

# Erwachsene entdecken ihre Hochbegabung

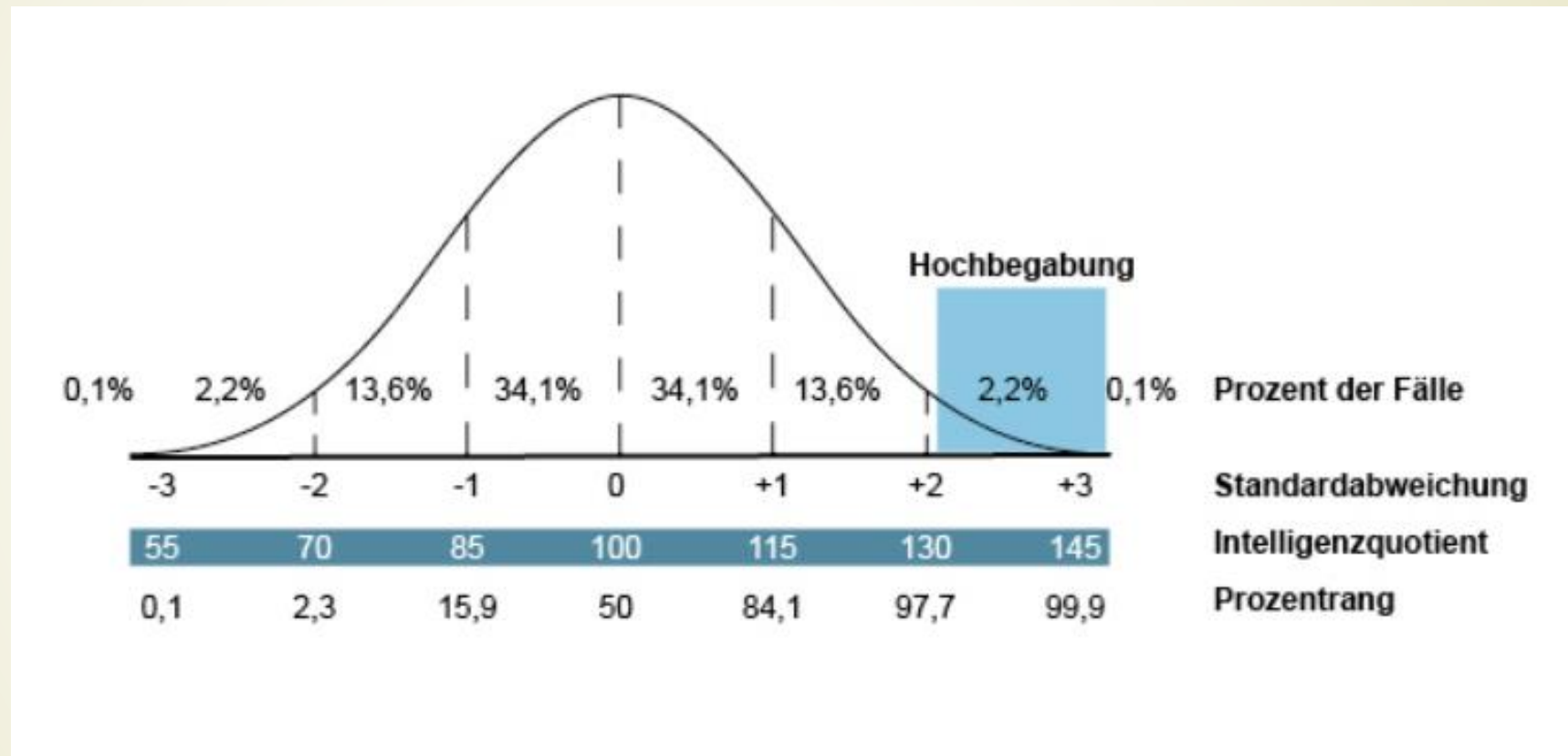
Dipl.-Psych. Christina Heil  
Psychologische Psychotherapeutin  
Kandelstraße 13  
75179 Pforzheim  
Tel.: 07231/7757485  
E-Mail: [psychotherapie-heil@gmx.de](mailto:psychotherapie-heil@gmx.de)  
[www.psychotherapie-heil.de](http://www.psychotherapie-heil.de)

# Was ist intellektuelle Hochbegabung?

Definitionen von Hochbegabung:

- ▶ Performanzdefinition: außergewöhnliche Leistungen als Grundlage (z.B. Sternberg, 1999)
- ▶ Kompetenzdefinition: Potential zu sehr hoher Leistung als Grundlage, auch wenn noch keine außergewöhnlichen Leistungen erbracht wurden (z.B. Preckl & Baudson, 2013; Stapf, 2010)
- ▶ Kompetenzdefinition in der Regel Grundlage von Hochbegabungsforschung und -förderung

