



Hochbegabung in der Beratung



DDr. Jürgen Noll

Wovon sprechen wir heute?

- **Begabung** (laut IPEGE):
 - *Personen, die sich von der Vergleichsgruppe durch **höheres Leistungsvermögen** und **größeres Förderpotenzial** (z. B. größere Lernfähigkeit, stärkerer Wissensdurst, höheres Lerntempo) unterscheiden, so dass in psychologischer, pädagogischer und didaktischer Hinsicht ein besonderer Umgang mit ihnen gefordert ist.*
- **Fokus: Intellektuelle Hochbegabung**
 - arbiträr festgelegt ab $IQ > 130$
 - „Nebenwirkungen“ beginnen häufig ab $IQ > 120$
 - Anmerkung: Intelligenz ist ein komplexes Konstrukt, deren Komponenten nach derzeitigem Stand der Forschung zu ca. 50% genetisch bedingt sind und zu ca. 50% durch Umwelteinflüsse verändert werden.

(Quelle: [iPEGE – International Panel of Experts for Gifted Education](#), Professionelle Begabtenförderung - Empfehlungen zur Qualifizierung von Fachkräften in der Begabtenförderung [2009], abrufbar beim: [ÖZBF - Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung](#))



Das Konstrukt „Intelligenz“ in der Geschichte der Psychologie (1)

- *Charles Spearman* (1863-1945)
 - Generalfaktor („*g-factor*“)
 - Bereichsspezifische Faktoren („*s-factors*“)
 - Hierarchisches Modell
- *Louis Leon Thurstone* (1887-1955)
 - Primärfaktoren („*primary mental abilities*“):
 - Zahlenrechnen
 - Sprachverständnis
 - Raumvorstellung
 - Gedächtnis
 - schlussfolgerndes Denken
 - Wortflüssigkeit
 - Auffassungsgeschwindigkeit
 - Postuliert Unabhängigkeit der Faktoren



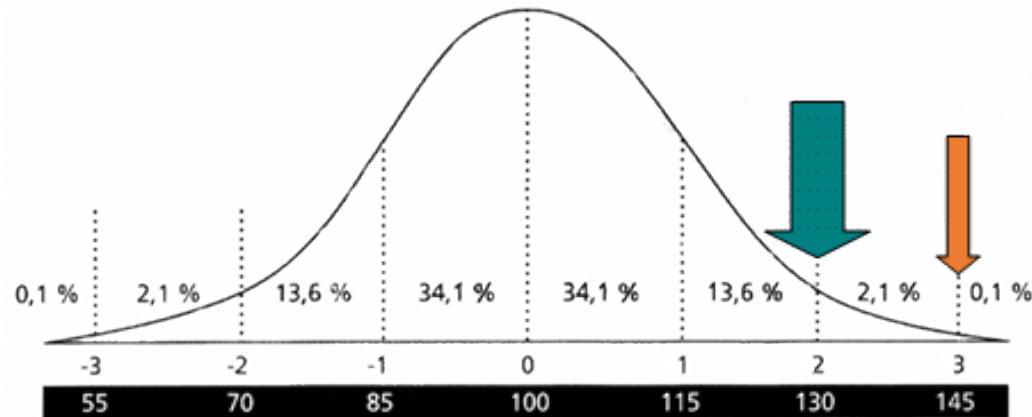
Das Konstrukt „Intelligenz“ in der Geschichte der Psychologie (2)

- *Raymond Cattell* (1905-1998)
 - Unterteilt den g-Faktor in:
 - Fluide Intelligenz (Fähigkeit zum logischen Denken, zur Problemlösung und zum Erkennen von Mustern unabhängig von gelerntem Wissen)
 - Kristalline Intelligenz (erfahrungsbasiertes Wissen, Sprachverständnis und kulturell geprägte Kompetenzen)
- *John Carroll* (1916-2003)
 - Integriert Spearman und Cattell in ein **Drei-Schichten-Modell**:
 - I. ca. 70 spezifische Intelligenzfertigkeiten
 - II. breitere Faktoren der Intelligenz
 - III. g-Faktor.



Auftreten intellektueller Hochbegabung

- Statistisch gesehen leben in Österreich über 200 000 hochbegabte Menschen (mit einem IQ ab 130) und ungefähr 10 000 davon sind höchstbegabt (mit einem IQ ab 145).



- Achtung: IQ-Tests im Internet sind nicht geeicht und unterliegen starken Verzerrungen.
- Außerdem: Werte über 160 sind nicht aussagekräftig. (In einer Population von 100.000 Personen werden nur 3 mit einem IQ über 160 erwartet. Zur verlässlichen Normierung müssten daher mehrere Hunderttausend Menschen getestet werden!)

