

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform „Polyloge“

# Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,  
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,  
Kreativitätstherapien, Kulturprojekte  
(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold*  
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für  
„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur  
und literarische Werkstätten“  
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien  
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der  
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie  
Bibliothherapie – Literatur  
Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten  
Biographiearbeit – Narratologie  
Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit  
Intermethodische und Intermediale Arbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen, Heilkraft der Sprache ISSN 2511-2767

**Ausgabe 16/2021**

**Hochsensible Persönlichkeit (HSP) und die „Vier Wege der  
Heilung und Förderung“ in der Integrativen Therapie**  
Konzepte und ergänzenden Bemerkungen \*

*Delphine Huser*, Zürich

*Ulrike Mathias-Wiedemann*, Hückeswagen \*\*

---

\* Aus der „Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie“ (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, lic. phil. Lotti Müller. mailto: [info@integrative-therapie-seag.ch](mailto:info@integrative-therapie-seag.ch); oder: [EAG.FPI@t-online.de](mailto:EAG.FPI@t-online.de), Information: [www.integrative-therapie-seag.ch](http://www.integrative-therapie-seag.ch),  
Weiterbildung ‚Integrative Psychotherapie‘.

\*\* *Ulrike Mathias-Wiedemann*, Hückeswagen, ergänzende Bemerkungen.

## Inhaltsverzeichnis

.....	
1	Einleitung.....
2	Was ist HSP?.....
2.1	Definitionsversuch.....
2.2	Diagnostik: Test und Tücken.....
2.3	Differentialdiagnostik.....
2.3.1	ADHS.....
2.3.2	Hypersensibel / Mimosen.....
2.4	Episoden aus dem Alltag.....
3	Kurze Einführung in die 4 Wege der Heilung und Förderung.....
3.1	Bewusstseinsarbeit.....
3.2	Emotionale Differenzierungsarbeit, Nachsozialisation, Parenting, Reparenting.....
3.3	Kreative Erlebnisentdeckung, ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung und alternative Handlungsmöglichkeiten.....
3.4	Alltagspraktische Hilfen, Förderung der Bildung psychosozialer Netzwerke sowie die Ermöglichung von Solidaritätserfahrung.....
3.5	Synopse der „vier WEGE“ der Heilung und Förderung.....
4	Möglicher Therapieansatz bei resp. mit Menschen mit Hochsensibler Persönlichkeit
5	Fazit
6	Zusammenfassung/Summary
7.	Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur.....
8.	Anhang.....
	TEST.....
	AUSWERTUNG.....
	<b>Einige ergänzende Bemerkungen von <i>Ulrike Mathias-Wiedemann</i>.....</b>

## 1 Einleitung

Manche Menschen scheinen sensibler auf ihre Umwelt zu reagieren als andere oder besser gesagt, es scheint, dass ihre Sinne geschärfter sind als die von Durchschnittspersonen. Sie sind die ersten, die einen Geruch bemerken oder auch kleine Untertöne in einer Diskussion mitbekommen. Man könnte auch sagen, dass diese Personen Sinneseindrücke stärker wahrnehmen und sie tiefer verarbeiten. Für dieses Phänomen hat die Wissenschaft seit noch nicht allzu langer Zeit einen Ausdruck: Hochsensibilität oder **Hochsensible Persönlichkeit**, kurz HSP.

HSP ist alles andere als eine Krankheit oder eine Begabung. Es ist nur eine andere Art, die Dinge zu verarbeiten, wobei im Gehirn weniger von den nicht lebensnotwendigen Eindrücke ausgeblendet werden und darum zu verarbeiten sind. Dies hat nicht nur positive Auswirkungen: Menschen mit HSP brauchen mehr Ruhe, leiden schneller an Reizüberflutung und zweifeln schneller an sich, da die Umwelt andere Massstäbe in der Wahrnehmung hat. Dies führt häufig zum Gefühl „nicht richtig“ zu sein, was schlussendlich in einer Depression enden kann. Da sie denken, dass ihre Andersartigkeit etwas Schlechtes sei, versuchen sich HSP-Betroffene anzupassen und wollen gefallen, was im Beruf häufig zur Überlastung und in Extremfällen bis zu einem Burn-out führen kann. Oft haben Menschen mit HSP auch eine höhere Prävalenz für Ängste. Dies ist auf die grössere Menge an Informationen aus der Umwelt zurückzuführen, die ihnen auch mehr Gefahrenpotentiale aufzeigen.

## 2 Was ist HSP?

### 2.1 Definitionsversuch

Da HSP derzeit nicht als Störung, sondern viel mehr als Persönlichkeitsmerkmal angesehen wird, ist sie weder im DSM noch im ICD 10 zu finden. Man geht davon aus, dass es sich um neuronale Besonderheiten im Arbeitsgedächtnis handelt, die weniger Informationen ausblenden und dadurch mehr bewusste Wahrnehmung ermöglicht. Das Arbeitsgedächtnis ist

dadurch aber auch stärker belastet, was zu einer schnelleren Ermüdung führen kann. In Stresssituationen sind Menschen mit HSP stärker gefordert, was aber nicht notwendigerweise heissen muss, dass sie weniger belastbar sind als andere, sondern nur, dass sie mehr Ruhephasen für die Erholung benötigen.

Die Prävalenz von HSP wird je nach Literatur zwischen 5-20% eingeschätzt und wird bereits bei Säuglingen bemerkt. Diese Säuglinge sind meist ruhiger und beobachten ihre Umgebung mehr als dass sie sie erkunden. Sie fangen aber auch schneller an zu quengeln, wenn zu viele Reize auf sie einprasseln.

Im Kindesalter wirken sie anfangs oft ein wenig schüchtern und beobachten zuerst ihre Umgebung. Man könnte sie als Eigenbrötler ansehen, aber wenn man mit ihnen arbeitet, merkt man bald, wie reflektiert und einfühlsam sie sind.