# Was ist intellektuelle Hochbegabung?



Quelle: <https://www.tuebingerinstitut-hb.de/informationen-ueber-hochbegabung/was-versteht-man-unter-hochbegabung/>

# Hochbegabung in den Medien

HöchstleisterInnen:

- ▶ Franz Kiraly (deutscher Arzt, Mathematiker und Informatiker): Lesen, Schreiben und Rechnen mit 3 J.; Abitur mit 1,2 mit 14 J.; paralleles Studium der Medizin, Informatik und Mathematik; Promotion in Medizin mit 21 J.; Promotion in Mathematik mit 25 J.
- ▶ Minu Tizabi (deutsche Krebsforscherin): Lesen mit 3 J.; Einschulung in die 3. Klasse mit 6 J.; Abitur mit 1,0 mit 14 J.; Approbation als Ärztin mit 22 J.
- ▶ Laetitia Hahn (deutsche Pianistin): Sprechen mit 8 Wochen; Lesen und komplexe Klavierstücke mit 2 J.; Einschulung mit 4 J.; Abitur mit 14 J.; weltweite Konzerte seit dem Grundschulalter
- ▶ Laurent Simons (belgischer Junge): Einschulung mit 4 J.; Gymnasium mit 6 J.; Abitur mit 8 J.

# Hochbegabung in den Medien

Hochbegabte mit Problemen:

- ▶ bereits im Kindergarten depressiv und Außenseiter
- ▶ auch in der Schule kein Anschluss zu anderen Kindern
- ▶ Mobbing
- ▶ schlechte Schulleistungen durch Unterforderung
- ▶ kein Schulabschluss oder diesen nur mit Mühe und Not geschafft
- ▶ Kontakt zu Normalbegabten weiterhin schwierig
- ▶ Nur in speziellen Klassen, Internaten oder Vereinen für Hochbegabte Erfolg und Sozialkontakte möglich

# Qualitative Ansätze

TherapeutInnen und BeraterInnen:

- ▶ In empirischer Forschung ausschließlich Fokussierung auf IQ
- ▶ Kritik: wenig Relevanz für die Praxis
- ▶ Qualitative Erlebens- und Verhaltensmerkmale bei Hochbegabten (z.B. Brackmann, 2016, 2017; Heil, 2018, 2021; Niehues, 2021; Rau, 2019; Schwiebert, 2015)

# Kombination aus quantitativer und qualitativer Forschung

Heil, 2021a, 2021b:

- ▶ Studie 1 mit 72 Höchstbegabten  $IQ \geq 145$ , Studie 2 mit 87 Hochbegabten  $IQ$  130-144
- ▶ Identische Durchführung beider Studien
- ▶ Im Fragebogen erfasst: demographische Variablen, begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale (Ausprägung, Ressource, Belastung), begabungsbezogene Schwierigkeiten mit Häufigkeit, psychotherapeutische Behandlungen, Therapiezufriedenheit, Wünsche an TherapeutInnen
- ▶ Bei allen Fragen Beschreibungen in eigenen Worten optional

# Bildungsgrad und Berufstätigkeit

IQ	Abitur	Hochschulabschluss	Promotion
130-144	81,6%	48,3%	12,6%
$\geq 145$	77,8%	40,3%	12,5%

IQ	Angestellt	Selbstständig	Mehrfach-tätigkeit
130-144	48,3%	28,7%	8,0%
$\geq 145$	51,4%	44,4%	29,2%

Quelle: Heil, 2021a, 2021b



# Begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale

# Übersicht

1. Schnelles und komplexes Denken
2. Logisch-analytische Fähigkeiten
3. Visuell-räumlicher Denk- und Lernstil (mosaikhaftes Erschließen von Themen, Springen von einer Information zur Nächsten und Erschließen von Zusammenhängen, bis das Thema in der Tiefe erfasst ist)
4. Intensive Konzentrationsfähigkeit und lange Ausdauer
5. Imaginationsneigung (reiche Phantasie, viele innere Bilder)
6. Synästhesie (Verschmelzung einer realen Sinneswahrnehmung mit einer im Gehirn entstehenden Wahrnehmung, z.B. Zahlen sind farbig, Musik hat Formen)
7. Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit (Erkennen von Prinzipien auf einer höheren Ebene)
8. Kreativität
9. Sehr gutes Gedächtnis
10. Geringer Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten
11. Hohe sprachliche Fähigkeiten
12. Kritisches Denken

# Übersicht

13. Breit gefächerte Interessen
14. Hohe intrinsische Motivation (aus der Tätigkeit entspringend, nicht durch externe Anreize)
15. Unabhängigkeit im Denken
16. Bedürfnis nach viel intellektuellem Input
17. Hohes Energielevel
18. Hohe Sensibilität (auf Sinneswahrnehmungen oder Emotionen bezogen)
19. Intensive Emotionalität
20. ausgeprägter Gerechtigkeitssinn
21. Perfektionismus
22. Beschäftigung mit existenziellen Themen (Krieg, Hunger, Tod etc.)
23. Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens
24. Hohe Bedeutung moralischer Werte

