

Dr. Marianne Skarics

So viel Welt auf einmal

*Hochsensibilität im Vergleich zu
psychischen Erkrankungen, neurologischen Störungen
und individuellen Besonderheiten*



www.festland-verlag.com

Inhalt

Einleitung	7
1 Hochsensibilität verstehen	11
1.1 Was ist Hochsensibilität?	11
1.2 Was ist Hochsensibilität nicht?	13
1.3 Warum Hochsensibilität so oft verwechselt wird	15
2 Hochsensibilität im Spiegel anderer Phänomene	17
2.1 HSP-Merkmale im Symptom-Vergleich	17
Erhöhte Reizempfindlichkeit	17
Emotionale Intensität	18
Rückzugsbedürfnis	19
Selbstaufmerksamkeit und Reflexion	19
Schreckhaftigkeit	20
Intoleranz gegenüber Hektik und Druck	20
Perfektionismus	21
Erhöhtes Scham- oder Schuldempfinden	21
Starke emotionale Reaktionen bei Reizüberflutung	22
2.2 Hochsensibilität und transdiagnostische Prozesse	23
Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsverzerrungen	24
Bewertungs- und Denkmuster	26
Emotionsverarbeitung und -regulation	29
Verhalten und Coping-Strategien	33
Selbstkonzept und selbstwertbezogene Muster	37
Metakognitionen und Gedankenvermeidung	38
Körperbezogene Reaktionen und Störungen	39
2.3 Hypervigilanz: Wenn das Nervensystem im Dauer-Alarmzustand lebt	42
2.4 Dissoziation: Wenn emotionale Überflutung zum inneren Stillstand führt	46
3 Abgrenzung zu psychischen Diagnosen	55
3.1 Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Störung (ADS und ADHS)	55
3.2 Autismus-Spektrum-Störung (ASS)	65
3.3 Störung der Sinnesverarbeitung / Sensory Processing Disorder (SPD)	75
3.4 Soziale Phobie	85

3.5	Generalisierte Angststörung (GAS)	93
3.6	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	103
3.7	Dysthymie	113
3.8	Zyklothymie	121
3.9	Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)	130
3.10	Burnout	140
4	Abgrenzung zu anderen Persönlichkeits- und Wahrnehmungsmerkmalen	151
4.1	Hochbegabung	151
4.2	Synästhesie	161
4.3	Introversion	165
4.4	Neurotizismus	170
4.5	Melancholie	174
4.6	Empathie	178
5	Hochsensibilität im gesellschaftlichen und persönlichen Kontext	183
5.1	Masking – Wenn Selbstschutz zur Last wird	183
5.2	Neurodivergenz und Hochsensibilität – Abgrenzungen und Überschneidungen	189
5.3	Perspektiven und Integration – Vielfalt als Ressource	192
	Anhang	195