Ähnlich wie bei den Kindern ist es auch bei den Erwachsenen. Da sie sehr gegen aussen gerichtet sind und viel mitbekommen, versuchen sie auf alle einzugehen und es richtig zu machen. Dies macht sie anfälliger für Stress und für alles was damit zusammen hängt.

## 2.2 Diagnostik: Test und Tücken

Dass HSP inzwischen zu einer Modeerscheinung geworden ist, erschwert die Suche nach wissenschaftlich fundierter Literatur und die Unterscheidung zu esoterischen Selbsthilfswerken stark. Und obwohl es immer mehr Literatur und Studien zu diesem Thema gibt, fehlt eine internationale Standardisierung. Dies liegt vielleicht daran, dass bei HSP wie bereits erläutert nicht von einer Krankheit, sondern einem Persönlichkeitsmerkmal ausgegangen wird (Jilg, 2018).

Um herauszufinden, ob man eventuell auch zu den Personen mit hochsensibler Persönlichkeit gehört, haben sich verschiedenste Selbsthilfeseiten und Zeitschriften damit auseinander gesetzt und ihre eigenen kleinen Tests kreiert, die Aussagen über den Grad der

eigenen Hochsensibilität geben sollen. Da diese Tests jeder Wissenschaftlichkeit entbehren, sind sie selbstredend nicht wirklich aussagekräftig.

Es gibt inzwischen einen Test auf HSP, der in der Validierungsphase ist:

<https://www.psychomeda.de/online-tests/test-fuer-hochsensibilitaet.html>

Da finden sich Fragen wie „Flackerndes Licht kann ich nur sehr schwer ertragen.“, oder „Ich rieche unangenehme Dinge deutlicher als andere“, was bei der ersten Frage auch bei Epileptikern zur Antwort *trifft sehr zu* führt oder bei der zweiten Frage einfach auf eine gute Nase rückschliessen lässt.

Den Test habe ich aus Neugierde mit einigen meiner Freunde und auch mit interessierten Patienten gemacht und leider kam bei allen eine Hochsensibilität heraus, was meines Erachtens leider nicht für die Validität des Tests spricht.

Auch *Elaine N. Aron* (2005b) hat in ihrem Buch einen Kurztest veröffentlicht, der jedoch keinerlei wissenschaftlichen Anspruch erhält. Diesen Test habe ich für alle, die sich interessieren als Anhang dieses Handouts beigelegt.

## 2.3 *Differentialdiagnostik*

### 2.3.1 *ADHS*

Da in der Literatur wie bereits erwähnt die Definition von Hochsensibler Persönlichkeit nicht eindeutig geklärt ist, hat sich die These breit gemacht, dass es sich bei Kindern mit HSP um introvertierte Kinder mit ADHS handelt und das auch für die Erwachsenen gelte. Dagegen steht, dass es nicht nur introvertierte, sondern auch extrovertierte Menschen mit HSP gibt und auch eine ADHS nicht immer extrovertiert ist (Ristic, 2017). Schade ist meines Erachtens, dass Eltern der Diagnose ADHS aber lieber aus dem Weg gehen, weil sie als Belastung angesehen wird, wo hingegen eine Zuschreibung zu HSP als „aussergewöhnlich“ angesehen

wird, obwohl sich die erzieherischen und schulischen Probleme ähnlich entwickeln können (Ristic, 2017).

### *2.3.2 Hypersensibel / Mimosen*

Obwohl zum Beispiel in Wikipedia als Synonym für die Hochsensible Persönlichkeit auch der Ausdruck „Hypersensibilität“ genannt wird, sollte von diesem Ausdruck in der deutschen Sprache Abstand genommen werden. Im Deutschen wird er häufig für Mimosenhaftigkeit genutzt und ist darum nur bedingt für Menschen mit HSP richtig: Wo Mimosen empfindlich, sprich nicht kritikfähig sind, sind HSP‘ler empfindsam.

Eine „Mimose“ reagiert auf negative äussere Reize extrem sensibel und fühlt sich bei Kritik sehr schnell verletzt. Wenn jemand etwas sagt, wird es schnell als Angriff auf die eigene Person aufgefasst. Darauf reagiert sie dann je nach weiterer Persönlichkeit entweder mit Aggressivität und einem Angriff auf die andere Person oder durch Übertreibungen, als hätte man sie vollständig abgewertet.

Menschen mit HSP sind zwar häufig sensibel, müssen es aber nicht sein und die Kritikfähigkeit einer Person hat nichts mit ihrer HSP-Persönlichkeit zu tun. Aus diesen Überlegungen heraus kann angenommen werden, dass die Mimosenhaftigkeit einer Person nicht mit HSP gleichzusetzen ist.

### *2.4 Episoden aus dem Alltag*

Ein Beispiel einer meiner Patientinnen, bei der ich von HSP ausgehe:

A kommt von der Arbeit nach Hause, wo ihr Freund auf sie wartet. Er lacht sie an und scheint wie immer. Sie hat nicht mit ihm gerechnet, da sie nicht zusammen wohnen und er normalerweise nie am Donnerstag bei ihr vorbeikommt. Und dann ist da noch dieses Gefühl, dass sie nicht einordnen kann. Irgendetwas ist anders, denkt sie und fragt den Freund, was los

sei. Sein Lächeln erlischt und er nennt sie eine Spielverderberin und eine Schwarzmalerin, behauptet aber, dass alles ok sei. Sie lässt es gut sein und denkt, dass sie sich geirrt habe, aber da ist trotzdem dieses Gefühl, das einfach nicht weg will. Erst zwei Tage später beichtet ihr der Freund, dass er an dem Tag entlassen worden sei und er einfach nicht darüber reden wollte. Sie hatte inzwischen bereits angefangen an ihrer Wahrnehmung zu zweifeln und war froh, als sie erfuhr, dass sie doch nicht so „verrückt“ sei.

