

Ist mein Kind hochsensibel?

10 typische Anzeichen und wie diese
Besonderheiten gut begleitet werden können



Könnte mein Kind hochsensibel sein?

Vielleicht hast du es schon erlebt: Dein Kind scheint auf kleine Veränderungen viel stärker zu reagieren als andere. Es stört sich an lauten Geräuschen, kratzenden Etiketten oder plötzlichen Übergängen. Es fühlt sich schnell überfordert und braucht viel Zeit, um sich nach einem aufregenden Tag zu erholen.

Und du fragst dich: Sind die anderen Kinder auch so? Oder könnte mein Kind hochsensibel sein?

Hochsensible Kinder nehmen ihre Umgebung intensiver wahr, verarbeiten Reize tiefer und reagieren besonders feinfühlig auf Stimmungen und Veränderungen. Das kann wunderschön, aber auch herausfordernd sein, sowohl für das Kind als auch für dich als Elternteil.

In diesem Guide erfährst du, woran du Hochsensibilität erkennst, welche typischen Merkmale es gibt und wie du dein Kind im Alltag bestmöglich begleiten kannst. Du bekommst konkrete Tipps für einen stressfreieren Alltag und erfährst, wann es sinnvoll sein könnte, genauer hinzuschauen.

Hi, ich bin Goni :)

Ich begleite Eltern besonders sensibler, aktiver, gefühlsstarker und neurodivergenter Kinder auf ihrem Weg zu mehr Verständnis, Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienalltag. Aus meiner eigenen Erfahrung weiss ich, wie herausfordernd und zugleich bereichernd es sein kann, ein hochsensibles Kind zu begleiten. Ich bin selbst hochsensibel, was mir ein tieferes Verständnis erlaubt, jedoch die Begleitung meiner eigenen Kinder nicht unbedingt einfacher macht.

Die Bedürfniskonflikte kenne ich gut, wenn ich selbst Ruhe bräuchte, aber gleichzeitig ein Kind dringend Co-Regulation braucht. Auch kenne ich den Frust, dass viele der Tipps aus Ratgebern und Blogartikeln bei uns nicht das bewirken, was sie sollten.

Darum geht es bei mir immer darum, ganz persönliche Wege zu finden, um mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in den Familienalltag zu bringen.

Ich freue mich über Berichte, wie du mit dem Guide zurechtkommst und was deine grössten Herausforderungen mit deinem hochsensiblen Kind sind:
hallo@goniboller.ch



Was bedeutet Hochsensibilität?

Hochsensible Kinder nehmen ihre Umgebung intensiver wahr. Ihr Nervensystem verarbeitet Reize tiefer, wodurch sie unter anderem:

- Geräusche, Licht und Berührungen stärker empfinden
- Emotionen anderer intensiv wahrnehmen
- Länger brauchen, um Eindrücke zu verarbeiten
- Stärker auf Veränderungen und Übergänge reagieren

Diese besondere Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen ist kein Problem oder eine Krankheit, sondern eine angeborene Eigenschaft, die etwa 15-20 % der Menschen betrifft (Elaine Aron, 1996), neuere Arbeiten kommen eher auf rund ein Drittel (Pluess, 2018). Bei der Hochsensibilität gibt es eine hohe genetische Komponente - wenn du ein hochsensibles Kind hast, könnte es also gut sein, dass du selbst auch hochsensibel bist.

Auch kommt Hochsensibilität häufig mit anderen Neurodivergenzen vor wie Autismus, Hochbegabung, ADHS, Dyskalkulie, Dyslexie, Synästhesie, Tic Störungen usw.

Ist mein Kind hochsensibel? 10 typische Anzeichen

- **Empfindlichkeit gegenüber Reizen:** Stört sich an kratzenden Stoffen, lauten Geräuschen, intensiven Gerüchen oder grellem Licht.
- **Emotionale Intensität:** Reagiert stark auf Freude, Trauer oder Frustration.
- **Ausgeprägte Empathie:** Spürt Stimmungen anderer und nimmt sich Konflikte zu Herzen.
- **Rückzug nach anstrengenden Tagen:** Braucht viel Zeit, um sich nach aufregenden Erlebnissen zu entspannen.
- **Detaillierte Wahrnehmung:** Bemerkt feine Veränderungen oder kleine Details, die anderen entgehen.
- **Perfektionismus:** Hat hohe Ansprüche an sich selbst und vermeidet Fehler.
- **Tiefgründiges Denken:** Stellt nachdenkliche Fragen und grübelt über Situationen.
- **Sensibilität gegenüber Ungerechtigkeit:** Setzt sich für Fairness und Gerechtigkeit ein.
- **Herausforderungen mit Veränderungen & Übergängen:** Beobachtet erst lange, bevor es sich einbringt und Wechsel zwischen Aktivitäten fällt schwer.
- **Lebendige Vorstellungskraft & Kreativität:** Taucht tief in Fantasiewelten ein, denkt in Bildern und Geschichten oder drückt sich kreativ durch Kunst, Musik oder Wortspiele aus.

