



CLAUDIA VÖGELE



HOCHSENSIBLE Babys und kleine Kinder

Merkmale und Gaben erkennen

<https://nestgefuehle.de>



Inhalt

Vorwort	3
Hochsensibilität / Hochsensitivität	4
Hochsensible Kinder	4
Merkmale Hochsensibilität	5
Merkmale Hochsensitivität	6
Merkmale Vielbegabung	6
Beispiele Hochsensibilität bei kleinen Kindern	8
Beispiele Hochsensitivität bei kleinen Kindern	10
Beispiele Vielbegabung bei kleinen Kindern	11
Resümee	12
Kontaktinformationen	14



Vorwort

Beim Thema Hochsensibilität bei Kindern ging es mir nicht darum neue Schubladen zu öffnen und Menschen zu sortieren.

Jedes Kind ist einzigartig und sollte so geliebt und angenommen werden, wie es ist.

Manche Kinder verhalten sich auf dem ersten Blick allerdings „etwas anders“ als die meisten und stellen damit ihr Umfeld vor Rätsel und besondere Herausforderungen.

Ich denke, mit dem Wissen über mögliche Hintergründe, kann ganz anders auf sie eingegangen werden und das Zusammenleben harmonischer gestaltet werden.

Die Begleitung von Eltern ein „Nest“ zu bauen, in dem sich alle Familienmitglieder wohlfühlen, sich respektieren und gegenseitig unterstützen ist mir eine Herzensangelegenheit.

Aus diesem Grund habe ich das Beratungs- und Coachingunternehmen „Nestgefuehle“ gegründet.

Claudia Vögele



Hochsensibilität/Hochsensitivität?

Hochsensibilität ist eine Persönlichkeitsstruktur die angeboren ist. Sie kommt nur bei ca. 10-15% der Weltbevölkerung vor. Hochsensible Menschen haben sehr ausgeprägte Sinneswahrnehmungen, die in diesem Maße von anderen nicht gefühlt werden. Daher ist es für sie schwieriger, sich und ihre Gefühle zu erklären und Verständnis zu bekommen. Erwachsene haben meist im Laufe ihres Lebens Strategien entwickelt, um mit ihren hochsensiblen Eigenschaften im Leben mehr oder weniger gut zurecht zu kommen.

Hochsensible Kinder

Je jünger ein Kind ist, desto mehr fehlen ihm Ausdrucksmöglichkeiten, seine Befindlichkeiten zu äußern. Ist es dazu noch hochsensibel, wird es von seinen Gefühlen oft regelrecht überwältigt. Sein Verhalten wirkt daher nicht selten „übertrieben“ ausdrucksstark. Handlungsstrategien hat es noch nicht entwickeln können und ist somit vollkommen auf liebe- und verständnisvolle Unterstützung seitens seiner Eltern sowie dem Umfeld angewiesen.



Hochsensibilität/Hochsensitivität?

Hochsensible Kinder

Um ein stabiles Selbstwertgefühl, gute Selbstwirksamkeit und Vertrauen in sich und seine Umwelt zu entwickeln, muss sich ein Mensch in seiner Einzigartigkeit als Persönlichkeit angenommen fühlen.

Sich in all seinen (hochsensiblen) Facetten wirklich geliebt zu fühlen schafft ein stabiles Fundament für ein glückliches Leben.

Wünschen wir uns das nicht alle?

Die möglichen Merkmale von Hochsensibilität

- Ausgeprägtes detailliertes Sehen
- Ausgeprägtes nuancenreiches Riechen
- Ausgeprägt differenziertes Hören
- Ausgesprochen starkes Mundgefühl und Geschmackempfinden
- Sehr sensibles Hautempfinden



Hochsensitivität und Vielbegabung?

