



„Intelligenz ist das,
was man einsetzt,
wenn man nicht weiß,
was man tun soll.“

Jean Piaget

Hochbegabte Erwachsene

DDr. Jürgen Noll



Definitionen

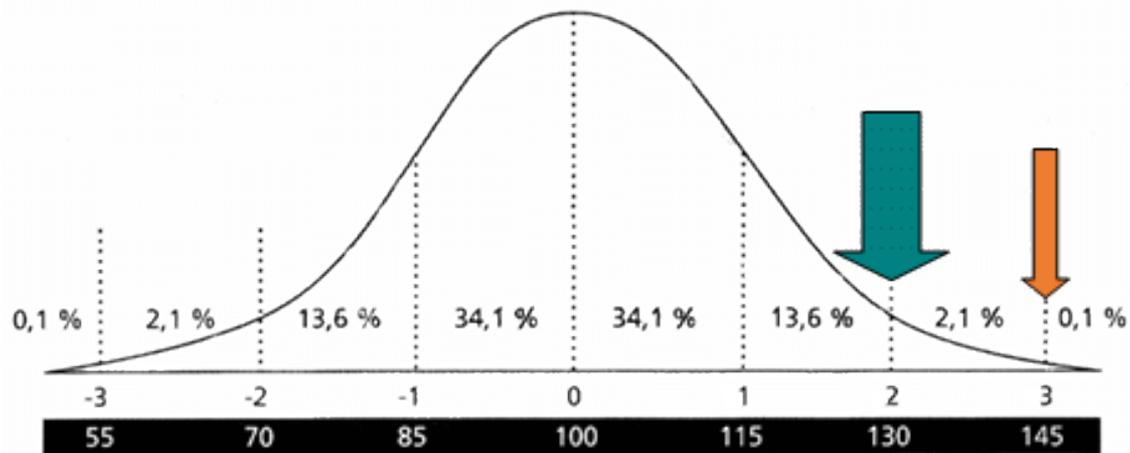
- **Begabung** (laut IPEGE):
 - *Personen, die sich von der Vergleichsgruppe durch **höheres Leistungsvermögen** und **größeres Förderpotenzial** (z. B. größere Lernfähigkeit, stärkerer Wissensdurst, höheres Lerntempo) unterscheiden, so dass in psychologischer, pädagogischer und didaktischer Hinsicht ein besonderer Umgang mit ihnen gefordert ist.*
- **Fokus: Intellektuelle Hochbegabung**
 - arbiträr festgelegt ab IQ>130
 - „Nebenwirkungen“ beginnen häufig schon ab IQ>120

(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](#))



Häufigkeit

- 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).



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.



Warum dann der Fokus auf „intellektuelle Hochbegabung“?

- Vorweg: Mit dem Begriff „Hochbegabung“ wird nur ein Aspekt der Persönlichkeit herausgegriffen. Dies sagt nichts über die anderen Eigenschaften eines Menschen.
- Dennoch ist der Fokus auf die intellektuelle Hochbegabung gerechtfertigt, denn...
 - sie wird häufig übersehen,
 - sie erhält zum Großteil keine ausreichende Förderung,
 - sie beeinflusst zutiefst, wie Menschen ab der Kindheit ihre Welt erleben,
 - sie kann ein Gefühl von „Anderssein“ und damit die Entwicklung von negativen psychosozialen Folgen auslösen.



Hochbegabung „am Radar“ haben

- Wir betrachten kurz einige Aspekte, die hellhörig machen sollten.
 1. Phänomenologische Merkmale
 2. Biografische Indizien
 3. Für Berater und Therapeuten: Indizien im Beratungs- bzw. Therapieprozess
 4. Selbsttests
 5. Klinische Diagnostik
- Für die Punkte 1.-4. gilt: Es müssen nie alle Anhaltspunkte gleichzeitig erfüllt werden und bisweilen stellt es sich bei jemandem auch ganz anders dar.