Menschen mit HSP richten sich stark nach aussen und merken dadurch, wenn etwas anders ist als sonst. Da sie aber nicht fest machen können, was genau es ist, beginnen sie, wenn sie nicht bestätigt werden, an sich und ihrer Wahrnehmung zu zweifeln und verfallen schlimmstenfalls in Depressionen.

Ein weiteres Beispiel aus der Praxis:

P trifft sich mit einer Frau, mit der er schon eine Weile am Chatten ist. Als er sie trifft, hat er das Gefühl, dass irgendetwas an ihr nicht stimmt und geht auf Annäherungsversuche nicht ein. Er kann sich nicht erklären, was es ist, aber zwei Monate später erfährt er, dass die Frau in einer langjährigen Beziehung ist und sie ihn als Grund für einen Absprung wollte.

Bei diesem Fall hatte die Frau eventuell unbewusst in Mimik oder Gestik Anzeichen für ein schlechtes Gewissen gezeigt und da Menschen mit HSP ihre Wahrnehmungen stark verarbeiten und diese Anzeichen nirgends einzuordnen waren, wurde P skeptisch, was ihn nicht auf die Frau eingehen liess.

Weitere Beispiele finden sich oft auch in der olfaktorischen Wahrnehmung: „Ich rieche zum Blumen, wenn sie noch niemand riecht, weil die Blumen noch zu weit weg sind“ sagt ein Betroffener.

### 3 Kurze Einführung in die 4 Wege der Heilung und Förderung

Die 4 Wege der Heilung und Förderung sind gemäss Petzold (1991a) die Bewusstseinsarbeit (1), die Nach- respektive Neusozialisierung (2), die ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung (3) und die Förderung von exzentrischer Überschau und von Solidaritätserfahrungen (4).

Diese Ausdrücke lassen Raum für Interpretationen offen. Im Folgenden werden die vier Wege der Heilung und Förderung mit den Begriffen von Leitner (2011) und Beispielen aus dem Alltag genauer angesehen.

#### 3.1 *Bewusstseinsarbeit*

Hier geht es vor allem um Verstehen und das Wissen darum, woher die Probleme kommen könnten. Durch das Wiedererleben der Ursprünge können Zusammenhänge zur heutigen Situation geschaffen werden. So kann der Sinn und der Grund dahinter verstanden werden und nach der Überwindung der heutigen Abwehrstrategien und Vermeidung von Gefühlen ein neuer Weg gesucht werden.

**Beispiel:** Viele Betroffene sind nach der „Diagnose“ HSP und der Erklärung, was das für sie bedeutet, erleichtert. Sie sind nicht von einem anderen Stern, sondern verarbeiten einfach anders. Zudem gibt es noch andere wie sie und es gibt Möglichkeiten, damit umzugehen.

#### 3.2 *Emotionale Differenzierungsarbeit, Nachsozialisation, Parenting, Reparenting*

Hier soll das Urvertrauen in die Mitwelt und die allgemeine Fähigkeit, Vertrauen zu können wieder hergestellt werden. Dies geschieht manchmal durch eine „Als-ob-Elternschaft“ durch den Therapeuten bzw. die Therapeutin, der manchmal auch die Sorgen des Erwachsenseins abnimmt und einen sorglos wie ein Kind sein lässt.

**Beispiel:** Eine Person mit HSP kommt in die Praxis und erzählt davon, dass ihre Eltern nie verstanden haben, dass sie manchmal einfach ihre Ruhe braucht. Sie hätten sie von einem Ort



zum anderen geschleppt und deshalb sei sie manchmal zornig geworden. Der Therapeut kann nun ein Verständnis für den Patienten zeigen, welches die Eltern aus Unwissenheit nicht zeigen konnten.

### *3.3 Kreative Erlebnisentdeckung, ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung und alternative Handlungsmöglichkeiten*

Hier soll die Fähigkeit der Kommunikation und des kreativen Umgangs sowie die Darstellung der Störung ermöglicht und geübt werden. Dies setzt jedoch voraus, dass der Patient verstanden hat, worum es in der eigenen Situation geht. Das heisst, dass der 1. Weg der Heilung und Förderung mit seiner Arbeit am Bewusstsein des Problems erfolgen muss, bevor der 3. Weg erfolgen kann.

**Beispiel:** Man gibt dem Patienten die Möglichkeit, sein Empfinden zu zeichnen oder auch in einem Text zusammenzufassen. Eventuell wäre auch möglich, das Ziel der Therapie bzw. des Lebens kreativ darstellen zu lassen.

### *3.4 Alltagspraktische Hilfen, Förderung der Bildung psychosozialer Netzwerke sowie die Ermöglichung von Solidaritätserfahrung*

Dieser Weg bildet eine der Grundsäulen der Therapie und ermöglicht die Erfahrung der Solidarität und der Mitmenschlichkeit. Menschen, die leiden, haben oft wenig oder kein Verständnis aus der Umwelt erhalten. Darum ist es wichtig, Möglichkeiten auch ausserhalb der Therapie zu schaffen.

**Beispiel:** Es gibt inzwischen einige Foren oder auch Gruppen von Personen mit einer hochsensiblen Persönlichkeit. Der Therapeut/die Therapeutin könnte die Adressen für den Austausch mit anderen Betroffenen bereitstellen.

