

## **Hochsensibel oder gefühlsstark?**



*Von Pia Witt – zertifizierter Familiencoach*

Dieses Freebie ist dein Kompass, um besser zu verstehen, ob dein Kind hochsensibel oder gefühlsstark ist – und wie du liebevoll darauf reagieren kannst.

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

---

## **Was ist der Unterschied?**

Viele Mütter spüren: Mein Kind ist intensiv, emotional, sensibel. Doch ist es hochsensibel oder gefühlsstark? Beides klingt ähnlich, meint aber unterschiedliche Wesenszüge.

Hier bekommst du von mir eine klare Gegenüberstellung, die dir hilft, den Unterschied zu spüren – damit du dein Kind noch besser verstehen kannst.

### **1. Grundausrichtung**

- **Hochsensibel:** Das Kind hat ein empfindsames Nervensystem. Es nimmt *mehr Reize* wahr (Geräusche, Licht, Stimmungen, Berührungen) und verarbeitet sie *tiefer*. Hochsensibilität ist ein angeborenes Temperamentsmerkmal.
  - **Gefühlsstark:** Das Kind hat *sehr starke Emotionen*, lebt sie laut und heftig aus. Es ist schnell wütend, überschwänglich fröhlich, enttäuscht oder traurig. Das Nervensystem ist weniger reizempfindlich – aber emotional besonders „feurig“.
-

## 2. Reizverarbeitung

- **Hochsensibel:** Reize führen schnell zur *Überforderung*. Das Kind zieht sich oft zurück, braucht Pausen und ist nach vollen Tagen „durch“.
  - **Gefühlsstark:** Reize sind nicht das Hauptthema – *Frustrationstoleranz* ist der Knackpunkt. Das Kind will z. B. jetzt etwas und wenn es nicht klappt, *explodiert* es emotional.
- 

## 3. Verhalten bei Emotionen

- **Hochsensibel:** Erlebt Gefühle tief, *verarbeitet sie aber oft eher leise oder in sich gekehrt*. Reagiert schnell verletzt, traurig, weint oft.
  - **Gefühlsstark:** *lebt* Gefühle laut aus. Wutanfälle, Drama, starke Forderungen. „Das ist das schlimmste Leben der Welt!“ – ist typisch.
- 

## 4. Soziale Reaktionen

- **Hochsensibel:** Sehr empathisch, spürt Stimmungen sofort, braucht oft Zeit, um sich auf Menschen einzulassen.
  - **Gefühlsstark:** Sehr mitteilungsbedürftig, will gesehen werden, testet Grenzen – nicht unbedingt wegen Empathie, sondern wegen Bedürfnis nach Ausdruck.
- 

## 5. Bedürfnisse

Bedürfnis	Hochsensibel	Gefühlsstark
Ruhe & Rückzug	Ja	Eher nein
Struktur & Sicherheit	Ja	Ja, aber rebelliert auch dagegen
Emotionale Begleitung	Feinfühliges Spiegeln, Rückhalt	klare Grenzen & Halt, geduldiger Umgang mit Gefühlen
Körperkontakt	Nur wenn es angenehm ist	viel Körperkontakt und Verbindung

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

---

## ♥ Fazit:

**Hochsensible Kinder** sind reizoffen und verarbeiten Eindrücke tief.  
**Gefühlsstarke Kinder** sind emotional impulsiv und brauchen Unterstützung im Emotionsausdruck.

Ein Kind kann **beides** sein – hochsensibel *und* gefühlsstark – aber das ist nicht zwingend der Fall.

---

## 🌈 Was hilft dir als Mutter?

- ✓ Kenne die Unterschiede – so kannst du besser auf dein Kind eingehen.
  - ✓ Du musst nicht perfekt reagieren – aber bewusst.
  - ✓ Dein Kind braucht keinen „Stempel“ – sondern DICH als sicheren Anker.
- 

**Und wenn du dabei Unterstützung möchtest, bin ich gerne für dich da!**

## 💬 Du möchtest ein kostenloses Erstgespräch?

**In unserem Gespräch schauen wir gemeinsam auf eure aktuelle Situation.  
Ich zeige dir,**

- wie du die Gefühlswelt deines hochsensiblen und/oder gefühlsstarken Kindes besser verstehen kannst,
- wie du wieder zu mehr inneren Ruhe findest,
- und wie ich euch konkret unterstützen kann – empathisch, klar und auf Augenhöhe.

**Völlig kostenlos & unverbindlich – nur du, ich und deine Fragen.**

👉 **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](http://www.celara.de) oder QR-Code scannen:**



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