



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE –
UNIVERSITÄR

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang
Lebens- und Sozialberatung /
Psychosoziale Beratung



***Hochsensibilität in einer
reizüberfluteten Gesellschaft:
Sinn- und Werteverständnis
aus logotherapeutischer Sicht***

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „*Hochsensibilität in einer reizüberfluteten Gesellschaft: Sinn und Werteverständnis aus logotherapeutischer Sicht*“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Wolfurt, 05.12.2025



Silke Goritschnig

Gendererklärung

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in dieser Arbeit bei Personenbezeichnungen überwiegend die männliche Form verwendet. Alle Begriffe beziehen sich jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter und sind ausdrücklich geschlechtsneutral zu verstehen.

Wolfurt, 05.12.2025



Silke Goritschnig

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
2.	Hochsensibilität	4
2.1.	Definition	4
2.2.	Merkmale.....	4
2.3.	Chancen und Herausforderungen hochsensibler Menschen.....	5
2.4.	Abgrenzung zu anderen Konzepten	8
2.5.	Gesellschaftlicher Kontext	10
3.	Logotherapie und Existenzanalyse.....	12
3.1.	Viktor E. Frankl – Leben und Werk.....	12
3.2.	Grundprinzipien der Logotherapie	14
3.3.	Wertekategorien der Logotherapie	14
3.4.	Menschenbild der Logotherapie	16
3.5.	Die Dreidimensionalität des Menschen: Körper – Psyche – Geist.....	17
4.	Hochsensibilität in der psychosozialen Beratung	19
4.1.	Beratungsziele bei Hochsensiblen.....	19
4.2.	Praxisbeispiel und Methoden	20
4.3.	Spezielle Herausforderungen in der Beratung.....	23
4.4.	Ressourcen nutzen.....	24
5.	Eigene Reflexion und kritische Auseinandersetzung.....	26
6.	Selbsttest zur Hochsensibilität.....	29
7.	Literturnachweis	31

1. Einleitung

Schon als Kind hörte ich in meiner Familie immer wieder denselben Satz: „*Du bist so empfindlich*“. Besonders dann, wenn ich auf kleinste Stimmungsveränderungen, leise Kommentare oder angespannte Atmosphären reagierte. Während meine Eltern mit den alltäglichen Anforderungen beschäftigt waren und Konflikte wie etwas Gewöhnliches behandelten, spürte ich ihre unausgesprochenen Spannungen körperlich. Wenn sie stritten, versuchte ich jedes Wort, jeden Blick, jede Pause zu deuten. Mein Herz schlug schneller, noch bevor überhaupt lauter gesprochen wurde. Für mich war der Lärm nicht nur das, was gesagt wurde, sondern auch das, was im Raum hing, nachdem niemand mehr sprach.

Was für andere eine harmlose Diskussion war, wirkte auf mich wie eine Bedrohung. Ich konnte nicht einfach ausblenden, was in der Luft lag. Während sich mein Umfeld wieder beruhigte, blieb in mir die Unruhe bestehen. Ich fragte mich, ob mit mir etwas nicht stimmte. Meine Familie sah in meiner Reaktion eine Schwäche. Wenn ich mich zurückzog oder weinte, hieß es: „*Stell dich nicht so an*.“ Ich begann zu glauben, dass etwas in mir falsch sei. Niemand erklärte mir, dass meine Wahrnehmung einfach anders funktionierte.

Dieses Empfinden begleitete mich auch während meiner Schulzeit. Lärm, Unruhe und schnelle Abläufe belasteten mich stärker als andere, doch ich sprach nie darüber. Ich nahm an, dass alle Kinder so empfinden mussten und glaubte deshalb, dass es nur an mir lag, wenn ich es nicht aushielt. Damals sprach niemand von Hochsensibilität, und mir fehlte die Sprache, mein Erleben erklären zu können. So gewöhnte ich mir an, meine Empfindungen zu verstecken und zu funktionieren. Ich lernte, mich an Erwartungen anderer anzupassen, statt meine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Dieses Muster setzte sich auch im Erwachsenenalter fort. Was in der Schulzeit schon belastend war, zeigte sich später in meinem Berufsleben in neuer Intensität. Die ständige Anpassung an äußere Erwartungen und der Versuch, dauerhaft ein hohes Leistungsniveau aufrechtzuerhalten, blieben nicht ohne Folgen. Die ständige

Überforderung äußerte sich in Erschöpfung, depressiven Episoden und schließlich in einem Burnout. Rückblickend wurde mir bewusst, dass ich über längere Zeit die Warnsignale meines Nervensystems ignoriert hatte. Erst Jahre später lernte ich den Begriff Hochsensibilität kennen und fand erstmals einen sinnvollen Zugang zu meiner empfundenen Wirklichkeit. Mir wurde klar, dass meine Wahrnehmung keine Schwäche war, sondern eine persönliche Anlage, die meinen Lebensweg von Beginn an geprägt hatte.

Mit dieser Erkenntnis öffnete sich ein neuer Blickwinkel: Hochsensibilität ist nicht nur ein Temperamentsmerkmal, sondern beeinflusst unmittelbar, wie Menschen Sinn, Beziehungen und Verantwortung wahrnehmen. Viele Hochsensible stellen Fragen, die über Funktionalität hinausgehen. Sie reagieren nicht nur auf äußere Reize, sondern auch auf moralische Unstimmigkeiten, Ungerechtigkeiten und unausgesprochene Erwartungen. Sie suchen nach Stimmigkeit – im Innen wie im Außen – und leiden, wenn sie sie nicht finden.

Für mich stellte sich zunehmend die Frage, wie ich meine Sensitivität nicht als Belastung, sondern als Ressource begreifen kann. Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl bot hierzu einen entscheidenden Schlüssel. Frankl beschreibt den Menschen als Wesen, das angesichts von Leid, Unordnung oder Druck immer noch frei ist, Stellung zu nehmen. Diese Perspektive verschob den Fokus: weg von der Pathologisierung der Empfindsamkeit hin zu der Einsicht, dass sensitives Wahrnehmen auch eine besondere Fähigkeit zur Sinnorientierung eröffnet.

Meine Erfahrungen haben mein Interesse für das Thema Hochsensibilität geprägt. Ich habe erlebt, wie stark Reizüberflutung und innere Überforderung das Wohlbefinden und die Sinnfindung beeinflussen können. Gleichzeitig habe ich erkannt, dass Hochsensibilität eine besondere Nähe zu Sinn- und Wertefragen eröffnet, wenn Menschen lernen, achtsam mit sich selbst und ihrer Wahrnehmung umzugehen. Aus diesem Verständnis heraus ist in mir der Wunsch gewachsen, meine eigenen Erfahrungen nicht nur zu reflektieren, sondern ihnen in einem professionellen Rahmen Bedeutung zu geben. In meiner zukünftigen Praxis als psychosoziale Beraterin möchte ich vor allem hochsensible Menschen begleiten,

ihnen Raum für ihre Wahrnehmungswelt bieten und sie darin unterstützen, ihre Sensibilität als Ressource zu entdecken und ein Leben zu gestalten, das ihren inneren Werten entspricht.