HOCHBEGABUNG

FACETTENREICH UND KOMPLEX



Phänomenologische Merkmale (1)



(Siehe auch: <https://www.können-macht-spass.de/de/nachrichten-leser/merkmale-und-hochbegabtenprofil.html>)



Phänomenologische Merkmale (2)

- **Intensives & netzwerkartiges DENKEN**

- Schnelles Erfassen komplexer Zusammenhänge
- Vielseitige Lösungswege
- Großer Wortschatz
- Differenzierte Ausdrucksweise
- Außergewöhnlich gutes Gedächtnis
- Breites Interessenspektrum
- Ständige Neugier & Wissensdurst

- Unterschätzen eigener Leistungen
(mitunter sogar: Impostor-Syndrom)
- Ungeduld und Langeweile bei einfachen Aufgaben
- Überhöhtes Streben nach Perfektion
- Schwierigkeiten bei Entscheidungen



Phänomenologische Merkmale (3)

- **Umfassendes & eindrückliches WAHRNEHMEN**

- Feinfühligkeit der Sinne
(Verstärkte Wahrnehmung von Licht, Geräuschen, Berührungen & Reizen, mitunter Vorliegen von Hochsensitivität)
- Präzise & tiefgehende Umweltwahrnehmung
- Gestalterische Kreativität

- Lärm-, Licht- & Berührungsempfindlichkeit
- Ablenkbarkeit bzw. Überforderung in reizintensiven Umgebungen
- Konzentrationsprobleme, Panikattacken, Rückzug



Phänomenologische Merkmale (4)

- **Reichhaltiges & tiefgehendes FÜHLEN**

- Entgegen dem „rationalen Klischee“: Hohe emotionale Sensibilität
- Feinwahrnehmung zwischenmenschlicher Stimmungen
- Ausgeprägtes Einfühlungsvermögen & Mitgefühl
- Intensive emotionale Erfassung der Umwelt
- Tiefe Verbindungen zu anderen Lebewesen
- Starker Gerechtigkeitssinn

- Neigung, sich vieles zu Herzen zu nehmen
(„Nimmt alles persönlich!“)
- Intensive Verarbeitung von Misserfolgen & Kritik
(vgl. *Rejection Sensitive Dysphoria*)
- Stimmungsschwankungen und Gefühlsausbrüche
- Starke Selbstzweifel trotz Fähigkeiten
- Gefühl der Entfremdung
(„wrong-planet“- oder „Alien“-Effekt)



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. Disharmoniehypothese, vgl. <https://www.fachportal-hochbegabung.de/glossar/disharmoniehypothese/>)

- **Ambivalenzdilemma:**

- Hohe Anpassungsleistung, eigene Fähigkeiten verstecken zum „Dazugehören“.
- Oder authentisch leben und „aus dem System fallen“.

(vgl. <https://www.können-macht-spass.de/de/nachrichten-leser/ambivalenzdilemma.html>)



Indizien für Therapeuten und Berater

- 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 \[2018\]](#))

„Selbsttests“

- Screening-Fragebögen über die Phänomenologie
 - Andrea Schwiebert: <https://www.andrea-schwiebert.de/hochbegabt-ich-doch-nicht/hochbegabung-erkennen/checkliste-hochbegabung/>
 - Frauke Niehues: <https://koennen-macht-spass.de/de/nachrichten-leser/merkmale-und-hochbegabtenprofil.html>
- Online Tests
 - Können unter Umständen eine erste Orientierung bieten, sind jedoch nicht wissenschaftlich normiert und können deswegen keine zuverlässigen Werte bieten
 - Mensa Deutschland: <https://www.mensa.de/about/membership/online-iq-test/>
 - Spiegel Online-IQ-Test: <https://www.spiegel.de/karriere/iq-test-pruefen-sie-ihre-intelligenz-wie-schlau-sind-sie-a-909931.html>



Klinische Diagnostik

- Es gibt eine Vielzahl von IQ-Tests, die bei klinischen Psychologen abgelegt werden können.
 - Bekannte Tests sind:
 - Matrizen tests (Raven's Progressive Matrices – sprachfrei und kulturunabhängig),
 - Wechsler Testreihe für Kinder und Erwachsene (WISC, WAIS),
 - Intelligenz-Basis-Faktoren (IBF), uvm.
 - Im Einzelsetting wählen Psychologen nach Verfügbarkeit und Passung einen geeigneten Test aus.
 - Hinweis: Intelligenz ist keine Krankheit, daher im Regelfall privat zu zahlen; evtl. werden die Kosten im Rahmen der Differentialdiagnostik zu einer ADHS- oder Autismus-Diagnostik übernommen.



