



Hochsensible Personen (HSP)

Begabungs- und Begabtenförderung





Relevante Beiträge

**Hochsensibilität, Hochbegabung, ADHS
Konzentrations-, Lern- und Schulschwierigkeiten**

Resilienz, Stressresistenz, Hochsensibilität

www.hsp-kongress.ch/2015/kongressdokumentation



HSP Erscheinungsbild

- Überdurchschnittliche differenzierte Wahrnehmung
Geruch- und Lärmempfindlichkeit
Visuelle Reizüberflutung
- Reiches inneres Potenzial, Innenleben
- Vielseitiges Interesse
- Intuitives Denken, Zusammenhänge erfassen
- Reflexionsfähigkeit, Nachklang des Erlebten
- Ausgeprägtes Langzeitgedächtnis
- Einfühlungsvermögen,
Stimmungen anderer erkennen
- Harmoniebedürfnis
- Gerechtigkeitssinn
- Kreativität





Resilienz, Stressresistenz u. HSP

Stressresistent – Stressgefährdet

Stressfaktoren bei HSP:

- Erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems
- Intensität und Tiefe der Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung, Überreizung
- Sensorische Überempfindlichkeit
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Emotionale Hypersensibilität, schlechtes Aushalten von Missstimmungen und Konfliktsituationen
- Stresstoleranz liegt generell etwas tiefer