Viele hochsensible Menschen sind auch hochsensitiv und vielbegabt

Mögliche Merkmale von Hochsensitivität

- Ausgeprägte Empathie
- Viel Fantasie und Kreativität
- Denken in Bilder
- Starkes Gerechtigkeitsempfinden
- Feine Intuition
- Suchen nach Sinnhaftigkeit

Möglichen Merkmale von Vielbegabung

- Ausgeprägte Neugier
- Unterschiedlichste Interessengebiete
- Lernfähigkeit und Verstehen von komplexen Zusammenhängen

Nicht immer sind alle der Facetten vorhanden oder gleich ausgeprägt. Manche der aufgeführten Merkmale zeigen sich bei Babys und Kleinkindern noch nicht so deutlich.



Hochsensibilität bei kleinen Kindern

Erlebte Beispiele, wie sich Hochsensibilität im Alltag zeigen könnte

Ausgeprägtes detailliertes Sehen

Baby

Das Baby merkt sofort, wenn im Raum etwas verändert wurde. Es wirkt aufgeregt, starrt regelrecht in die Richtung der Veränderung. Es ist so damit beschäftigt, dass es nichts anderes machen möchte. In der Zeit lässt es sich nur schwer füttern, hampelt rum oder ist eher steif.

Kleinkind

Es betrachtet Dinge intensiv und vergleicht mit ihm Bekannten oder fantasiert. Dadurch kann es sein, dass es zu Bewertungen kommt, die nicht sofort nachvollziehbar sind. Wenn das Kind noch wenig sprachliche Fähigkeiten hat, hat es kaum Möglichkeiten seine Wahrnehmungen zu verdeutlichen. Bei negativer Bewertung z.B. eines Lebensmittels wird es sich heftig wehren und dies nicht essen. („Die Erdbeere esse ich nicht, die hat Pickel“ Gemeint waren die kleinen schwarzen Punkte auf der Erdbeere)



Hochsensibilität bei kleinen Kindern

Erlebte Beispiele, wie sich Hochsensibilität im Alltag zeigen könnte

Ausgeprägte Riechen

Baby

Es reagiert stark auf Parfüm und ist irritiert. Lässt sich dann nicht gut stillen oder füttern. Hampelt rum, dreht seinen Kopf weg, quengelt.

Kleinkind

Reagiert auf Gerüche u.U. schnell mit Ekel, würgt oder erbricht. (z.B. Aufgelegter Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen)

Ausgeprägtes Hören

Baby und Kleinkind

Stimmengewirr, laute Geräusche (z.B. Glockenläuten), laute Musik verursachen innerlichen Stress, der sich sofort oder auch oft erst Stunden später zeigen kann. Das Kind ist u.U. sehr unruhig, schläft oder isst schlecht.



Hochsensibilität bei kleinen Kindern

Erlebte Beispiele, wie sich Hochsensibilität im Alltag zeigen könnte

Ausgesprochen starkes Mundgefühl und Geschmackempfinden

Baby und Kleinkind

Viele der Kinder reagieren sehr empfindlich auf Temperatur und Konsistenz des Essens. Sie lehnen zum Beispiel eine rohe kalte Möhre weniger ab, als eine warme passierte oder umgekehrt. Unterschiedlich große Stückchen in der Suppe werden aussortiert, manche Konsistenzen rigoros abgelehnt, Gewürze sehr intensiv erlebt.

Sehr sensibles Hautempfinden

Babys und Kleinkinder

Die Haut ist oft sehr empfindlich auf Kosmetika, auf Reibung durch Kleidung oder auf Lebensmittel. Auch Berührungen können sehr intensiv empfunden werden. Allergien sind unter Hochsensiblen weit verbreitet.



Hochsensitivität bei kleinen Kindern

Erlebte Beispiele, wie sich Hochsensitivität im Alltag zeigen könnte

Babys

Sie spüren die Stimmung im Raum und die Stimmung ihrer Mitmenschen so intensiv, dass sie evtl. so beunruhigt sind, dass sie nicht essen oder einschlafen können. Ihr Gesichtchen wirken sehr ausdrucksstark, teils ernst und nachdenklich. Bei trauriger Musik können sie so von der Stimmung mitgenommen sein, dass sie anfangen zu weinen.

