

# Hochsensibilität – Herausforderung des Kindes oder Versagen im System?

---

Wie es uns gelingt, auch in herausfordernden Situationen in Beziehung zu bleiben und klar zu handeln



Vom Institut für Hochsensibilität (IFH)

Das Verständnis zur Hochsensibilität  
ermöglicht eine neurokompetente Haltung

# Weshalb dieses Thema so wichtig ist

---



*Schulkinder sind in einer prägenden Entwicklungsphase.*

# Weshalb dieses Thema so wichtig ist

---



*Schulkinder sind in einer **prägenden Entwicklungsphase**.*



*Hochsensibilität kann **Stärken** (Empathie, Kreativität, Sinn für Details) fördern, aber auch zu **Belastung** führen, wenn das Umfeld wenig Verständnis hat.*

# Weshalb dieses Thema so wichtig ist

---



*Schulkinder sind in einer **prägenden Entwicklungsphase**.*



*Hochsensibilität kann **Stärken** (Empathie, Kreativität, Sinn für Details) fördern, aber auch zu **Belastung** führen, wenn das Umfeld wenig Verständnis hat.*



*Viele hochsensible SuS stehen während ihrer Schulzeit und darüber hinaus vor **besonderen Herausforderungen**, weil ihre besondere **Wahrnehmung** nicht gesehen & berücksichtigt wird.*

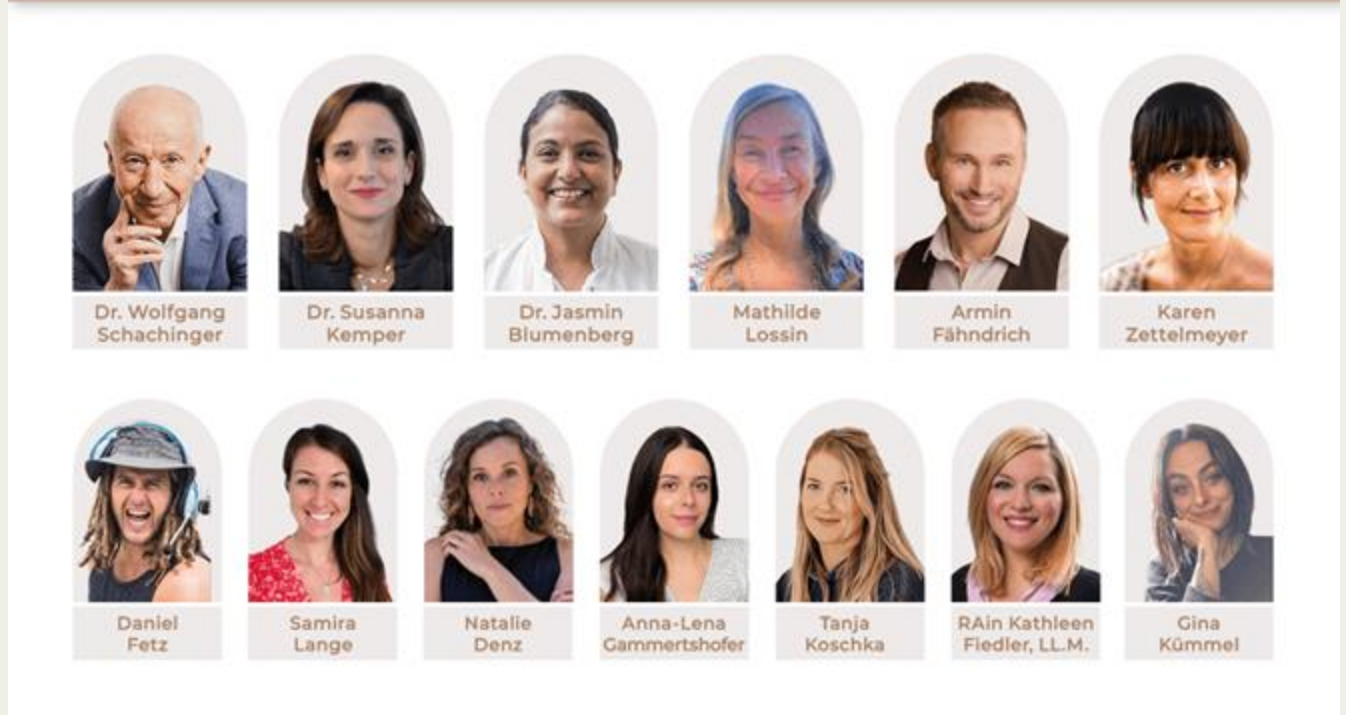
## Inhalt des heutigen Webinars:

