



Evelyn Rittmeyer

Hochsensibilität

Ein häufiges, doch in der Praxis noch oft vernachlässigtes Thema

Sind Sie hochsensibel? Sollten Sie es sein, wäre es gut für Sie selbst, Ihre Umgebung und Ihre Arbeit, das zu wissen und zu würdigen. Sind Sie es nicht, wäre es ebenfalls gut für Sie und alle anderen, über diese Persönlichkeitsstruktur Bescheid zu wissen. In diesem Artikel trage ich die wichtigsten Informationen in einer Übersicht zusammen.

Der Begriff der Hochsensibilität wurde 1996 von Prof. Elaine N. Aron (Lehrstuhl für empirische Psychologie, State University of New York auf Long Island) geprägt. Während ihrer Grundlagenforschung auf diesem Gebiet hat sie u. a. herausgefunden, dass 15 bis 20 Prozent der Weltbevölkerung – quer durch alle Ethnien – diesen Wesenszug besitzen. Sie nennt einen hochsensiblen Menschen eine „High Sensitive Person“ – HSP. Und um es gleich vorwegzunehmen:

Hochsensibilität hat nichts mit Krankheit zu tun.

Vielleicht kann das als Grund oder Entschuldigung dafür gelten, dass das Phänomen der Hochsensibilität in Praxen jeglicher Art so wenig bekannt ist. Bedauerlicherweise.

Den Wesenszug verstehen

Obwohl Hochsensibilität keine Krankheit, sondern eine Eigenschaft wie die angeborene Augenfarbe ist, kann sie, wenn sie nicht richtig erkannt und entsprechend gewürdigt wird, bestimmten Befindlichkeiten Vorschub leisten und damit unpassenden Diagnosen und Therapien den Weg bereiten. Um den Wesenszug der Hochsensibilität zu verstehen, folgen hier zunächst einige Fakten, die Elaine Aron zusammengestellt hat. Diese Eigenschaften und Verhaltensweisen beanspruchen HSP natürlich nicht allein für sich; sie sind aber bei ihnen besonders gehäuft und ausgeprägt anzutreffen.

- **HSP fühlen sich oft „anders“** – oft ohne das genauer definieren zu können.
- **Atmosphärische Wahrnehmungen:** Eine HSP kann einen Raum betreten und sofort wahrnehmen, was los ist oder gerade war. Sie atmet die Luft und spürt die vorherrschende Stimmung im Raum, bemerkt, wer mit wem zu tun hat, spürt Spannung oder Gelöstheit, registriert und schätzt ein, was getan wurde, damit sich die Menschen im

Raum wohlfühlen – oder was zu diesem Zweck unterlassen wurde.

- **Defizit-Gefühle:** Die eigene Hochsensibilität muss dem Betreffenden nicht unbedingt zu Bewusstsein kommen. Er spürt aber, dass er anders ist. Er glaubt, dass er nicht in der Lage ist, das auszuhalten oder zu verarbeiten, was andere können; er empfindet sich als defizitär, denkt, er könne nicht, was andere mit links erledigen oder überhaupt nicht als Herausforderung ansehen. Er hat das Gefühl, Erwartungen, Normen nicht zu erfüllen, Druck nicht aushalten zu können; er fühlt sich unzureichend. Im Zweifel hält er sich lieber zurück – und leidet darunter.
- **Missverständnis:** Eine HSP wird von der Umwelt schnell in „Schublade“ eingeordnet – sie gilt dann als ängstlich, schüchtern, schwach etc. oder wird als ungesellig angesehen, wenn sie sich zurückzieht.
- **Bewusstsein des Unterschiedes zwischen innen und außen:** Den meisten hochsensiblen Menschen ist durchaus bewusst, dass sie über große Kreativität verfügen, dass Leidenschaft, Erkenntnis und Anteilnahme im Überfluss vorhanden sind. Daraus kann jedoch ein Dilemma entstehen: Die Einschätzung von außen ist häufig für den Betroffenen nicht als von außen kommandiert erkennbar. Dennoch wird diese Bewertung gespürt und sie kann so prägend sein, dass ihr letztendlich zugestimmt wird; dass sich die hochsensible Person selbst so einschätzt, wie es die anderen auch tun, und so stimmt sie unbewusst der eigenen Stigmatisierung zu – wenn sie es nicht besser weiß.
- **Hochsensibilität im West-Ost-Vergleich:** Aus der westlich orientierten Perspektive erscheinen HSP als scheu, gehemmt, übertrieben sensibel im Sinn von übertrieben sensibel, eigensinnig o. ä., all dies sind eher Abwertungen – es wird Schwäche unterstellt. Die vorherrschende Auffassung ist, dass sich nur der Starke durchsetzt. Die östlich orientierte Wissenschaft und Kultur mit ihrer anderen, philosophischen Sichtweise



