

Was ist Hochsensibilität und bin ich hochsensibel?

Hier ein quick & easy check in für dich

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist ein **Persönlichkeitsmerkmal** und keine Krankheit oder Störung. Der Mensch verfügt normalerweise über einen natürlichen Schutzfilter, der vor Überreizung und Informationsflut schützt. Bei hochsensiblen Menschen filtert dein Nervensystem von Geburt an sowohl Außen- als auch Innenreize weniger weg, sodass du **mehr wahrnimmst** und aufnimmst als die Mehrheit der Menschen. Etwa jeder 5. Mensch ist hochsensibel.

Woher weiß ich, dass ich hochsensibel bin?

Da Hochsensibilität **keine Krankheit** ist, bedarf es keiner Diagnose. Die Feststellung erfolgt meist anhand eines Fragenkataloges mithilfe der eigenen Wahrnehmung und Einschätzung. Es obliegt dir selbst, ob du dich dann als hochsensibel bezeichnen oder dich als solches identifizieren möchtest. Weiter unten habe ich dir die wichtigsten Merkmale zusammengefasst, sowie ein paar Tests verlinkt.

Warum ist es hilfreich, dass ich mich damit beschäftige?

Falls du hochsensibel bist, dann ist es wichtig, dass du nicht versuchst mit den gesellschaftlichen Anforderungen und Normen mitzuhalten, da du dann über deine psychischen und physischen **Belastungsgrenzen** gehen und dir selbst langfristig schaden könntest. Kleinste sensitive oder emotionale Reize aus deinem Umfeld oder Veränderungen in deinem Körper können situativ zu einer **Überreizung deines Nervensystems** führen, ohne dass es dir vielleicht bewusst ist. Je bewusster daher dein Umgang mit deinem Persönlichkeitsmerkmal ist, desto besser findest du die für dich passenden Lebensstrategien in Job, Beziehungen, Wohnsituation, Freizeitgestaltung etc. und desto schneller bemerkst du irgendwann auch intuitiv, was du in welchem Moment brauchst.

WICHTIG: Abgrenzung zu Konditionierungen und Traumata

Das angeborene Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität ist zunächst neutral zu betrachten und klar **von Konditionierungen und Traumata abzugrenzen**. Je nach Genetik, Erziehung, Erfahrungen, Lebenseinflüssen und Lebensstrategien kann es unterschiedliche Einflüsse auf das Individuum nehmen. Viele hochsensible Menschen neigen aufgrund der starken Wahrnehmungsfähigkeit und schnellen Überreizung eher dazu über die eigenen körperlichen und emotionalen Belastungsgrenzen hinaus zu gehen; außerdem werden negative Erfahrungen intensiver wahrgenommen und abgespeichert. Ängste, psychische Erkrankungen oder auch Traumata resultieren aus negativen Erfahrungen im Laufe des Lebens - die **Hochsensibilität ist in diesem Zusammenhang weniger die Ursache, sondern** kann eher als **Beschleuniger oder Verstärker** fungieren. Hochsensibilität ist also keine Folge von Trauma – die „Symptome“ können hier ähnliche Ausprägungen haben. Klare Indizien für die Hochsensibilität ist, dass die unten aufgeführten Merkmale seit der frühen Kindheit vorhanden sind und nicht erst mit einem bestimmten Lebensereignis verstärkt wurden.

Sobald ein hochsensibler Mensch wieder frei von direkten Reizen ist, ist dieser direkt wieder entspannt. Emotionen, die aufgrund von Konditionierungen und Traumata ausgelöst werden, verschwinden nicht einfach, da sie im psychischen Unterbewusstsein abgespeichert sind und dort einen permanenten Stimulus auf das Nervensystem auslösen können.

Hochsensibilität ist kein Fluch und sollte auch keine Ausrede werden! Es ist das, was du daraus machst!

Wichtige Merkmale im Überblick

- Hohe Reizsensibilität (Augen, Nase, Mund, Verdauung, Haut) / Sensorische Empfindlichkeit
- Gutes Gedächtnis (wenn nicht überreizt)
- Sehnsucht nach Alleinsein/ gut allein sein können
- Gut abrufbare Erinnerung in die Vergangenheit
- Intensive Emotionalität/ intensiveres Erleben und Wahrnehmen
- Aversion gegen Menschenmassen
- Höheres Schlafbedürfnis
- Liebe zum Detail
- gesteigertes Einfühlungsvermögen in andere (Empathie), ebenso wie auch eine verstärkte Beeinflussbarkeit durch die Gefühle anderer
- Ausgeprägte Fantasie/ lebendigere Vorstellungskraft
- Gute Beobachtungsfähigkeit/ Stimmungsleser bei anderen
- Gerechtigkeitsinn und erhöhte Gewissenhaftigkeit im Handeln
- Gründliche Informationsverarbeitung
- ausgesprochene Intuition
- denken in größeren Zusammenhängen, verstärkte Neigung zum Hinterfragen, Suche nach Sinnhaftigkeit
- Neigung zu Perfektionismus bei erhöhter Sensibilität für Fehler und Ungerechtigkeit

Häufige Herausforderungen

- Angst vor psychischen Störungen/ psychische Erkrankungen, etwa Angststörungen, Depression und Burnout
- Neigung zu hoher Stressbelastung/ hoher Cortisolspiegel
- Körpersignale als Reaktion auf Dauerstress wie z.B. Nackenverspannungen, Ohrensausen o.a.
- Zeit brauchen für Entscheidungen
- Schreckhaftigkeit
- Unruhe bei zu viel Input
- Schnellere Somatisierung
- Selbstwertprobleme aufgrund von Erfahrungen der Zurückweisung und Ablehnung – Gefühl des “Andersseins”

Empfehlenswerte HSP Selbsttest im Internet

[HSP Test \(zartbesaitet.de\)](http://www.zartbesaitet.de) <http://www.feine-sensoren.de/selbsttest/>

Wissenschaftlich fundierte Tests im Internet

[Hochsensibilitäts-Test \(HSP-Test\)](#) [Hochsensibilitäts-Struktur-Test \(HSST\)](#)

[Zur Studie - SENS Research Group](#)

Du bist dir immer noch unsicher, ob du hochsensibel bist und ob deine Probleme der Hochsensibilität geschuldet sind? Melde dich gerne bei mir:

[Termin mit Damaris vereinbaren](#) kontakt@hochsensibelundleicht.com [damaris.ludwig_hsp](#)