

Inhalt

Einleitung	11
-------------------------	-----------

Teil I Theorie und Wissenschaft

1	Das Konstrukt »Sensory Processing Sensitivity« (SPS)	17
	<i>Teresa Tillmann</i>	
1.1	SPS als Persönlichkeitsmerkmal	18
1.2	Verschiedene Facetten und Eigenschaften des Konstrukts ...	20
1.3	SPS im Kontext der »Environmental Sensitivity«	22
1.4	Die Messung von SPS	23
1.5	Die »Highly Sensitive Person Scale« (HSP Scale) und deren wissenschaftliche Entwicklung	24
	1.5.1 Verschiedene Versionen des Fragebogens	25
	1.5.2 Die Verteilung von SPS in der Gesamtbevölkerung ..	26
	1.5.3 Die verschiedenen Facetten von SPS im Fragebogen ..	27
1.6	Weitere Methoden zur Messung von SPS und aktuelle wissenschaftliche Entwicklungen	28
2	SPS im Kontext der psychischen Gesundheit	30
	<i>Teresa Tillmann und Thilo Hinterberger</i>	
2.1	Korrelate mit Persönlichkeitsvariablen	30
2.2	SPS und Lebenszufriedenheit	31
2.3	SPS und psychosomatische Störungen	31
2.4	SPS und Autismus	32
2.5	SPS und AD(H)S	34
2.6	SPS und Borderline	35
2.7	SPS und positive Effekte im Rahmen unterstützender Maßnahmen	35
3	Sensibilität und Verarbeitung als klinische Messparameter ..	38
	<i>Thilo Hinterberger und Devina Galuska</i>	
3.1	Anforderungen in der klinischen Diagnostik	38
3.2	Entwicklung des SV-30 und der Kurzform SV-12	39
3.3	Die Struktur des SV-12	41

3.4	Teststatistik des SV-12	42
3.4.1	Faktorstruktur des SV-12	42
3.4.2	Interne Korrelationen des SV-12	43
3.4.3	Referenzskalen des SV-12	43
3.4.4	Vergleich SV-12 mit SV-30	43
3.4.5	Externe Korrelate der Sensibilität und Verarbeitungsproblematiken	46
3.5	Wer ist nun hochsensibel?	47
3.6	Klinische Veränderung	49
4	Klinische Korrelate von Sensibilität und Verarbeitungsproblematiken	51
	<i>Thilo Hinterberger</i>	
4.1	Altersabhängigkeit des SV-12	51
4.2	Geschlechtsabhängigkeit des SV-12	52
4.3	Abhängigkeit des SV-12 vom BMI	53
4.4	SV-12 und psychosomatische Diagnosen	53
4.5	SV-12 und Trauma	55
4.6	SV-12 in der Burnoutspirale	60
4.7	SV-12 und Resilienz	64
4.8	SV-12 und ADHS	66
5	Neuropsychologische Hintergründe	68
	<i>Thilo Hinterberger</i>	
5.1	Neuropsychologische Aspekte der Wahrnehmung	68
5.2	Der Verarbeitungstau als gefühlte Hochsensibilität	71
5.3	Achtsamkeit als Schlüsseldisziplin	71
 Teil II Therapeutische und klinische Praxis		
6	Relevanz des SV-Konzeptes für Diagnostik und Therapie	77
	<i>Thilo Hinterberger</i>	
6.1	Klinisch relevante Hochsensibilität	77
6.2	Screening von Hochsensibilität mit dem SV-12	78
6.3	Anmerkungen zum validen Einsatz des SV-12	80
7	Klinische Aspekte: Erscheinungsbild und Wesensmerkmale .	82
	<i>Hans-Peter Selmaier</i>	
7.1	Erscheinungsbild: Woran erkennen die Therapeuten hochsensible Personen	82
7.2	Dysfunktionale Muster	86
7.2.1	Identifizierung mit der Opferidentität (Viktimisierung)	87
7.2.2	Scham bei hochsensiblen Personen	89
7.2.3	Altruismus und hochsensible Personen	90