Warum kommen hochbegabte Menschen in Beratung oder Therapie?

- Sich von den 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



Was wünschen sich (un/erkannte) Hochbegabte? (1)

HOCHBEGABUNG...

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



Was wünschen sich (un/erkannte) Hochbegabte? (2)

- Sensibilität für das Thema – endlich gesehen werden!
 - Selbstwert stärken
 - Biografie in neuem Licht sehen
 - Psychoedukation zum Phänomen Hochbegabung
- Verständnis erleben für „Segen und Fluch“
 - Hochbegabung als Ressource annehmen und ausleben
 - Belastende „Nebenwirkungen“ einordnen, verstehen und handhaben



Was wünschen sich (un/erkannte) Hochbegabte? (3)

- Werkzeuge für eine erfüllende Lebensgestaltung

- **Ausbildung und Beruf:**

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



Was wünschen sich (un/erkannte) Hochbegabte? (4)

- 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



Lebensberatung wirkt!

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

BEZIEHUNG & FAMILIE



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

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

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



Quellen und Ressourcen (0)

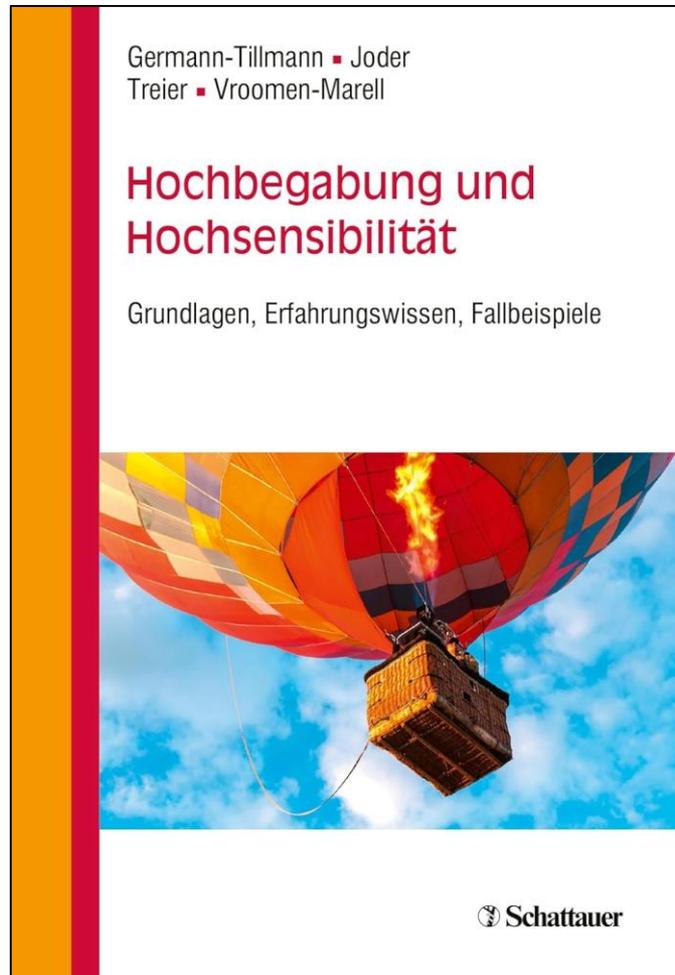
- **Disclaimer**

- Die folgenden Seiten erheben keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit.
- Die Angabe der angeführten Quellen erfolgt ohne Gewähr.
- Die Autorinnen und Autoren dieser Quellen geben deren persönliche Sichtweise weiter.
- Viele Fragen sind Gegenstand intensiver wissenschaftlicher Diskussion und nicht abschließend geklärt.
- Die Angabe dieser Quellen ist keine medizinische oder psychotherapeutische Empfehlung.



