



Wer ist wirklich „hochsensibel“?

***Ein Workshop zur
Messung von Sensitivität***



Michael Pluess, *PhD*

HSP Kongress, Münsingen, Schweiz, 02.09.2017

Übersicht

- **Diagnose oder Persönlichkeitszug?**
- **Wer ist hochsensibel?**
- **Sensitivitätseigenschaften**
 - **Gruppenarbeit**
- **HSP Fragebogen**
 - **Bewertung**
- **Diskussion**
 - **Was ist Hochsensibilität?**
 - **Hochsensibilität oder Psychische Störung?**
 - **Messung von Sensitivität**



Diagnose oder Persönlichkeitszug?

▪ Diagnostik

- Zuordnung einem genau definiertem Prototyp von Verhalten/Empfinden
- Klare diagnostische Kriterien
- Ja oder Nein
 - Norm-Werte: Was ist normal, was nicht?
 - Cut-off Werte: ab welchem Wert gilt die Diagnose?
- Beispiel: Klinische Depression

▪ Messung einer Persönlichkeitseigenschaft

- Messung einer Ausprägung auf einer Skala
 - Von tief zu hoch auf einem Kontinuum
- Beispiel: Neurotizismus (Emotionale Labilität)



Diagnose oder Persönlichkeitszug?

▪ Hochsensibilität

• Eine Diagnose?

- Vorhanden oder nicht vorhanden?
- Was sind die Norm-Werte?
- Was sind die Cut-off Werte?
- Basierend auf was?

• Eine Persönlichkeitseigenschaft?