Gibt es nicht auch andere Begabungen?

- **JA.** Es gibt eine Vielzahl von Begabungen: musisch, künstlerisch, sportlich, räumlich-motorisch, sozial-emotional, usw.
 - Im Grunde genommen hat jeder Mensch ein völlig individuelles Profil von Fähigkeiten und Potenzialen, die ihn/sie auszeichnen und einzigartig machen. Und jeder Mensch verdient Förderung und die Chance der Entwicklung.
 - Vgl. dazu das **Modell der multiplen Intelligenzen** von *Howard Gardner* (geb. 1943).



Häufige Gefahren bei intellektueller Hochbegabung

- Stereotypisierungen in den Medien
 - „zerstreuter Professor“
 - „Genie und Wahnsinn“
 - Rational ohne Gespür für Emotion und sozialen Umgang
 - ADHS, Autismus, Savant-Phänomene etc. „in einen Topf“
- Vorannahmen
 - Buben – Mathe, Mädchen – Sprache
- Selektive Attribution
 - Verhaltensauffälligkeiten auf Geschlecht oder Kultur bezogen
- **DADURCH: Umgebung UND Betroffene haben ein falsches Bild und erkennen die Hochbegabung nicht!**
 - Pathologisierung
 - Stress durch Anpassungsdruck
 - Selbstwertminderung durch empfundenes „Anders-Sein“



Unser Programm für heute

HOCHBEGABUNG...

- ... erkennen
- ... annehmen
- ... verstehen
- ... fördern
- ... leben



Hochbegabung **ERKENNEN**

Auslöser: *"Irgendwas in mir ist anders ... aber was genau?"*

Ziel: Typische Merkmale hochbegabten Erlebens bewusst wahrnehmen



Den eigenen Weg gehen.

Was führt HB häufig in Beratung?

- **Vorstellungsgründe**

- Sich von seinen Mitmenschen nicht verstanden fühlen
- Das Gefühl, anders oder "fremd" zu sein
- erhöhte emotionale Sensibilität
- Schwierigkeiten in der Abgrenzung (überangepasstes Verhalten, Harmoniesucht oder überschießendes, explosives Verhalten)
- Unerklärliche Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben
- Kontrollverluste (Essen, Unterhaltung, Alkohol etc.) und suchartiges Verhalten (zur Ablenkung, Beruhigung oder Anregung)
- Traurigkeit und tiefe Selbstzweifel
- Perfektionismus und überhöhte Ansprüche an sich selbst
- Probleme mit Vorgesetzten oder Kollegen (Hinterfragen von Anweisungen, eher Einzelkämpfer als Teamplayer)
- Die Suche nach Sinn und dem richtigen Platz im Leben



Indizien im Beratungsprozess

- An die Möglichkeit einer Hochbegabung ist zu denken, wenn sich folgende Punkte stark abzeichnen:
 - **beständiges und vielschichtiges Denken** (bis hin zum dauernden Grübeln),
 - **hohe Redegewandtheit** (oft weit über das Niveau der formalen Bildung hinaus),
 - **großer Wissensdurst** und Suche nach geistiger Herausforderung (bis hin zu häufigem Ausbildungs- und Berufswechsel),
 - **Hinterfragen von Autoritäten** und Konventionen,
 - **vielfältige Interessen** schon seit der Kindheit,
 - **Gefühl der Andersartigkeit** und des Unverstandenseins (bis hin zu Einzelgängertum),
 - **Langeweile bei Routineaufgaben** (bis hin zu Vermeidung und Prokrastination) sowie
 - starke Beschäftigung mit **existenziellen Themen** (einschließlich hoher Empathie und Suche nach einer persönlichen Berufung).

(Quelle: [Christina Heil, Psychotherapie mit hochbegabten Erwachsenen \[2018\]](#))

www.juergen-noll.at

Den eigenen Weg gehen.



Zentrale Elemente

(auf abstrakter Ebene)

- Hohe Verarbeitungsgeschwindigkeit
 - Hohe Verarbeitungstiefe
 - Hohe Vernetzungsdichte
 - Hohe Gedächtnisleistung
-
- Begabung kann sich konkret in unterschiedlichen Bereichen zeigen!
 - Nicht jede(r) Hochbegabte ist ein „Sheldon Cooper“ (*Big Bang Theory*) oder eine „Morgane Alvaro“ (*High Potential*).



