



# IST DEIN KIND HOCHSENSIBEL?

*so findest Du es heraus*

Svenja Loewe





# Hochsensibel und löwenstark

## SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN



**Hallo,**

schön, dass Du hier bist.

Ich bin Svenja, Ergotherapeutin, Autorin, Familienberaterin und nicht zu letzt selbst hochsensible Mama von 3 Kindern. Ich weiß, wie Du dich fühlst, denn mir ging es vor vielen Jahren, genau so wie dir.

Du bist wahrscheinlich relativ neu auf das Thema Hochsensibilität gestoßen und bist dir jetzt noch nicht ganz sicher, ob dein Kind hochsensibel ist, oder ob Du es vielleicht auch selbst bist.

Ich kann dir schon mal eins verraten, es wird sich durch dieses Wissen vieles für dich verändern.

Für mich war es damals ein Aha-Erlebnis als ich von diesem Thema erfahren habe, Als mein erster Sohn in den Kindergarten kam, begannen für uns viele Probleme. Er passte einfach nicht hinein, tat sich unheimlich schwer und wurde sogar als verhaltensauffällig abgestempelt. Ich wollte das so nicht stehen lassen und begab mich auf die Suche nach Antworten und kam so zu dem Thema Hochsensibilität. und es hat so viel in meinem Leben verändert.

Ich konnte mein Kind, mich selbst und viele Dinge aus meiner Vergangenheit endlich besser verstehen.

Nun konnte ich beginnen, mein Verhalten zu verändern und schaffte es, meinen Sohn besser zu begleiten. Endlich fühlten wir uns nicht mehr falsch, denn nun war klar, woher all das kam.



# Hochsensibel und löwenstark

## SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

Und hey, wir leben inzwischen ganz wunderbar mit unserer Hochsensibilität, wir können es nun sogar als Stärke sehen und für uns nutzen. Bis dahin war es zwar ein Prozess aber es hat sich gelohnt, diesen Weg zu gehen.

### **Was bedeutet das nun für dich?**

Viele Eltern, die neu in dem Thema sind, haben erst mal viele Fragen oder auch etwas Angst.

### **Was bedeutet das nun für uns und unser Kind?**

#### **Wird es mein Kind schwer damit haben?**

#### **Wie kann ich mein Kind damit begleiten?**

Also ich kann dich beruhigen:

Hochsensibilität ist nichts Schlimmes, keine Krankheit oder Nachteil. Es ist einfach eine etwas andere Art, die Welt wahrzunehmen.

Und wenn man gelernt hat, damit umzugehen, kann man damit richtig gut leben.

Deswegen ist es wichtig, sein Kind und auch sich selbst gut kennen zu lernen, um im nächsten Schritt Strategien, Methoden und Übungen kennen zu lernen, die helfen, gut mit dieser besonderen Wahrnehmung zurecht zu kommen.

Ich sag immer, man muss eine Art Werkzeugkoffer packen, mit Hilfsmöglichkeiten für die verschiedenen Situationen. Da ist bei jedem etwas anderes drin, weil jeder Kind, jeder Erwachsene und jede Familie anders ist.

Deswegen kann ich dir auch keinen generellen Fahrplan geben, aber wir können zusammen herausfinden, was ihr als Familie braucht.



# Hochsensibel und löwenstark

## SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

Und genau darum geht es.

Finde deinen ganz individuellen Weg!

Die Grundlage ist es, erst mal ein Gefühl für das Thema zu bekommen. Darum geht es auch in den Fragebögen. Es ist nicht wichtig, ob Du möglichst viel mit JA beantworten kannst, sondern, dass Du dein Kind oder dich darin wieder findest.

Ich sage bewusst dein Kind oder dich. Denn Hochsensibilität ist vererbbar und so ist es recht wahrscheinlich, dass Du oder dein Partner auch hochsensibel sind. Das ist wichtig zu wissen, denn Eltern sind auch Vorbilder für die Kinder und es kommt immer auch darauf an, wie ihr selbst damit umgeht.

