

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

## **Fachtag: Empfindsam und stark**

*Besonderheiten, Herausforderungen und Ressourcen  
hochsensibler Kinder und Jugendlicher*

Mittwoch, 04.09.2024, 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 fünften Fachtag zum Thema Hochsensibilität bei Kindern; in diesem Jahr soll es erneut um Besonderheiten, Herausforderungen und Ressourcen hochsensibler Kinder 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 gelungen ist.

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

Die Veranstalter

## **Inhaltsverzeichnis:**

HOCHSENSIBILITÄT – GRUNDLAGEN UND AKTUELLE ENTWICKLUNGEN IN DER WISSENSCHAFT	3
<i>Teresa Tillmann</i>	
PROMINENTE SPEZIALTHEMEN IN DER HS-„SZENE“	4
<i>Michael Jack</i>	
DAS HOCHSENSIBLE KIND IN DER KITA	5
<i>Tanja Gellermann</i>	
HOCHSENSIBLE IM FAMILIENSYSTEM	6
<i>Teresa Tillmann</i>	
HOCHSENSIBLE IM SCHULSYSTEM	7
<i>Natalie Banek</i>	
LITERATUR	8

DIE WISSENSCHAFT HAT FESTGESTELLT, DASS MARGARINE KOKS ENTHÄLT

## Hochsensibilität – Grundlagen und aktuelle Entwicklungen in der Wissenschaft

*Es tut sich etwas in der Forschung, auch wenn es nicht so aussehen mag*

*Teresa Tillmann*

*Teresa Tillmann ist Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Ausbildung; seit über drei 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 „Social-Werk“, das Präventionsangebote für Kinder und Jugendliche sowie deren Bezugs- und Betreuungspersonen anbietet.*

In der Forschung würden unterschiedliche konzeptionelle Ansätze zur Erforschung von Reizempfindlichkeit unter dem Oberbegriff *Environmental Sensitivity* zusammengefasst. Dieser Begriff beschreibe ein normalverteiltes Temperamentsmerkmal; das *obere Drittel* bezeichne Menschen, die als „*hochsensibel*“ zu verstehen seien. Etwa *die Hälfte* der konkreten Ausprägungen im konkreten Betroffenen sei genetisch bedingt. Neurologisches Korrelat seien unterschiedliche Reizverarbeitungsprozesse im Gehirn. Hirnorganisch ließen sich stärkere Aktivierungen entsprechender Hirnregionen nachweisen, also stärkere Reaktionen auf sowohl positive wie auch negative Reize. Das Konstrukt könne aber auch durch Fragebogenstudien untersucht werden; bei Kindern sei etwa eine Skala zur Bewertung von beobachtbarem Verhalten ein tauglicher Forschungsansatz.

*Hochsensibilität* sei also eine *Mediator-* bzw. *Moderatorvariable* zwischen der Umgebung und ihren Auswirkungen auf den entsprechenden Probanden. Zu ihren Wirkungen gehöre die Neigung, Reize intensiver zu verarbeiten, was unter Umständen zu negativen Emotionen und sogar somatischer Irritation (Schlafprobleme) führen könne, aber eben auch etwa zu einer höheren Lernfähigkeit; konkrete Befunde weisen etwa höhere Wirksamkeit von Präventionsmaßnahmen und positivem Erziehungsverhalten nach: Hochsensibilität wirke „*for better and for worse*“.

Im Gegensatz zu einer möglichen subjektiven Wahrnehmung, nach denen es keine Weiterentwicklung des Themas Hochsensibilität gebe, produziere die Wissenschaft tatsächlich aktuell viele neue Erkenntnisse. In den Niederlanden gebe es einen ersten Lehrstuhl zum Thema (*GREVEN/Radboud Universität*); jüngst im Mai habe die zweite internationale Forschungskonferenz stattgefunden.

Beispiele für aktuell tätige Wissenschaftler seien etwa JENNI KÄHKÖNEN, die einen Fragebogen zur Ermittlung von Hochsensibilität von Schülern entwickelt habe, der sich lediglich auf die Beobachtungen der Lehrer stütze. VERONIQUE DE GUCHT habe betont, dass es besonders wichtig sei, negative und positive Dimensionen von Hochsensibilität zu unterscheiden; außerdem ist ihr Anliegen, dass weniger in Cut-Off-Werten und Klassifikationen als vielmehr in Profilen und Clustern gedacht, also etwa weniger binär zwischen Hochsensiblen und Nichthochsensiblen unterschieden, sondern differenzierter und mehrdimensional konzeptualisiert wird. Besondere Zusammenhänge zwischen Hochsensibilität und Hochbegabung habe sie trotz entsprechender Suche kaum nachweisen können. ROBERT MARHENKE habe festgestellt, dass Hochsensible nicht *per Definition* leichter ablenkbar seien.

