

## Hochsensibilität – was ist das?

Geschätzt 15 - 20 Prozent der Menschen sind aufgrund einer besonderen neurologischen Konstitution wesentlich sensibler als alle anderen.

Lärm, soziale Konflikte und der Alltag mit all den Sinneseindrücken werden ihnen sehr schnell zuviel, unerträglich. Sie müssen sich zurückziehen, ausruhen, die Eindrücke verarbeiten.

Hochsensible Personen (HSPs) fühlen sich häufig isoliert, auch weil sie das Gefühl haben, viel weniger belastbar zu sein als der ‚normale‘ Mensch.

Die Oberflächlichkeit und der Lärm des Alltags entsprechen oft nicht ihrer tiefsinnigen Natur.

Doch haben sie auch viele Stärken. Hochsensible Menschen sind häufig reflektierter, umsichtiger. Viele von ihnen sind mit überdurchschnittlichen künstlerischen Fähigkeiten ausgestattet. Häufig gelten sie als gute Zuhörer, auch, weil sie sensibel mit den verletzlichen Punkten ihres Gegenübers umgehen.

## Hochsensibilität vor Ort

Wenn Sie Ansprechpartner zum Thema Hochsensibilität in Ihrer Nähe suchen, fragen Sie einfach bei Ihrem örtlichen Selbsthilfebüro nach oder sprechen Sie den Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. an. Vielleicht gibt es in Ihrer Stadt bereits Angebote.

## Literaturhinweise

Elaine Aron

Sind Sie hochsensibel?

Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen.

mvg-Verlag, Heidelberg 2005

Georg Parlow

Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen.

Festland-Verlag, Wien 2006

Marianne Skarics

Sensibel kompetent. Zart besaitet und erfolgreich im Beruf.

Festland-Verlag, Wien 2007

## Informationen über den IFHS

Der 2007 gegründete Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. widmet sich dem Thema Hochsensibilität in Deutschland und in internationalen Kooperationen mit ausländischen Verbänden.

Die Schwerpunkte der Arbeit:

- Informationen sammeln und bereitstellen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Vernetzung forschender Wissenschaftler
- Unterstützung lokaler Aktivitäten

Weitere Informationen finden Sie online:

[www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)

Fühlen Sie sich manchmal durch Ihr Leben und Ihre Umwelt überfordert, während jeder andere Ähnliches locker im Griff zu haben scheint?

Empfinden Sie Lärm als unangenehm und schmerzhaft? Meiden Sie große Menschenmassen, weil zu viele Eindrücke auf Sie einströmen?

Ist Reizüberflutung ein wichtiges Thema für Sie? Haben Sie häufig das Gefühl, sich zurückziehen und ausruhen zu müssen, wenn andere ohne Probleme weitermachen können?

Nagt an Ihnen das Gefühl, etwas sei deshalb mit Ihnen nicht in Ordnung? Haben Sie das Gefühl, mit Ihrem besonderen Empfinden falsch zu sein auf der Welt? Wie von einem anderen Stern?

Dann könnte es sein, dass Sie hochsensibel sind.

Informations- und Forschungsverbund  
Hochsensibilität e.V. [IFHS]

[www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)  
[info@hochsensibel.org](mailto:info@hochsensibel.org)

Postanschrift / V.i.S.d.P. :  
Informations- und Forschungsverbund HS e.V.  
Universitätsstraße 31  
44789 Bochum

Infotelefon unseres  
österreichischen Schwester-Vereins  
0163.1537091  
Joachim Weiß ruft Sie gern zurück

# hochsensibel?