### 3.5 Synopse der „vier WEGE“ der Heilung und Förderung

	Erster WEG	Zweiter WEG	Dritter WEG	Vierter WEG
<b>Ziele</b>	<b>Bewusstseinsarbeit</b> ► Einsicht, Sinnfindung, kognitive Regulation: <i>„Sich selbst verstehen, die Menschen, die Welt, das Leben verstehen lernen.“</i>	<b>Nach/Neusozialisation</b> ► Grundvertrauen, Selbstwert, emotionale Regulation: <i>„Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden.“</i>	<b>Erlebnis/Ressourcenaktivierung</b> ► Persönlichkeitsentfaltung/gestaltung, Lebensstiländerung: <i>„Neugierde auf sich selbst und Andere, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten.“</i>	<b>Exzentritäts/Solidaritätsförderung</b> ► Metaperspektive, Solidarität, Souveränität: <i>„Nicht alleine gehen, füreinander eintreten, gemeinsam Zukunft gewinnen.“</i>
<b>Inhalte</b>	<b>Lebenskontext/kontinuumsanalyse, Problem-, Ressourcen-, Potential-, Lebenszielanalysen, Biographie- u. Identitätsarbeit, Zukunftsplanung, Sinn- u. Wertefragen, Neubewertungen (appraisal), Änderung von kognitiven Stilen und des Lebensstils durch korrigierende kognitive Einsicht</b>	Stärkung von Grundvertrauen u. Selbstwert, Restitution beschädigter Persönlichkeitsstrukturen, des emotionalen Spektrums, der empathischen Kompetenz, der Beziehungsfähigkeit, Neubewertungen (valuation), Änderung emotionaler Stile durch korrigierende emotionale Erfahrungen	Erschließung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen/Potentiale, Kreativitätsförderung, Netzwerk-Enrichment, Aktivierung, Hemmung dysfunktionalen Verhaltens, Lebensstiländerung durch alternative, kognitive/emotionale Erfahrungen und multisensorische/multiexpressive Performanzen.	Exzentrische, mehr- u. metaperspektivische Betrachtung von Lebenslage, Entfremdungsproblemen, Lebens-Zukunftsplanung, Netzwerkentwicklung, Wertefragen, Identitätsarbeit, Lebensstiländerung durch gemeinsame kognitive/emotionale Erfahrungen und multisensorische/multiexpressive Performanzen
<b>Methoden/Techniken</b>	Narrative Praxis, Beziehungsarbeit, Sinngespräch, tiefenhermeneutisches Verstehen u. Durcharbeiten, Metareflexion, cognitive modelling, Problemlerberatung	Emotionale Differenzierungsarbeit im Beziehungsprozess, Regressionsmethoden, bottom-up/top-down emoting, Hemmung durch Alternativemoting, Netz-Werk-/Konvoiarbeit	Kreativ-, Sport-, Bewegungstherapie, Rollenspiel, positives Emoting, Freizeitaktivierung, Performanztraining, Netzwerkpflege, Natur- u. ästhetische Erfahrungen, kreative Medien, Hausaufgaben, Tagebuch	Netzwerk- u. Projektarbeit, Gruppentherapie, CaseManagement, assertives Training, Kontrolltraining, Sozialberatung, Empowerment Training, Exchange Learning, Co-Counseling, Selbsthilfe, Bildungsarbeit
<b>Modalitäten</b>	III. konfliktzentriert/störungsspezifisch, einsichtsorientiert, ggf. VI. medikamentengestützt	III. konflikt-/störungsspezifisch, II. erlebniszentriert/emotionsorientiert, ggf. V. netzwerk- u. VI. medikamentengestützt	II. erlebnis- u. I. übungszentriert, V. netzwerkorientiert, IV. supportiv, ggf. VI. medikamentengestützt	V. netzwerkorientiert, IV. supportiv, II. erlebnis- u. I. übungszentriert, ggf. VI. medikamentengestützt

I. übungszentriert-funktionale Modalität, II. Erlebniszentriert-stimulierende (agogische) Modalität, III. Konflikt- und störungszentrierte Modalität, IV. Supportive, beratend-soziotherapeutische Modalität, V. Netzwerk- und lebenslageorientierte Modalität, VI. Medikamentengestützte Modalität.

Aus: Petzold, Orth, Sieper 2005/2006, 709 in: Petzold, Schay, Scheiblich, Integrative Suchtarbeit, Wiesbaden: VS Verlag

#### **4 Möglicher Therapie- bzw. Begleitungsansatz bei Menschen mit Hochsensibler Persönlichkeit**

Menschen mit einer hochsensiblen Persönlichkeit kommen oft in die Praxis, weil sie überfordert sind oder an Depressionen leiden. Dies ist häufig der Fall, wenn diese Personen im Berufsalltag immer versuchen, das Beste zu geben und zu gefallen. Aus diesem Grunde vernachlässigen sie die Pausen und vergessen, sich die nötige Ruhe zu gönnen. Selbstfürsorge ist für Menschen mit HSP ein sehr wichtiger Faktor. Der Aufenthalt in der Natur, kreative Betätigung oder auch Sport, ohne Leistungsdruck sind für Hochsensible Persönlichkeiten eine gute Möglichkeit, die körperliche und psychische Stabilität zu fördern – sowohl bei Kindern und Jugendlichen, als auch bei Erwachsenen (Ristic, 2017). Auch genügend Schlaf, die Schaffung von Rückzugsmöglichkeiten und Abgrenzungstechniken sind für Menschen mit HSP äusserst wichtig. In der Therapie/Begleitung von Klienten/Patienten mit HSP muss mehr als bei anderen darauf geachtet werden, dass sie nicht nur so reagieren, wie es dem Therapeuten gefallen könnte. Durch ihr sensibles Gespür fällt es ihnen eher leicht herauszufinden, was „richtig“ wäre und passen sich – wiederum um zu gefallen – dem Therapeuten an. Falls nicht rechtzeitig erkannt, kann diese Anpassung dazu führen, dass der Therapeut zwar denkt, es ginge vorwärts, dabei hat der Patient noch nicht einmal verstanden, worin sein Problem besteht, was heisst, dass noch nicht einmal der 1. Weg der Heilung und Förderung seinen Einfluss nehmen konnte.