Je mehr Punkte auf dein Kind zutreffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass es hochsensibel ist.

Zu diesem Guide

Jedes Kind ist einzigartig und so ist auch jedes hochsensible Kind ganz unterschiedlich. Es gibt nicht DAS hochsensible Kind. Die folgenden Anzeichen, Herausforderungen und Stärken sind Orientierungspunkte, aber sie treffen nicht auf jedes Kind in gleicher Weise zu. Vielleicht erkennst du dein Kind in manchen Bereichen wieder, während es in anderen völlig anders reagiert. Das ist normal.

Manche Kinder zeigen beispielsweise in bestimmten Situationen eine hohe Anpassungsfähigkeit und wechseln schnell von einer Aktivität zur nächsten, während sie in anderen Bereichen auf Veränderungen mit Überforderung reagieren. Ein Kind kann sich blitzschnell für neue Hobbys begeistern, nur um sie wenig später wieder aufzugeben, während es gleichzeitig Schwierigkeiten mit spontanen Planänderungen hat.

Nimm aus diesem Guide das mit, was für dich und dein Kind hilfreich ist und lass den Rest bei mir. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ in der Art, wie Hochsensibilität sich zeigt.

Exkurs: Hochsensibilität und andere Neurodivergenzen

Hochsensibilität kann sich mit anderen neurodivergenten Merkmalen überschneiden.

So gibt es Kinder, die sowohl hochsensibel als auch hochbegabt sind. Sie tauchen mit Begeisterung in neue Themen ein, wechseln oft ihre Interessen oder tauchen besonders tief in Gebiete ein. Sie langweilen sich schnell und brauchen darum genügend Input, ohne dabei zu überreizen.

Auch Kinder mit ADHS können hochsensibel sein. Während ADHS oft mit Impulsivität und einem hohen Aktivitätslevel assoziiert wird, zeigen manche Kinder mit ADHS eine ausgeprägte emotionale Sensibilität und eine starke Reaktion auf Reize. Ein Kind kann also gleichzeitig hochsensibel und reizsuchend sein. Es liebt neue Erfahrungen, ist aber auch schneller überfordert.

Autistische Kinder sind ebenfalls häufig sehr sensitiv, wobei hier oft eine besonders detailorientierte Wahrnehmung und eine intensive Verarbeitung von Sinnesreizen im Vordergrund stehen. Während viele autistische Kinder klare Routinen brauchen, um sich sicher zu fühlen, gibt es auch solche, die grosse Flexibilität im Denken zeigen.

Diese Beispiele zeigen: Hochsensibilität ist kein starres Konzept, sondern ein Merkmal, das sich in vielfältiger Weise ausdrücken kann. Dieser Guide hilft dir dabei, die Sensibilität deines Kindes besser zu verstehen und Strategien zu finden, die euch im Alltag unterstützen: Individuell, flexibel und ohne Druck.

1. Empfindlichkeit gegenüber Reizen

Was bedeutet das?

Das Nervensystem hochsensibler Kinder verarbeitet Sinneseindrücke besonders intensiv. Während andere Kinder Strassenlärm oder das kratzige Etikett im T-Shirt kaum bemerken, sind diese Reize für hochsensible Kinder überwältigend. Sie können sich nicht einfach „zusammenreissen“, weil ihr Gehirn Reize weniger stark filtert.

Herausforderung im Alltag:

Lina (4) zieht sich morgens an, als sie plötzlich anfängt zu weinen. „Die Socken pieksen!“, ruft sie. Ihre Mutter dreht die Socken um, doch Lina sträubt sich weiter: „Es kratzt trotzdem!“ Frustriert schlüpft sie schliesslich barfuss in die Schuhe und hält es keine zwei Minuten aus, weil nun die Innensohle drückt.