- ❖ Einstieg ins Thema- Hochsensibilität verstehen & differenzieren
- ❖ Das hochsensible Nervensystem im Schulalltag
- ❖ Neurokompetente Haltung, Beziehung & methodische Einblicke

# Das Institut für Hochsensibilität



André Stern    Thomas Leo Selenko    Miriam Sompek, MA    Svenja Kunert    Dr. med. Katharina Chu



Dr. Wolfgang Schachinger    Dr. Susanna Kemper    Dr. Jasmin Blumenberg    Mathilde Lossin    Armin Fähndrich    Karen Zettelmeyer

Daniel Fetz    Samira Lange    Natalie Denz    Anna-Lena Gammertshofer    Tanja Koschka    RAIN Kathleen Fiedler, LL.M.    Gina Kümmel

[hochsensibelinstitut.com](http://hochsensibelinstitut.com)



# Svenja Kunert

- ✓ Vizepräsidentin Institut für Hochsensibilität
- ✓ Studium Erziehungswissenschaften und Psychologie
- ✓ systemische Familientherapeutin
- ✓ Weiterbildungen in:  
Traumatherapie, Neurodivergenz, Hochsensibilität
- ✓ Initiatorin der ersten Schule für Hochsensibilität im deutschsprachigen Raum



# Fakten zur Hochsensibilität

---



*15–20 %*  
**der Gesellschaft sind  
hochsensibel**



*keine*  