## 5 Fazit

HSP ist ein noch relativ wenig erforschtes Gebiet, in welchem sicher noch viel Interessantes herauszufinden ist. Auch wenn man derzeit davon ausgeht, dass sie genetisch bedingt ist, bleibt meines Erachtens die Frage offen, ob man HSP auch durch äussere Einflüsse erwerben kann. Durch die stärkere Disposition für psychische Erkrankungen wie Depressionen, Ängste oder auch Burn-out sollte die HSP als Persönlichkeitsmerkmal nicht vernachlässigt oder gar unterschätzt werden. Meines Erachtens ist es wichtig, dass man Beratung und Therapie auf den Umstand der hochsensiblen Persönlichkeit der Patienten anpasst. Vor allem über den 1. Weg der Heilung und Förderung, dem Wahrnehmen und Verstehen ihrer Persönlichkeitsstruktur, sowie eine durch Achtsamkeit und Abgrenzung erarbeitete Veränderung, kann den Patienten Erleichterung verschafft werden. Aber auch der 3. und 4. Weg der Heilung und Förderung können durch die Ressourcenoptimierung sowie die Solidaritätserfahrung hilfreich für die Therapie sein. Schon die Erkenntnis, dass man in der Therapie sich selbst sein kann und nicht dem Therapeuten bzw. der Therapeutin gefallen muss, führt häufig zu einer realen Verbesserung der Patienten-Therapeuten-Beziehung und dadurch zu einer schnelleren Besserung der Symptome der Begleiterkrankung.

## **6. Zusammenfassung: Hochsensible Persönlichkeit (HSP) und die 4 Wege der Heilung und Förderung in der Integrativen Therapie**

Die Hochsensible Persönlichkeit (HSP) ist nicht unter den Störungen zu finden, da sie als Persönlichkeitsmerkmal angesehen wird. Je nach Quelle wird eine Prävalenz von 5 bis 20% angenommen. HSP ist gemäss Literatur angeboren und dadurch genetisch bedingt. Kinder und bereits Säuglinge mit HSP sind meist ruhiger und fallen durch ein intensives und aufmerksames Beobachten der Umwelt auf. Durch dieses Beobachten nehmen Kinder und später auch Erwachsene mit HSP zwar mehr wahr, brauchen aber auch mehr Ressourcen für die Verarbeitung. Die so entstehende Reizüberflutung führt schneller zur Ermüdung, was bei Kindern zu Quengeln und bei Erwachsenen zu Rückzug oder psychischen Erkrankungen führen kann.

Die „vier Wege der Heilung und Förderung“ der Integrativen Therapie bilden eine gute Grundlage für die Arbeit mit Patienten mit HSP. Durch das Verstehen ihrer Persönlichkeit sowie praktische Hilfen zum Umgang mit ihren Stärken und Schwächen können sie ihr Leben besser meistern. In Dyaden soll der Patient darin bestärkt werden, dass er sich nicht seinem Gegenüber anzupassen braucht und in der Gruppe darauf geachtet werden sollte, dass er nicht zu sehr in den Mittelpunkt gerät. Das ist vor allem schüchternen HSP sehr unangenehm.

Dadurch, dass HSP noch ein relativ neu entdecktes Phänomen ist, gibt es noch keine validen Tests, welche eine Hochsensible Persönlichkeit mit Sicherheit bestätigen oder ausschliessen können. Dadurch wird auch die Differentialdiagnostik unter anderem zu ADHS oder auch die Abgrenzung zu sogenannten „Mimosen“ erschwert, wenn nicht sogar verunmöglicht. Da HSP noch nicht lange im Fokus der Forschung ist, sind noch viele Fragen zu diesem Thema offen. Es wird sicherlich interessant, welche weiteren Erkenntnisse in den nächsten Jahren über diesen Persönlichkeitstyp gewonnen werden können. Dazu werden ergänzende Hinweise von Ulrike Mathias-Wiedemann dem Text beigelegt.

**Schlüsselwörter:** Hochsensibilität/HSP, 4 Wege der Heilung und Förderung, Salutogenese, Persönlichkeit, Integrative Therapie

## **Summary: Highly Sensitive Personality (HSP) and the 4 Ways of Healing and Support in Integrative Therapy**

The Highly Sensitive Personality (HSP) is not included among the disorders because it is considered a personality trait. Depending on the source, a prevalence of 5 to 20% is assumed. According to literature, HSP is congenital and thus genetically determined. Children and already infants with HSP are usually quieter and are conspicuous by their intense and attentive observation of their environment. Through this observation, children and later the adults with HSP perceive more, but also need more resources for processing. The sensory overload resulting of this higher amount of perceived information leads to a faster fatigue, which can lead to whining in children and withdrawal or mental illness in adults.

The four ways of healing and promoting of the Integrative Therapy provide a good foundation for working with patients with HSP. By understanding their personalities as well as providing practical help in dealing with their strengths and weaknesses, they can better manage their lives. In the therapeutical dyad, the patient should be encouraged that he does not need to conform to his counterpart but can be him/herself. In groups it should be taken care that the HSP does not become too much the centre of attention, what is especially uncomfortable for shy HSP. Because HSP is still a young phenomenon, there are still no valid tests that can confirm or exclude a highly sensitive personality with certainty. This also complicates, if not makes impossible, the differential diagnosis to ADHD or to the so-called "mimosas". Since HSP has not been in the focus of research for a long time, there are still many open questions on this topic. It will be interesting to see the further insights about this personality type gained in the coming years. For this some additional information on the

subject by Ulrike Mathias-Wiedemann is added to the text.