Diese Diplomarbeit untersucht daher das Spannungsfeld zwischen Hochsensibilität, persönlicher Sinnfindung und der Realität einer reizüberfluteten Gesellschaft. Im Zentrum steht die Frage, wie logotherapeutische Ansätze hochsensible Menschen unterstützen können, ihre Wahrnehmungsfähigkeit nicht als Last zu erleben, sondern als Zugang zu Selbstwirksamkeit, innerer Klarheit und existenzieller Freiheit. Ziel ist es aufzuzeigen, wie psychosoziale Beratung Räume eröffnet, in denen Hochsensible ihre Ressourcen erkennen, Überlastungen bewältigen und Wege finden, die zu ihrem eigenen Lebenssinn führen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit die Kurzform ‚Hochsensible‘ verwendet, wenn von hochsensiblen Menschen die Rede ist. Dies dient der sprachlichen Vereinfachung, ohne die Bedeutung oder Vielfalt ihrer Erfahrungen einzuschränken.

2. Hochsensibilität

2.1. **Definition**

Der Begriff Hochsensibilität wurde in den 1990er-Jahren von der US-amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron eingeführt. Sie beschreibt damit ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich durch eine erhöhte Empfindsamkeit gegenüber inneren und äußeren Reizen sowie eine besonders intensive Informationsverarbeitung auszeichnet. Personen mit dieser Eigenschaft bezeichnet Aron als *Highly Sensitive Persons* (HSP).

Etwa 15-20 % der Bevölkerung gelten als hochsensibel. Hochsensibilität ist somit kein selenes Phänomen, sondern in allen Kulturen und Geschlechtern verbreitet. Wichtig ist: Hochsensibilität stellt weder eine Krankheit noch eine psychische Störung dar, sondern eine neurophysiologische Besonderheit. Sie kann sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich bringen – abhängig davon, in welchem Umfeld die betroffene Person lebt und wie sie mit ihrer Sensibilität umgeht.

2.2. **Merkmale**

Hochsensible nehmen ihre Umwelt besonders intensiv wahr. Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder auch feine Veränderungen im Verhalten anderer bleiben ihnen selten verborgen. Diese verstärkte Wahrnehmung führt dazu, dass sie mehr Eindrücke aufnehmen und differenzierter verarbeiten als andere Menschen.

Elaine N. Aron beschreibt vier zentrale Hauptmerkmale:

1. Tiefe kognitive Verarbeitung (Depth of Processing):

Hochsensible analysieren und reflektieren Erlebnisse besonders tiefgehend, ziehen daraus Erkenntnisse und passen ihr zukünftiges Handeln entsprechend an.

2. Überregbarkeit / erhöhte Reizempfindlichkeit (Overstimulation/ Sensory Sensitivity):

Sie reagieren intensiver auf äußere Reize, was zu schnellerer Ermüdung oder Überforderung führen kann.

3. Hohe emotionale Reaktivität und Empathie (Emotional Reactivity & Empathy):

Hochsensible erleben eigene Gefühle besonders stark und nehmen die Emotionen anderer intensiver wahr, wodurch sie ein starkes Einfühlungsvermögen entwickeln.

4. Bewusstsein für subtile Reize (Aesthetic Sensitivity / Awareness of Subtle Stimuli):

Sie achten auf feine Details in ihrer Umgebung, wie Nuancen in Stimme, Gestik, Stimmungen oder ästhetische Eindrücke.

Aus logotherapeutischer Perspektive lässt sich zu den vier beschriebenen Merkmalen ein weiterer Aspekt beobachten, der als **existenzielle Sinnensibilität** bezeichnet werden kann. Hochsensible haben häufig ein ausgeprägtes Bedürfnis, Erlebnisse nicht nur emotional oder kognitiv zu verarbeiten, sondern sie in einen größeren Sinnzusammenhang einzuordnen. Sie hinterfragen Bedeutung, Werte und Orientierung – nicht als philosophische Abstraktion, sondern als zentrale Dimension ihrer Lebensgestaltung. Diese existenzielle Reflexion stellt kein klinisches Symptom dar, sondern verdeutlicht Frankls Annahme, dass der Mensch über eine geistige Dimension verfügt, in der er Sinn sucht und verwirklicht (Frankl, 1969).

2.3. Chancen und Herausforderungen hochsensibler Menschen

Hochsensibilität bringt sowohl besondere Stärken als auch Herausforderungen mit sich. Für die psychosoziale Beratung ist es entscheidend, diese Aspekte zu kennen, da sie zeigen, welche Ressourcen Hochsensible nutzen können und wo gezielte Unterstützung sinnvoll ist.

Ressourcen hochsensibler Menschen

Hochsensible verfügen über besondere Fähigkeiten, die ihnen sowohl im Alltag als auch in sozialen und beruflichen Kontexten wertvolle Vorteile bieten. Dazu zählen:

- **Empathie und soziale Sensitivität:**

Hochsensible erkennen frühzeitig Stimmungen, Emotionen und unausgesprochene Bedürfnisse anderer. Dies ermöglicht ein feinfühliges, verständnisvolles Handeln und erleichtert den Aufbau tiefer, vertrauensvoller Beziehungen.

- **Tiefe kognitive Verarbeitung:**

Sie analysieren Erfahrungen und Situationen gründlich, reflektieren über Konsequenzen und ziehen sorgfältig Schlüsse. Diese Fähigkeit unterstützt Entscheidungsprozesse, Problemlösungen und das Erkennen langfristiger Zusammenhänge.

- **Kreativität und Innovationsfähigkeit:**

Durch intensive Reflexion und die Fähigkeit, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen, entwickeln Hochsensible oft unkonventionelle Ideen und kreative Lösungsansätze.

- **Sinn- und Wertebewusstsein:**

Hochsensible setzen sich stark mit Fragen nach Lebenssinn, ethischen Prinzipien und persönlichen Werten auseinander. Dies kann zu klaren Lebensentscheidungen und einer inneren Orientierung führen.

- **Verantwortungsbewusstsein und Sorgfalt:**

Sie handeln überlegt, sorgfältig und zuverlässig, was sowohl in der Arbeit als auch im privaten Umfeld geschätzt wird.

- **Resilienz durch Achtsamkeit und Selbstreflexion:**

Wenn Hochsensible lernen, ihre Reize zu steuern, Pausen einzubauen und innere Prozesse zu regulieren, können sie Belastungen effektiv abfedern und nachhaltige Stabilität entwickeln.

Diese Ressourcen bieten Ansatzpunkte für die psychosoziale Beratung. Berater können Hochsensible darin unterstützen, ihre Stärken bewusst einzusetzen, Handlungsspielräume zu erweitern und die eigene Wahrnehmung als hilfreiche Ressource für Lebensgestaltung, Sinnfindung und Selbstfürsorge zu nutzen.

Herausforderungen und Belastungen

Die besonderen Eigenschaften Hochsensibler können unter bestimmten Bedingungen zu deutlichen Belastungen führen. Dazu zählen insbesondere:

- **Niedrige Reizschwelle und Überstimulation:**
Hochsensible nehmen mehr Reize auf und verarbeiten diese intensiver. In lauten, hektischen oder emotional belastenden Umgebungen kann dies schnell zu Überforderung, innerer Unruhe und Erschöpfung führen.
- **Emotionale Intensität:**
Hochsensible reagieren stark auf eigene und fremde Gefühle. Konflikte, Kritik oder Spannungen in sozialen Situationen werden oft intensiver erlebt, was zu Stress, Unsicherheit und innerer Anspannung führen kann.
- **Schwierigkeiten bei Abgrenzung:**
Betroffene tun sich häufig schwer, persönliche Grenzen zu setzen. Sie übernehmen Verantwortung für andere, stellen eigene Bedürfnisse zurück und laufen so Gefahr, dauerhaft über ihre Kapazitäten hinaus zu agieren.
- **Neigung zu Grübelei und Selbstkritik:**
Die tiefe Reflexionsfähigkeit kann dazu führen, dass Hochsensible Situationen und eigene Handlungen überanalysieren. Dies kann das Selbstvertrauen schwächen, Entscheidungsprozesse verzögern und emotionale Belastungen verstärken.
- **Erhöhtes Risiko für Stress und Burnout:**
Dauerhafte Überstimulation, mangelnde Pausen, hohe Selbstansprüche und äußere Anforderungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit von

Erschöpfungszuständen, psychosomatischen Beschwerden bis hin zu Burnout, besonders in leistungsorientierten Umfeldern.