Bild: Magall Parise / Fotolia.de

schätzt (oder schätzte) gerade diesen Persönlichkeitszug sehr. Sie bezeichnet ihn als Gabe und als Zeichen eines wachsenden Geistes.

- **Das berühmte „Sensibelchen“** – hat übrigens mit Hochsensibilität nichts zu tun. Es ist eher die – nett gesagt – scherzhafte Umschreibung einer Attitüde. Aus Unkenntnis wird sie Hochsensiblen leider dennoch gern angeheftet.

Zusammenfassung typischer HSP-Eigenschaften:

- hohe Aufmerksamkeit, Gewissenhaftigkeit
- hohe Konzentrationsfähigkeit (Voraussetzung: wenig Unterbrechung)
- Wahrnehmung feinsten Nuancen
- hohes Potenzial zum Erkennen und Vermeiden von Fehlern
- ausgeprägte Fähigkeit zum Erkennen kleiner Differenzen
- Veranlagung zu Kritik und Perfektionismus
- Schnelligkeit (nicht im sportlichen Sinn!)
- gute Feinmotorik
- Benennen von Konflikten bereits im Anfangsstadium
- gute Intuition
- Wahrnehmung von Stimmungen
- meist eher rechtshirniges Denken (weniger linear, dafür kreativ und synthetisierend)
- starke Beeinflussbarkeit von Stimmungen und Emotionen anderer (das kann positiv und negativ sein!)
- gute Wahrnehmung dessen, was unter der Oberfläche abläuft



Für Eltern hochsensibler Kinder

Wie sich der Wesenszug der Hochsensibilität während des Lebens ausgestaltet, hängt wesentlich davon ab, wie ein Kind aufwächst.

Die komplizierten Seiten eines hochsensiblen Kindes treten in einem Elternhaus, das, wie man so schön sagt, „in Ordnung“ ist, eher zu Tage. Herrschen schwierige Bedingungen vor, wird die HSP bereits als Säugling alles tun, um sich seinen Bezugspersonen anzupassen. Die tatsächliche Persönlichkeit des Kindes wird lange verdeckt bleiben, sie gelangt erst später an die Oberfläche; dann zum Beispiel in Form von stressbedingten körperlichen Symptomen. Wird dem Kind hingegen gestattet, im Umfeld liebevoller Führung seine Gefühle zu erleben und auszudrücken, kann es lernen, was funktioniert und was nicht. Und es gibt viele Möglichkeiten, später im Leben seine Sensibilität durch Erfahrung oder durch bewusste Entscheidungen auszubalancieren.

Doch es ist leider nicht immer so, dass der Wesenszug der Hochsensibilität schon früh erkannt – und vor allem geschätzt – wird.

Die in der Herkunftsfamilie herrschende Einstellung zum Thema „Sensibilität“ ist maßgeblich beteiligt an der Ausprägung des Selbstbildes der erwachsenen HSP.

Wenn ein hochsensibles Kind in einer Familie aufwächst, in der eine hohe Sensibilität aus welchen Gründen auch immer als schwach, lächerlich oder lebensuntüchtig angesehen wird, kann dieses Kind nachhaltig geschädigt werden.

- ausgeprägte Sozialkompetenz
- hohe ethische Grundsätze
- Nachdenklichkeit, Reflexionsfähigkeit, gründliche Verarbeitung des Wahrgenommenen
- lebenslange Neugierde und Lernfähigkeit
- seltener krank als Nicht-HSP (Voraussetzung: kein Stress, Studie der University of California Media School)

Was also ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität ist nicht Hypersensibilität oder Überempfindlichkeit, wengleich sie bei ungenauer Information leicht damit verwechselt oder gleichgesetzt wird. Hochsensible Menschen haben eine erhöhte Fähigkeit zur Wahrnehmung ihrer Umwelt inklusive der sie umgebenden Menschen. Sie nehmen alles sehr umfassend wahr und fühlen sich von dieser großen Menge an „Daten“, die sie dann auch

Das Nervensystem hochsensibler Menschen reagiert – auch wenn sie noch Kinder sind – schneller und feiner auf Reize, was bedeutet, auch die Kinder be- und verarbeiten bereits gründlicher und tiefer.