## Prominente Spezialthemen in der HS-„Szene“

Neben den Grundlagen gibt es *immer wieder auftauchende* Einzelfragen

*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.*

Neben den allgemeinen Grundlagen zum Thema Hochsensibilität gebe es besondere Fragestellungen zum Sujet, die in speziellen Buchveröffentlichungen aber auch im Rahmen von Diskussionen unter Hochsensiblen thematisiert würden. Spezielle Buchveröffentlichungen gebe es zu den Themen hochsensible Kinder, Intimbeziehungen und Hochsensible in der Arbeitswelt; weiterhin gebe es vor allem *diskutierte* Themen.

- Die Literatur postuliere, dass Hochsensibilität eine Persönlichkeitsvariable und *keine Krankheit* sei, da sonst das Merkmal nicht evolutionär stabil sei. Wichtigstes Argument dafür seien die Vorteile, die Hochsensible aus einer gelungenen Kindheit erführen.
- Dezidierte Forschung zum *Verhältnis von Hochsensibilität und Hochbegabung* habe es schon deshalb kaum gegeben, weil bis heute aus wissenschaftlicher Sicht nicht klar sei, wie genau Hochsensibilität scharf zu beschreiben sei. Es bestehe jedoch keine besondere Korrelation zwischen beiden Phänomenen.
- Im Rahmen einer *psychotherapeutischen Intervention* sei zu festzustellen, so ARON, dass viele Hochsensible fälschlich glaubten, psychisch krank zu sein. Im Rahmen der Intervention könne es u. U. länger dauern, Vertrauen aufzubauen. Möglicherweise sei auch geboten, Medikamente zunächst in kleineren Dosen zu verschreiben. Möglicherweise sei etwas größere Toleranz sinnvoll, wenn es darum gehe, auf besondere Bedürfnisse beim therapeutischen *Setting* Rücksicht zu nehmen.
- In der *Arbeitswelt* hätten Hochsensible durchaus in Form von Kreativität und Gewissenhaftigkeit (letzteres werde allerdings in der Forschung bezweifelt) potenziell besondere Fähigkeiten und könnten auch als Frühindikator für Missstände dienen. In der Diskussion liege der Fokus aber auf Schwierigkeiten, die etwa durch ein reizintensives Arbeitsumfeld und Mobbing entstehen könnten. Häufig(er) stelle sich die Sinnfrage.
- In Zusammenhang mit *Intimbeziehungen* könnten speziell Männer das Problem haben, aufgrund zu großer Vorsicht zu zurückhaltend zu sein, wenn es darum gehe, eine Beziehung zu initiieren. In Beziehungen könne es Konflikte geben, wenn Partner unterschiedlich reizempfindlich seien, was die Gestaltung der gemeinsamen Zeit angehe.
- Nachdem *hochsensible Kinder* noch nicht in der Lage sein, selbst Reizmanagement zu betreiben, müssten Eltern hier helfen, etwa durch das Durchsetzen von Ruhepausen und Ritualen. Hochsensible Kinder neigten zu Überreaktionen in Situation der Reizüberflutung und hätten ein hohes Sicherheitsbedürfnis. Sie hätten häufig die Fähigkeit, verborgene Konflikte wahrzunehmen, so dass sich unerkannte Probleme im Familiensystem auf sie auswirken könnten; ihre Wahrnehmung müsse insoweit wertgeschätzt werden.

## Das hochsensible Kind in der KiTa

Kleine Vielfühler zwischen Wahrnehmungsbegabung und Reizüberflutung

Tanja Gellermann

*Tanja Gellermann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sensitiv Coach und körperorientierte Traumatherapeutin, Prä- und Perinataltherapeutin und Praktizierende der bindungsorientierten Schwangerschaftsbegleitung mit eigener Praxis in Münster. Dort arbeitet sie mit Erwachsenen, Familien, Kindern und auch Babys. Darüber hinaus sensibilisiert sie Eltern und Pädagog:innen in Vorträgen und Workshops für die reichen Facetten des Persönlichkeitsmerkmals der Hochsensibilität und leitet Austauschgruppen. Im Auftrag der Fernakademie für Pädagogik und Sozialberufe hat sie einen Fernlehrgang zum Thema „Hochsensibilität in der KiTa“ entwickelt und durchläuft gerade den Zertifizierungsprozess mit einem zweiten Lehrgang zu den Auswirkungen von Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen auf kindliches Erleben und Verhalten.*

Zwar gebe es das „typische“ hochsensible Kind nicht; gemeinsam sei hochsensiblen Kindern aber ein hocherregbares autonomes Nervensystem, das ein intensiveres und oft auch differenziertes Alltagserleben mit sich bringe. Das bedeute, dass diese Kinder besonders von wertschätzender und ermutigender Begleitung durch ihre Bezugspersonen profitierten. Gerade Kinder bis zum Alter von drei Jahren benötigten eine verlässliche Co-Regulation durch seine Bezugspersonen.

