

Die wichtigsten Kennzeichen Hochsensitiver Personen:

- sie nehmen über ihre fünf Sinne feiner, detaillierter und ganzheitlicher wahr und verarbeiten diese Informationen auch komplexer (große Reizoffenheit)
- sie haben häufig eine erweiterte Wahrnehmung über ihren 6. und 7. Sinn (Intuition, Medialität), spüren stark Energien, Stimmungen etc.
- sie haben ein komplexes Innenleben und eine tiefere Art zu reflektieren und nachzudenken
- sie sind häufig sehr ernsthaft, gewissenhaft bis perfektionistisch
- sie haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden und Harmoniebedürfnis
- sie fühlen sich wohler alleine, im Zweiergespräch und in kleinen Gruppen als unter vielen Menschen

Aufgrund dieser Veranlagung reagieren sie – wie ein hochsensibles Instrument – auf Reize besonders stark. Das äußert sich meist in:

- Empfindlichkeit gegenüber lauten Geräuschen, starken Gerüchen, grellem Licht, kratzenden Stoffen, starken Emotionen (eigene, im Umfeld und in den Medien) etc., aber auch auf Alkohol, Kaffee und verschiedene Nahrungsmittel (bzw. ihre Inhaltsstoffe)
- Neigung zu Allergien
- Schmerzempfindlichkeit und Schreckhaftigkeit
- Nervosität unter Leistungsdruck, Zeitdruck und in Prüfungssituationen
- Erschöpftheit bei mangelnden Zeiten des Rückzugs und der Regeneration zur Verarbeitung der Reize (bis zum Burnout)
- Gereiztheit und vehementer Abgrenzung, wenn die Reizüberflutung zu groß wird und die „Festplatte voll ist“

HSP haben manchmal gelernt, ihre Gefühle auszublenden und sich von überwältigenden Eindrücken abzuschotten. Auch wenn nur wenige Kennzeichen, diese jedoch umso stärker, zutreffen, ist eine hochsensitive Veranlagung möglich. Selbsttest finden sich in etlichen Büchern.

ACHTUNG: Auch Nicht-HSP in außergewöhnlichen Belastungssituationen können hochsensitiv reagieren. Zur Unterscheidung hilft die Frage, wie es früher, z. B. in der Kindheit, war.

Angenehme Begleiterscheinungen:

Durch die Reizoffenheit und Empfindsamkeit können HSP Sinneseindrücke und Energien allerdings auch besonders genießen:

- den Klang berührender Musik
- den süßen Duft einer Rose
- den köstlichen Geschmack eines Essens
- den Anblick eines schönen Sonnenuntergangs
- das Gefühl von weicher Wolle und Seide auf der Haut
- beglückende Begegnungen mit herzvollen Menschen
- die Ruhe und Kraft des Waldes bei einem Spaziergang etc.

Ihre Einfühlsamkeit und Sensibilität macht sie zu kreativen Künstler/innen und unterstützenden Therapeut/innen, die sehr schnell das Thema ihrer Klient/innen erkennen. Sie sind prädestiniert für die Arbeit mit Menschen und oft in freien Berufen oder als Selbständige zu finden.