7.2.4	Hochsensible Personen und Narzissmus	90
7.2.5	Burnout und hochsensible Personen	91
7.2.6	Angststörungen bei hochsensiblen Personen	92
7.2.7	Depressionen bei hochsensiblen Personen	93
7.2.8	Somatoforme Störungen und Hypochondrie bei hochsensiblen Personen	93
7.2.9	Dissoziation bei hochsensiblen Personen	94
7.2.10	Entwicklungsstraumatisierung bzw. Bindungstraumata bei hochsensiblen Personen	95
7.2.11	Borderline bei hochsensiblen Personen	97
7.2.12	Autismus bei hochsensiblen Personen	99
7.2.13	ADHS bei hochsensiblen Personen	101
7.2.14	Exkurs zur Neurodiversität	104
7.2.15	Abhängigkeit und Sucht bei hochsensiblen Personen	104
7.2.16	Andere Süchte und die Wirkung auf hochsensible Personen	109
8	Hochsensibilität in der Psychosomatik	111
	<i>Hans-Peter Selmaier</i>	
8.1	Therapie in psychosomatischen Kliniken	111
8.2	Besonderheiten der psychosomatischen Behandlung hochsensibler Personen	113
8.3	Behandlung psychosomatischer Krankheitsbilder bei hochsensiblen Personen	114
	Abgrenzung und Selbstbehauptung	114
	Selbstwert	115
8.4	Mögliche Module eines indikativen Gruppenkonzepts für hochsensible Personen in der Psychosomatik	116
8.4.1	Modul 1: Einführung	116
8.4.2	Modul 2: Beziehungen	117
8.4.3	Modul 3: Beruf und Berufung	117
8.4.4	Modul 4: Selbstfürsorge und Umgang mit Stress	118
9	Zentrale Therapieelemente bei hochsensiblen Personen	120
	<i>Hans-Peter Selmaier</i>	
9.1	Bewusstwerdung der Hochsensibilität	120
9.2	Bedeutung der Achtsamkeit von und meditativen Ansätzen im Umgang mit hochsensiblen Personen	121
9.3	Bedeutung der Körper- und Bewegungstherapien für hochsensible Personen	125
9.4	Bedeutung der Ernährung bei hochsensiblen Personen	127
9.5	Beschreibung spezieller psychotherapeutischer Interventionen	128
9.5.1	Kleine Pendelübung	129
9.5.2	Erdungsübungen	129
9.5.3	Imaginationsübungen (Tresor, innerer sicherer Ort)	129

9.5.4	Sicherer Ort	129
9.5.5	Bauchatmung	130
9.5.6	Abgrenzungsübungen	130
9.5.7	Ziel(e) visualisieren	130
9.5.8	Notfallkoffer	130
9.5.9	Skills	130
9.6	Exkurs zum Stressmanagement	131
9.7	Effektives Stressmanagement	132
9.7.1	Die 1. Säule, das instrumentelle Stressmanagement ..	133
9.7.2	Die 2. Säule, das regenerative Stressmanagement	134
9.7.3	Die 3. Säule, das mentale Stressmanagement	134
9.8	Bedeutung des Zeitmanagements und ausreichender Pausen	137
9.9	Naturtherapien als Therapiebausteine	137
9.9.1	Gruppe Heilraum Natur	138
9.9.2	Gruppe Natur als Spiegel	138
9.9.3	Gruppe Naturerleben und Kunst	138
10	SPS bei Kindern und Jugendlichen – Entwicklungseinflüsse	140
	<i>Teresa Tillmann, Natalie Banek und Hans-Peter Selmaier</i>	
10.1	Einleitendes und Studienlage	140
10.2	Eltern und deren Erziehungsverhalten	141
10.3	Eine erste Annäherung: Was sind Entwicklungsaufgaben? ..	143
10.4	Einige Theorien zu Entwicklungsaufgaben	144
10.5	SPS – Risiko oder Ressource bei der erfolgreichen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben?	147
10.5.1	SPS als Ressource und Schutzfaktor für die erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben	147
10.5.2	SPS als Risiko für eine erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben	149
10.6	Ein möglicher zugrundeliegender Mechanismus: Die Identitätsfindung und -entwicklung	150
10.7	Praktische Aspekte im Umgang mit hochsensiblen Kindern und Jugendlichen	151
	<i>Hans-Peter Selmaier</i>	
10.7.1	Hochsensible Kinder	151
10.7.2	Hochsensible Jugendliche	154
10.7.3	Bedeutung des familiären Umfelds bei hochsensiblen Kindern und Jugendlichen	159
10.7.4	Passendes Elternverhalten bei hochsensiblen Kindern und Jugendlichen	161

Teil III Verzeichnisse und Anhang

Literatur	165
------------------------	------------

Stichwortverzeichnis	179
Anhang	181
Der SV-12 Fragebogen	181
Fragebogen zur Sensibilität und Verarbeitung SV-12 (Version 2.2)	181
Der Traumascreening-Fragebogen	182
Screeningfragebogen zur Diagnostik von Traumafolgestörungen	182