**Krankheit, sondern  
eine besondere Gabe**



*nicht neu*  
**aber oft  
missverstanden und  
unter dem Radar**

# Was ist Hochsensibilität

---



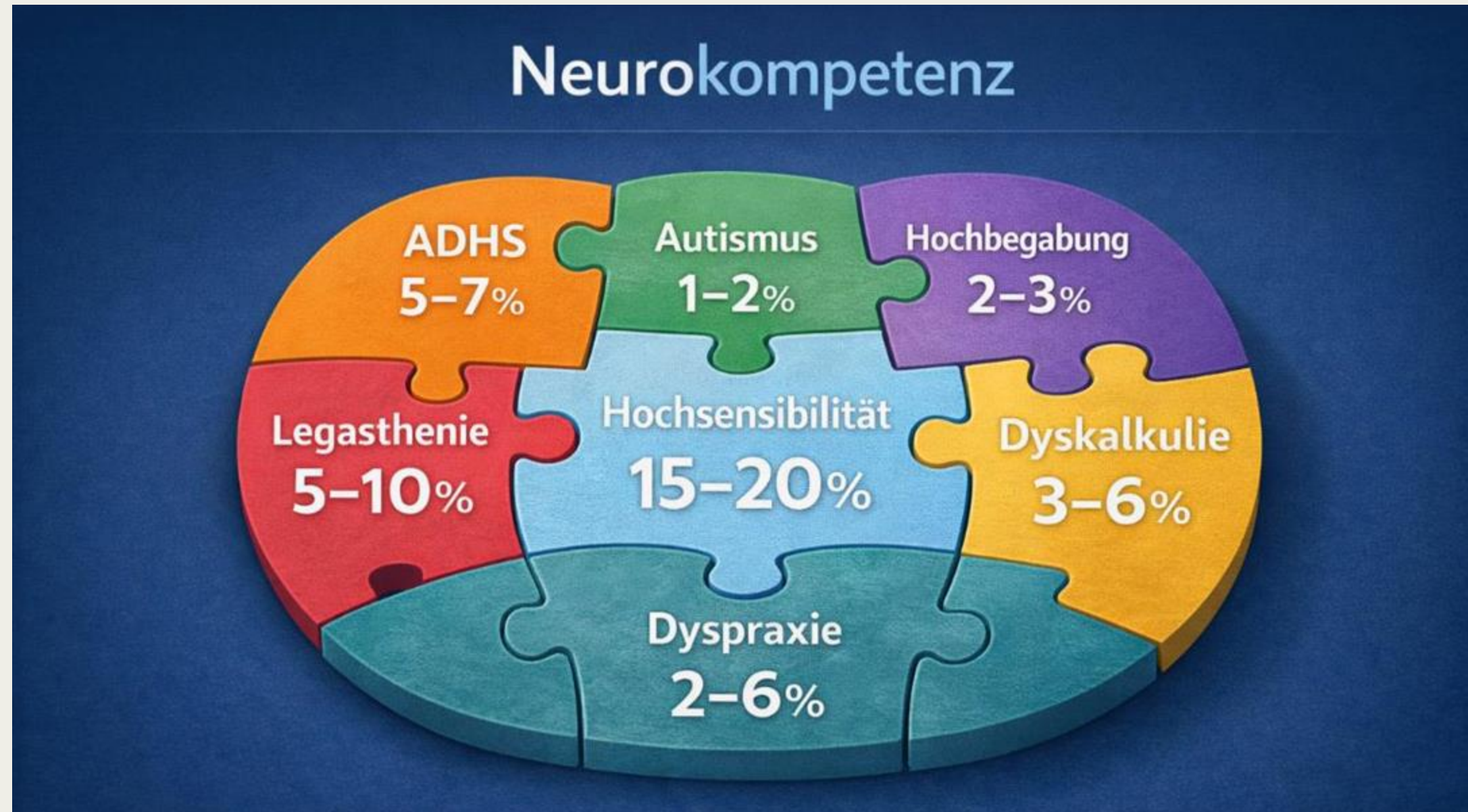
*angeborenes*  
**Temperament**



*tiefe*  
**Reizverarbeitung**



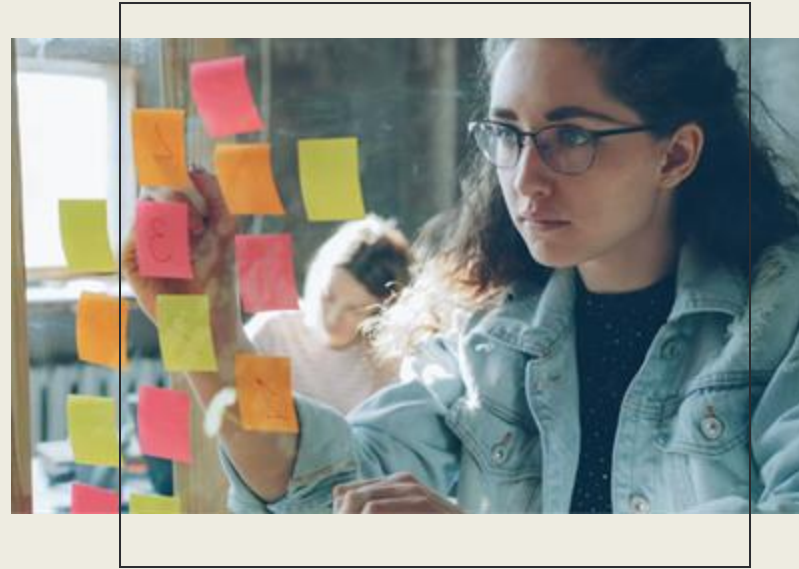
*intensive*  
**Wahrnehmung**



Hochsensibilität korreliert mit anderen neurodivergenten Spektren

# Hochsensibilität zu verstehen ist die Basis für Neurokompetenz

---



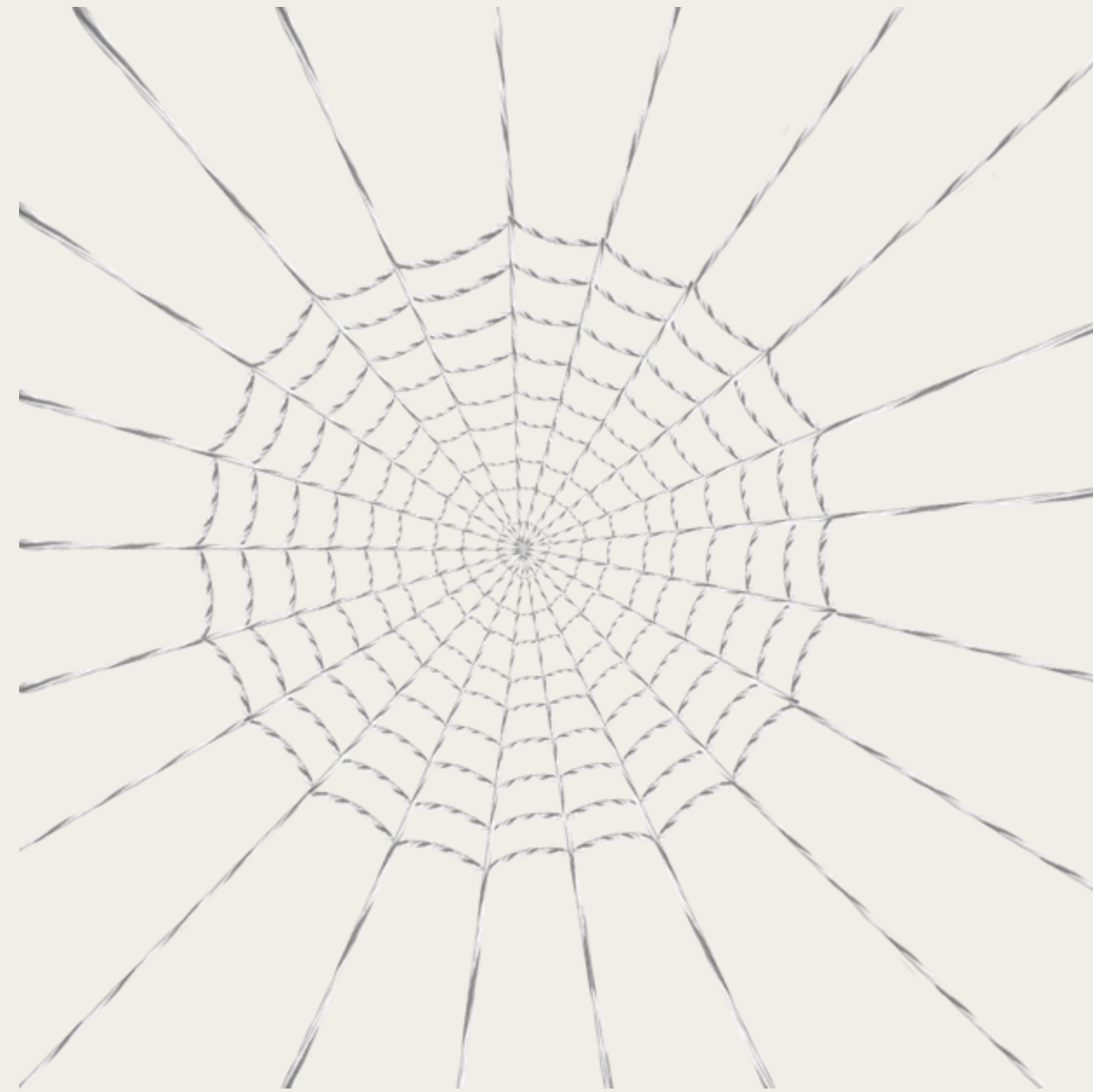
*kein Trend* –  
**ein  
Verständnisprozess**