Für den KiTa-Alltag sei wichtig zu bedenken, dass die intensivere Wahrnehmung es den Kindern manchmal erschwere, zur Ruhe zu kommen. Gerade in KiTas mit offenem Konzept sei daher auf Rückzugsräume, wiederkehrende Rituale und Verbindlichkeiten zu achten. Andernfalls bestehe die Gefahr, dass Überforderungserleben in plötzlichen Stimmungsänderungen oder Entladungsreaktionen wie Weinen, Schreien oder Schubsen entladen würden, die als Provokation oder Machtspiel missverstanden würden.

Hochsensible Kinder seien tendenziell skeptisch gegenüber neuen Situation und Aktivitäten; es könne sein, dass sie sich insoweit zunächst verweigerten. Das könne zum Beispiel dazu führen, dass an Stuhlkreissspielen so lange nicht teilgenommen werde, bis aus einer Beobachterposition heraus alle Abläufe bis ins kleinste Detail studiert und verinnerlicht seien. Werde den Kindern diese Beobachterposition zugestanden, anstatt ihnen das Gefühl zu geben, mit ihren Bedürfnissen nicht *in Ordnung* zu sein, könne das für große Entlastung sorgen.

Der für Hochsensible typische „ausgeprägte Gerechtigkeitssinn“ veranlasse oft schon sehr junge hochsensible Kinder dazu, schnell zum „Anwalt“ anderer Kinder zu werden und sich mit dieser Rolle zu überfordern. Verstöße gegen Regeln könnten zu Verunsicherungen und Orientierungsverlust führen, was manchmal in Wut oder Aggression münde. Durch das Erkennen dieser Zusammenhänge lasse sich die Rolle eines hochsensiblen Kindes als „kleiner KiTa-Polizist“ besser verstehen.

Ein diffuses Gefühl der Andersartigkeit oder gar „falsch“ zu sein, könne bei hochsensiblen Kindern einen strengen Perfektionismus hervorrufen: Sie seien oft extrem anspruchsvoll und unnachsichtig mit sich selbst; auf Kritik reagierten sie mitunter heftig. Ursache hierfür könne Scham sein. Dies könne zu Wut und Angriff, aber auch zu Rückzug und Flucht führen.

## Hochsensible im Familiensystem

Hochsensible Kinder profitieren „doppelt“ von einem unterstützenden Umfeld

*Teresa Tillmann*

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

Es sei bekannt, dass Menschen im Laufe ihres Lebens verschiedene Entwicklungsaufgaben meistern müssten; in diesem Zusammenhang gebe es insbesondere im Kindesalter *sensible Phasen*, in denen Menschen besonders empfänglich für Reize aus der Umgebung sowie für Lernprozesse seien. Das Erlernen der Fähigkeiten, die in dieser Zeit entwickelt werden sollten, sei später schwer nachzuholen: Beispiele seien motorische und sprachliche Fähigkeiten sowie emotionale Kompetenzen. Für hochsensible Kinder sei besonders wichtig, dass sie einen auf sie angepassten Erziehungsstil erführen, nachdem Befunde zeigten, dass sie sowohl von unterstützenden Rahmenbedingungen stärker profitierten wie auch stärker unter aversiven Bedingungen litten als nichthochsensible Kinder.

In der Pädagogik unterscheide man zwischen einem permissiven, einem autoritären, einem vernachlässigendem und einem autoritativen Erziehungsstil; letzterer sei dadurch gekennzeichnet, dass die Eltern dem Kind gegenüber zwar klar und eindeutig Verhaltenserwartungen kommunizierten und deren Beachtung auch überwachten; hierbei werde allerdings akzeptierend, warm und kindzentriert unter Berücksichtigung der Position des Kindes gehandelt, letztendliches Ziel sei die Förderung der Selbständigkeit des Kindes.

Zwar sei der autoritative Erziehungsstil (synonym: *liebevoll-lenkend*) im Grundsatz für alle Kinder sinnvoll und geboten; das gelte aber in verstärktem Maße für hochsensible Kinder, eben weil sie sowohl von guter Erziehung stärker profitierten wie auch unter einer aversiven Familiensituation stärker litten; die psychische Gesundheit und langfristige Lebenskompetenz seien davon besonders abhängig.