Bei Interesse an einem Gegenstand oder an einer Situation nehmen sie kleinste Veränderungen wahr. Begegnen sie neuen Situationen, ziehen sie es oft vor, diese zunächst gedanklich zu durchdringen, bevor sie auch äußerlich agieren. Für den Betrachter kann das so aussehen, als ob das Kind mal wieder nichts mitbekommen hat, es steht offenbar gerade auf der Leitung. Dabei ist es viel wahrscheinlicher, dass es noch mit etwas ganz anderem beschäftigt ist – oder es hat an dem aktuellen Geschehen einfach kein Interesse.

Ein hochsensibles Kind sucht immer nach einem Sinn in dem, was es tut, oder darin, wohin es seine Aufmerksamkeit lenkt. Diese Sichtweise kann von dem gewünschten Fokus des Erwachsenen selbstverständlich erheblich abweichen, egal ob Eltern, Erzieher oder Lehrer. Zu den uninteressanten, banalen Dingen kann auch das Spielen mit Gleichaltrigen zählen oder Unterrichtsinhalte in der Schule; was es nicht interessiert, ignoriert das Kind. Das kann dazu führen, dass dem hochsensiblen Kind gerade die „normalen“ Dinge in seinem und dem Leben in der Familie schwerfallen.

Weil es so wichtig ist, zu erkennen, ob man ein hochsensibles Kind im Haus hat, folgt hier ein Test, den Eltern oder auch Therapeuten mit Kindern durchführen können:

Haben oder behandeln Sie ein hochsensibles Kind?

- erschrickt leicht
- beschwert sich über kratzige Kleidung, Nähte, Labels
- liebt normalerweise keine großen Überraschungen

verarbeiten müssen, überschwemmt. Das braucht Zeit und Raum und zwingt die Betroffenen, sich ggf. zurückzuziehen. Manche Betroffenen gehen auch in die Vermeidungshaltung und setzen sich erwartungsgemäß „zu großen Datenmengen“ vorsichtshalber gar nicht mehr aus. Beides wird dann leicht missverstanden als emotionaler oder sozialer Rückzug. Natürlich nehmen Hochsensible auch dies wahr, woraus dann der Entschluss entstehen kann, die Hochsensibilität zu unterdrücken oder sich zu Dingen zu zwingen, die ihnen erfahrungsgemäß nicht gut bekommen.

Unterschiedliche Sensibilität

Schon Carl Gustav Jung hat über HSP geschrieben, wenn auch ohne sie so zu nennen. Er sagte, dass „der fundamentale Unterschied

- ist bei liebevoller Führung und Zuwendung einsichtiger als bei Strenge
- vermittelt den Eindruck, die Gedanken der Eltern zu lesen
- hat einen umfangreichen Wortschatz für sein Alter
- registriert feine Geruchsabweichungen
- hat einen ausgeprägten Sinn für Humor
- schläft nach einem aufregenden Tag schlecht
- erscheint sehr intuitiv und weiß manche Dinge einfach
- kommt mit großen Veränderungen schlecht zurecht
- möchte schmutzige, nasse oder sandige Kleidung schnell wechseln
- stellt viele Fragen
- ist ein Perfektionist
- nimmt zwischenmenschliche Disharmonien wahr
- bevorzugt ruhige Spiele
- stellt tiefgründige oder provokante Fragen
- ist sehr schmerzempfindlich
- nimmt Feinheiten wahr (z. B. etwas wurde umgestellt oder das Aussehen einer vertrauten Person hat sich verändert)
- bevor es irgendwo hochklettert, vergewissert es sich, ob es auch sicher ist
- ist am besten, wenn keine fremden Menschen anwesend sind
- nimmt sich alles zu Herzen

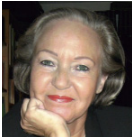
Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, kreuzen Sie das Statement nicht an; bei zwölf oder mehr vollen Zustimmungen ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie das Glück haben, ein hochsensibles Kind getestet zu haben.