Stärke im Alltag:

Lina nimmt Sinneseindrücke bewusster wahr als andere Kinder. Sie geniesst sanfte Berührungen, liebt die Natur mit all ihren Geräuschen und hat oft ein besonders feines Gespür für Kunst, Musik oder Farben.

Wie zeigt es sich?

- Kleidung wird als unangenehm empfunden (z. B. kratzige Stoffe, enge Bündchen).
- Starke Reaktionen auf Geräusche („Mach das Radio leiser, es tut weh!“).
- Lichtempfindlichkeit, z. B. Blinzeln oder Meiden greller Räume.
- Empfindlichkeit gegenüber Gerüchen („Ich kann das Parfum riechen, das du gestern getragen hast!“).

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Das Kind selbst ausprobieren lassen, was sich gut oder nicht gut anfühlt. Für manche können Kopfhörer angenehm sein, für andere nicht.
- ✓ Reizreduzierung durch komfortable Kleidung (weiche Materialien, keine kratzenden Etiketten), gedimmtes Licht, leise Geräusche
- ✓ Vorbereitung auf unangenehme Reize: Erklären, was kommt („Es wird laut sein, wir können Kopfhörer mitnehmen“).
- ✓ Akzeptanz zeigen: „Ich sehe, dass dir das unangenehm ist. Lass uns eine Lösung finden.“

2. Emotionale Intensität

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder erleben Emotionen intensiver. Freude kann euphorisch sein, aber Traurigkeit oder Wut ebenso überwältigend. Sie verarbeiten Gefühle tief und lange, ein vermeintlich kleiner Vorfall am Morgen kann den ganzen Tag nachwirken.

Herausforderung im Alltag:

Max (6) bekommt von seinem grossen Bruder ein Bild, welches er für ihn gemalt hat. Er ist überglücklich und will es überall zeigen. Am Nachmittag spielt sein Bruder mit einem anderen Kind und Max beginnt plötzlich laut zu weinen. „Du magst mich nicht mehr!“ Seine Eltern merken, dass er die Situation viel intensiver erlebt als andere Kinder.

Stärke im Alltag:

Max fühlt Emotionen tief, aber auch positive. Wenn er sich freut, steckt er andere mit seiner Begeisterung an. Er ist voller Mitgefühl, liebt innig und kann sich für Dinge, die ihm wichtig sind, leidenschaftlich einsetzen.

Wie zeigt es sich?

- Extreme Freude („Das ist das Beste, was mir je passiert ist!“).
- Intensive Trauer oder Wut, die lange anhält.
- Empfindlichkeit gegenüber Kritik („Du hast mein Bild nicht gelobt, magst du es nicht?“).
- Emotionale Ansteckung: Reagiert stark auf Stimmungen anderer.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Emotionen benennen: „Ich sehe, dass du sehr enttäuscht bist. Das ist okay.“ Nicht jedes hochsensible Kind mag es, Emotionen benannt zu bekommen - dann kannst du einfach da sein und zuhören.
- ✓ Zeit zum Verarbeiten geben: Nicht versuchen, Gefühle sofort „wegzutränken“.
- ✓ Co-Regulation und Strategien finden zur Selbstregulation: Kuscheln, Raufen, gemeinsam spielen, Atemübungen, ein ruhiger Rückzugsort.
- ✓ Hilfestellung bei Konflikten: „Lass uns überlegen, wie du es sagen kannst, wenn dich etwas stört.“

3. Ausgeprägte Empathie

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder spüren die Emotionen anderer oft, noch bevor diese sie selbst bewusst wahrnehmen. Sie nehmen Stimmungen und unausgesprochene Spannungen intensiv wahr. Die Gefühle anderer können sich auch anfühlen, als wären es die eigenen und die Unterscheidung fällt manchmal nicht leicht.

Herausforderung im Alltag:

Emma (8) kommt von der Schule nach Hause und sieht sofort, dass ihr grosser Bruder schlechte Laune hat. Sie fragt besorgt: „Was ist los?“, doch er sagt genervt: „Nichts!“ Emma kann das nicht einfach stehen lassen. Sie spürt doch, dass es ihm nicht gut geht! Es fällt ihr schwer, sich davon abzugrenzen.

Stärke im Alltag:

Emma hat ein enormes Einfühlungsvermögen. Sie erkennt, wenn es jemandem schlecht geht, und bietet oft Trost und Unterstützung. Ihre Freunde wissen, dass sie sich auf sie verlassen können.