**Keywords:** Highly Sensitive Person/HSP, Four Ways of Healing and Fostering, salutogenesis, personality, Integrative Therapy

## 7. Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur

- Aron, E. N. (2005a). *Sind Sie hochsensibel?: Ein praktische Handbuch für hochsensible Menschen*. München: mvgverlag.
- Aron, E. N. (2005b). *Sind Sie hochsensibel?: Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*. München: mvgverlag.
- Aron, E. N. (2014). *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag GmbH.
- Harke, S. (2016). *Hochsensibel ist mehr als zart besaitet: Die 100 häufigsten Fragen und Antworten*. Petersburg: Via Nova.
- Jilg, V. (2018). *Psychotherapie und Hochsensibilität*. Zürich: Fritz+Fränzi. Verfügbar unter: <http://beziehungswerk-mainz.de/psychotherapie-und-hochsensibilitaet/> [5.02.2018]
- Leitner, A. (2011). *Handbuch der integrativen Therapie*. Wien/NewYork: Springer-Verlag.
- Moeberg, S.(2016). *Seelenschutz für Hochsensible*. München: Scorpio Verlag
- Parlow, G. (2003). *Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen*. Wien: Festland Verlag.
- Petzold, H. (1991a). *Integrative Therapie: Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie Band 1: Klinische Philosophie*. Paderborn: Junfermann Verlag GmbH.
- Petzold, H. Orth, I., Sieper J. (2005/2006), 709 in: Petzold, Schay, Scheiblich, *Integrative Suchtarbeit*. Wiesbaden: VS Verlag
- Rahm, D., Otte, H., Bosse, S., Ruhe-Hollenbach, H. (1993). *Einführung in die integrative Therapie: Grundlagen und Praxis* (Vol. 51). Paderborn: Junfermann Verlag GmbH.
- Ristic, I.. (2017). *Hochsensible können schüchtern und extrovertiert sein*. Zürich: Fritz+Fränzi. Verfügbar unter: <https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/psychologie/hochsensible-konnen-schuchtern-und-extrovertiert-sein?page=all&print=true> [30.01.2018]
- Sand, I. (2016). *Hochsensibilität: erkennen und positiv gestalten*. München: Verlag C.H.Beck oHG.
- Vita, M. (2017). *Hochsensible Kinder verstehen*. Zürich: Fritz+Fränzi. Verfügbar unter:

[30.01.2018]

## 8. Anhang

*TEST (Aron E.N., 2005b, S.21ff)*

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie „Zutreffend“ an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie „Nicht zutreffend“ an!

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.

Z N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.

Z N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.

Z N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.

Z N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.

Z N

Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.

Z N

Kunst und Musik können mich tief bewegen.

Z N

Ich bin gewissenhaft.

Z N

Ich erschrecke leicht.

Z N

Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und

beunruhigen mich.

Z N

Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.

Z N

Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.

Z N

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Z N

Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.

Z N

Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.

Z N

An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.

Z N

Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.

Z N

Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).

Z N



Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.

Z N

Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.

Z N

Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.

Z N

Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.

Z N

Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.

Z N

### ***AUSWERTUNG***

Wenn Sie zwölf oder mehr Aussagen mit „zutreffend“ angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochemsensibel. Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so ist es **vielleicht** gerechtfertigt, Sie dennoch als hochemsensibel zu bezeichnen.

## Einige ergänzende Bemerkungen von *Ulrike Mathias-Wiedemann*

Dieses kleine Fachreferat beschäftigt sich mit dem Thema Hochsensibilität, über das in den Veröffentlichungen der IT-Literatur bisher nichts geschrieben wurde. Insofern liegt hier Neuland vor und es wird ein Anstoß gegeben, einmal genauer hinzuschauen. Anhand der vorhandenen Literatur zu diesem Thema ist bislang noch wenig Fachlichkeit und noch gar keine Wissenschaftlichkeit zu erkennen. Es hat sich auf der Wissenschafts- und Forschungsebene, obwohl die Thematik seit den 90er Jahren im Gespräch ist, noch niemand eingehend und fachlich/wissenschaftlich mit ihr beschäftigt. zumindest mit keinen robusten Forschungsergebnissen.

Sehen wir einmal davon ab, so können wir uns dem Thema erstmal auf der semantischen Ebene nähern und schon da tauchen die ersten Ungereimtheiten auf. So ist es, abgesehen von der sprachlichen Übersetzungsschwierigkeit vom Englischen ins Deutsche, hier erstmalig notwendig zwischen Hochsensibilität (Marletta-Hart, S. 2013) und Hochsensitivität (*Trappmann-Korr*, B. 4. Aufl. 2011, Erstaufl. 2010) zu unterscheiden. Wie in der Wikipedia nachzulesen ist, hat sich der Begriff Hochsensibilität in Deutschland durchgesetzt, wohl auch wegen der Stigmatisierungsgefahr bei Hochsensitivität („Überempfindlichkeit“).

Die Uneinheitlichkeit der sprachlichen Begriffe und ihrer Verwendung macht es nicht einfacher, zu verstehen, was die Autoren wirklich meinen. Sehen wir uns nun z.B. das Buch von *Birgit Trappmann-Korr* aus dem Jahr 2011(4.Auflage) an: „Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal“, Freiburg: VAK - so finden wir noch nicht mal eine Unterscheidung. Sie spricht durchgängig von HSM, hochsensiblen Menschen.

Wenn wir nun als ein Beispiel in der „Open Mind Akademie“(im Internet) über die Unterscheidung der beiden Bezeichnungen nachlesen, so erfahren wir: „Die Unterscheidung der beiden Begriffe ist deswegen wichtig, weil beide Personengruppen unterschiedliche Bedürfnisse haben.“ So *Anne Heintze* (vgl. auch: *Anne Heintze* (2015): *Ich spüre, was Du da nicht spürst*, München: Gräfe und Unzer; und (2013): *Außergewöhnlich Normal*, Kreuzlingen/München: Ariston, Verlagsgruppe Random House).