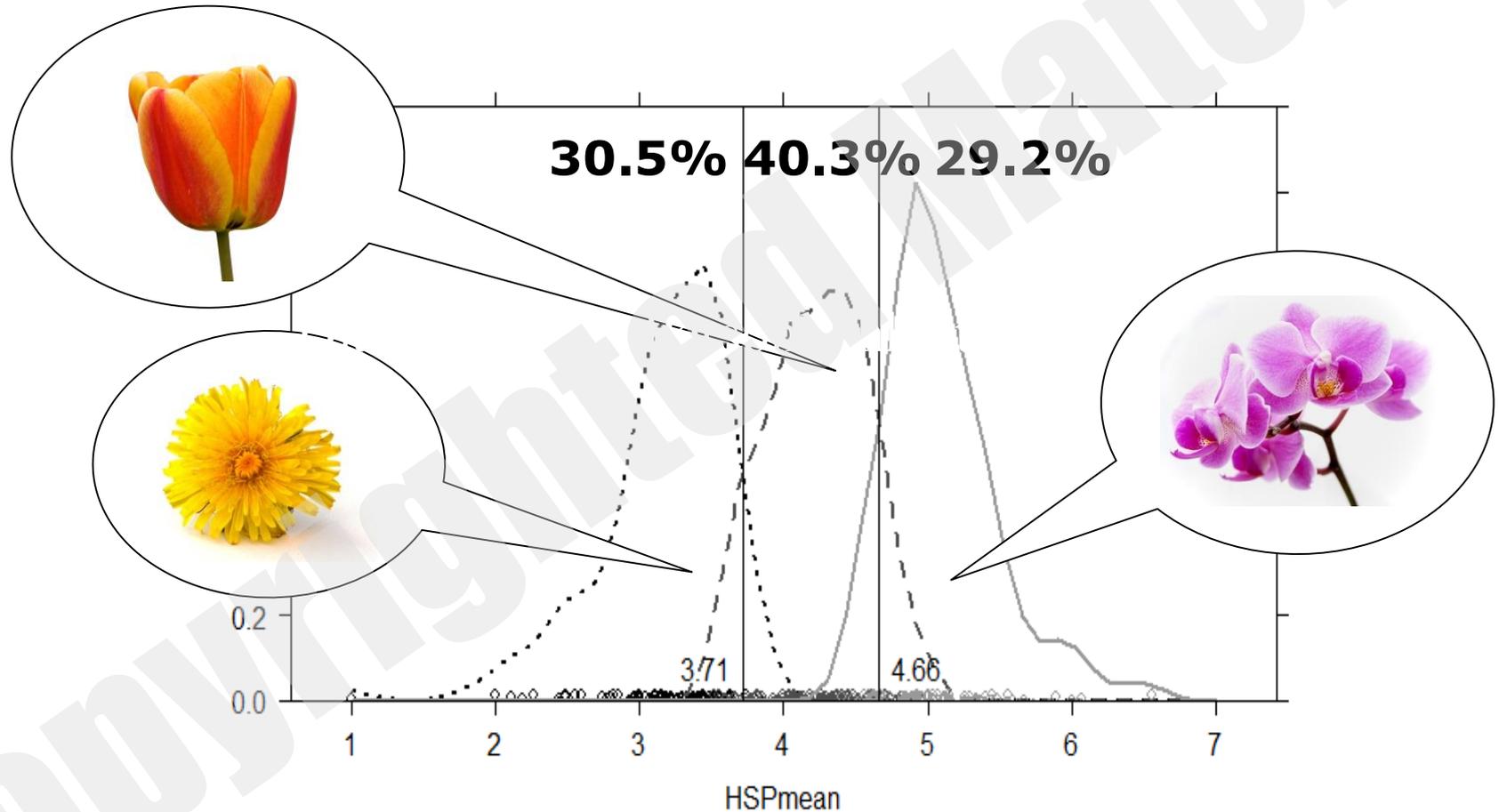
- Wert auf einer Skala von tief zu hoch

→ **Beides! Sensitivität ist eine allgemeine Eigenschaft und Menschen lassen sich in drei Kategorien entlang einem Kontinuum von Sensitivität einordnen.**



Diagnose oder Persönlichkeitszug?

▪ Drei Sensitivitäts-Gruppen



Lionetti, F., Aron, A., Aron, E., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (in revision). Dandelions, Tulips, and Orchids: Evidence for the Existence of Low, Medium, and High Sensitive Individuals in the General Population.



Diagnose oder Persönlichkeitszug?

- **Wichtig!**

→ **Hochsensibilität ist keine psychologische Störung und keine Indikation für psychologische Therapie**

→ **Hochsensibilität ist keine ausserordentliche Begabung sondern relativ normal (30%)**

→ **Hochsensibilität ist eine höhere Ausprägung einer allgemeinen Persönlichkeitseigenschaft**



Wer ist Hochsensibel?



Wer ist Hochsensibel?

▪ Gruppenarbeit

Was sind die zentralen Eigenschaften von Hochsensibilität?

- Diskussion in kleiner Gruppe (2-3 pro Gruppe) für 5-10 Minuten
- Gehe zu **www.menti.com** mit Code **48 89 4**
- Liste bis zu 10 zentrale Eigenschaften



Wer ist Hochsensibel?

Sensitivitäts-Eigenschaften



Mitschwingen
 Differenziertheit
 auf Kunst reaktiv
 Hautempfindlichkeit
 Dinge halten nach
 Feinfühligkeit
 Stärkere Sinneswahrnehmung
 Nonverbale Wahrnehmung
 Empfindsamkeit
 Kreativität
 Differenziertes Wahrnehme
 Innere Lebendigkeit
 Stärkere Reaktionen
 suchen-erklärenoptimiere
 beziehen viel auf sich
 Längere Verarbeitungszeit
 geruchsempfindlichkeit
 Reaktives Nervensystem
 viel nachdenken vernetzen
 anfällig auf Überflutung
 dünnhäutig
 vielsichtig
 kompetenzorientiert in H
 Intensivere Emotionalität
 Spüren von Energien
 Phantasie
 Potenzial näher dran zu s
 nehmen intensiv auf
 intensive Selbstreflexion
 Wachheit
 Potenzial präsent zu sein
 anfällig Überstimulation
 Gründlichkeit
 Medikamentensensibilität
 anfällig auf Irritationen
 Alkoholsensibilität
 ausgeprägte Wahrnehmung
 Unvollkommenheitkenntniss
 Elektrosensitivität
 ganz oder gar nicht
 Verantwortungsbewusstsein
 schlechte Abgrenzung
 starke Reaktionen
 Starkes Wertebewusstsein
 langes Nachhallen
 Suchtanfälligkeit
 Allergiej anfälligkeit
 Lärmempfindlich
 intensiv
 Empathie
 nehmen viel auf
 breit interessiert
 Rückzugsbedarf
 wache Sinne



Hochsensibilitäts-Fragebogen

- **Sensory Processing Sensitivity (SPS)**

- Dr Elaine Aron (1996)



- **Highly Sensitive Person (HSP) Skala**

- Entwickelt in den USA
- Interviews von 39 Personen sie sich als sensitiv bezeichnen
- Pool von Fragen entwickelt basierend auf den Interviews
- Mehrere Tests in US Studenten (vornehmlich Psychologie Studentinnen)
- **Resultat:**
 - **Fragebogen mit 27 Fragen**

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368.

Hochsensibilitäts-Fragebogen

- <http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

Are You Highly Sensitive?