Wie zeigt es sich?

- Reagiert auf unausgesprochene Stimmungen („Warum ist Papa heute anders?“).
- Möchte helfen oder trösten, wenn jemand traurig ist.
- Meidet Konflikte, weil Streit emotional belastend ist.
- Kann sehr berührt sein von traurigen Geschichten oder Tierschicksalen.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Gemeinsames Reflektieren und Begleitung im Erspüren des Unterschiedes der eigenen Emotionen gegenüber der Emotionen anderer.
- ✓ Erklären und vorleben, dass Gefühle anderer nicht die eigene Verantwortung sind.
- ✓ Strategien zur Abgrenzung entwickeln: Entspannungstechniken, kleine Rituale zum „Loslassen“ von fremden Gefühlen und zu akzeptieren, wenn jemand nicht darüber sprechen möchte.
- ✓ Bewusst positive Erlebnisse schaffen, um emotionale Balance zu stärken.

4. Rückzug nach anstrengenden Tagen

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder nehmen tagsüber viele Eindrücke auf. Ihr Gehirn verarbeitet all das intensiver, weshalb sie nach aufregenden Tagen dringend Zeit zum Abschalten brauchen.

Herausforderung im Alltag:

Lukas (5) kommt nach einem Kindergeburtstag nach Hause. Seine Eltern erwarten, dass er vom Spielen erzählt, aber Lukas zieht sich sofort ins Kinderzimmer zurück, setzt Kopfhörer auf und legt sich hin. Als seine Mutter ihn anspricht, fängt er an zu weinen: „Ich will allein sein!“

Stärke im Alltag:

Lukas kann sich tief konzentrieren und intensiv in Fantasiewelten eintauchen. Er geniesst ruhige Momente und findet Freude an kreativen, detailreichen Tätigkeiten.

Wie zeigt es sich?

- Nach Kindergarten oder Schule kaum ansprechbar, möchte sich zurückziehen.
- Wird gereizt oder emotional, wenn es keine Erholungszeit bekommt.
- Kann sich tief konzentrieren und geniesst ruhige, kreative Tätigkeiten.
- Hat eine ausgeprägte Fantasie und entwickelt beim Alleinsein oft eigene Geschichten oder Ideen.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Ruhezeiten als festen Bestandteil des Tages einplanen und keine weiteren Verpflichtungen am Ende des Tages einplanen.
- ✓ Akzeptieren, wenn das Kind sich zurückziehen möchte oder dies auch aktiv anbieten, wenn es überreizt wirkt, ohne Druck auszuüben.
- ✓ Sinnliche Entspannung anbieten: sanfte Musik, Hörbücher, Kuschelzeit, Malen, Gärtnern.
- ✓ Gemeinsam einen Rückzugsort schaffen, wo das Kind seine Bücher, das Musikabspielgerät und die Kopfhörer direkt zur Hand hat.

5. Detaillierte Wahrnehmung

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder bemerken feine Details, die anderen entgehen; sei es ein veränderter Gesichtsausdruck oder eine kleine Änderung in der Umgebung. Diese können für sie störend wirken und sie wünschen sich in Veränderungen einbezogen zu werden.

Herausforderung im Alltag:

Noah (7) kommt in die Küche und sagt sofort: „Mama, warum hast du das Bild an der Wand verschoben?“ Seine Mutter ist erstaunt, sie hatte es nur wenige Zentimeter verändert. Später bemerkt er, dass seine Schwester stiller ist als sonst: „Geht es dir nicht gut?“

Stärke im Alltag:

Noah hat eine aussergewöhnliche Beobachtungsgabe. Er bemerkt Nuancen in der Natur, in Kunst oder in Menschen, die anderen oft entgehen. Diese Fähigkeit kann ihm später in kreativen oder analytischen Berufen zugutekommen.

Wie zeigt es sich?

- Bemerkt kleinste Veränderungen („Warum hast du die Vase umgestellt?“), was für andere irritierend sein kann.
- Reagiert sensibel auf Gesichtsausdrücke und fühlt sich schnell von nonverbaler Kommunikation beeinflusst.
- Entdeckt Nuancen in Kunst, Musik oder Natur, die anderen entgehen.
- Hat ein ausgezeichnetes Gedächtnis für Details und kann sich komplexe Informationen gut merken.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Anerkennen, dass es diese Wahrnehmung hat („Du hast ein tolles Auge für Details!“).
- ✓ Helfen, sich nicht in zu vielen Eindrücken zu verlieren.
- ✓ In kreativen Aktivitäten wie Malen oder Naturbeobachtung eine positive Anwendung finden.
- ✓ Sich in Akzeptanz üben, dass das Kind Dinge wahrnehmen kann, die man selbst vielleicht nicht erkennt oder spürt.

