

## Hochbegabt und hochsensitiv

Ein hochbegabter Mensch wird als hochbegabt eingestuft, wenn er beim Intelligenztest einen IQ (Intelligenzquotienten) von 130 und mehr aufweist. Wobei der Intelligenztest nicht das Mass aller Dinge ist.

Denn je nach Tagesform kann auch ein Hochbegabter den Test total verfehlen und unter dem geforderten IQ von 130 liegen. Ein

Hochbegabter kann in nur einem Bereich aussergewöhnlich talentiert sein oder auch in mehreren. Dies kann technische, soziale, sportliche, musische, sprachliche, naturwissenschaftliche, mathematische und andere Bereiche betreffen.

Einige Beispiele zu **hochbegabten** und **hochsensitiven** Menschen:

- Oftmals sind sich Erwachsene nicht bewusst, dass sie hochbegabt sind. Sie sind unglücklich, fühlen sich dumm und unwohl und von der Gesellschaft nicht verstanden. Dies kann dazu führen, dass sie depressiv oder Opfer von Mobbing werden.
- Bei der Hochbegabtenförderung werden oft nur die offensichtlich hochbegabten Kinder berücksichtigt. Meist sind es die, denen das Lernen leicht fällt und die durch hervorragende Noten auffallen. Nicht zu vergessen sind auch die Kinder, die im Unterricht unterfordert, eher kreativ, sensibel, kritisch und introvertiert sind. Manche dieser Kinder beklagen sich über zuviel Lärm im Klassenzimmer, können sich im Unterricht schlecht oder gar nicht konzentrieren und an einfachsten Aufgaben scheitern. Dies liegt daran, dass sie von Reizen richtiggehend überflutet werden.
- Es gibt Hochbegabte, die voller Ideen stecken, sie jedoch nie zu Ende führen, weil sie plötzlich beginnen, an sich und der Sache zu zweifeln.
- Manche weigern sich, mit der schulischen Laufbahn weiter zu fahren, weil sie der Unterrichtsstoff entweder nicht interessiert, sie sich zu arg langweilen oder sie zu viel hinterfragen. Einige davon eignen sich ihr Wissen dann als Autodidakt an, so wie beispielsweise Steve Jobs (Apple).
- Hochbegabte sind oft schnell, vernetzt, komplex und analytisch denkend und haben ein reiches Innenleben. Viele können sich sehr leicht in andere einfühlen oder deren Beweggründe

nachvollziehen. Eindrücke erleben sie intensiver als andere, was heisst, dass die Verarbeitung länger dauert. Es ist manchmal schwierig, ihren Gedankensprüngen zu folgen, da sie willkürlich von einem Thema zum anderen wechseln können. Tiefsinnige Gespräche ziehen sie Smalltalk vor, womit sie das Bild eines sehr kopflastigen, distanzierten und kühlen Menschen, der zu hohen Selbstansprüchen neigt, vermitteln.

- Auffällig ist, wie kritisches, selbständiges und konstruktives Denken in der Arbeitswelt zu wenig geschätzt wird. Für Hochbegabte kann dies zu einem raschen Desinteresse führen, da sie abwechslungsreiche und herausfordernde Arbeiten lieben.

Ein hochbegabter Mensch ist nicht intelligenter als andere - er fühlt, versteht, spürt nur anders.

Endlich benennen zu können warum man sich "anders" fühlt, kann helfen, das Selbstvertrauen zu stärken.

***Haben Sie das Bedürfnis darüber zu sprechen? Ich bin gerne für Sie da.***