Hier Ihre Definition, die man durchaus kritisch sehen muss ist:

„Unserer Erfahrung nach ist es sehr sinnvoll, einen Unterschied zwischen Hochsensibilität und Hochsensitivität zu machen. Zwei ganz unterschiedliche Phänomene können mit diesen Worten beschrieben werden, auch wenn sie häufig gemeinsam auftreten:

„Wer hochsensibel ist, verfügt über feiner ausgeprägte 5 körperliche Sinne als andere. Er oder sie hört, sieht, schmeckt, fühlt und riecht differenzierter. Das führt leicht zu Reizüberflutung, Hochsensible sind „zartbesaitet“. Gleichzeitig sind sie dadurch aber in der Lage, viel feinere Informationen wahrzunehmen und zu interpretieren. Ihre Saiten schwingen leichter, um bei diesem Bild zu bleiben. Kein Wunder, das so viele Hochsensible Künstler sind!

Stattdessen hat ein Mensch, der hochsensitiv ist, einen „sechsten“ oder „siebten“ Sinn. Hochsensitive sind das, was man „hellsichtig“ oder „hellfühlilig“ nennt. Sie sind extrem empathisch, manchmal regelrecht medial. Sie haben Ahnungen, Visionen oder andere Empfindungen aus der „nicht-alltäglichen Wirklichkeit“.

Für Hochsensitive ist es selbstverständlich, dass es Energien außerhalb unserer alltäglichen Wahrnehmung gibt, denn sie nehmen sie direkt wahr. Manche Menschen haben diese Fähigkeiten schon seit frühester Kindheit. Bei anderen entwickeln sie sich erst im Erwachsenenalter.

Hochsensitivität und Hochsensibilität treten oft gemeinsam auf, aber nicht immer. Es gibt Hochsensible ohne ausgeprägte Empathie oder nicht-alltäglichen Wahrnehmungen und es gibt Hochsensitive, deren alltägliche Sinne durchschnittlich ausgeprägt sind.“

Viele dieser Aussagen, wie: „sechster oder siebter Sinn“, „hellsichtig oder hellfühlilig“, „Ahnungen, Visionen oder andere Empfindungen aus der „nicht-alltäglichen Wirklichkeit“ etc. sind wohl eher der Esoterik zuzuordnen, klären keinerlei Begriffsfindung und aus integrativ-therapeutischer und theoretischer Sicht beinhalten sie Unsinn und/oder sind ergänzungs- und erklärungsbedürftig in Bezug auf den dazugehörigen theoretischen Hintergrund oder Bezug. Jeder Mensch hat z. B. wesentlich mehr „Sinne“ als lediglich 5. Alleine auf der Zunge besitzen wir mindestens 5 verschiedene Sinne einschließlich des Fülle-Sinns.

Jenseits dieser Semantik mit all ihren Schwierigkeiten gibt es noch eine weitere Angrenzung/Abgrenzung oder Überschneidung nämlich: Hochsensibilität und Hochbegabung. Das Thema Hochbegabung soll nun hier nicht weiter ausgeführt werden. Aus Integrativer Sicht haben sich *Karin Thalmann-Hereth* (2009) und *Petzold* (2010p) mit dem Thema Hochbegabung befasst. Insgesamt gibt es in der vorhandenen Hochbegabten-Literatur ähnliche Problematiken in Bezug auf Überprüfbarkeit, Wissenschaftlichkeit und Testung wie in der der Hochsensibilität oder Hochsensitivität. Als Beispiel hierfür sei das „Grundlagenbuch“ von *Brackmann, A.* (2005) genannt, das zwar den Anspruch auf Wissenschaftlichkeit hat; jedoch selbst in der 11. Auflage von 2020 ist aus fachlicher Sicht

eine unsägliche Vermischung der Phänomene Hochbegabung, Hochsensibilität, Autismus und Borderline-Persönlichkeitsstörungen zu finden, die weder theoretisch noch fachlich korrekt eingeordnet werden. Autismus wird als eine Extremform von Hochbegabung und Hochsensibilität dargestellt, obwohl der Forschungsstand etwas anderes sagt und so findet sich da noch vieles andere mehr an Ungereimtheiten und fachlich Fragwürdigem.

Nichtsdestotrotz bedarf es der Erwähnung, dass es diese Überschneidungen von Hochsensibilität und Hochbegabung gibt und auch Unterscheidungen, dass allerdings die Hochbegabung hauptsächlich den kognitiven Bereich und die Art der neuronalen Verarbeitung (neurobiologisch/hirnhypophysologisch) betrifft. So ist in Beschreibungen und Messungen (z. B. von mensa.de) zu finden, dass die Hochbegabung 2-3% der Bevölkerung betrifft, während Hochsensibilität 10-20% der Bevölkerung umfasst, bei möglicherweise partieller Überschneidung.

Die von mir zu erwähnenden Autoren diesbezüglich finden sich auch in der dort angeschlossenen Bibliographie. Erwähnt sei hier lediglich *Felix R. Paturi* (2012), der ein Kapitel in seinem Buch („Denken unerwünscht“) über HSP (mit „Fallbeispielen“) schreibt, in dem er auch den Test von *Elaine Aron* zum selber Testen ausdrückt, der sicher interessant ist und viele sich auch in ihm wiederfinden, der aber doch wissenschaftlicher Prüfung als Fragebogen nicht standhalten kann.

Des Weiteren gibt es in An- oder Abgrenzung zur Hochsensibilität noch die Synästhesie/Synästhetiker – hierbei handelt es sich um die Wahrnehmung von Sinnesreizen durch miterregte Verarbeitungszentren einer Sinnesmodalität im Gehirn, wenn eine andere Sinnesmodalität gereizt wird. Das Thema soll hier nicht vertieft werden.

Um sich zu informieren, was HSP wirklich meint, sind aus der Menge der angebotenen Bücher noch am ehesten die drei Bücher von *Marletta-Hart, S.* (2013, 2015, 2016) und das Buch von *Georg Parlow* (2003) zu empfehlen, die wohl den höchsten sachlichen Informationsstand aufweisen, gute Praxisanregungen geben und mit einem kritischen Auge gelesen doch recht kompatibel mit der IT-Theorie verknüpft werden können.