6. Perfektionismus

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder setzen sich oft hohe Massstäbe und reagieren frustriert, wenn sie ihre eigenen Erwartungen nicht erfüllen. Die hohen Ansprüche können sich nur auf sich selbst beziehen, aber auch auf andere.

Herausforderung im Alltag:

Ben (8) malt ein Bild. Als ihm ein kleiner Strich verrutscht, zerknüllt er es und beginnt von vorne. Nach mehreren Versuchen bricht er frustriert in Tränen aus: „Ich kann das nicht!“

Stärke im Alltag:

Ben arbeitet gewissenhaft, achtet auf Details und zeigt oft grosses Talent in seinen Interessen. Er gibt nicht schnell auf, sondern will Dinge wirklich verstehen und meistern.

Wie zeigt es sich?

- Gibt schnell auf oder traut sich an neue Aufgaben nicht heran, aus Angst, etwas falsch zu machen.
- Reagiert stark auf Kritik oder kleine Fehler, nimmt sie sich sehr zu Herzen.
- Arbeitet gewissenhaft und mit grosser Sorgfalt an Projekten.
- Setzt sich hohe Ziele und zeigt viel Durchhaltevermögen, wenn ihn etwas begeistert.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Den Fokus auf den Prozess statt auf das Ergebnis legen („Du hast sehr konzentriert daran gearbeitet.“).
- ✓ Fehler als Lernmöglichkeiten darstellen („Jeder macht Fehler, das gehört dazu.“). Es gibt auch gute (Bilder-)Bücher zu dem Thema
Ermutigen, unperfekt zu sein („Es ist okay, wenn nicht alles genau klappt“). Hier
- ✓ kann auch angeschaut werden, zu wie viel Prozent etwas erreicht werden soll - denn häufig setzen diese Kinder ihr Ziel bei 100% an. Erreichbarer wäre beispielsweise 80%.

7. Tiefgründiges Denken

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder beschäftigen sich intensiv mit Fragen, die weit über ihr Alter hinausgehen. Sie hinterfragen Zusammenhänge, denken über moralische oder philosophische Themen nach und analysieren Ereignisse lange.

Herausforderung im Alltag:

Sophia (6) hört im Radio einen Bericht über Umweltverschmutzung. Den ganzen Tag über stellt sie Fragen: „Warum lassen Menschen das zu? Können wir das verhindern?“ Sie kann abends nicht einschlafen, weil sie über die Auswirkungen nachdenkt. Ihre Eltern sind unsicher, wie sie ihr helfen können, ohne ihre Sorgen abzutun.

Stärke im Alltag:

Sophia stellt nicht nur tiefgehende Fragen, sondern findet auch kreative Lösungen. Sie überlegt, wie sie Plastik sparen kann, und beginnt in der Schule ein Recyclingprojekt.

Wie zeigt es sich?

- Stellt viele Fragen, oft zu komplexen Themen („Was passiert nach dem Tod?“).
- Grübelt lange über Ereignisse nach („Warum hat meine Freundin mich heute nicht angelächelt?“).
- Analysiert moralische und ethische Fragestellungen.
- Erscheint oft nachdenklich oder „in Gedanken versunken“.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Ernst nehmen, aber Ängste nicht verstärken („Ja, das ist ein wichtiges Thema. Was denkst du dazu?“).
- ✓ Möglichkeiten zum Ausdruck bieten: Malen, Tagebuch schreiben, philosophische Gespräche.
- ✓ Abendliche Rituale, um das Gedankenkarussell zu beruhigen (z. B. positive Gedanken vorm Schlafengehen)
- ✓ Helfen, eine Balance zu finden. Manche Dinge darf man auch einfach loslassen.

8. Sensibilität gegenüber Ungerechtigkeit

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder haben oft einen ausgeprägten Sinn für Fairness und Mitgefühl. Sie spüren Ungerechtigkeit besonders stark. Sei es in ihrer Familie, in der Schule oder in der Welt.