- **Soziale Herausforderungen:**

Zwischenmenschliche Konflikte können häufiger auftreten, wenn das Feingefühl Hochsensibler auf Unverständnis trifft. Missverständnisse, geringe Akzeptanz in Teams oder unklare Erwartungen können das Stressniveau zusätzlich erhöhen.

Diese Belastungen zeigen, dass Hochsensibilität nicht nur als Persönlichkeitsmerkmal betrachtet werden darf, sondern dass sie bei mangelnder Unterstützung zu ernsthaften psychischen und physischen Folgen führen kann. Eine fundierte psychosoziale Beratung ist daher besonders wichtig, um Hochsensible in ihrer Selbstwahrnehmung, in der Abgrenzung von Reizen und in der Regulation von Emotionen zu stärken.

2.4. *Abgrenzung zu anderen Konzepten*

Hochsensibilität wird in Forschung, Praxis und öffentlicher Diskussion häufig missverstanden und mit anderen psychologischen Konzepten verwechselt. Für die psychosoziale Beratung ist es daher besonders wichtig, Hochsensibilität klar zu definieren und von klinischen Diagnosen oder anderen Persönlichkeitsmerkmalen abzugrenzen. Nur so lassen sich geeignete Unterstützungs- und Interventionsstrategien entwickeln, die die Ressourcen Hochsensibler gezielt fördern.

Hochsensibilität und Krankheit

Hochsensibilität ist keine Krankheit und auch keine psychische Störung (Aron, 2013). Sie stellt ein Persönlichkeitsmerkmal dar, das individuell stark ausgeprägt sein kann. Gleichzeitig kann sie unter ungünstigen Bedingungen zu Belastungen führen, wie etwa Ängste, depressive Verstimmungen oder Erschöpfung. Besonders dann, wenn Betroffene keine Strategien entwickeln, um die Reizüberflutung zu steuern oder in einem Umfeld leben, das ihre Sensibilität nicht berücksichtigt, steigt das Risiko für Stress und psychosomatische Beschwerden. Hochsensibilität sollte

daher nicht pathologisiert, sondern als eigenständige, neutrale Eigenschaft verstanden werden.

Abgrenzung zu Introversion

Oft wird Hochsensibilität mit Introversion gleichgesetzt. Während viele Hochsensible introvertiert sind, beschreibt Introversion nach C.G. Jung primär eine nach innen gerichtete Energieorientierung und hat nicht zwingend mit einer erhöhten Reizempfindlichkeit zu tun. Hochsensible können sowohl introvertiert als auch extravertiert sein. Die Ausprägung der sozialen Energie oder Geselligkeit ist unabhängig von der Intensität der Reizverarbeitung. Diese Unterscheidung ist insbesondere in der Beratung relevant, da Annahmen über soziale Zurückhaltung nicht automatisch auf Überempfindlichkeit schließen lassen.

Abgrenzung zu Neurotizismus

Neurotizismus beschreibt die Anfälligkeit für negative Gefühle, Ängstlichkeit und Stimmungsschwankungen. Hochsensibilität ist jedoch nicht automatisch mit einer negativen Grundstimmung verbunden. Hochsensible verarbeiten Reize und Emotionen intensiver, können dabei aber ebenso stabil, positiv und lebensbejahend bleiben. Entscheidend ist also die Tiefe der Wahrnehmung und Verarbeitung, nicht die Richtung der Gefühle.

Abgrenzung zu ADHS und Autismus-Spektrum

Einige Merkmale hochsensibler Menschen, wie Überempfindlichkeit gegenüber Reizen, Rückzugsbedürfnis oder Konzentrationsschwierigkeiten, können oberflächlich Ähnlichkeiten mit Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder dem Autismus-Spektrum aufweisen. Diese diagnostischen Kategorien sind jedoch klar definiert, während Hochsensibilität ein neutrales Persönlichkeitsmerkmal darstellt. Eine sorgfältige Unterscheidung ist notwendig, um Hochsensibilität nicht vorschnell pathologisch zu deuten und um individuelle Förderung und Selbstregulation zu unterstützen.

Bedeutung für die Beratungspraxis

Für die psychosoziale Beratung bedeutet die Abgrenzung von Hochsensibilität zu anderen Konzepten, dass Berater sensibel für die individuellen Besonderheiten

ihrer hochsensiblen Klienten bleiben. Hochsensibilität sollte nicht vorschnell als Problem, Defizit oder Krankheit interpretiert werden. Stattdessen können die besondere Wahrnehmungsfähigkeit und emotionale Sensitivität bewusst in Beratungsprozessen genutzt werden, um Reflexion, Selbstkenntnis und Orientierung an persönlichen Werten zu fördern.

2.5. Gesellschaftlicher Kontext

Hochsensible Menschen sind in der modernen Lebenswelt häufig intensiver Reizüberflutung ausgesetzt. Dauerhafte Mediennutzung, Informationsflut, Lärm, Multitasking sowie gesellschaftliche Erwartungen und hoher Leistungsdruck verstärken diese Belastung zusätzlich. Die daraus entstehende Reizdichte kann zu Stress, Überforderung und emotionaler Erschöpfung führen. Hochsensible sind daher gefordert, ihre Energie bewusst zu steuern, um trotz der vielen Reize handlungsfähig und stabil zu bleiben.

Diese Bedingungen zeigen, dass Hochsensibilität nicht isoliert betrachtet werden kann, sondern eng mit sozialen, kulturellen und existenziellen Faktoren verbunden ist. Die Fähigkeit, Sinneseindrücke differenziert wahrzunehmen und tief zu verarbeiten, eröffnet Hochsensiblen zugleich die Möglichkeit, grundlegende Fragen nach Sinn, Werten und Lebensgestaltung zu reflektieren. In ruhigen, reizarmen Kontexten kann diese Fähigkeit zu einer wertvollen Ressource werden, während sie in einer schnelllebigen, reizüberfluteten Alltagswelt zu Stress und Überforderung führen kann.

Gesellschaftliche Entwicklungen bieten jedoch auch Chancen: Themen wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge, mentale Gesundheit und Resilienzförderung gewinnen zunehmend an Bedeutung. Hochsensible können diese Ansätze nutzen, um ihre innere Stabilität zu stärken, persönliche Werte bewusst zu leben und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Reizaufnahme und Erholung zu gestalten. Dabei rückt auch die Frage nach Sinn und Orientierung im Leben in den Fokus – ein zentrales Thema der Logotherapie, die theoretische Grundlagen und praktische Methoden bereitstellt, um Hochsensible in ihrer Wahrnehmungsstärke und Sensibilität gezielt zu unterstützen.