Stressreaktionen

Natürliche Stressreaktion:
fight or flight
kämpfen oder fliehen

Hormonausschüttung:
Adrenalin
Kortisol

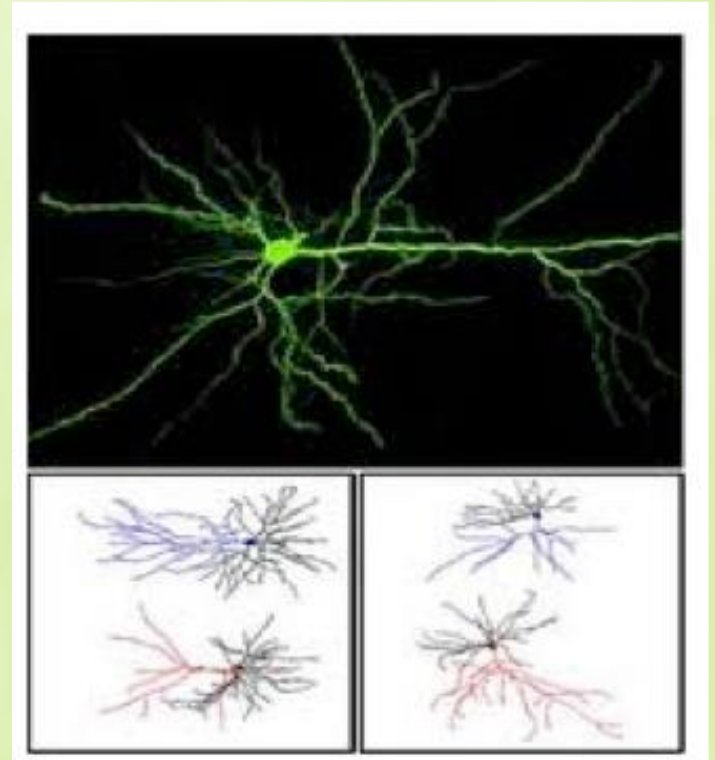




Stressreaktionen

Natürliche Stressreaktion:
fight or flight
kämpfen oder fliehen

Hormonausschüttung:
Adrenalin
Kortisol





Stressreaktionen

Natürliche Stressreaktion:
fight or flight
kämpfen oder fliehen

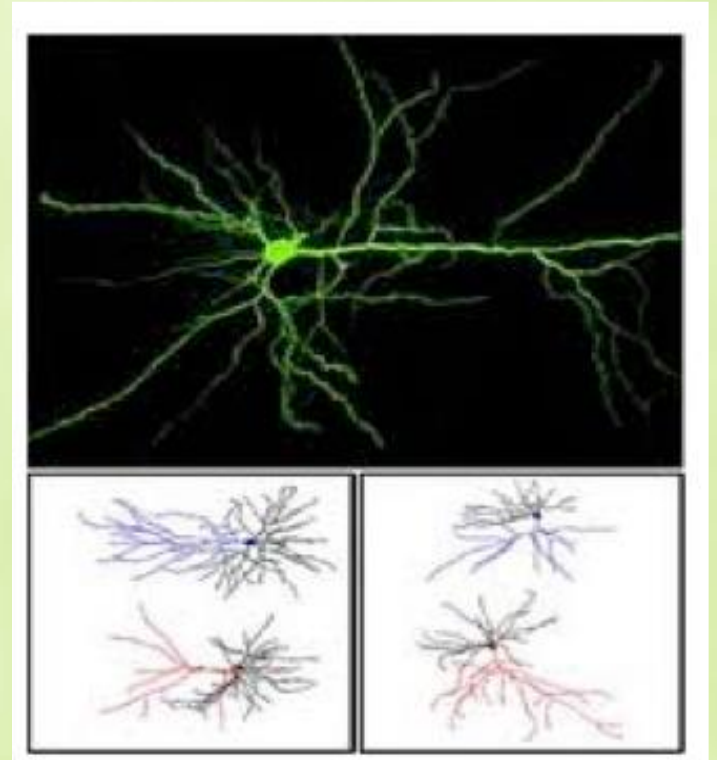
Adrenalin
Kortisol

Resultat:

Beschädigte Zellfortsätze von Nervenzellen

Gestörte Nervenübertragung

Chronischer Stress führt zu Leistungsrückgang und im Extremfall zu Schulversagen, Schulverweigerung





Resilienz, Stressresistenz u. HSP

Diese Schädigungen sind nicht endgültig.
Sie sind reversibel:

- Stress reduzieren / Ursachen erkennen
- Verhalten bei Stresssituationen überdenken/verändern
- Medikamentenkonsum gezielt einschränken
- Intellektuelle Aktivitäten und leichtes Krafttraining kombinieren



Hochsensibilität HB und ADHS

Hochsensible (15-20 %) können sich unter Ablenkung wie z.B. akustische visuelle Reize oder schlechte Stimmung in der Klasse schwerer konzentrieren.

Hochbegabte (1-2%) neigen abzudriften oder sich mit etwas anderen zu beschäftigen, wenn sie längere Zeit unterfordert sind.

ADHS Personen können sich trotz optimaler Reizregulierung und auch bei Dingen, die ihnen Freude bereiten, nicht länger mit einer Sache befassen, sie wechseln von sich aus häufig die Tätigkeiten.



Hochsensibilität HB und ADHS

Die Thematik der Hochsensibilität und auch der Hochbegabung sind nicht überall gleich gut bekannt. Es kommt vor, dass bei diesen Gruppen irrtümlicherweise ein ADHS vermutet wird.

HSP und HB unterscheiden sich von ADHS Personen durch eine gute Aufmerksamkeitssteuerung, wenn sie nicht über- oder unterfordert sind. Sie können über einen sehr langen Zeitraum ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache richten, die sie interessiert.



Hochsensibilität HB und ADHS

Das systemische Konzept bei HSP, HB, ADHS
von Petra Moira Schmidt:

Lernen ist ein Vorgang, an dem Körper, Verstand,
Motivation und Seele beteiligt sind. Die vier Faktoren:

Faktor A (Körper)

Faktor B (Verstand)

Faktor C (Motivation)

Faktor D (Seele)



Was nehme ich mit ...

- Achtsamkeit
- Stressfreie und anregende Lernumgebung schaffen
- Bewegung mit Lernen verknüpfen
- Entspannungspausen einplanen
- Rückzugsplätze einrichten
- Auf gesunde Ernährung hinweisen
- Eigene Stressbewältigung offenlegen (Vorbildcharakter)