Copyright, Elaine N. Aron, 1996

Instructions: Answer each question according to the way you personally feel. Check the box if it is at least somewhat true for you; leave unchecked if it is not very true or not at all true for you.

If you are a parent trying to evaluate your child, please use the test "Is Your Child Highly Sensitive?"

- I am easily overwhelmed by strong sensory input.
- I seem to be aware of subtleties in my environment.
- Other people's moods affect me.
- I tend to be very sensitive to pain.
- I find myself needing to withdraw during busy days, into bed or into a darkened room or any place where I can have some privacy and relief from stimulation.
- I am particularly sensitive to the effects of caffeine.
- I am easily overwhelmed by things like bright lights, strong smells, coarse fabrics, or sirens close by.
- I have a rich, complex inner life.
- I am made uncomfortable by loud noises.
- I am deeply moved by the arts or music.
- My nervous system sometimes feels so frazzled that I just have to go off by myself.
- I am conscientious.

- I startle easily.
- I get rattled when I have a lot to do in a short amount of time.
- When people are uncomfortable in a physical environment I tend to know what needs to be done to make it more comfortable (like changing the lighting or the seating).
- I am annoyed when people try to get me to do too many things at once.
- I try hard to avoid making mistakes or forgetting things.
- I make a point to avoid violent movies and TV shows.
- I become unpleasantly aroused when a lot is going on around me.
- Being very hungry creates a strong reaction in me, disrupting my concentration or mood.
- Changes in my life shake me up.
- I notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, works of art.
- I find it unpleasant to have a lot going on at once.
- I make it a high priority to arrange my life to avoid upsetting or overwhelming situations.
- I am bothered by intense stimuli, like loud noises or chaotic scenes.
- When I must compete or be observed while performing a task, I become so nervous or shaky that I do much worse than I would otherwise.
- When I was a child, my parents or teachers seemed to see me as sensitive or shy.

Click to see your total.



Diskussion



Was ist Hochsensibilität?

- Hochsensibilität ist **keine Diagnose** sondern eine Persönlichkeitseigenschaft
 - Kontinuum mit drei Gruppen
- Hochsensibilität hat eine **genetische Grundlage**, sollte also schon in der Kindheit beobachtbar sein
- Hochsensibilität ist zum selben Mass **von der Umwelt beeinflusst**
 - Es ist nicht klar, welche Einflüsse Sensitivität prägen
- **Kulturelle Einflüsse** spielen eine Rolle
- Genaue Messung bedingt **präzise Definition**
 - Allgemeine Persönlichkeitseigenschaft
 - Zwei Komponenten:
 1. **Ausgeprägte sensorische Wahrnehmung**
 2. **Tiefe kognitive Verarbeitung der Wahrnehmung**



Sensibilität oder Psychische Störung?

- Hochsensibilität ist **keine psychische Störung**
- Gewisse **Aspekte von Hochsensibilität** (zB: sensorische Sensitivität, sepressive Verstimmung etc.) kommen auch im Zusammenhang mit anderen psychischen Problemen vor und sollten nicht mit Hochsensibilität verwechselt werden
 - Negative and positive Stimmung in hochsensiblen Menschen ist stark abhängig von Erlebnissen (Emotionale Reaktivität) und unterscheidet sich von einer grundlegenden depressiven Verstimmung
- **Risiko der Selbstdiagnose**
 - Manche bevorzugen die Selbstdiagnose von Hochsensibilität gegenüber dem Label einer psychischen Störung
 - **Abgrenzung Klinischer Probleme von Sensitivität**



Messung von Sensibilität

- **Wie soll man nun Hochsensibilität messen?**
 - Messung muss **wissenschaftlich fundiert** sein
 - Fragebogen sind hilfreich aber in der psychologischen Praxis ungenügend
 - **Selbstdiagnose reicht nicht!**
 - **Interview** zu verschiedenen Aspekten von Sensibilität ist zwingend
 - Sensorische Sensitivität
 - Tiefere Verarbeitung von Information
 - Unabhängigkeit von psychischen Problemen
 - Stabilität von Sensitivität (Kindheit)
 - Viele hochsensible Menschen sind sich vor allem den negativen Auswirkungen ihrer Sensibilität bewusst aber nicht den positiven
 - Fragen zu Problemen im Zusammenhang mit Sensibilität
 - **Aber auch Fragen zu positiven Aspekten!**



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Michael Pluess, Ph.D.

Department of Biological and Experimental Psychology, Queen Mary University of London, United Kingdom

Email: m.pluess@qmul.ac.uk Website: www.michaelpluess.com