

🌿 Ist mein Kind hochsensibel? 🌿



Von Pia Witt – zertifizierter Familiencoach

10 Anzeichen für Hochsensibilität – und wie du dein Kind liebevoll begleiten kannst.

Dein Kompass für mehr Klarheit, Verständnis und Gelassenheit

Von Pia Witt – zertifizierter Familiencoach und Expertin für Mütter von hochsensiblen und gefühlsstarken Kindern

♥ **Einleitung**

Manche Kinder erleben die Welt intensiver als andere. Sie reagieren empfindlicher auf Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder Reize – sind oft sehr empathisch, schnell überfordert und schwer zu „beruhigen“. Vielleicht fragst du dich:

„Ist mein Kind einfach „nur“ anstrengend – oder hochsensibel?“

Dieser Mini-Guide hilft dir, Hochsensibilität zu erkennen, besser zu verstehen – und erste Impulse zu bekommen, wie du dein Kind liebevoll begleiten kannst, ohne dich selbst dabei zu verlieren.

➤ **Inhalt**

- **Checkliste:** 10 typische Anzeichen für Hochsensibilität bei Kindern
- **Bonus:** Hochsensibel oder einfach nur sensibel? Wichtige Abgrenzung: Hochsensibel, ADHS oder Trotzphase?

- **Reflektionsteil:** Fragen für dich als Mutter
 - **Was du jetzt tun kannst:** Erste Impulse für den Alltag
 - **Zum Schluss:** Du musst da nicht allein durch!
-

10 typische Anzeichen für Hochsensibilität bei Kindern

Kreuze an, was auf dein Kind zutrifft:

1. Mein Kind reagiert stark auf Geräusche, Gerüche oder kratzige Kleidung.
2. Es ist schnell überreizt in lauter, hektischer Umgebung (z. B. Kita, Familienfeste).
3. Es hat ein feines Gespür für die Stimmung anderer. Es ist sehr empathisch und mitfühlend.
4. Veränderungen, neue Situationen, Überraschungen oder plötzliche Übergänge stressen es schnell.
5. Mein Kind erlebt Emotionen sehr intensiv – von großer Freude bis zu heftigen Wutausbrüchen oder tiefer Trauer.
6. Es braucht viel Zeit, um Erlebtes zu verarbeiten.
7. Es hat scheinbar unendlich viel Energie.
8. Kritik oder laute Worte verletzen es stark. Es ist überdurchschnittlich sensibel.
9. Es hat einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn.
10. Es stellt viele tiefe, nachdenkliche Fragen – auch über Themen wie Tod, Gerechtigkeit oder Gefühle.

Auswertung:

- 6 oder mehr Kreuze? → Hochsensibilität ist sehr wahrscheinlich.
 - 3–5 Kreuze? → Dein Kind zeigt einige hochsensible Anteile - eine genauere Beobachtung lohnt sich.
 - Unter 3 Kreuze? → Dein Kind hat vielleicht eine andere Art der Feinfühligkeit.
-

Hochsensibel oder einfach nur sensibel?

Der Begriff *hochsensibel* beschreibt keine Diagnose, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Hochsensible Kinder haben ein empfindsames Nervensystem, das Reize intensiver aufnimmt. Wichtig: Hochsensibilität ist keine Schwäche – sondern eine besondere Gabe, die achtsam begleitet werden will.

Wichtige Abgrenzung: Hochsensibel, ADHS oder Trotzphase?

Merkmal	Hochsensibilität	ADHS	Trotzphase
Konzentration	Gut bei Interesse, schlechter bei Reizen	Grundsätzlich eingeschränkt	Stark situationsabhängig
Emotionen	Tief, intensiv, oft feinfühlig	Impulsiv, oft ohne emotionale Tiefe	Plötzliche Wutausbrüche
Alter	Von Geburt an sichtbar	Meist ab 3–6 Jahren auffällig	Typisch zwischen 2–4 Jahren

Dein hochsensibles Kind *kann gleichzeitig* ADHS oder andere Themen haben – die genaue Abgrenzung gelingt am besten im Gespräch mit Fachpersonen. Wichtig: Hochsensibilität ist **keine Störung**, sondern ein Wesenszug.

Reflexionsfragen für dich als Mutter

1. Wann habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass mein Kind „anders“ reagiert?
 2. Wie fühle ich mich, wenn mein Kind emotional „aus der Bahn“ gerät?
 3. In welchen Momenten verliere ich selbst schnell die Geduld?
 4. Welche meiner eigenen Reaktionen könnte mein Kind zusätzlich belasten?
-

Erste Impulse für den Alltag

Was du jetzt tun kannst?

Für dein Kind:

- ✓ **Gefühle zulassen** – Statt „Beruhig dich!“ lieber „Ich bin bei dir, du bist sicher.“
- ✓ **Gefühle spiegeln**: "Sehe ich das richtig, dass du traurig bist?"
- ✓ **Rückzugsorte schaffen**: Ein stilles Eckchen, Kopfhörer und ruhige Zeiten einplanen.
- ✓ **Rituale statt Überraschungen**: Veränderungen behutsam und frühzeitig ankündigen. Feste Rituale können helfen – Strukturen geben Sicherheit

Für dich:

- ✓ **Dein Energielevel zählt** – Selbstregulation beginnt bei dir.
- ✓ **Atempausen einbauen**: 3 bewusste Atemzüge wirken Wunder.
- ✓ **Tagebuch führen**: Was stresst mich? Was hilft mir? Kleine Erkenntnisse = große Wirkung.
- ✓ **Verbündete suchen**: Austausch mit anderen Müttern entlastet enorm.

🗨️ **Zum Schluss: Du musst da nicht allein durch!**

Ich begleite dich sehr gerne! Denn hochsensible Kinder bringen viele Geschenke mit – aber auch Herausforderungen. Sie brauchen Mütter wie dich, die sie sehen – aber auch sich selbst sehen. Wenn du das Gefühl hast, oft am Limit zu sein, darfst du lernen, diesen Weg mit mehr Leichtigkeit zu gehen. Ich begleite dich dabei.

Denn mein Leitsatz ist:

👉 *Ich unterstütze Mütter wie dich, wieder in ihre Kraft zu kommen. Damit du die Gefühlsachterbahn deines Kindes souverän meistern kannst, ohne dabei selbst aus der Kurve zu fliegen!*

Und wenn du dir Unterstützung wünschst, bin ich gerne für dich da!

🗨️ **Du möchtest ein kostenloses Erstgespräch?**

In unserem Gespräch schauen wir gemeinsam,

- wo du gerade stehst,
- was dein Kind (wirklich) braucht,
- und wie du wieder in deine Kraft kommst – ohne schlechtes Gewissen.

🕒 **Orientierung, Klarheit & konkrete Impulse – in 30 Minuten, die nur dir gehören.**

👉 **Buche dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch und gehe den ersten Schritt in Richtung mehr Leichtigkeit, Verständnis und neue Kraft in eurem Familienalltag.**

👉 **Jetzt direkt Termin buchen auf www.celara.de oder QR-Code scannen:**



Melde dich gerne - Ich freue mich darauf, dich und deine Geschichte kennenzulernen.