



HOCHSENSIBLE KINDER

5 TIPPS FÜR LEHRKRÄFTE & PÄDAGOG:INNEN

**Hochsensible Kinder verstehen und
gut begleiten**

BIPP BILDUNGSINSTITUT FÜR POTENZIALPÄDAGOGIK

RECHNEN SIE MIT UNTERSCHIEDLICHER SENSITIVITÄT

Hochsensibilität ist eine besondere Ausprägung der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung.

Sie ist keine Krankheit und keine Störung.

Auch in Ihrer Klasse oder Gruppe können Kinder sein, die Reize besonders intensiv wahrnehmen und Informationen besonders tief verarbeiten.

Hochsensible Kinder müssen dabei nicht ruhig, schüchtern oder zurückhaltend sein. Manche sind lebhaft, neugierig, kreativ und sehr kontaktfreudig.

Mögliche Stärken sind beispielsweise:

- genaue Wahrnehmung
- Empathie
- Kreativität
- differenziertes Denken
- ausgeprägte Beobachtungsgabe
- Sinn für Zusammenhänge und Details

Wichtig: Nicht jedes hochsensible Kind zeigt dieselben Merkmale. Und nicht jedes Verhalten lässt sich durch Hochsensibilität erklären.

Hochsensibilität ist keine bestimmte Persönlichkeit – sondern eine besondere Art, Informationen zu verarbeiten.



BEOBACHTEN SIE, BEVOR SIE BEWERTEN

Wenn sich das Verhalten eines Kindes verändert, lohnt sich zunächst ein Blick auf die Situation.

Fragen Sie sich: **Was ist vorher passiert?**

- Wie viele Reize und Anforderungen gab es bereits?
- War es laut oder unruhig?
- Gab es einen Konflikt?
- Hat ein Übergang stattgefunden?
- Wirkt das Kind müde oder angespannt?
- Tritt das Verhalten immer oder nur unter bestimmten Bedingungen auf?

Ein Kind, das plötzlich unkonzentriert, gereizt, weinerlich, unruhig oder zurückgezogen wirkt, ist nicht automatisch „schwierig“ oder „unmotiviert“.

Vielleicht ist seine Verarbeitungskapazität gerade erschöpft.

Nicht nur fragen: **„Was macht das Kind gerade?“** Sondern auch: **„Was hat dieses Kind möglicherweise schon alles verarbeitet?“**

Tauschen Sie sich mit den Eltern aus.

Sie erleben ihr Kind in einer anderen Umgebung und kennen möglicherweise Signale und Strategien, die im pädagogischen Alltag noch nicht sichtbar sind.



GESTALTEN SIE REIZE, ÜBERGÄNGE UND RÜCKZUG BEWUSST

Hochsensible Kinder können von einer Umgebung profitieren, in der anregende und entlastende Phasen miteinander wechseln.

Hilfreich können sein:

- klare und vorhersehbare Abläufe
- gut strukturierte Arbeitsaufträge
- bewusst gestaltete Übergänge
- überschaubare Arbeitsschritte
- eine möglichst klare Lernumgebung
- kurze Ruhe- oder Reizpausen
- ein ruhiger Arbeitsplatz oder eine Rückzugsmöglichkeit

Dabei geht es nicht darum, den Alltag vollkommen reizarm zu machen.

Rückzug ist keine Ausgrenzung.

Ein Kind darf sich kurz regulieren und anschließend wieder am gemeinsamen Geschehen teilnehmen.

**Nicht möglichst wenig Reize –
sondern ein guter Wechsel zwischen
Anregung und Erholung.**



FORDERN SIE, OHNE ZU ÜBERFORDERN

Hochsensible Kinder können Rückmeldungen und soziale Situationen intensiv verarbeiten.

Besonders ungünstig sind deshalb Beschämung, unnötiger Druck oder öffentliche Bloßstellung.

Das bedeutet aber nicht, dass hochsensible Kinder weniger gefordert werden sollten.

Hilfreicher ist:

Anforderung + Sicherheit + angemessene Unterstützung

Geben Sie Kindern die Möglichkeit, sich Herausforderungen zu stellen – aber in einem Rahmen, in dem Fehler erlaubt sind.

Statt: **„Das haben wir doch schon besprochen!“**

besser: **„Schau dir diesen Schritt noch einmal an.“**

Und wenn ein Kind gerade überreizt ist: Erst regulieren, dann Probleme lösen.

Denn wenn die Verarbeitungskapazität erschöpft ist, erreichen zusätzliche Erklärungen oder Kritik das Kind möglicherweise gar nicht mehr.

Herausfordern ja – beschämen nein.



SCHAFFEN SIE EINE WERTSCHÄTZENDE KLASSENGEMEINSCHAFT

Kinder unterscheiden sich darin, wie sie wahrnehmen, kommunizieren und mit Reizen umgehen.

Manche brauchen mehr Ruhe. Manche beobachten zunächst. Manche sprechen sofort. Andere denken länger nach.

Machen Sie solche Unterschiede nicht zum Problem. Sprechen Sie mit Kindern darüber, dass Menschen unterschiedliche Bedürfnisse und Wahrnehmungsweisen haben.

Dabei muss ein einzelnes hochsensibles Kind nicht vor der Klasse als „hochsensibel“ bezeichnet werden.

Viel hilfreicher ist es, grundsätzlich zu vermitteln:

„Menschen sind unterschiedlich – und unterschiedliche Bedürfnisse sind normal.“

Achten Sie gleichzeitig aufmerksam auf Hänseleien, Ausgrenzung und soziale Dynamiken. Eine wertschätzende Klassengemeinschaft bedeutet nicht, dass alle gleich behandelt werden müssen.

Gerechtigkeit kann bedeuten, dass Kinder unterschiedliche Unterstützung bekommen, damit alle gut teilhaben können.



Hochsensible Kinder besser verstehen

Sie möchten tiefer einsteigen und mehr darüber erfahren, wie Hochsensibilität Kinder im pädagogischen Alltag beeinflussen kann?

Auf potenzialpaedagogik.com finden Sie weitere Wissensartikel zu Themen wie:

Hochsensibilität im Kindergarten

Wie hochsensible Kinder im Kindergarten wahrnehmen und was ihnen im Alltag helfen kann.

Hochsensibilität in der Schule

Reizbelastung, Lernen, soziale Situationen und konkrete Möglichkeiten für einen guten Schulalltag.

Hochsensible Babys erkennen

Woran sich besondere Sensitivität bereits im Babyalter zeigen kann.

Was ist Hochsensibilität wirklich?

Grundlagen, Forschung und ein differenzierter Blick auf das Konzept.

IMPRESSUM

5 Tipps für Lehrkräfte & PädagogInnen - Was Sie über Hochsensibilität wissen sollten

© 2016 - 2026 BIPP Bildungsinstitut für
Potenzialpädagogik | Tina Pichler
Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Tina Pichler
Foto & Grafiken: Canva Ltd.

Dieses E-Dokument ist urheberrechtlich geschützt.