Biografische Indizien (Kleine Auswahl)

- Unstillbarer Wissensdurst häufig schon als Kind vorhanden.
- Großer Wunsch nach Eigenständigkeit.
- Manche Entwicklungsschritte früher als im Durchschnitt.
- Starker Gerechtigkeitssinn.
- Wirken oft „altklug“ oder werden zum „Klassenclown“.
- Schulerfahrung: Für manche völlig mühelos; für andere viel innerer Widerstand aufgrund der Unterforderung.
(Harmonie- vs. Disharmonie these)
- **Ambivalenzdilemma:** Hohe Anpassungsleistung, eigene Fähigkeiten verstecken zum „Dazugehören“. Oder authentisch leben und „aus dem System fallen“.





turn2me
a lifeline online

Quelle: <https://turn2me.ie/discovering-i-am-neurodivergent/>

www.juergen-noll.at

Den eigenen Weg gehen.



Herausforderung: Fehl- und Doppeldiagnosen

- Verwechslungen und Überschneidungen mit...
 - ADHS
 - Autismus-Spektrum
 - Oppositionelle Verhaltensstörung (ODD)
 - Bipolare Störung
 - Posttraumatische Belastungsstörung
 - Später im Leben:
Boderline (oder andere) Persönlichkeitsstörung
- Komorbiditäten:
 - Depression
 - Angststörungen
 - Zwangsstörungen

Quellen: <https://www.dghk-nds-hb.de/hochbegabung/fehldiagnosen/>
<https://xn-knnen-macht-spass-zzb.de/de/nachrichten-leser/fehl-und-doppeldiagnosen.html>

James T. Webb et.al., Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung (2020)



To Do (1)

- Sensibilität für das Thema
 - Augen offen halten
 - Insbesondere bei Themen bei ADHS, Hochsensitivität oder Autismus im näheren Umfeld
- An passender Stelle ansprechen
 - Insbesondere bei Themen mit Selbstwert-Bezug oder bei schwierigen sozialen Interaktionen, bei denen Neid und Unverständnis für Eigentümlichkeiten eine Rolle spielt.
 - Oder wenn der Lebenslauf (v.a. beruflich) viele Diskontinuitäten bei gleichzeitigen guten Fähigkeiten und rascher Aufnahmekompetenz aufweist
- Klinisch-psychologische Testung nahelegen
 - Unsicherheit und Angst begleiten
- Vernetzung empfehlen



Hochbegabung **ANNEHMEN** **VERSTEHEN**

Auslöser: "Ich mag gar nicht anders sein. Wie kann ich Frieden schließen mit dem, was mich ausmacht? Wie beeinflusst meine Begabung mein Leben?"

Ziel: Selbstakzeptanz entwickeln, Chancen und Stolpersteine erkennen



Den eigenen Weg gehen.

Welche Themen treten auf?

- **Vorstellungsgründe von Klienten in dieser Phase**
 - Sich von seinen Mitmenschen nicht verstanden fühlen
 - Das Gefühl, anders oder "fremd" zu sein
 - Unerklärliche Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben
 - Traurigkeit und tiefe Selbstzweifel
 - Perfektionismus und überhöhte Ansprüche an sich selbst
 - Die Suche nach Sinn und dem richtigen Platz im Leben



Beratungsfelder

IDENTITÄT & SELBSTBILD



- Akzeptieren der eigenen Begabung
- Leben mit mehr Authentizität
- Reflexion von Rollen und Anpassungsversuchen
- Integration biografischer Erfahrungen
- Stärkung des Selbstwertgefühls

SELBSTFÜRSORGE & INNERES GLEICHGEWICHT



- Strategien gegen Reizüberflutung
- Achtsamkeit und emotionale Balance
- Realistische Erwartungen statt Perfektionismus
- Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Ruhe
- Kraftquellen erkennen und nutzen

To Do (2)

- **Eduktion/Normalisieren**
 - Die wenigsten Hochbegabten wissen darüber Bescheid, dass es qualitativ um etwas Anderes geht als lediglich „leichter zu lernen“.
- **Selbstverständnis und gesunden Selbstwert fördern**
 - Eigene Eigenschaften vor einem neuen salutogenen (statt defizitären) Hintergrund sehen
- **Umbewertung der Vergangenheit**
 - Von Eltern und Lehrpersonen als anstrengend erlebt, evtl. parentifiziert, erhöhter Leistungsdruck oder belächelt etc.
- **Ruhe-Anspannung-Regulation**



Hochbegabung **FÖRDERN** **LEBEN**

*Auslöser: "Wie setze ich meine besonderen Stärken sinnvoll ein?
Welches Leben passt wirklich zu mir?"*

*Ziel: Freiraum für die Entfaltung schaffen, konstruktive Strategien für
Privatleben, Ausbildung und Beruf entwickeln, Authentizität, Sinn
und Selbstbestimmung in den Alltag integrieren*



Den eigenen Weg gehen.