*kein Defizit* –  
**eine Einladung zur  
Tiefe**

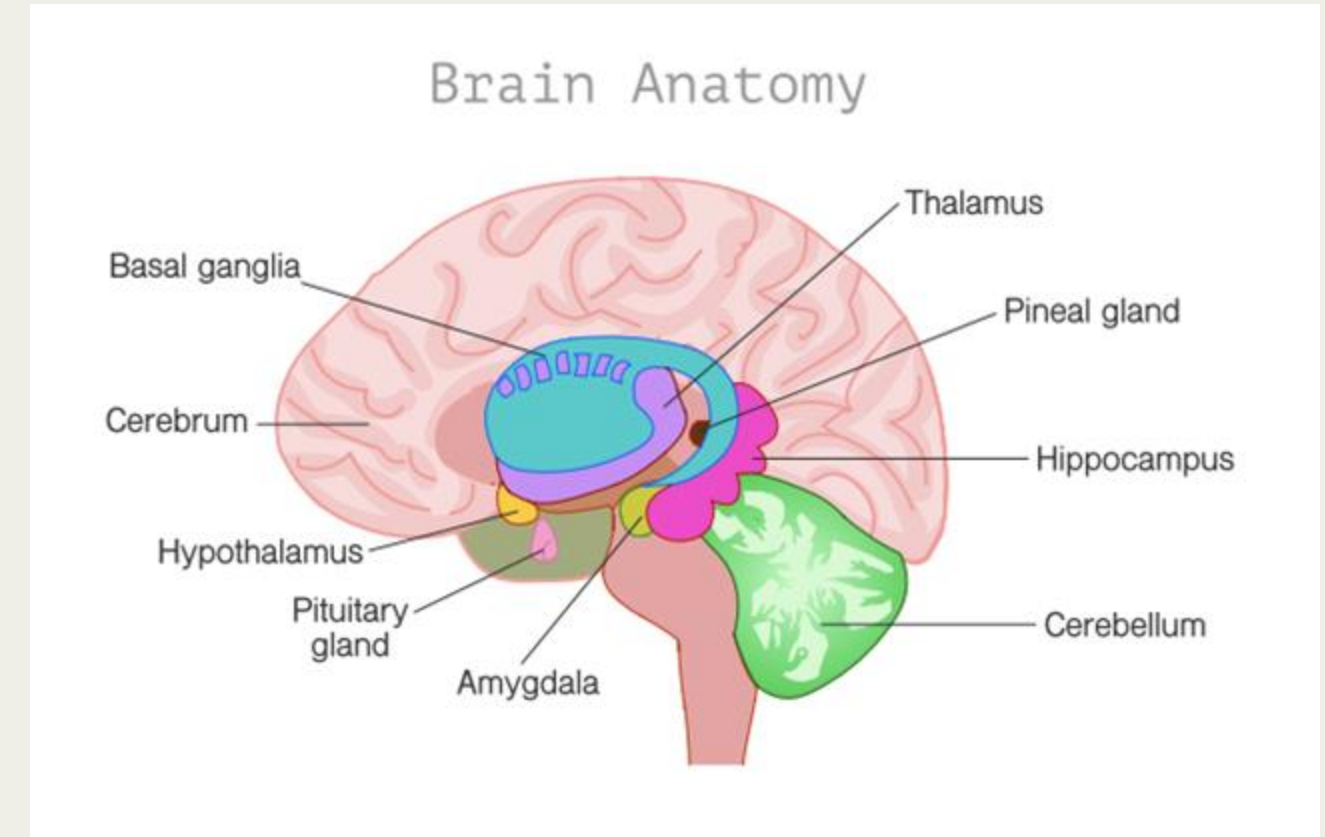
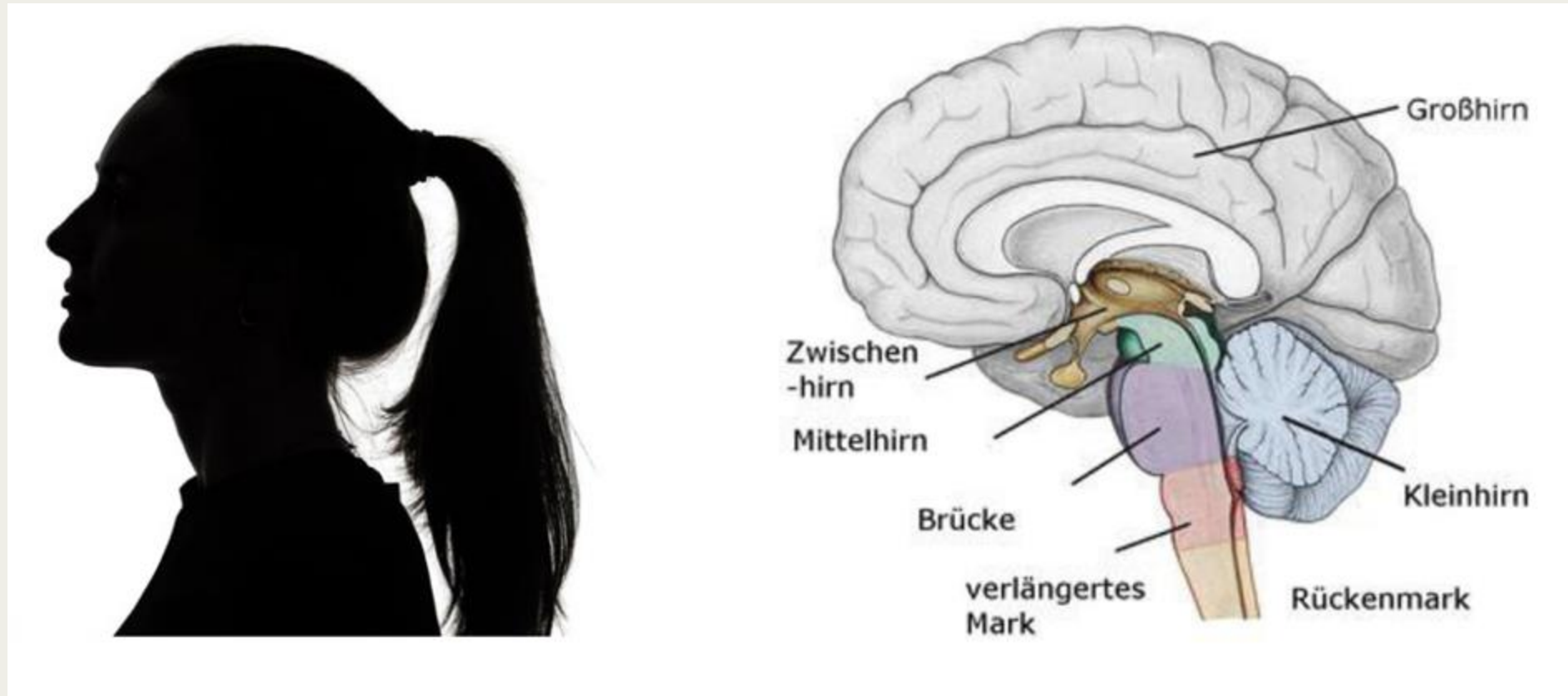