Quellen und Ressourcen (1a)

- Bücher
(Theorie)



Quellen und Ressourcen (1b)

- Bücher



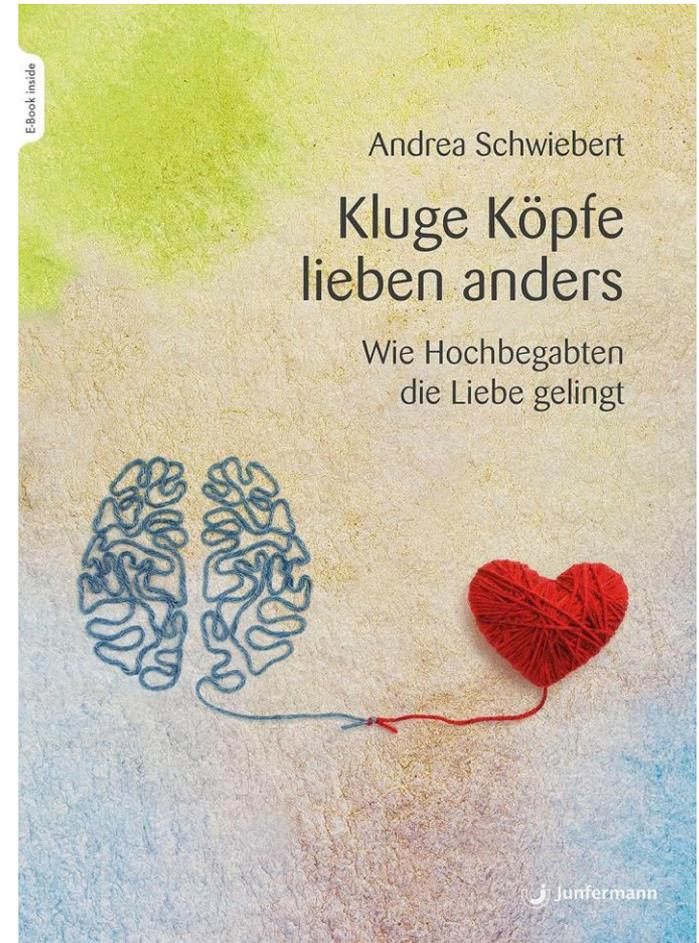
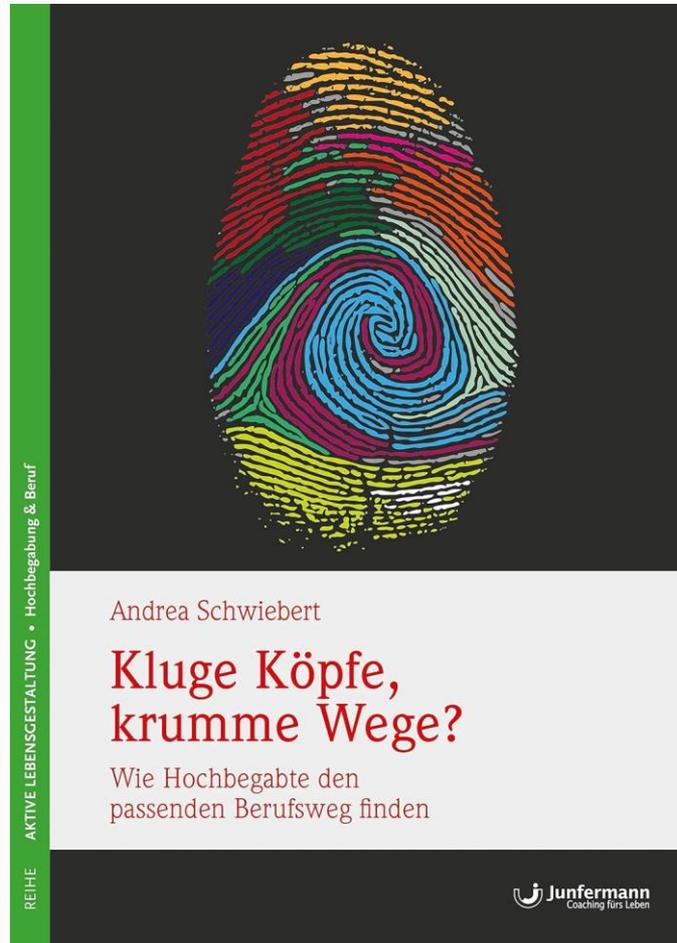
Quellen und Ressourcen (1c)

