbsterkenntnis* – entweder in Akzeptanz oder in Ablehnung der eigenen Hochsensibilität zu münden. Im Rahmen dieses Prozesses nehme das Wissen um die eigene Hochsensibilität kontinuierlich zu und es komme nicht selten zu einer Neubewertung und einer Neuausrichtung des Lebens inklusive einer beruflichen Um- oder Neuorientierung.*

Speziell in der Berufswahl könne nach diesem Prozess eine bewusste Entwicklung von Kriterien für Arbeitszufriedenheit stattfinden; bedeutsam sei für Hochsensible dabei häufig Sinnorientierung, für die die Anpassung der Arbeitsbedingungen an ihre besonderen Bedürfnisse leitend sei. Mit dem Wissen um die eigene Hochsensibilität verfolgen die Betroffenen nunmehr nicht selten ihren *Traumberuf*; wobei sie sich eine gewisse Flexibilität und lebenslange berufliche Offenheit erhalten wollten, um auch in Zukunft handlungsfähig zu bleiben.

## Literatur

*Der Markt für Bücher über Hochsensibilität ist inzwischen unüberschaubar; die folgende Liste enthält daher nur Bücher, die wir als Klassiker betrachten. Schauen Sie ruhig selbst, was Sie auf dem Markt anspricht.*

### *Bücher über Hochsensibilität*

Aron, Elaine N.	Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen
Aron, Elaine N.	Hochsensible Eltern: Zwischen Empathie und Reizüberflutung – wie Sie Ihrem Kind und sich selbst gerecht werden
Brackmann, Andrea	Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel? Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen
Dinkel, Sabine	Hochsensibel durch den Tag (humboldt - Psychologie & Lebensgestaltung)
Harke, Sylvia	Hochsensibel - Was tun?: Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück - Mit grundlegenden Infos und zahlreichen Übungen
Hensel, Ulrike	Mit viel Feingefühl: Hochsensibilität verstehen und wertschätzen
Parlow, Georg	Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen
Sellin, Rolf	Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität – vom Manko zum Plus
Sohst, Kathrin	Zart im Nehmen: Wie Sensibilität zur Stärke wird (Dein Leben)
Trappmann, Birgit	Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung

### *Bücher über hochsensible Kinder*

Aron, Elaine N.	Das hochsensible Kind: Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen
Leuze, Julie	Empfindsam erziehen: Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes
Reimann-Höhn, Uta	Ist unser Sohn hochsensibel? Hochsensibilität bei Jungen erkennen und verstehen
Sellin, Rolf	Mein Kind ist hochsensibel - was tun?: Wie Sie es verstehen, stärken und fördern
Vita, Melanie S.	Hochsensibilität bei Kindern: Verstehen, begleiten und stärken

### *Bücher für hochsensible Kinder*

- |  |   |
|--|---|
| Fischer, Ann-Katrin,<br>Friedrichsmeier, Anna          | Wie man Erdmännchen von Elefanten unterscheidet?!<br>Mit Kindern über Hochsensibilität sprechen |
| Frank, Astrid  | Enno Anders: Löwenzahn im Asphalt   |
| Hanke-Basfeld, Magda-<br>lene                          | Philipp zähmt den Grübelgeier   |
| Kirschbaum, Stefanie                                   | Wie Betty das Wutgewitter bändigt   |
| <i>Dies.</i>   | Wie Betty für Gerechtigkeit sorgt   |
| Neumann, Petra   | Henry mit den Superkräften: ... oder warum in jedem Kind ein Held steckt                        |
| <i>Dies.</i>   | Das Handbuch für SuperFÜHLkrafthelden: Henry und Johanna öffnen ihre Trickkiste                 |
| Pilguy, Sabina   | Ich bin wie ich bin - genial und total normal   |
| Vita, Melanie S.                                       | „Meine Hochsensibilität – ein Volltreffer“: Damit du verstehst, wie du tickst                   |
| Wagner-Meisterburg,<br>Christina,<br>Straubinger, Kira | Das Sorgentier – Wie ist das bei dir? Ein Bilderbuch über hochsensibles Verhalten               |
| <i>Dies.</i>   | Das Sorgentier geht in den Kindergarten: Ein Buch für hochsensible Kinder mit Trennungsangst    |

### *Nettes*

- |                     |   |
|---------------------|---|
| Riedl, Irmi         | Meine starken, sanften Seiten – das kleine (ÜBER)LEBENS- und Tagebuch für die Hochsensiblen dieser Welt |
| Lumpp, Julia-Teresa | Malbuch für Hochsensible: 48 Katzen   |

*Eine (leider nicht mehr ganz aktuelle) wissenschaftliche Bibliografie finden Sie auf der Website des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. unter*

*<http://www.hochsensibel.org/wissenschaftliches-netzwerk/bibliographie.php>.*

## Notizen

## Notizen

## **Notizen**

## **Impressum**

V. i. S. d. P.: Dr. Michael Jack, Am Heedbrink 40, 44263 Dortmund.