*kein Rezept* –  
**eine Haltung**

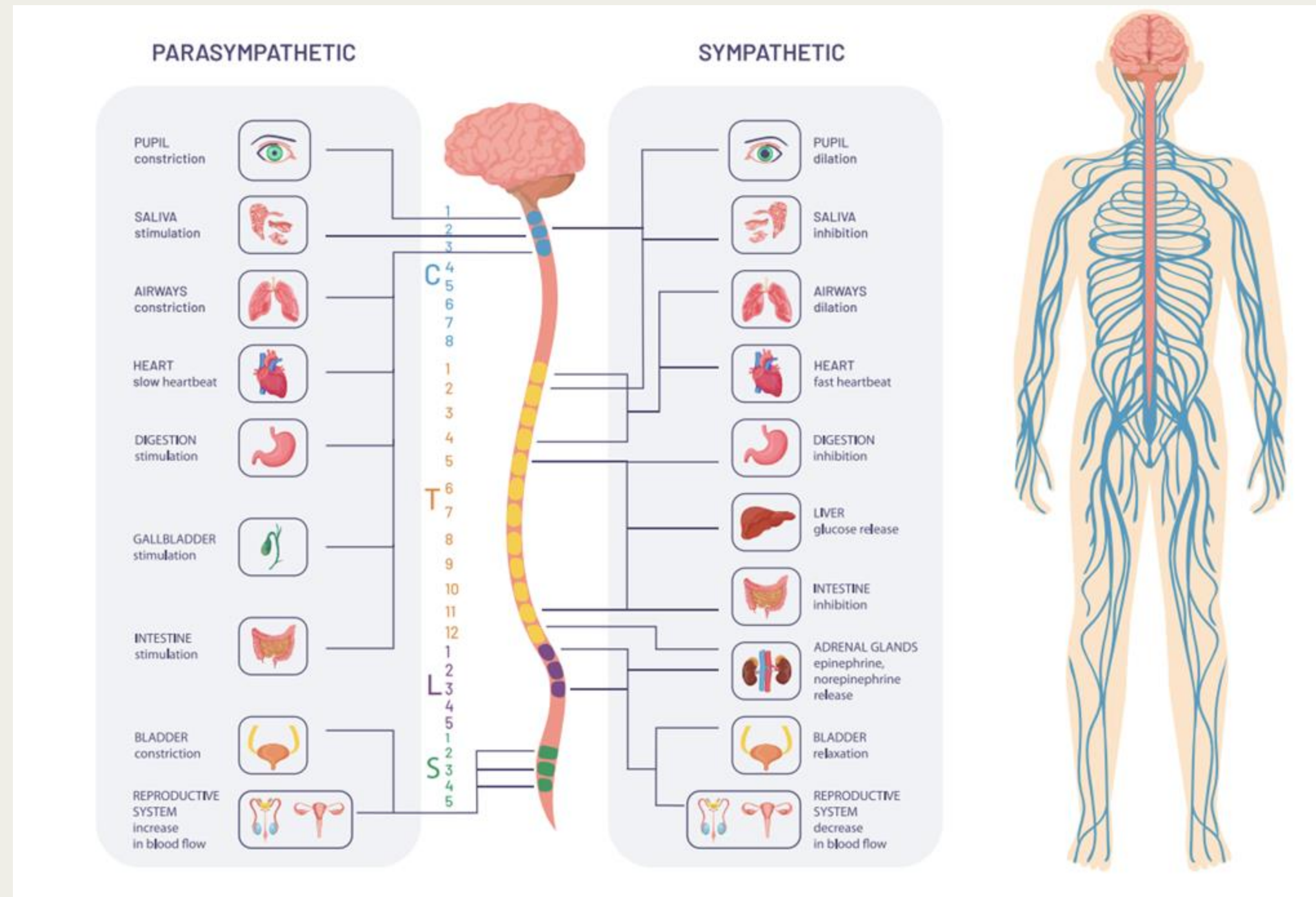


Mehr Reize – weniger Filter – tiefere Verarbeitung

# Das Gehirn



# Das Nervensystem



# Das hochsensible Nervensystem im Schulalltag

---



*Unterschiede in der Reizverarbeitung*



*hohe Sensitivität = stärkere Wahrnehmung + intensivere Verarbeitung*

-> führen schneller zu Überlastung im Klassensetting

# 5 typische Herausforderungen mit hochsensiblen Schulkindern

---



*Schnelle Überforderung bei Reizen (Lautstärke, Tempo, viele gleichzeitige Anforderungen)*

# 5 typische Herausforderungen mit hochsensiblen Schulkindern

---



*Schnelle Überforderung bei Reizen (Lautstärke, Tempo, viele gleichzeitige Anforderungen)*