Kapitel 3 widmet sich daher der Logotherapie und Existenzanalyse, ihrem Begründer Viktor E. Frankl sowie den zentralen Grundprinzipien, die auch für die psychosoziale Begleitung Hochsensibler relevant sind.

3. Logotherapie und Existenzanalyse

Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl stellt einen besonderen Ansatz in der psychosozialen Beratung dar. Frankl (1905-1997), österreichischer Psychiater und Neurologe, entwickelte diese Methode auf der Grundlage seiner Erfahrungen als KZ-Überlebender sowie seiner tiefgehenden Auseinandersetzung mit Sinnfragen im menschlichen Leben. Im Zentrum seiner Arbeit steht die Annahme, dass der Mensch primär nach Sinn strebt – nicht nach Lust oder Macht, wie andere psychologische Schulen betonen.

Die Logotherapie verfolgt das Ziel, Menschen in ihrer Suche nach Sinn, persönlichen Werten und Lebenszielen zu begleiten. Sie geht davon aus, dass jede Person über die Fähigkeit verfügt, Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen, um selbst in belastenden Situationen Handlungsspielräume zu finden. Dabei werden nicht Symptome oder Defizite in den Vordergrund gestellt, sondern Ressourcen, Werte und individuelle Möglichkeiten zur Sinnverwirklichung.

Methodisch nutzt die Logotherapie unterschiedliche Ansätze, um diese Selbstreflexion und Sinnorientierung zu fördern. Ziel ist es, Menschen zu befähigen, ihr Leben bewusst zu gestalten, innere Stabilität zu entwickeln und die eigenen Potenziale gezielt einzusetzen.

Mit diesem theoretischen Hintergrund lassen sich die Besonderheiten der Hochsensibilität in der psychosozialen Beratung besonders gut unterstützen. Ihre feine Wahrnehmung und tiefe Reflexionsfähigkeit können in Kombination mit logotherapeutischen Methoden gezielt genutzt werden. So können Hochsensible lernen, ihre Stärken bewusst einzusetzen, ihre Werte zu erkennen und ihr Leben nach persönlichem Sinn zu gestalten.

3.1. Viktor E. Frankl – Leben und Werk

Viktor Emil Frankl war ein österreichischer Neurologe, Psychiater und Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Schon früh interessierte er sich für die Frage nach dem Sinn des Lebens und die Bedingungen menschlicher psychischer

Gesundheit. Seine Arbeit war stark geprägt von persönlichen Erfahrungen, insbesondere von den Schicksalsschlägen während des Nationalsozialismus und seiner Inhaftierung in mehreren Konzentrationslagern. Diese Erlebnisse führten ihn zu der Überzeugung, dass selbst unter extremen Bedingungen das Streben nach Sinn den Menschen trägt und überleben lässt.

Frankls wissenschaftlicher Ansatz kombinierte klinische Erfahrung mit philosophischer Reflexion. Er entwickelte die Logotherapie als eigenständige psychotherapeutische Methode, die den Menschen nicht primär auf Krankheit oder Defizite reduziert, sondern seine Fähigkeit betont, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und Sinn zu verwirklichen. Zu seinen bekanntesten Werken zählen *trotzdem Ja zum Leben sagen* (1946) und *Der Wille zum Sinn* (1969). In diesen Publikationen beschreibt Frankl sowohl theoretische Grundlagen als auch praxisnahe Fallbeispiele, die seine Grundprinzipien veranschaulichen.

Seine zentralen Überzeugungen lassen sich folgendermaßen zusammenfassen: Jeder Mensch ist in der Lage, Sinn in seinem Leben zu entdecken, auch unter widrigen Umständen. Sinn lässt sich nicht einfach vorgeben, sondern muss individuell gefunden werden. Dabei stehen Freiheit, Verantwortung und die bewusste Haltung des einzelnen im Mittelpunkt.

Frankls Arbeit verbindet wissenschaftliche Methodik mit einer humanistischen Philosophie und legt den Fokus auf Ressourcen, Potentiale und Sinnorientierung. Diese Perspektive ist besonders relevant für die psychosoziale Beratung, da sie es ermöglicht, Hochsensible nicht auf ihre Sensitivität oder eventuelle Belastungen zu reduzieren, sondern ihre Stärken und ihr Sinnstreben in den Vordergrund zu stellen.

Ergänzend zu Viktor Frankls Arbeiten hat Elisabeth Lukas (*1943) die Logotherapie praxisnah weiterentwickelt. Sie legt besonderen Wert auf die Umsetzung der logotherapeutischen Prinzipien in Beratung und Therapie und betont die Bedeutung der Werteklärung, Sinnorientierung und der Förderung der Selbstverantwortung im Alltag (Lukas, 1997, 2003). Ihre Ansätze bieten auch für die psychosoziale Begleitung hochsensibler Menschen wertvolle praxisrelevante Impulse.

3.2. *Grundprinzipien der Logotherapie*

Die Logotherapie nach Viktor Frankl basiert auf drei zentralen Grundprinzipien, die das menschliche Leben und Handeln erklären:

1. Freiheit des Willens

Der Mensch ist nicht ausschließlich durch Triebe, Umweltbedingungen oder äußere Zwänge bestimmt. Er besitzt die Freiheit, seine Haltung, Entscheidungen und Handlungen selbst zu wählen, auch in schwierigen oder belastenden Lebenssituationen.

2. Wille zum Sinn

Jeder Mensch strebt danach, im eigenen Leben einen Sinn zu erkennen und zu verwirklichen. Dieses Streben ist die zentrale Motivationskraft des menschlichen Handelns und gibt Orientierung, Motivation und innere Stabilität.

3. Sinn des Lebens

Das Leben selbst besitzt einen Sinn, der in konkreten Situationen, Aufgaben oder Beziehungen gefunden werden kann. Sinn ist einzigartig für jede Person und jede Lebenslage und muss aktiv entdeckt und verwirklicht werden.

Diese Grundprinzipien bilden die Basis für die logotherapeutische Arbeit: Sie richten den Blick auf die Potenziale und Möglichkeiten des Menschen, betonen die Verantwortung für das eigene Leben und unterstützen die Suche nach Sinn als Kern der persönlichen Entwicklung.

3.3. *Wertekategorien der Logotherapie*

Ein zentrales Element der Logotherapie ist die Orientierung an Werten. Viktor Frankl unterscheidet dabei drei Kategorien, über die Sinn im Leben erfahren und verwirklicht werden kann: schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte. Diese Kategorien bilden das theoretische Fundament der

logotherapeutischen Arbeit und sind besonders relevant für die psychosoziale Begleitung hochsensibler Menschen.

Schöpferische Werte werden durch aktives Gestalten und Handeln realisiert. Dazu gehören berufliche oder kreative Tätigkeiten, Aufgabenbewältigung, das Entwickeln von Projekten oder das Einbringen eigener Fähigkeiten. Durch schöpferisches Tun können Menschen ihre Individualität entfalten, Selbstwirksamkeit erfahren und Sinn in konkreten Handlungen entdecken.

Erlebniswerte entstehen durch die bewusste Erfahrung und Wahrnehmung von Momenten, Begegnungen und Emotionen. Dazu zählen insbesondere zwischenmenschliche Beziehungen, Naturerlebnisse, Kunst und ästhetische Erfahrungen. Sinn wird hier nicht durch eigenes Handeln, sondern durch bewusstes Erleben erfahren. Für hochsensible Menschen, die über eine ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit verfügen, eröffnen Erlebniswerte oft eine besonders intensive und bereichernde Dimension der Sinnfindung.