Kleinkinder

Sie spüren die Stimmung im Raum und bei ihren Mitmenschen und interpretieren sie mit viel Fantasie. Daher wirken sie oft sehr skeptisch gegenüber neuen Situationen, klammern an ihren Eltern, sind schneller ängstlich und weinen schneller als andere Kinder. Schon als Kleinkind sucht das Kind nach Sinnhaftigkeit und hat ein starkes Gerechtigkeitsempfinden.



Vielgabung bei kleinen Kindern

Erlebte Beispiele, wie sich Vielbegabung im Alltag zeigen könnte

Baby

Schon als Baby ist das Kind sehr neugierig und „saugt alle Informationen auf wie ein Schwamm“. Es ist davon so fasziniert, dass es alles um sich vergisst. Essen und Schlafen sind dadurch oft erschwert.

Kleinkind

Als Kleinkind hat es oft schon einen großen Wortschatz und ist sehr kommunikativ, wenn es sich wohl fühlt. Es spielt sehr kreativ und komplex und wirkt oft „weiter“ als andere Kinder. Es interessiert sich für Themen und Spielzeuge, welche weit über der Empfehlung für seine Altersgruppe hinaus gehen. Altersgerechtes Spielen wird ihm schnell langweilig.



Resümee

Hochsensibilität / Hochsensitivität ist durch die ständige starke Beanspruchung des Nervensystems sehr **anstrengend und ermüdend**.

Durch die Verarbeitung der vielen Informationen **kommt es häufig zu Überreizung**.

Pausen sind deshalb enorm wichtig.

Da Babys und Kleinkinder noch nicht selbst für eine Balance zwischen Reizen und Ruhe sorgen können, sollten Eltern diese sehr wichtige Aufgabe ernst nehmen.

Überreizte kleine hochsensible Kinder sind häufiger unruhig, schreien oder weinen viel.

Ihr Ess- und Schlafverhalten ist schnell störanfällig und für die Familie sehr anstrengend.

Leider werden sie deshalb als „Problemkinder“ gesehen.



Resümee

Ein Kind das immer wieder hört:

„Heul doch nicht immer!“ „Stell dich nicht so an!“
„Sei doch nicht immer so empfindlich!“ „Frag nicht
so viel!“ „Du musst ein dickeres Fell bekommen!“
wächst in einer Umgebung auf, in der seine
Begabungen durch seine Hochsensibilität nicht
gesehen werden.

Es wird lediglich auf seine „Schwächen“ reduziert.
Die starken Gefühle, die es hat und nicht abstellen
kann, werden als unnormal und unpassend
eingestuft. Das Kind lernt, das es so nicht in
Ordnung ist.

Wie soll da ein stabiles Selbstwertgefühl
entstehen?

Wie soll sich ein Kind, welches sich immer falsch
geföhlt hat, zu einen glücklichen Erwachsenen
entwickeln?

Wie kann ein Mensch mit seinen hochsensiblen
Stärken die Welt bereichern, wenn er nicht gelernt
hat, wie er diese leben kann, ohne ständige
Überforderung oder Ablehnung?



Weitere Informationen

Sie haben ihr Baby oder Kleinkind in den Beschreibungen erkannt?

Sie wissen nicht, wie sie ihr Kind unterstützen können?

Sie möchten mehr über mich

<https://nestgefuehle.de/ueber-mich/>

**und meine verschiedenen
Begleitungsangebote erfahren?**

<https://nestgefuehle.de/angebot-und-preise/>

Melden sie sich gerne zu einem
kostenlosen Erstgespräch bei mir.

Hier können wir in Ruhe abklären, wie eine mögliche
Begleitung aussehen könnte.

Alles Gute für sie und ihre Familie



Claudia Vögele

[Elternberatung Nestgefuehle](https://nestgefuehle.de)

<https://nestgefuehle.de>