Herausforderung im Alltag:

Tom (9) beobachtet, wie ein Mitschüler gehänselt wird. Wütend geht er dazwischen und beschimpft die anderen Kinder. Zuhause erzählt er aufgebracht, dass ihn die Ungerechtigkeit innerlich „zerreißt“. Seine Eltern merken, wie tief ihn das beschäftigt.

Stärke im Alltag:

Tom entwickelt ein starkes Verantwortungsgefühl. Er setzt sich aktiv für andere ein, gründet eine „Freundschaftsgruppe“ in der Klasse und hilft neuen Kindern, sich einzugewöhnen.

Wie zeigt es sich?

- Kann es nicht ertragen, wenn andere ungerecht behandelt werden.
- Reagiert emotional stark auf Nachrichten oder soziale Themen.
- Kann sich für eine gute Sache leidenschaftlich engagieren.
- Ist tief betroffen, wenn es selbst unfair behandelt wird.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Zeigen, dass es gut ist, für Gerechtigkeit einzustehen, aber ohne sich selbst zu überfordern.
- ✓ Hilft, konkrete Lösungen zu finden („Was kannst du tun, um zu helfen, ohne dich selbst fertigzumachen?“).
- ✓ Aktivitäten finden, in denen es sich für etwas Positives einsetzen kann (z. B. ein Spendenprojekt für Tiere, Patenschaft für neue Mitschüler).
- ✓ Balance zwischen Mitgefühl und Selbstschutz vermitteln.

9. Herausforderungen mit Veränderungen & Übergängen

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder brauchen oft Zeit, um sich an Neues zu gewöhnen. Plötzliche Wechsel oder unerwartete Veränderungen können Stress auslösen, weil ihr Nervensystem mehr Zeit für die Verarbeitung benötigt.

Herausforderung im Alltag:

Mia (5) liebt ihren Tanzkurs. Doch als die Lehrerin kurzfristig wechselt, weigert sie sich plötzlich, hinzugehen. Auch wenn die neue Lehrerin freundlich ist, braucht Mia Wochen, um sich an sie zu gewöhnen. Spontane Planänderungen machen ihr ebenfalls zu schaffen; ein abgesagter Ausflug kann sie völlig aus der Bahn werfen.

Stärke im Alltag:

Mia denkt vorausschauend und überlegt genau, bevor sie handelt. Sie nimmt sich Zeit, um sich sicher zu fühlen, und kann sich dann umso intensiver auf neue Erfahrungen einlassen.

Wie zeigt es sich?

- Beobachtet neue Situationen lange, bevor es sich aktiv einbringt.
- Hat Schwierigkeiten, eine begonnene Aktivität abrupt zu unterbrechen.
- Braucht Sicherheit durch Routinen und gewohnte Abläufe.
- Kann sich intensiv in Aktivitäten vertiefen, wenn genug Zeit zur Anpassung gegeben ist.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Übergänge frühzeitig ankündigen („In 10 Minuten gehen wir los“) und regelmässig erinnern oder einen Timer (z. B. Time Timer) stellen.
- ✓ Rituale für Wechsel einführen (z. B. eine Melodie, ein Signal) und Übergänge immer gleich gestalten und visualisieren, was alles ansteht und was als nächstes kommt.
- ✓ Dem Kind Zeit geben, sich an Neues zu gewöhnen. Nicht drängen und Vertrauen aufbauen, dass es okay ist, in seinem Tempo anzukommen.
- ✓ Gelegenheiten schaffen, um sanft den Umgang mit Veränderungen zu üben. Zum Beispiel früher da sein, um sich erst umsehen zu können an einem neuen Ort.

10. Lebendige Vorstellungskraft & Kreativität

Was bedeutet das?

Hochsensible Kinder erleben ihre innere Welt oft besonders intensiv. Sie tauchen tief in Fantasien ein, denken in Bildern und Geschichten oder finden ungewöhnliche, kreative Lösungen. Musik, Kunst und Natur berühren sie oft auf einer tiefen emotionalen Ebene.

Herausforderung im Alltag:

Lea (6) spielt im Garten und ist in ihre Fantasiewelt vertieft. Sie spricht mit unsichtbaren Freunden, baut ein Zauberschloss aus Blättern und vergisst dabei völlig die Zeit. Als ihre Mutter sie ruft, reagiert sie erst nach mehrmaligem Nachfragen und wirkt verwirrt, weil sie gedanklich noch „in ihrer Geschichte“ steckt.