Einstellungswerte betreffen die innere Haltung gegenüber unveränderbaren Lebenssituationen, wie Leid, Verlust oder schwierige Umstände. Auch wenn äußere Bedingungen nicht verändert werden können, ermöglicht die bewusste Wahl einer sinnorientierten Haltung, Lebenssinn zu erkennen. Hochsensible profitieren hierbei von ihrer Fähigkeit zur Reflexion und emotionalen Tiefe, da sie besonders sensibel auf innere und äußere Herausforderungen reagieren und diese in eine wertvolle Erfahrung transformieren können.

Die drei Wertekategorien verdeutlichen, auf welchen Ebenen Menschen Sinn erfahren und verwirklichen können. Sie zeigen, dass der Mensch nicht eindimensional betrachtet werden kann, sondern in verschiedenen Lebensbereichen und Dimensionen handelt und Sinn erfährt. Diese Perspektive führt direkt zum grundlegenden Menschenbild der Logotherapie, das den Menschen als dreidimensionales Wesen aus Körper, Seele und Geist versteht und die Basis für die weiterführende psychologische und existenzielle Betrachtung bildet.

3.4. Menschenbild der Logotherapie

Die Logotherapie ist in ihrer Grundhaltung zutiefst humanistisch geprägt. Sie betrachtet den Menschen nicht als Produkt seiner Umwelt, genetischen Anlagen oder psychischen Mechanismen, sondern als freies und verantwortungsfähiges Wesen. Viktor E. Frankl beschreibt den Menschen als ein Wesen, das stets Stellung nimmt – zu seinen Lebensumständen, zu anderen Menschen, zu Leid und auch zu sich selbst. Diese Fähigkeit, Stellung beziehen zu können, macht den Kern der menschlichen Würde aus.

Frankl grenzt sich damit bewusst von reduktionistischen Modellen der Psychologie ab, die den Menschen durch Triebe, Konditionierungen oder psychodynamische Konflikte erklären. Er betont die geistige Dimension als jene Ebene, auf der der Mensch Verantwortung übernehmen, Sinn erkennen und Entscheidungen treffen kann. Dieser „noetische“ Bereich ist kein Ausdruck von Starrheit oder Moral, sondern Ausdruck menschlicher Freiheit.

Das logotherapeutische Menschenbild zeichnet sich durch drei grundlegende Annahmen aus:

1. Personale Einzigartigkeit:

Jeder Mensch ist unverwechselbar – nicht nur biologisch oder psychologisch, sondern vor allem in seinem Potenzial zur Sinnverwirklichung. Sinn kann daher niemals verallgemeinert oder übertragen werden. Er entsteht im individuellen Verhältnis des Menschen zu seinen Aufgaben und Beziehungen.

2. Verantwortungsfähigkeit:

Freiheit ist für Frankl immer an Verantwortung gebunden. Der Mensch wählt nicht nur zwischen Möglichkeiten, er trägt auch Verantwortung für die Konsequenzen dieser Wahl. Die Frage lautet nicht: „*Was erwarte ich vom Leben?*“, sondern „*Was erwartet das Leben von mir?*“ (Frankl, 1946)

3. Transzendenz des Ichs:

Der Mensch findet sich nicht in der Selbstbespiegelung, sondern indem er über sich hinausgeht – hin zu Aufgaben, Werten oder anderen Menschen. Dieses Sich-Hinwenden ist der Kern der Selbstfindung.

Das Menschenbild der Logotherapie steht damit in einer wertschätzenden Perspektive: Es sieht Menschen nicht als defizitäre Wesen, die repariert werden müssen, sondern als Gestalter ihres Lebens, deren Potenziale in Richtung Sinn entfaltet werden können. Besonders bei hochsensiblen Menschen eröffnet dieses Verständnis neue Betrachtungsweisen: Sie werden nicht auf ihre Verletzlichkeit reduziert, sondern als Personen gesehen, deren Wahrnehmungsfähigkeit und Reflexionstiefe in einen sinnhaften Kontext eingebettet werden können.

3.5. *Die Dreidimensionalität des Menschen: Körper – Psyche – Geist*

Die Logotherapie betrachtet den Menschen als ein vielschichtiges, ganzheitliches Wesen. Viktor Frankl beschreibt ihn in drei Dimensionen: Körper, Psyche und Geist. Körper und Psyche bilden dabei das Psychophysikum, das durch körperliche oder psychische Erkrankungen beeinträchtigt werden kann. Die geistige, sogenannte noetische Dimension hingegen bleibt auch in belastenden Lebenssituationen unversehrt. In ihr zeigt sich die **Trotzmacht des Geistes**: Sie ermöglicht es dem Menschen, trotz schwieriger Umstände innere Freiheit zu bewahren, Verantwortung zu übernehmen und Sinn zu erkennen. Jede Dimension ist eigenständig unterscheidbar, gemeinsam bilden sie jedoch ein umfassendes Bild des Menschen (Frankl, 1969).

1. Die somatische Dimension (Körper)

Sie beschreibt das biologische Fundament menschlicher Existenz: Genetik, Neurobiologie, sensorische Reizverarbeitung, hormonelle Prozesse und körperliche Gesundheit. Hier ordnet Frankl alles ein, was physisch erfahrbar und messbar ist. Bei Hochsensibilität zeigt sich diese Ebene etwa in der erhöhten Sensitivität des Nervensystems.

2. Die psychische Dimension (Emotionen und Psyche)

Die psychische Ebene umfasst Gefühle, Gedanken, Impulse sowie erlernte Muster, die sich aus biografischen Erfahrungen entwickeln. Sie bilden den Raum, in dem Wahrnehmungen bewertet und innere Reaktionen geformt werden. Diese Dimension ist veränderbar und lernfähig, zugleich jedoch begrenzt durch emotionale Prägungen und automatische Reaktionsweisen. Dadurch können intensive Gefühle, belastende Gedankenketten oder innere Konflikte zeitweise das Handeln erschweren, ohne jedoch den Zugang zu Freiheit und Sinn gänzlich zu versperren.

3. Die geistige Dimension (Noetische Ebene)

Der Geist ist für Frankl jene Ebene, in der Freiheit, Verantwortung und Sinn verankert sind. Der Mensch kann sich zu seinen Emotionen, Körperzuständen, Verlusten, Leid oder Glück positionieren und muss nicht den Trieben oder Gefühlen ausgeliefert sein. Frankl beschreibt die Geistigkeit bewusst anthropologisch: „*Der Mensch ist geistig; er hat nicht nur einen Geist.*“ (Frankl, 1969). Die noetische Dimension bildet den Boden für Orientierung, Werte, Gewissen und Sinn und Handlungsspielräume, selbst wenn körperliche oder psychische Bedingungen bestehen.

Die geistige Dimension ermöglicht Hochsensiblen, ihre intensive Wahrnehmung und Reflexionsfähigkeit in eine bewusste Auseinandersetzung mit Sinnfragen und persönlichen Werten zu lenken. Sie bietet die Grundlage, auf der Hochsensible Orientierung finden, innere Stabilität entwickeln und ihre Handlungen auf selbstgewählte Ziele ausrichten können.

Im folgenden Kapitel wird dargestellt, wie die theoretischen Konzepte der Logotherapie gezielt in der psychosozialen Beratung hochsensibler Menschen angewendet werden können.