Zwar dürfe einleuchten, dass ein autoritärer Erziehungsstil, also ein Erziehungsstil, der streng auf die Einhaltung von Regeln bestehe und der kindlichen Perspektive wenig Interesse entgegenbringe, zu gehemmten Verhaltensformen bei Kindern führe und sogar eine Grundlage für eine Depression legen könne. Dies gelte aber auch für eine permissive Erziehung, die den Kindern gegenüber keine Regelerwartungen artikuliere.

Es gebe viele Einzelbefunde, die dieses generelle Bild bestätigten. So habe sich etwa gezeigt, dass Hochsensible Kinder stärker als nichthochsensible Altersgenossen unter Ablehnung der Peer-Group litten, weshalb für sie soziale Kompetenzen besonders wichtig sein. Speziell in der Pandemiesituation hätten hochsensible Kinder stärker gelitten als nichthochsensible Kinder; die resultierende Belastung sei jedoch geringer gewesen bei Kindern, die ein positives und unterstützendes familiäres Umfeld erfahren hätten, da diese Kinder eine bessere Emotionsregulation aufwiesen und die familiäre Struktur Verwirrungen, Unvorhersehbarkeiten und Veränderungen der Pandemiesituation abfedern können. Hochsensible Jugendliche mit Migrationshintergrund profitierten in stärkerem Maße von einer schulbasierten Intervention zur Förderung einer kulturellen Identität und hochsensible Jugendliche allgemein zeigten positivere Ergebnisse bei Präventionsangeboten.

## Hochsensible im Schulsystem

Wissen um die eigene Hochsensibilität ist natürlich auch in der Schule hilfreich

*Natalie Banek*

*Natalie Banek ist Berufspädagogin und aktuell als Postdoktorandin an der Leibniz Universität Hannover im Bereich mentaler Gesundheit tätig; parallel bietet sie freiberuflich Coachings 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.*

Bekannte Herausforderungen Hochsensibler im Schulsystem stellten sich nach und aufgrund der Pandemie als verstärkt dar: 48 % der Kinder und Jugendlichen hätten im Rahmen einer Langzeitstudie angegeben, eine geminderte Lebensqualität aufzuweisen, also unter psychischen Beeinträchtigungen zu leiden. Aufgrund eines Mangels an Therapieplätzen betrage die Wartezeit auf eine professionelle Intervention aktuell 25 Wochen. Umso wichtiger sei, dass Lehrkräfte in der Lage seien, psychische Auffälligkeiten bei SchülerInnen frühzeitig zu erkennen, um diese dann an geeignete Stellen weiterzuvermitteln.

Dass in der Literatur berichtet werde, dass SchülerInnen in der Schule deutlich weniger Schwierigkeiten hätten, wenn zumindest eine Lehrkraft Verständnis für sie aufbringe, spiegele sich darin, dass sich hochsensible Lehrkräfte ihren SchülerInnen, insbesondere jenen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf, in stärkerem Maße verbunden fühlten. Diese Lehrkräfte könnten allein schon dann, wenn sie um ihre eigene Hochsensibilität wüssten, eine Reduzierung ihres gefühlten Stressniveaus erreichen, und ggf. hier auch den SchülerInnen und vielleicht sogar ihren Eltern helfen bzw. gezielt intervenieren.

Generell könne das Wissen um die eigene Hochsensibilität für LehrerInnen, SchülerInnen und ganz generell Betroffene eine grundlegende Entlastung bedeuten. Es sei nicht ungewöhnlich, dass Betroffene zu einer Zeit, zu der sie nicht um ihre Hochsensibilität wüssten, unter Angst vor Stigmatisierung, einer Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen, sowie unter der Wahrnehmung litten, keine Perspektive im Leben zu haben.

Die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, könne hierbei nun eine Neubewertung des eigenen Lebens und des eigenen Lebenssinnes insgesamt einleiten und in beruflicher (bzw. schulischer) Hinsicht die Frage aufwerfen und ihre Beantwortung ermöglichen, inwieweit angepasste Arbeitsbedingungen die eigene Zufriedenheit mit dem Beruf erhöhen könnten. Dieser Prozess der Selbsterkenntnis mit der sich anschließenden Neubewertung und Neuausrichtung könne unter Umständen das ganze Leben andauern und durch Zäsuren im Leben, etwa der Geburt eigener Kinder, aktualisiert und verstärkt werden.

Vorteil der Hochsensibilität auch bei SchülerInnen sei, dass diese in stärkerem Maße von Unterstützungsangeboten, so es sie denn gebe, profitieren könnten und Gelerntes besonders gut und nachhaltig umsetzen könnten. Erfahre also die/der hochsensible SchülerIn eine spezifische Wertschätzung ihrer Sensibilität durch eine Lehrperson, könne dies Grundlage für eine insgesamt positiv und erfolgreich verlaufende Schulkarriere sein.

## 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.