Welche Themen treten auf?

- **Vorstellungsgründe von Klienten in dieser Phase**
 - Schwierigkeiten in der Abgrenzung (überangepasstes Verhalten, Harmoniesucht oder überschießendes, explosives Verhalten)
 - Kontrollverluste (Essen, Unterhaltung, Alkohol etc.) und suchartiges Verhalten (zur Ablenkung, Beruhigung oder Anregung)
 - Perfektionismus und überhöhte Ansprüche an sich selbst
 - Probleme mit Vorgesetzten oder Kollegen (Hinterfragen von Anweisungen, eher Einzelkämpfer als Teamplayer)
 - Die Suche nach Sinn und dem richtigen Platz im Leben



Beratungsfelder

SCHULE & STUDIUM



- Erarbeiten individueller Lernstrategien
- Umgang mit Frustration und Leistungsdruck
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Motivation
- Begleitung bei Schul- und Klassenwechsel
- Beratung für die Studien- und Ausbildungswahl

BERUF & KARRIERE



- Berufliche Standortbestimmung und Karriereplanung
- Unterstützung bei beruflicher (Neu-)Orientierung
- Beratung bei Konflikten im Team oder mit Vorgesetzten
- Persönliche Work-Life-Balance finden
- Burnout und Boreout vorbeugen

BEZIEHUNG & FAMILIE



- Offene Kommunikation fördern
- Besondere Bedürfnisse wahrnehmen
- Umgang mit emotionaler Intensität
- Förderung ohne Überforderung
- Hochbegabung über Generationen hinweg

www.juergen-noll.at

Den eigenen Weg gehen.



Was wünschen sich unsere KlientInnen? (1)

- **Werkzeuge für eine erfüllende Lebensgestaltung**

- **Ausbildung und Beruf:**

- sinnvolle Beschäftigung finden,
 - realistische Sicht auf eigene Leistungsgrenzen entwickeln,
 - Umgang mit Routineaufgaben und Erwartungen,
 - Lern- und Arbeitsstrategien



Was wünschen sich unsere KlientInnen? (2)

- Werkzeuge für eine erfüllende Lebensgestaltung
 - **Beziehungen und soziale Einbindung:**
 - Kommunikationsskills verbessern, z.B. Small Talk
 - Menschen und Gruppen finden, die einen offenen Umgang mit der eigenen Hochbegabung ermöglichen
 - Bedürfnisse nach intellektueller Anregung und sozialer Zugehörigkeit in Einklang bringen
 - Emotionale Intensität und Sensibilität regulieren
 - Stärkende Wege für die Wahrnehmung und Beachtung der Bedürfnisse des Körpers, nach Rückzug und Ruhe zu finden
 - Realistische Erwartungen an sich und andere entwickeln
 - Mit unterschiedlichem Tempo und Tiefgang anderer umgehen



To Do (3)

- Soziale Vernetzung fördern
 - Menschen/Gruppen mit ähnlichen Interessen finden
 - Kommunikation mit nicht hochbegabten Menschen erfüllend gestalten
- Kognitive Herausforderungen finden
 - Eigenes Potenzial nutzen (ohne Verpflichtung, die „Welt zu retten“!)
 - Effektive Arbeits- und Lernstrategien entwickeln



To Do (4)

- Sinn im Leben finden
 - Sich vom Leben ansprechen lassen, aktiv gestalten
 - Eigene Grenzen an Kraft und (Lebens)Zeit anerkennen
 - Priorisieren: Nicht alle Ideen lassen sich in Lauf eines Lebens umsetzen
- Umgang mit Aufgaben
 - Strategien für (langweilige) Routineaufgaben finden
 - „gesunden“ Perfektionismus entwickeln: Energievollen Einsatz wertschätzen und gleichzeitig eine realistische Sicht auf „gut genug“ erlangen



Muss man selbst hochbegabt sein, um Hochbegabte zu beraten?

- **Nein.**

- Es braucht jedoch Offenheit für Denkstrukturen, die von der eigenen abweichen.
- Und es braucht genug eigene Stabilität und Mut nachzufragen, wenn man irgendwo nicht folgen kann.
- Geschwindigkeit und Vernetzung hochbegabter Gesprächspartner können anstrengend sein.
- Umgekehrt: Manchmal bleiben HB bei bestimmten Punkten „stecken“, weil sie diese von vielen Seiten betrachten wollen.



Raum für Fragen!

HOCHBEGABUNG...

... erkennen
... annehmen
... verstehen
... fördern
... leben