Übrigens: Hochsensibilität ist gleich verteilt unter Jungen und Mädchen und demzufolge auch unter Männern und Frauen.

zwischen Menschen durch eine vererbte ausgeprägte Sensibilität“ zustande komme.

Siebzig Prozent der hochsensiblen Menschen sind nach eigener Auskunft introvertiert. Introversion und Extraversion sind per Definition schon gegenläufig. Sie entsprechen zudem zwei gegenläufig arbeitenden Systemen im Gehirn, deren Zusammenwirken den Grad der Intro- resp. Extraversion des Betroffenen bestimmt. Gemeint sind die Verhaltensaktivierungen oder Annäherung und die Verhaltenshemmung. Entwicklungsgeschichtlich dient die Annäherung dem Überleben (Neugier, Wagemut), die Hemmung dem Rückzug resp. der Warnung (Langsamkeit, auf Gefahren achtend). Diese Definition gilt sowohl für hochsensible Menschen als auch für alle anderen.

Daraus können wir vier unterschiedliche Konstellationen ableiten:



Evelyn Rittmeyer

Heilpraktikerin Psychotherapie: Gesprächs-Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Psychokinesiologie, Farblicht-Stimulation, eigene Praxis. Selbständig seit 1993: Unternehmensberatung und Business Coach; 2006 Zulassung als HP Psych. Eigene Therapie- und vielfältige Berufserfahrung auch außerhalb des therapeutischen Bereiches und permanente fachliche Aktualisierung ermöglichen ihr einen leichten Zugang zu Klienten und deren Anliegen sowie ein lösungsorientiertes Arbeiten.

Kontakt:
www.evelynrittmeier.de

im Konflikt miteinander stehen, haben es nicht leicht. Sie müssen ständig den schmalen Grad finden, der eine Balance der optimalen Stimulation darstellt. Sie leben in beiden Welten, was sie hin und her reißt. Sie sind leicht überstimuliert, aber auch schnell gelangweilt. Sie neigen dazu, oft und gern Neues auszuprobieren – und sich dabei oft gründlich zu überfordern. Periodisch schwanken sie zwischen Phasen der Extravertiertheit und des Rückzugs. Entwickeln sie nicht Fähigkeiten zum Selbstmanagement, sehen wir scheinbar sprunghafte und impulsive Menschen, die Dinge anpacken und wieder hinwerfen, die ihre Umwelt verwirren und im Extremfall den Eindruck einer gespaltenen Persönlichkeit hervorrufen.

Gehen Sie behutsam mit Hochsensiblen um. Sie sollten / müssen sie zwar nicht in Watte packen, aber Sie sollten ihnen z. B. immer erklären, wie Sie behandeln, was Sie tun und was Sie damit erreichen wollen. Verständnis auf der einen und Verstehen auf der anderen Seite sind elementar wichtig. (Das ist eigentlich immer so, aber hier eben ganz besonders.)

Hochsensibilität selbst braucht, wie schon gesagt, keine Therapie. Aber sie kann, zusammen mit geeigneten Umständen und Zusammenhängen, eine hochsensible Person leichter als andere in einen dann doch behandlungsbedürftigen Zustand versetzen. Auslöser können innere und / oder äußere Erlebnisse sein. Behandlungsbedürftig sind Befindlichkeiten, die echtes (!) Leiden hervorrufen, das dann ggf. auch mit psychischen und / oder psychosomatischen Symptomen und Verläufen beschrieben werden kann.

- 1. Der extravertierte Nicht-HSP:** Das starke Annäherungs-System dominiert eindeutig das Rückzugs-System. Dieser Typ wird traditionell von der westlichen – zunehmend auch von der östlichen – Kultur favorisiert.
- 2. Der introvertierte HSP:** Menschen mit einem starken Reflexions-System, deren Verhaltensaktivierung schwach ausgeprägt ist, sind introvertierte Menschen, die ein äußerlich ruhiges, geordnetes Leben bevorzugen und sich dabei eines regen und tiefen Innenlebens erfreuen. Hier sind auch die introvertierten HSP beheimatet – und machen 70 % der gesamten HSP-Gruppe aus!
- 3. Der introvertierte Nicht-HSP:** Menschen, bei denen Verhaltensaktivierung und Reflexion fast gleichermaßen schwach ausgebildet sind, fühlen sich wohl, wenn sowohl das innere wie auch das äußere Leben ohne Aufregung und ereignisarm verlaufen. Diese Menschen sind langsam und still und meistens Nicht-HSP.
- 4. Der extravertierte HSP:** Menschen, bei denen beide Systeme stark ausgebildet sind, die Impulse zur Annäherung / Verhaltensaktivierung und zum Rückzug also oft