*Starke Reaktionen in **Übergängen** (Wechsel, Unterbrechungen, neue Aufgaben)*

# 5 typische Herausforderungen mit hochsensiblen Schulkindern

---



*Schnelle Überforderung bei Reizen (Lautstärke, Tempo, viele gleichzeitige Anforderungen)*



*Starke Reaktionen in **Übergängen** (Wechsel, Unterbrechungen, neue Aufgaben)*



*Unklare Leistung trotz hoher Fähigkeiten (Blockaden, Rückzug oder Verweigerung unter Druck)*

# 5 typische Herausforderungen mit hochsensiblen Schulkindern

---



*Intensive emotionale Reaktionen (Frustration, Tränen, Wut – oft schneller und stärker)*



*Auffälliges Verhalten als Regulation (Unruhe, „Clown“-Verhalten oder Rückzug/„Schüchternheit“)*

# Warum hochsensible Kinder für die ganze Klasse relevant sind

---

- sie reagieren *früher* auf *Überlastung* im System
- sie zeigen *schneller*, wenn etwas „kippt“
- sie wirken stark auf *Gruppendynamiken*
- nicht „einzelnes Kind schwierig“



-> sondern: frühes Signal für Überforderung im Raum

» wenn sie stabil sind, stabilisiert sich oft die Gruppe

*„Hochsensible Kinder sind keine Störung – sie sind ein Frühwarnsystem.“*

# Wenn das System kippt, wird es entscheidend

---

Gleichzeitigkeiten -> Herausforderung -> Handlungsfähigkeit?



*„Unter Druck zeigt sich nicht Wissen – sondern Zustand.“*

# Verhalten neu lesen

---

- Reinrufen » **Überaktivierung**
- “Verweigerung” » **Überforderung**
- Rückzug » **Reizschutz**
- “Stören” » **Regulationsversuch**

» passiert besonders bei:

- . Übergängen
- . kognitiver Überforderung
- . sozialem Druck



*„Die Reaktion ist regulativ, nicht oppositionell.“*

# Verhalten neu lesen

---

Welche Situation bringt dich am schnellsten an deine Grenze?

*„Die Reaktion ist regulativ, nicht oppositionell.“*

# Neurokompetenz = handlungsfähig bleiben

---

- Zustand lesen statt Verhalten nur korrigieren
- Regulation vor Inhalt
- > Beziehung bleibt auch unter Druck bestehen



*“Hochsensibilität beschreibt das Erleben. Neurokompetenz ermöglicht Handeln.”*

# Was das für die Praxis bedeutet- die drei Ebenen

---

1. Regulation vor Inhalt

1. Co-Regulation (Stimme, Tempo, Präsenz)

1. Führung in Mikro-Momenten



*„Das Nervensystem der Klasse reagiert auf eures.“*

# 4 Dinge, die ihr morgen anders machen könnt

---



*Ankommen bewusst gestalten  
“Schön, dass du da bist”.*



*10-Sekunden Check (mein Zustand & Zustand des Kindes  
“Ich sehe mich, ich sehe dich”.*

# 4 Dinge, die ihr morgen anders machen könnt

---



**1- Satz Regulation** (kein Erklären, kein Korrigieren)  
*“Es ist gerade schwer. Wir sortieren kurz, ich helfe dir.”*



**Struktur, Orientierung und Übergänge**  
*“Unser Tag heute: ...” / “in 5min ist Pause” / “wir wechseln in der nächsten Stunde den Raum”*

Eine kleine Übung...

# Was im Moment entscheidet

---

- erster Satz » Stressreaktion
  - zweiter Satz » regulierende Führung (für alle)
- > gleiche Situation, anderes Ergebnis

*“Neurokompetenz ist euer Momentum.”*

„Eure Aufgabe ist nicht, alles richtig zu machen –  
sondern die regulierteste Person im Raum zu sein.“

Dein nächster Schritt?