4. Hochsensibilität in der psychosozialen Beratung

Dieses Kapitel zeigt, wie Hochsensibilität in der psychosozialen Praxis aufgegriffen werden kann. Aufbauend auf den theoretischen Grundlagen der Logotherapie werden Beratungsziele und praxisnahe Methoden vorgestellt, die hochsensiblen Menschen helfen, ihre Wahrnehmung, Reflexionsfähigkeit und Sinnorientierung konstruktiv zu nutzen. Das Fallbeispiel Anna veranschaulicht die Anwendung dieser Methoden.

4.1. Beratungsziele bei Hochsensiblen

Die psychosoziale Beratung mit Schwerpunkt Logotherapie verfolgt bei Hochsensiblen folgende Ziele:

- **Persönliche Werte und Lebensziele klären:**

Hochsensible werden darin unterstützt, ihre Werte bewusst zu reflektieren und Entscheidungen danach auszurichten.

- **Ressourcen aktivieren:**

Fähigkeiten wie Empathie, Reflexionsvermögen und Kreativität werden gefördert, um Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu stärken.

- **Strategien zur Selbststeuerung entwickeln:**

Hochsensible lernen, ihre Energie gezielt zu lenken, Reizüberflutung zu vermeiden und Pausen sinnvoll zu einzubauen.

- **Sinnorientiertes Handeln stärken:**

Reflexion über Lebenssinn ermöglicht die bewusste Übernahme von Verantwortung für eigene Entscheidungen und Handlungen.

- **Emotionale Stabilität fördern:**

Hochsensible werden befähigt, Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen und innere Balance zu entwickeln.

4.2. Praxisbeispiel und Methoden

Klientin:

Anna, 32 Jahre alt, arbeitet im sozialen Bereich. Sie beschreibt eine ausgeprägte Sensitivität gegenüber Reizen und sozialen Spannungen, erlebt häufig Erschöpfung und hat Schwierigkeiten, ihre Energie einzuteilen. Gleichzeitig wünscht sie sich mehr innere Stabilität sowie einen achtsamen Umgang mit ihrer Wahrnehmungsintensität.

Auftrag:

- Hochsensibilität annehmen
- Grenzen setzen
- Reize besser steuern

Ziele der Beratung:

Im Zentrum standen die Reflexion persönlicher Werte und Sinnfragen, die Entwicklung von Strategien zur Selbststeuerung sowie die Stärkung vorhandener Ressourcen. Die Beratung umfasste 6 Sitzungen zu je 60 Minuten.

Methoden und Umsetzung in der Praxis:

Die in der Beratung eingesetzten logotherapeutischen Methoden ermöglichten es Anna, ihre inneren Reaktionen bewusster zu verstehen, ihre Belastungen einzuordnen und neue Formen der Selbstgestaltung zu entwickeln.

- **Wertearbeit:** Anna erarbeitete im Rahmen der Beratung ihre persönliche Wertesonne. Dabei reflektierte sie, welche Tätigkeiten, sozialen Kontakte und Lebensbereiche ihre Energie fördern und welche sie eher erschöpfen. Auf dieser Grundlage analysierte sie konkrete Alltagssituationen – etwa Entscheidungen im Beruf oder in der Freizeit – und überprüfte, inwieweit diese mit ihren Werten übereinstimmen. Schrittweise gelang es ihr, ihr Handeln bewusster an ihren inneren Überzeugungen auszurichten und sich weniger von äußeren Erwartungen leiten zu lassen.

- **Dereflexion:** Da Anna zu intensiver Selbstbeobachtung und Grübelei neigte, lernte sie, ihre Aufmerksamkeit bewusst von belastenden Gedanken abzuwenden und auf sinnvolle Tätigkeiten zu richten. Durch gezielte Reflexionsfragen und kleine Handlungsschritte im Alltag – etwa bewusste Pausen, kurze Spaziergänge oder kreative Aktivitäten – gelang es ihr, die gedankliche Enge zu lösen und mehr innere Distanz zu gewinnen. Diese Form der Dereflexion förderte Leichtigkeit, Handlungsfähigkeit und die Erfahrung, dass Sinn immer im Tun erfahrbar bleibt.
- **Selbsttranszendenz:** In mehreren Gesprächen wurde Anna eingeladen, ihren Blick über sich selbst hinaus zu richten – hin zu Aufgaben, Beziehungen und Werten, die ihr wirklich bedeutsam sind. Sie entdeckte, dass sie Erfüllung insbesondere dann empfindet, wenn sie anderen Menschen Unterstützung bietet oder kreative Projekte umsetzt, die für sie einen inneren Werte haben. Diese Hinwendung zum *Du* und zum *Sinnvollen* stärkte ihr Selbstwertgefühl und half ihr, die eigene Hochsensibilität als Ressource für Mitgefühl und Gestaltungsfähigkeit zu erleben.
- **Paradoxe Intention:** Im Umgang mit belastenden Gedanken, vor allem mit der Sorge, im Beruf nicht „genug“ zu leisten, lernte Anna, ihre Ängste humorvoll zu betrachten. Anstatt die Grübeleien zu bekämpfen, erlaubte sie sich bewusst, übertrieben zu denken oder ihre Befürchtungen spielerisch zu formulieren. Diese paradoxe Haltung schwächte den Druck und führte zu innerer Entlastung. Mit zunehmender Übung entwickelte Anna eine gelassener, selbstbestimmtere Haltung gegenüber eigenen Schwächen und Fehlern.

Ergänzende Ansätze

Neben den klassischen Methoden wurden weitere logotherapeutisch inspirierte Ansätze genutzt, um Anna praxisnah zu unterstützen:

- **Sinnzentrierte Gesprächsführung:** Leitfragen halfen Anna, den Sinn von Herausforderungen und Alltagsentscheidungen zu erkennen.

- **Reflexion vergangener Sinn- und Erfolgserfahrungen:** Rückschau auf gelungene Situationen stärkte ihr Selbstvertrauen und aktivierte Ressourcen.
- **Visualisierung / Imagination:** Anna stellte sich konkret vor, wie sie ihre Werte im Alltag lebt, um Motivation und Orientierung zu fördern.
- **Existenzielle Aufstellung:** Symbolische Darstellung von Rollen, Zielen und Werten half Anna, innere Prioritäten sichtbar zu machen und Konflikte zu erkennen.

Praktische Aufgaben und Umsetzung im Alltag

- **Dankbarkeitstagebuch**
Anna notierte täglich drei Dinge, für die sie dankbar war. Dies half ihr, den Fokus auf positive Erfahrungen zu lenken und die eigene Resilienz zu stärken.
- **Pausen- und Energiemanagement**
Gezielte Ruhezeiten, kurze Auszeiten während der Arbeit und bewusste Rückzugsphasen ermöglichten ihr, Reizüberflutung zu vermeiden und die Balance zwischen Aktivität und Erholung zu halten.
- **Achtsamkeitsübungen**
Einfache Übungen unterstützten Anna dabei, im Moment zu bleiben, innere Spannungen wahrzunehmen und bewusst zu regulieren.

Durch diese Methoden und Ansätze gelang es Anna eine bewusst sinnorientierte Lebenshaltung zu entwickeln. Sie lernte, ihre Hochsensibilität als Ausdruck innerer Tiefe und Wahrnehmungsstärke anzunehmen und daraus Orientierung, Gelassenheit und Lebensfreude zu schöpfen.