Balance

Für alle Betroffenen ist es wichtig, für die geschilderte vierte Konstellation fast schon lebenswichtig, dass sie die entgegengesetzt wirkenden Teile ihrer Persönlichkeit so zu koordinieren lernen und ausbalancieren, dass beide zu ihrem Recht kommen.

Einsicht, Hingabe, Selbstbeobachtung, ggf. Hilfe von außen – und Zeit! – sind die passenden Werkzeuge hierfür. Dabei ist jede Persönlichkeit einzigartig und benötigt individuelle Zuwendung.

Ist es einmal gelungen, herauszufinden, wie eine bestimmte Person ihre eigene Balance in unterschiedlichen Situationen am besten halten und die Widerstreiter so versöhnlich stimmen kann, dass sie wenigstens meistens in Harmonie und Rücksichtnahme miteinander kooperieren, können beide Seiten dieser Persönlichkeit zur Verfügung stehen und wunderbar genutzt werden.

Drei Kennzeichen sind symptomatisch dafür, dass sich ein Leiden zusammenbraut: Die Verminderung der Genussfähigkeit, der Beziehungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit. Genau diese drei Dimensionen sind zusammengekommen und auf Dauer aber auch die Faktoren für Lebensqualität und Lebensfreude. Sind diese drei Defizite erkannt, laufen rein medizinische Untersuchungen bei Hochsensiblen dann oft ins Leere. Für Therapeuten und Klienten ist das sehr unbefriedigend, es bleibt der schale Geschmack, etwas nicht erkannt oder etwas versäumt zu haben. Wenn sich Ihr Klient dann im Konzept der Hochsensibilität wiederfinden kann, haben Sie einen wertvollen Hinweis.

Dabei ist jede Situation individuell einzuschätzen, wie auch die jeweilige Person ein Individuum ist, jeder geht mit seiner Befindlichkeit anders um. Deshalb können auch keine „Rezepte“ aufgeschrieben werden. Einige Anhaltspunkte kann man aber aus der Erfahrung und aus Aufzeichnungen gewinnen.

Nachfolgend einige Bilder, die bei Hochsensiblen gehäuft auftreten:

- Dysthymie, eine chronische Verstimmung, die jedoch nicht alle Kriterien einer Depression erfüllt; sie ist besonders quälend (auch für die Umgebung des Betroffenen), weil sie „nicht richtig zu fassen“ ist
- Chronisches Müdigkeitssyndrom, auch als Begleiterscheinung der Dysthymie
- Angstsyndrome, besonders diejenigen mit einer sozialen Komponente
- Emotionale Instabilität
- Zwänge und Zweifel und natürlich
- Somatisierungen, Störungen, die sich in körperlichen Missempfindungen ausdrücken

Hochsensible in Ihrer Praxis?

Hochsensible tauchen in jedweder Umgebung auf, also auch in Ihrer Praxis. Und wahrscheinlich nicht, weil sie Sie um Hilfe bei ihrer Hochsensibilität ersuchen. Wenn Sie also als Behandler über das Phänomen der Hochsensibilität informiert sind und sich ein Bild über die verschiedenen Spielarten machen können, ist bereits viel getan! Um mit Hochsensiblen umgehen und sie ggf. (weswegen auch immer) therapieren zu können, müssen Sie nicht selbst auch hochsensibel sein, aber Sie sollten diese Möglichkeit bei Ihren Patienten / Klienten in Erwägung ziehen (können).

Wenn Sie aufgrund der oben geschilderten Veranlagungen und Eigenschaften die Idee haben, Ihr Gegenüber könnte hochsensibel sein, können Sie versuchen, das mit entsprechenden Fragen herauszubekommen und – das Einverständnis Ihres Gegenübers vorausgesetzt – eventuell einen Test durchführen.