- Bücher
(Biografien)



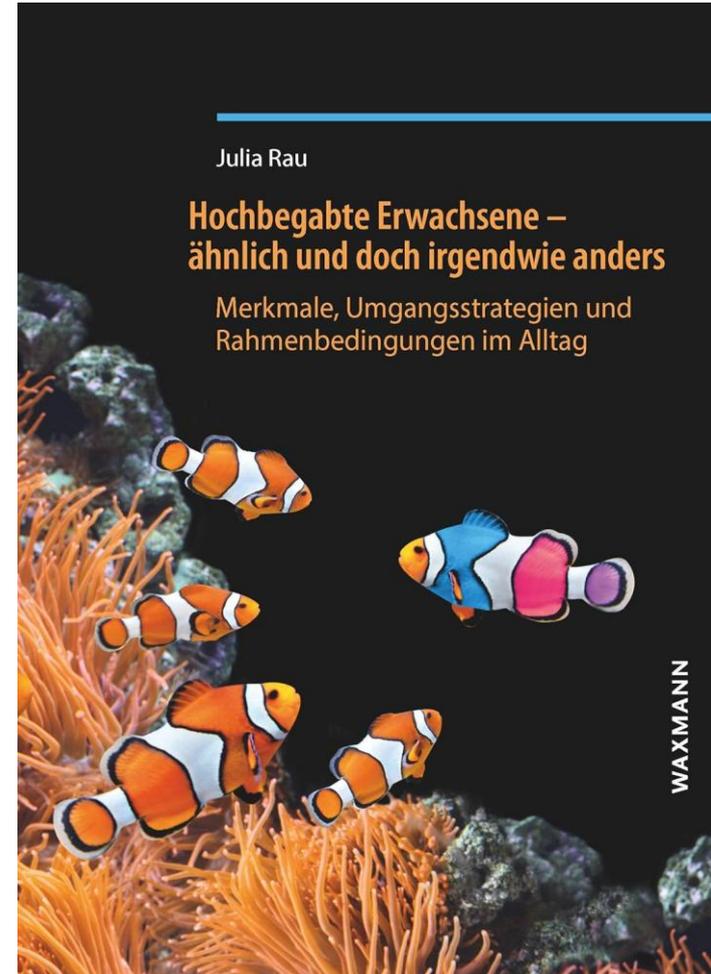
Quellen und Ressourcen (1d)

- Bücher
(Beruf & Beziehung)