# Ressourcen- und Belastungserleben

- ▶ Moderate bis hohe Ausprägungen bei allen Merkmalen
- ▶ Starke interindividuelle Unterschiede in der Merkmalsausprägung
- ▶ Durchschnittlich Ressourcenerleben deutlich größer als Belastungserleben
- ▶ Ressourcenerleben umso größer, je mehr Kontakt zu anderen Hochbegabten bestand
- ▶ Ressourcen- und Belastungserleben unkorreliert
- ▶ Therapeutisch hilfreich: Erstellung eines individuellen Merkmalsprofils mit Ausprägung, Ressourcen- sowie Belastungserleben (in Anlehnung an Niehues, 2021)

# Begabungsbezogene Schwierigkeiten

# Übersicht

1. Gefühl der Andersartigkeit
2. Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden
3. Unterforderung in Beruf oder Ausbildung
4. Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags
5. Ungenügende Lernstrategien
6. Underachievement (Gefühl, das eigene Potential nicht auszuschöpfen)
7. Einsamkeit
8. Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen
9. Sinnkrisen
10. Mobbing

# Häufigkeit und Interkorrelationen

- ▶ Moderate bis hohe Häufigkeit im Leben Hoch- und Höchstbegabter
- ▶ Große interindividuelle Unterschiede
- ▶ Zumeist in der Kindheit und Jugend mehr Schwierigkeiten durch Schule und Anpassungsdruck; im Erwachsenenalter Entlastung durch größeren Entfaltungsspielraum
- ▶ Hohe Interkorrelationen zwischen den Schwierigkeiten
- ▶ Hohe Korrelationen zwischen Schwierigkeiten und Belastungen durch begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale

# Literatur

- ▶ Brackmann, A. (2020). Extrem begabt: Die Persönlichkeitsstruktur von Höchstbegabten und Genies. Stuttgart: Klett-Cotta.
- ▶ Brackmann, A. (2017). Jenseits der Norm – hochbegabt und hochsensibel? Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen leben lernen (9. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- ▶ Brackmann, A. (2016). Ganz normal hochbegabt: Leben als hochbegabter Erwachsener. Stuttgart: Klett-Cotta.
- ▶ Fietze, K. (2013). Kluge Mädchen: Frauen entdecken ihre Hochbegabung. Berlin: Orlanda.



# Literatur

- García, M. (2017). *Hochbegabt oder hochsensibel: Lebe dein Anderssein mit Selbstbewusstsein und Selbstliebe* (4. Aufl.). Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- García, M. (2012). *Hochbegabung bei Erwachsenen: erkennen – akzeptieren – ausleben* (5. Aufl.). Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Heil, C. (2022). *Hoch- und höchstbegabte Erwachsene- eine Vergleichsstudie hinsichtlich ihres Erlebens der Begabung sowie ihrer Erfahrung mit Psychotherapie*. Verfügbar unter: <https://www.psychotherapie-heil.de/resources/PDFs/studie-vergleich-hoch--und-hoechstbegabung-christina-heil-2022.pdf>
- Heil, C. (2021). *Hochbegabte Erwachsene – ihr persönliches Erleben der Begabung und ihre Erfahrung mit Psychotherapie*. Verfügbar unter:

# Literatur

- ▶ Heil, C. (2021). *Höchstbegabte Erwachsene – ihr persönliches Erleben der Begabung und ihre Erfahrung mit Psychotherapie*. Verfügbar unter: <https://www.psychotherapie-heil.de/resources/PDFs/studie-hoechstbegabte-erwachsene-christina-heil-2021.pdf>
- ▶ Imhof, A. (2018). *Dummerweise hochbegabt: Wie ich aufhörte, mich zu verstellen, und meinen Weg zum Glück fand*. Weinheim: Beltz.
- ▶ Niklas, A. & Niklas, C. (2017). *Die Rätselhaften: Wie Hochbegabte besser mit sich und anderen leben*. München: Kösel.
- ▶ Rau, J. (2019). *Hochbegabte Erwachsene ähnlich und doch irgendwie anders: Merkmale, Umgangsstrategien und Rahmenbedingungen im Alltag*. Münster: Waxmann.

# Literatur

- ▶ Schwiebert, A. (2023). *Kluge Köpfe lieben anders: Wie Hochbegabten die Liebe gelingt*. Paderborn: Junfermann.
- ▶ Schwiebert, A. (2015). *Kluge Köpfe, krumme Wege? Wie Hochbegabte den passenden Berufsweg finden*. Paderborn: Junfermann.