Ich würde sagen, Du gehst nun die Fragebögen erst mal durch und bekommst ein Gefühl dafür. Es können auch nur ein paar Fragen zutreffen, die dafür aber sehr intensiv.

Und glaub mir, wenn ihr euch jetzt auf den Weg macht und lernt mit dem Thema Hochsensibilität umzugehen, dann wird euer Alltag, der Kindergarten, die Schule und euer Familienleben viel einfacher werden.

Denn dein Kind ist nicht krank, auffällig oder anders...es ist nur hochsensibel..

**Löwenstarke Grüße**





# Hochsensibel und löwenstark

## SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

### Ist dein Kind hochsensibel?

---

- Ist es kreativ, musikalisch und hat viel Phantasie?
- Ist es intuitiv?
- Ist es geschmacks- oder geruchsempfindlich?
- Ist es geräuschempfindlich und meidet laute Situationen?
- Nimmt es Hunger und Durst intensiv wahr?
- Ist es oft nachdenklich, will das Große ganze verstehen und hinterfragt viel?
- Beobachtet es erst viel, bevor es ins Handeln kommt?
- Ist es sehr empfindlich auf der Haut (Berührung, kratzende Stoffe etc.)?
- Ermüdet es schnell? (Durch verarbeiten vieler Reize)
- Nimmt es Gefühle und Stimmungen (fremde und eigene) intensiver wahr?
- Ist es sehr empathisch und kann sich gut in andere hineinversetzen?
- Kann es Ungerechtigkeiten nur schwer ertragen?
- Wirkt es schüchtern und zurückhaltend?
- Lässt es sich von äußeren Reizen leicht ablenken?
- Hat es eine gute Reflexionsfähigkeit?
- Hat es einen hohen Anspruch an sich selbst? Ist es perfektionistisch? Ist es ein schlechter Verlierer?
- Verfügt es über ein intensives Innenleben und zeigt dies durch emotionale Ausbrüche oder Rückzug?



# Hochsensibel und löwenstark

## SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

### Ist dein Kind hochsensibel?

---

- Hat es eine starke Verbindung zur Natur und Tieren?
- Reagiert es auf Überforderung mit emotionalen Ausbrüchen, Rückzug oder Aggression?
- Ist es eher ein Einzelgänger und mag es keine Gruppenaktivitäten? (trifft nur auf introvertierte Kinder zu)
- Sind Gruppenaktivitäten oder Aufenthalte unter vielen Menschen anstrengend?
- Kann es unter Druck nicht denken/arbeiten und versagt daher bei Klassenarbeiten oft?
- Fällt es ihm schwer vor Menschen/ der Klasse zu sprechen?
- steht es nicht gerne im Mittelpunkt?
- Wirkt es oft abwesend, wobei es eigentlich nur intensiv über ein Thema nachdenkt? Bekommt es dabei trotzdem alles mit?
- Braucht es lange bis es ins Tun kommt?
- Kann es sich in einer ruhigen, reizarmen Umgebung besser konzentrieren?
- Sind neue Situationen oft schwierig?
- Fallen ihm Übergänge schwer?
- Mag es Ordnung und klare Strukturen?
- Fällt es ihm schwer, Entscheidungen zu treffen?
- Bemerkt es kleine Veränderungen oder Details?
- Hatte es einen frühen, großen Wortschatz?