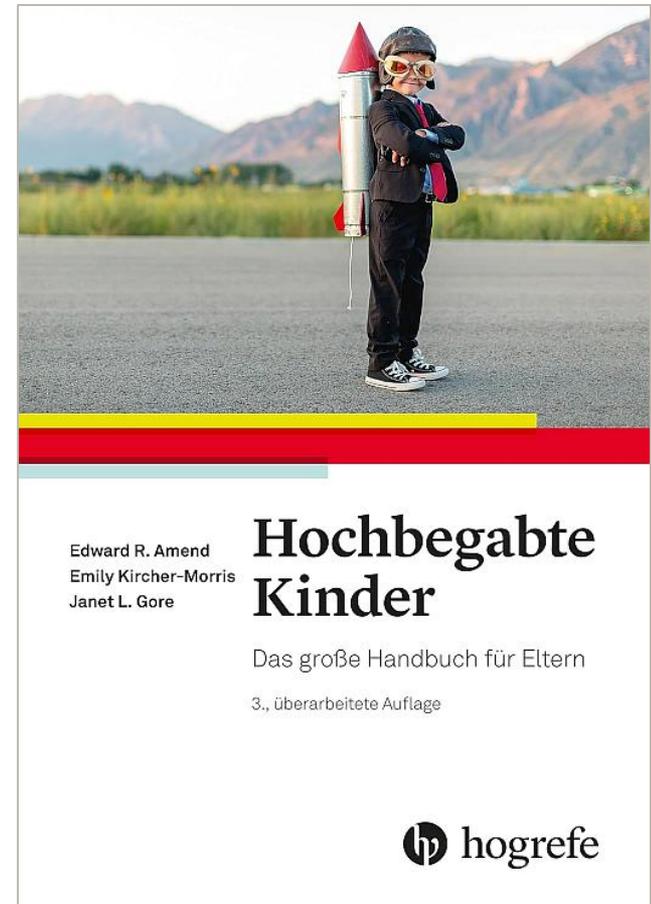
Quellen und Ressourcen (1e)

- Bücher



Quellen und Ressourcen (1f)

- Bücher
(Kinder und Jugendliche)



Quellen und Ressourcen (2a)

- Podcasts



<https://hochbegabt-podcast.de/>



130undmehr.podigee.io



Quellen und Ressourcen (2b)

- Podcasts



creators.spotify.com/pod/show/begabungslust



www.tanja-die-mentorin.de



www.juergen-noll.at

Ihr Experte für mehr Lebensqualität

Quellen und Ressourcen (3a)

- Netzwerke (Hochbegabtenverbände)



Quellen und Ressourcen (3b)

- Netzwerke (Fachlicher Austausch)



www.können-macht-spass.de



www.intergifted.com



ÖZBF Österreichisches Zentrum für
Begabtenförderung und Begabungsforschung
www.phsalzburg.at/oezbf/



www.sensique.net



www.karg-stiftung.de



www.uniqate.org



www.juergen-noll.at

Ihr Experte für mehr Lebensqualität

Quellen und Ressourcen (4a)

- Internetseiten (Typische Merkmale)
 - <https://www.mensa.at/beitreten-2/>
 - <https://xn--knnen-macht-spass-zzb.de/de/nachrichten-leser/merkmale-und-hochbegabtenprofil.html>
 - <https://www.andrea-schwiebert.de/hochbegabt-ich-doch-nicht/hochbegabung-erkennen/checkliste-hochbegabung/>
 - <https://www.psychologie-fenk.at/verst%C3%A4ndnis-hochbegabung>
 - <https://www.begabt-hochbegabt.info/hochbegabung/hochbegabung-erkennen/hochbegabung-bei-erwachsenen/>
 - <https://www.cleverpeople.net/selbsttest-hochbegabung/>
 - <https://www.hochbegabte-begleiten.de/erwachsene/hochbegabung-erkennen.html>
 - <https://hochix.com/category/hochbegabung/>



Quellen und Ressourcen (4b)

- Internetseiten (Fehl- und Doppeldiagnosen)
 - <https://dghk.de/wp-content/uploads/2024/02/seng-faltblatt-fehldiagnosen-09-2022.pdf>
 - <https://koennen-macht-spass.de/de/nachrichten-leser/fehl-und-doppeldiagnosen.html>
 - <https://www.fachportal-hochbegabung.de/oid/10048/>
 - <https://dghk.de/wp-content/uploads/2024/02/dghk-bericht-die-vier-haeufigsten-psychischen-fehldiagnosen-labyrinth135.pdf>
 - <https://dghk.de/wp-content/uploads/2024/02/dghk-bericht-die-vier-haeufigsten-psychischen-fehldiagnosen-labyrinth136.pdf>