In der Praxis gilt ein vornehmlich phänomenologisches Vorgehen auch im Sinne von Psycho-Eduktion, unter Verwendung der hermeneutischen Spirale („Wahrnehmen ↔ Erfassen ↔ Verstehen ↔ Erklären“ und Handeln“, *Petzold* 2017f) mit viel kognitiver, emotionaler und sensumotorischer Empathie (*Petzold, Mathias-Wiedemann* 2019a/2020) anzuwenden - eine gute Möglichkeit im Umgang mit HSP. Ebenso wichtig könnte die Einbeziehung der salutogenen Faktoren der 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren (*Petzold* 2016n) in das prozessuale Geschehen der Begleitung und Unterstützung für einen qualitativ

besseren, entspannteren und leichteren täglichen Umgang mit sich und anderen werden. Allem voran jedoch wäre im Umgang mit HSP jede Form der naturtherapeutischen Massnahmen von Nöten, ob es das Gehen/Laufen/Sein im Wald oder auf der Wiese (etc.), Waldbaden, Green Meditation, tiergestütztes Vorgehen, Gartentherapie (siehe hierzu *Petzold, Ellerbrock, Hömberg (2019): Die Neuen Naturtherapien*). Die Wirkweise eines solchen Vorgehens setzt nachweislich neurobiologisch/gehirnphysiologisch beruhigende, entspannende und ausgleichende Wirkungen, die das Wohlbefinden erheblich steigern können.

Hier hat die Integrative Therapie, mit ihren komplexen, gut ausgearbeiteten Theorien wie die Entwicklungstheorie, Persönlichkeitstheorie, Emotionstheorie, etc. ihr biopsychosozialökologisches Eingebundensein in soziale und kulturelle Zusammenhänge und immer wieder ihre Ausrichtung an den neuesten Forschungsergebnissen der modernen Neurobiologie, eine Menge Anregungen zu bieten. Das Thema Hochsensibilität könnte mit dem Konzept des „informierten Leibes“ (*Petzold, 2009c, Petzold; Orth 2017a*) – eines der grundlegendsten Konzepte der IT – und auch mit Ausführungen zur „Komplexen Empathie“ (*Petzold, Mathias-Wiedemann, 2019a/2020*) sicher in weiterführender Weise vertieft werden.

### **Bibliographie zur Ergänzung von Mathias-Wiedemann:**

*Alvarez, Chr. (2007): Hochbegabung: Tipps für den Umgang mit fast normalen Kindern.*  
Köln:DTV

*Billhardt, J. (1997): Hochbegabte – Die verkannte Minderheit.* Würzburg: Lexika Verlag

*Brackmann, A. (20057;11. Auflage 2020): Jenseits der Norm – hochbegabt und hochsensibel?* Stuttgart: Klett-Cotta

*Fietze, K. (2010): Kluge Mädchen - Frauen entdecken ihre Hochbegabung.* Berlin: Orlanda Frauenverlag

*Marletta-Hart, S. (2013, 6. Aufl.): Leben mit Hochsensibilität - Herausforderung und Gabe.*  
Bielefeld: Aurum

*Marletta-Hart, S. (2015, 5.Aufl.) Achtsam leben mit Hochsensibilität.* Bielefeld: Aurum

*Marletta-Hart, S. (2016, 3.Aufl.) Leben mit hochsensiblen Kindern - bewusst unterstützen – einfühlsam erziehen.* Bielefeld: Aurum

*Heintze, A. (2013,2.Aufl.): Außergewöhnlich NORMAL - Hochbegabt, hochsensitiv,*

- hochsensibel: Wie Sie ihr Potential erkennen und entfalten. München: Ariston
- Parlow, G.* (2003). Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen. Wien: Festland Verlag.
- Paturi, F. R.* (2012): Denken unerwünscht: Wie deutsche Schulen hochbegabte Kinder traumatisieren. München: Bucher
- Petzold, H.G.* (2009c): Körper-Seele/Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. Psychologische Medizin 1 (Graz) 20-33. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>
- Petzold, H. G.* (2010p): „Brain wizards“, Hochbegabungen – Chance und Schicksal. Über Neugier, poetische Gestaltungskraft, „creating styles“. Überlegungen aus der Integrativen Kindertherapie in Integrative Therapie 2-3, 325-380. [http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2010p-brain-wizards-\\_hochbegabte-kinder-chance-integrativ-systemische-kindertherapie.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2010p-brain-wizards-_hochbegabte-kinder-chance-integrativ-systemische-kindertherapie.pdf)
- Petzold, H. G.* (2016n) „14 plus 3“ - Wege des Integrierens und Einflussfaktoren im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz-, Resilienzfaktoren bzw. -prozesse und die Wirk- und Heilfaktoren/-prozesse der Integrativen Therapie. Handout. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Überarbeitet und erweitert als Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I. (2019e): <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/>
- Petzold, H. G.* (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. POLYLOGE: Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. 19/2017. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge\\_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf).
- Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2019): Die Neuen Naturtherapien - Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie; Bielefeld: Aisthesis Verlag
- Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U.* (2019a/2020): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ und „zwischenleiblicher Mutalität“ als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. Forschungsbericht aus der

Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. POLYLOGE 3/2019, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf>

*Petzold, H. G., Orth, I.* (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. POLYLOGE 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.

*Thalman-Hereh, K.* (2009): Hochbegabung und Musikalität. Integrativ-musiktherapeutische Ansätze zur Förderung hochbegabter Kinder“. Wiesbaden: VS-Verlag.

*Trappmann-Korr, B.* (2011, 4. Aufl.): Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal - Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung. Freiburg: VAK

*Vom Scheidt, J.* (2005): Das Drama der Hochbegabten - Zwischen Genie und Leistungsverweigerung. München: Piper