# Hochsensibel und löwenstark

## SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

### Ist dein Kind hochsensibel?

---

- Hat es als Baby viel geweint?
- Wollte es als Baby extrem viel oder auch gar keinen Körperkontakt?
- Leidet es unter psychosomatischen Beschwerden besonders bei Überforderung? (Kopf-, Bauchschmerzen, Übelkeit...)
- Leidet es unter Neurodermitis oder bestimmten Unverträglichkeiten?
- Leidet es oft mit anderen mit, z.B. wenn ein Kind weint?
- Arbeitet es sehr gewissenhaft?
- Kommt es nach aufregenden Tagen nur schwer zur Ruhe?
- Kann es Dinge wahrnehmen, die andere nicht sehen können (Feinstoffliches, Aura, Geisterscheinungen, Engel)?
- Ist es hochbegabt?
- Reagiert es sehr empfindlich auf lauten Umgangston?
- Tut es sich generell schwer mit dem Schlafen?
- Nimmt es sich aufregende, gruselige Geschichten sehr zu Herzen ?
- Mag es keine sportlichen Wettkämpfe
- Hat es manchmal Ticks, wie Nägelkauen, komische Laute machen, seltsamen Bewegungen, Husten etc.?



# Hochsensibel und löwenstark

SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

## Bist Du oder dein Partner hochsensibel?

---

- Langweilt bzw. strengt Dich Smalltalk an?
- Bist Du sehr intuitiv?
- Ist grelles Licht für Dich besonders unangenehm?
- Enge oder kratzende Klamotten sind für Dich kaum zu ertragen?
- Reagierst Du stark auf Koffein, Alkohol und/oder Medikamente?
- Hast Du einen feinen Geschmacks- oder Geruchssinn?
- Kannst Du beim Essen bestimmte Konsistenzen nicht ertragen?
- Beunruhigen Dich neue/unbekannte Situationen?
- Fühlst Du Dich oft anders als andere?
- Bist Du auch gerne mal allein?
- Bist Du sehr schmerzempfindlich?
- Hast Du einen starken Bezug zu Spiritualität/Übersinnlichem?
- Fühlst Du dich oft unverstanden und/oder allein?
- Hast Du viel Fantasie bzw. bist Du sehr kreativ?
- Bist Du sehr gewissenhaft bzw. akribisch?
- Hast Du einen hohen Anspruch an Dich selbst?
- Hast Du einen guten Zugang zu Natur, Musik oder Kunst?





# Hochsensibel und löwenstark

SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

## Bist Du oder dein Partner hochsensibel?

---

- Fühlst Du Dich oft für vieles verantwortlich?
- Beziehst Du Dinge oft auf Dich?
- Hast Du schon mal darüber nachgedacht, hochbegabt zu sein?
- Hast Du das Gefühl, Dein Kopf läuft ständig auf Hochtouren?
- Bist Du sehr harmoniebedürftig?
- Leidest Du unter vielen Allergien?
- Bist Du schreckhaft/ängstlich?
- Erlebst Du Hunger und Durst sehr intensiv? Wirst Du dann schnell gereizt?
- Findest Du in der Natur zu Ruhe und Kraft?
- Suchst Du Rückzug und Ruhe, wenn Dir alles zu viel wird?
- Fühlst Du Dich im Alltag oft überfordert?
- Hast Du ein gutes Gespür für Ästhetik?
- Neigst Du zu Perfektionismus und willst alles ganz genau und richtigmachen?
- Denkst Du immer erst über alle Möglichkeiten nach, bevor Du ins Handelnkommst?



# Hochsensibel und löwenstark

SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

## Wie geht es nun weiter?

Super, Du hast nun eine super Basis geschaffen, um dein Kind besser begleiten zu können, denn jetzt kannst Du es und dich schon besser einschätzen und verstehen.

War das für dich auch so ein Aha-Moment? Teile es gerne mit mir oder auch in meiner Facebookgruppe.

Im zweiten Schritt kannst Du nun schauen, was ihr wirklich braucht und wie ihr es in euren Alltag integrieren könnt.

[Lies weiter auf meinem Blog](#)



[Folge mir auf Instagram](#)

[Abonniere meinen YouTube-Kanal](#)



Und komme zum Austausch in meine [Facebook-Gruppe](#). Du bist nicht allein, hier sind es schon 6000 Menschen, denen es gleich geht und sich hier gegenseitig unterstützen.

Oder schreibe mich auch persönlich an, ich antworte dir gerne.