Stärke im Alltag:

Lea ist kreativ, einfallsreich und kann sich mit grosser Hingabe in eigene Projekte vertiefen. Sie hat ein feines Gespür für Details und eine lebendige Fantasie, die sie auf vielfältige Weise ausdrücken kann.

Wie zeigt es sich?

- Kann sich im Spiel völlig verlieren und ist kaum ansprechbar.
- Reagiert empfindlich, wenn ihre Fantasiewelt gestört oder infrage gestellt wird („Das ist keine normale Decke, das ist ein unsichtbarer Umhang!“).
- Entwickelt früh feinsinnigen Humor und liebt Wortspiele oder Situationskomik.
- Hat oft einen ausgeprägten Sinn für Ästhetik und geniesst Musik, Kunst oder Natur besonders intensiv.

Wie kannst du dein Kind unterstützen?

- ✓ Raum für kreative Entfaltung geben: Basteln, Geschichtenerzählen, Musik, freies Spiel.
- ✓ Fantasiewelten respektieren: Statt „Das gibt es doch nicht!“ lieber fragen: „Erzähl mir mehr darüber!“
- ✓ Zeit für Übergänge einplanen: Kindern bewusst helfen, sanft aus ihrer inneren Welt zurückzukommen.
- ✓ Kunst & Musik als Ausdrucksform nutzen: Malen, Musikinstrumente oder kreatives Schreiben fördern.

Hochsensibilität verstehen und gelassen begleiten

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt oder du wusstest es längst: Es gibt keine Patentlösung für hochsensible Kinder. Doch es gibt viele Wege, die euch den Alltag erleichtern können. Nicht alles wird für euch passen, aber allein das Wissen um die Besonderheiten deines Kindes kann helfen, gelassener zu reagieren.

Gleichzeitig weiss ich, wie herausfordernd es sein kann, diese Erkenntnisse im turbulenten Alltag umzusetzen. Deshalb begleite ich Eltern, die sich eine tiefere Veränderung wünschen, individuell. Mit konkreten, alltagstauglichen Impulsen, die wirklich etwas bewirken.

12-Wochen-Begleitung: Wenn du dir mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienalltag wünschst, begleite ich dich intensiv über zwölf Wochen. Jede Woche erhältst du eine leicht umsetzbare Strategie für typische Herausforderungen: von Reizüberflutung bis zu starken Emotionen. Dazu bekommst du Anleitungen, Reflexionsfragen und kleine, machbare Schritte, die nachhaltig Veränderung bringen.

Begleitung per E-Mail oder Messenger: Falls du lieber in deinem eigenen Tempo und dann, wenn du Zeit und Ruhe hast, in den Austausch gehen möchtest, begleite ich dich flexibel per E-Mail oder Messenger. Ich gebe dir gezielte Impulse, Reflexionsfragen und Journalingvorlagen, die euch im Alltag sofort weiterhelfen.

Wenn du das Gefühl hast, dass dich diese Begleitung unterstützen könnte, melde dich gerne bei mir: hallo@goniboller.ch
Gemeinsam finden wir heraus, was für euch am besten passt.

Gerne höre ich auch von dir, wie es dir mit dem Guide ergangen ist und was du dir noch wünschen würdest, um wirklich weiterzukommen in der Begleitung deines hochsensiblen Kindes.

Ich schicke dir ganz viel Kraft und Freude für dich und deine Familie.

Goni



Quellen

Elaine N Aron: Das hochsensible Kind*: Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen, mvg Verlag, 2008

Athina Crane: Hochsensible Kinder – begabt, besonders & bezaubernd*: Sensible und gefühlsstarke Kinder verstehen, liebevoll begleiten und unterstützen (Hochsensibilität bei Kindern), Mellonitikos, 2021

Kathrin Borghoff: So feinfühlig und so stark*: Wie Eltern sensible und hochsensible Kinder in Schule und Kindergarten unterstützen können, Beltz, 2022

Pluess, M. et al., «Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups» Developmental Psychology, 54, 2018

Slagt, M., et al., «Differences in sensitivity to parenting depending on child temperament: A meta-analysis» Psychological Bulletin, 142, 2016

Die Texte wurden mit Unterstützung von ChatGPT und Claude überarbeitet.

Titelbild: Canva

* Affiliate-Links. Kaufst du über diesen Link, erhalte ich eine kleine Provision, für dich ändert sich am Preis nichts.