Alle Krankheitsbilder werden wie üblich behandelt. Mit einer Ausnahme: Bitte versuchen Sie nie, einen Hochsensiblen Patienten in irgendeiner Form „abzuhärten“. Das geht mit Sicherheit schief. Wenn Sie (z. B.) eine psychotherapeutische Praxis haben: wenden sie keine Desensibilisierungs- und Konfrontati-

High Reactive und High Sensitive

Das Magazin DER SPIEGEL Nr. 41/2010 berichtete in seiner Titelgeschichte „Macht / Lob der Angst“ u. a. über ein Phänomen, das einige deutsche und amerikanische Wissenschaftler als „High Reactive“ bezeichnen. Es kommt in seiner Charakteristik der Beschreibung von „High Sensitive“ sehr nahe, geht im Bereich der Neurowissenschaft weit darüber hinaus und trägt deutlich zum tieferen Verständnis bei. Vielleicht ist es möglich, dass sich beide Bereiche in absehbarer Zeit „verlinken“.

Quelle: www.spiegel.de/spiegel/print/d-74184597.html



Hochsensibilität als Entschuldigung?

Das wird hier und da sicher gemacht! Aber Sie sollten sich nicht selbst an der Nase herumführen. Wenn Sie wirklich hochsensibel sind, werden Sie Ihre Disposition nie als Möglichkeit des Nichthandelns, der Verweigerung von Verantwortung und zum Faulenzen missbrauchen. Wie entscheidet man das, wo ist die Grenze? Sie wissen es einfach. Ihr Gewissen (daher wohl der Name) wird Sie leiten, hören Sie drauf!

ons-Therapien an (wie sie z. B. bei der Verhaltenstherapie vorkommen).

Wenn Sie medikamentös behandeln: Seien Sie nicht überrascht, wenn Medikamente nicht in der erwarteten Form wirken oder wenn bereits geringere Dosen ausreichen. Klären Sie Ihren Patienten darüber auf, dass man sich eventuell aufgrund seiner vorliegenden Persönlichkeitsstruktur an die richtige Medikation etwas herantasten muss.

Die beste Art, als hochsensibler Mensch mit seiner Persönlichkeitsstruktur klar zu kommen, ist, sich damit anzufreunden und die Chancen und die guten Seiten, die damit verbunden sind, zu sehen und zu nutzen. Wohl ist es meistens so, dass es einige Mühe kostet, darin Übung zu erlangen. Bitte ermuntern Sie Ihre Patienten / Klienten darin, zu üben, was für sie am besten ist und Erfahrung darin zu sammeln. Es wird zu Ihren Aufgaben als Therapeut gehören, hier aufklärend und unterstützend zu wirken. Die Veranlagung zur Hochsensibilität wird uns ein Leben lang begleiten. Die Einstellung dazu kann sich aber allmählich ändern, sodass das volle Spektrum der Möglichkeiten nutzbar wird.

Diese kleine Zusammenstellung ist, wie mir bewusst ist, äußerst lückenhaft. Bitte sehen Sie die Literaturangaben als eine Möglichkeit, sich weiter zu informieren.

Fazit

Betrachten wir unsere heutige Welt: Viele Lebensbereiche und auch Berufsfelder sind prädestiniert für hochsensible Menschen, andere weniger.

**Wichtig ist, dass Hochsensible
möglichst frühzeitig erfahren, was ihnen
ihr besonderer Wesenszug beschert.**

Neben der Schattenseite, der schnellen Überstimulierung, birgt die Sensibilität also vor allem ein enormes Potenzial – nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die gesamte Gesellschaft.



Literaturhinweise

Elaine Aron: Sind Sie hochsensibel? Wie sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. mvg Verlag, Heidelberg 2005 (Original-Titel: The Highly Sensitive Person – How to Thrive When the World Overwhelms You, 1996)

Georg Parlow: Zart besaitet – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Festland Verlag Ingrid Peternell-Eder, Wien 2003

Samuel Pfeifer: Der sensible Mensch – Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit. R. Brockhaus Verlag, Wuppertal 2002

Dr. Marianne Skaries: Kompetent Sensibel – Zart besaitet und erfolgreich im Beruf. Festland Verlag Ingrid Peternell-Eder, Wien, 2007

Web-Links (Auswahl): <http://www.hsperson.com>, <http://www.highsensitive.com>, <http://www.hochsensibel.org>, <http://www.zartbesaitet.net>, <http://www.evelynrittmeyer.de/hsp.html>