4.3. Spezielle Herausforderungen in der Beratung

Hochsensible bringen zahlreiche Stärken in Beratungsprozesse ein, gleichzeitig können in der Arbeit mit ihnen besondere Herausforderungen auftreten. Berater sollten sich dieser bewusst sein, um die Gespräche wirksam, wertschätzend und einfühlsam zu gestalten.

Emotionale Intensität

Hochsensible nehmen ihre Gefühle – sowohl ihre eigenen als auch auf die des Gegenübers – besonders stark wahr. Diese hohe emotionale Resonanz kann Gespräche intensiv und tiefgehend machen, gleichzeitig aber auch emotional belastend wirken. Ein ruhiger, strukturierter Rahmen, klare Gesprächsziele und gelegentliche Pausen helfen, die Beratung sicher und überschaubar zu gestalten.

Überempfindlichkeit für Kritik

Rückmeldungen, Hinweise oder kritische Anmerkungen können Hochsensible besonders stark treffen. Selbst gut gemeinte Rückmeldungen wirken oft stärker nach als bei weniger sensiblen Klienten. Berater sollten daher achtsam formulieren, wertschätzend auf Fragen und Schwierigkeiten eingehen und Fortschritte klar anerkennen.

Risikofaktor Überforderung

Die Fülle an Informationen, Aufgaben oder neuen Impulsen kann Hochsensible schnell überfordern. Komplexe Beratungsthemen sollten schrittweise eingeführt werden, realistische Ziele gesetzt und ausreichend Pausen für Reflexion eingeplant werden. So bleibt die Beratung gut handhabbar und überfordernde Reizsituationen werden vermieden.

Individuelle Bedürfnisse

Jeder Hochsensible ist einzigartig. Unterschiede in Introversion oder Extraversion, emotionaler Stabilität, Lebensumfeld und persönlichen Erfahrungen erfordern flexible und individuell angepasste Beratungsstrategien. Es ist wichtig, genau hinzuhören, empathisch auf den Klienten einzugehen und die Beratung an seine spezifischen Bedürfnisse anzupassen.

Die Kenntnis dieser Aspekte ermöglicht es Beratern, die Gespräche so zu strukturieren, dass Hochsensible trotz emotionaler Intensität und möglicher Überforderung handlungsfähig bleiben. Durch klare Abläufe, realistische Zielsetzungen und Pausenplanung lassen sich Belastungen reduzieren und die Beratung bleibt effizient und einfühlsam.

4.4. Ressourcen nutzen

Hochsensible bringen besondere Fähigkeiten mit, die in der psychosozialen Beratung gezielt gefördert werden können. Dazu zählen Empathie, Reflexionsvermögen, Kreativität, Verantwortungsbewusstsein und eine ausgeprägte Sinnorientierung. Diese Eigenschaften bieten die Grundlage dafür, dass Beratung nicht nur Unterstützung bei Belastungen leistet, sondern auch Ressourcen aktiviert und die persönliche Entwicklung stärkt.

Ressourcen erkennen und stärken

Berater unterstützen Hochsensible darin, ihre Stärken bewusst wahrzunehmen und im Alltag einzusetzen. Dies fördert Selbstwirksamkeit, stärkt das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und die Fähigkeit, Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen. Hochsensible lernen, ihre Potenziale als wertvolle Werkzeuge in unterschiedlichen Lebenssituationen zu nutzen.

Sinnorientierung und Wertearbeit

Ein zentrales Ziel ist die Reflexion über persönliche Werte und Lebensziele. Hochsensible werden angeleitet, Entscheidungen und Handlungen bewusst an ihren Werten auszurichten. Dies fördert nicht nur Selbstbestimmung, sondern auch eine tiefergehende Zufriedenheit mit der eigenen Lebensgestaltung. Die Arbeit an Sinnfragen kann zudem die Motivation erhöhen und Orientierung in schwierigen Situationen bieten.

Integration in Alltag und Beruf

Hochsensible lernen, ihre Stärken gezielt in Alltag, Beruf und zwischenmenschlichen Beziehungen einzubringen. Strategien zur Energiesteuerung, Pausenplanung und Selbstfürsorge helfen, Überstimulation zu

vermeiden und die eigenen Kapazitäten langfristig zu erhalten. So wird die praktische Umsetzung der Beratung in konkreten Handlungen erleichtert und Nachhaltigkeit gefördert.

Langfristige Stabilität und Resilienz

Die bewusste Nutzung der eigenen Fähigkeiten und die Ausrichtung an persönlichen Sinnfragen tragen dazu bei, innere Stabilität zu fördern. Hochsensible entwickeln dadurch nicht nur Resilienz und Selbstbewusstsein, sondern auch ein ausgewogenes und erfülltes Leben, in dem sie ihre Potenziale konstruktiv entfalten können.

Insgesamt zeigt sich, dass psychosoziale Beratung Hochsensiblen nicht nur dabei helfen kann, Belastungen zu bewältigen, sondern vor allem ihre individuellen Stärken und Sinnorientierungen zu fördern. Durch gezielte Reflexion, Wertearbeit und praxisnahe Strategien können Hochsensible lernen, ihre Wahrnehmung, Empathie und Kreativität bewusst einzusetzen, innere Stabilität aufzubauen und ihr Leben nach persönlichen Prioritäten zu gestalten. Die Beratung eröffnet damit einen Raum, in dem Hochsensibilität nicht als Schwierigkeit, sondern als Ressource für persönliche Entwicklung, Lebenszufriedenheit und resilienten Umgang mit Herausforderungen verstanden wird.

5. Eigene Reflexion und kritische Auseinandersetzung

Auch heute noch bin ich immer wieder gefordert, meine Hochsensibilität bewusst anzunehmen und zu leben. Der Alltag, besonders in unserer schnelllebigen und reizintensiven Gesellschaft, stellt eine ständige Herausforderung dar. Lautstärke, Termindruck, fehlender Respekt und mangelnde Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer wirken häufig belastend. Immer wieder muss ich mir bewusst Auszeiten nehmen, Raum für Ruhe und Stille schaffen, um Energie zu tanken und meine innere Balance zu wahren. Viele Menschen verstehen dieses Bedürfnis nach Rückzug nur schwer, was zusätzliche Anforderungen und Rechtfertigungsdruck erzeugt.

Die Ausbildung in psychosozialer Beratung, insbesondere mit dem Fokus auf Logotherapie, hat mir neue Wege eröffnet, diese Herausforderungen zu bewältigen. Ich habe gelernt, meine Einstellungen und Haltungen zu hinterfragen und bewusst zu gestalten. Zeiten, in denen ich meine Hochsensibilität als Entschuldigung oder Begründung für Schwierigkeiten genutzt habe, weichen heute der Einsicht, dass sie eine Ressource ist, die gezielt eingesetzt werden kann. Wie Frankl betont: „*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.*“ (Frankl, 1946/1997). Die logotherapeutischen Prinzipien helfen mir, Verantwortung für meine Handlungen zu übernehmen, meine Werte bewusst zu leben und Sinn im Alltag zu erkennen – selbst in stressreichen Situationen.

Diese Reflexion zeigt mir, dass Hochsensibilität nicht nur ein Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern auch ein fortlaufender Lernprozess: Es geht darum, sich selbst zu verstehen, Grenzen zu respektieren, die eigenen Ressourcen zu nutzen und eine innere Haltung zu entwickeln, die Resilienz, Selbstfürsorge und Lebensfreude ermöglicht. Frankl weist darauf hin: „*Der Mensch ist etwas, das überwunden werden soll, indem er Sinn in seinem Leben entdeckt.*“ (Frankl, 1946/1997). Diese persönliche Auseinandersetzung vertieft nicht nur mein Verständnis für Hochsensibilität, sondern stärkt zugleich meine Fähigkeit, zukünftige Klienten wertschätzend und kompetent zu begleiten.

Ein zentraler Aspekt meiner persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität birgt die Gefahr, sich zu stark damit zu identifizieren. Während Fachliteratur und Forschung wertvolle Orientierung geben, bemerke ich bei mir selbst die Tendenz, Hochsensibilität als Erklärung für bestimmte Grenzen, Überforderungen oder Rückzugsbedürfnisse zu nutzen. Diese Erkenntnis ist nicht nur entlastend, sondern auch sehr herausfordernd. Einerseits hilft sie, mein Verhalten besser zu verstehen, andererseits besteht das Risiko, dass das Thema zu einer Art Schutzschild wird und Entwicklungsmöglichkeiten ungenutzt bleiben.

Aus logotherapeutischer Sicht ist diese Spannung besonders bedeutsam. Frankl betont, dass Sinnfindung nicht darin liegt, sich vor dem Leben zu schützen, sondern darin, Aufgaben anzunehmen, die sich aus der eigenen Wirklichkeit ergeben (Frankl, 1972). Hochsensibilität sollte daher nicht zur Entschuldigung werden, sondern als Ressource dienen, um Lebensfragen klarer zu erkennen und mutiger zu bewältigen. Meine persönliche Herausforderung besteht darin, diese Balance zu halten. Meine Bedürfnisse ernst zu nehmen, ohne mich hinter ihnen zu verstecken.

Im Alltag und in gesellschaftlichen Zusammenhängen erlebe ich zudem Spannungsfelder, die sich nicht allein durch Sensibilität erklären lassen. Reizüberflutung, Leistungsdruck, Beschleunigung und ständige Erreichbarkeit betreffen nicht nur hochsensible Menschen. Ich sehe die Gefahr, Hochsensibilität isoliert zu betrachten und strukturelle Bedingungen auszublenden. Eine rein individuelle Sichtweise reicht nicht aus, wenn soziale Erwartungen, Arbeitskulturen und Kommunikationsformen Stress verstärken oder das Gefühl von Anderssein erzeugen. Die theoretische Einordnung ist hilfreich, doch sie ersetzt nicht die Aufgabe, gesellschaftliche Rahmenbedingungen kritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.

Ein weiterer kritischer Punkt betrifft die wissenschaftliche Diskussion. Hochsensibilität ist kein einheitlich definiertes psychologisches Konzept. Zwar gibt es zahlreiche Untersuchungen, doch fehlen noch klare Abgrenzungen zu anderen Persönlichkeitsmerkmalen. Diese Unsicherheit verlangt von mir eine achtsame Haltung: die Erkenntnisse als Orientierung zu nutzen, ohne sie als unumstößliche

Wahrheit zu betrachten. Für mich bedeutet das, den Begriff als Beschreibung zu verwenden – nicht als Etikett.

Schließlich fordert mich das Thema persönlich heraus, weil es mich dazu bringt, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen – gerade dort, wo es verlockend wäre, äußere Bedingungen oder meine Sensibilität für Schwierigkeiten verantwortlich zu machen. Frankls Konzept der **Trotzmacht des Geistes** erinnert mich daran, dass Freiheit nicht darin besteht, perfekte Umstände zu finden, sondern darin, eine Haltung zu wählen: „*Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, aber frei zu einer Haltung ihnen gegenüber*“ (Frankl, 1982). Diese Haltung bleibt für mich ein Übungsfeld:

- meine Grenzen wahrzunehmen, ohne von ihnen bestimmt zu werden
- sensibel zu bleiben, ohne mich zurückzuziehen
- mich zu schützen, ohne mich zu verschließen.

Im Verlauf der Arbeit ist mir aufgefallen, dass sich bestimmte Themen – wie Chancen und Herausforderungen hochsensibler Menschen – mehrfach wiederholen. Das liegt daran, dass Hochsensibilität ein vielseitiges und komplexes Thema ist, das sich aus verschiedenen Perspektiven immer wieder neu beleuchten lässt. Diese Beobachtung zeigt, dass eine differenzierte Auseinandersetzung notwendig ist und lädt dazu ein, die unterschiedlichen Aspekte weiterhin bewusst zu reflektieren und einzuordnen.

Um diese Erkenntnisse für sich selbst zu überprüfen, bietet sich ein kurzer Selbsttest an, der zeigt, ob und in welchem Ausmaß Hochsensibilität ausgeprägt ist.

6. Selbsttest zur Hochsensibilität

Um die eigene Wahrnehmung besser einordnen zu können und die Reflexion über persönliche Erfahrungen zu vertiefen, kann es hilfreich sein, die eigene Hochsensibilität einzuschätzen. Der folgende Selbsttest ersetzt weder die eigene Intuition, noch ggf. Gespräche mit Experten und soll lediglich eine Orientierung bieten, ob und in welchem Ausmaß hochsensible Eigenschaften bei Ihnen ausgeprägt sind.

Dies ist eine Übersetzung des Testes von Elaine N. Aron:

Beantworten Sie folgende Fragen:

Antworten Sie mit „Trifft zu“ (Ja), wenn die Aussagen zumindest teilweise auf Sie zutreffen. „Trifft nicht zu“ (Nein) steht für Aussagen, die kaum oder gar nicht auf Sie zutreffen:

Trifft die folgende Aussage zu?	Ja	Nein
1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unstimmigkeiten in meiner Umwelt.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grellen Lichtern, starken Gerüchen, rauen Textilien auf meiner Haut oder Martinshörnern in meiner Nähe.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8. Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10. Kunst oder Musik bewegen mich tief.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch allein sein möchte.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
12. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
13. Ich bin schreckhaft.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
14. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Trifft die folgende Aussage zu?**Ja Nein**

15. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).
16. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
17. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
18. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
19. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
21. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
22. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
23. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
24. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.
25. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
27. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Quelle: Elaine N. AronOriginaltest in Englisch: <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

7. Literurnachweis

Bücher und Monographien:

Aron, Elaine (1993, 2001), *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen.* mvg-verlag

Frankl, Viktor E. (1946), *Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.* Wien: Verlag

Frankl, Viktor E. (1969), *Der Wille zum Sinn.* München: Kösel-Verlag

Frankl, V. E. (2023), *Ärztliche Seelsorge - Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse.* München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

Lukas, E. (2023), *Lehrbuch der Logotherapie - Menschenbild und Methoden.* München: Profil Verlag GmbH.

Rohleder, Luca (2015, 2021), *Die Berufung für Hochsensible. Die Gratwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch.* Unabhängiger Buchverlag

Rohleder, Luca (2019), *Stress, Resilienz und psychische Gesundheit.* Berlin: Springer

Fachartikel und wissenschaftliche Aufsätze:

Sülzenbrück, S., & Stangel-Meseke, M. (2022), *Coaching hochsensibler Personen im Arbeitskontext: Eine qualitative Analyse.* iwp-Institut für Wirtschaftspsychologie der FOM Hochschule für Ökonomie & Management, MA Akademie Verlags- und Druck-GmbH Essen