

Anlass und Zielsetzung des Buchs: Worin kann ich Sie unterstützen?

Entsprungen aus einer langen Historie besteht noch heute eine stereotype Laienvorstellung von hochbegabten Personen. Hochbegabten wird zwar unumstritten eine weit überdurchschnittliche Intelligenz, im Sinne eines kognitiven Potenzials, zugeschrieben, sie seien jedoch sozial-emotional problematisch, was sich als sozial unbeholfen, einzelnägerisch und komisch umschreiben ließe. Das Klischee des »verrückten Genies« ist dabei schon seit der Antike bekannt. Bedauerlicherweise begegnen uns noch heute diese Laiennannahmen, die in der Literatur als sog. »Disharmoniehypothese« über Hochbegabte zusammengefasst sind (Baudson, 2021). Dies lässt sich leicht »überprüfen«, wenn man in Google »Hochbegabte sind...« eingibt. Aktuell (Stand Februar 2025) werden Suchvorschläge angeboten, die da lauten »verhaltensauffällig« oder »anstrengend«, aber auch »immer gut in Mathe« oder »gut in der Schule«.

Es lässt sich die Frage stellen, ob es auch die entgegengesetzte Laienannahme über Hochbegabte gibt, welche mit »ja« beantwortet werden muss: So wird zuweilen Hochbegabten auch heute noch eine generelle Überlegenheit in allen (Lebens-)Bereichen zugeschrieben, was als sog. »Harmoniehypothese« bezeichnet wird. Deren Ursprung scheint viel weiter zurückzuliegen und durch Ergebnisse aus einer der ersten und bahnbrechenden Längsschnittstudien, die von Lewis Terman 1920/1921 in den USA begonnen wurde, gefüttert zu sein (Preckel & Vock, 2021). Auch wenn Hochbegabte hin und wieder als generell überlegen gesehen werden, wird ihnen erfreulicherweise wenigstens nicht der Status von »Superheros« angedichtet (Baudson, 2016).

Somit löst Hochbegabung als Begriff respektive Label vielfältige Reaktionen aus. Dabei schwingt oftmals mit, als hochbegabte Person eben nicht normal oder gänzlich anders zu sein – einem Attribut, das für viele

mit anhaltender Nicht-Zugehörigkeit bis hin zu elitärem Denken verbunden ist. Wird der Begriff jedoch neutral unter wissenschaftlicher Perspektive als Begreifbarmachen eines Phänomens verstanden, kann die Identifizierung mit dem Label zugleich auch als heilsam erlebt werden, endlich Erklärungen für das eigene Erleben und Verhalten zu erhalten, sich im eigenen hochbegabungsbezogenen Denken bestärkt zu fühlen und sich im Alltag sogar selbstbewusster im Äußern der eigenen Gedanken und Überlegungen zu zeigen.

Auch im psychotherapeutischen Kontext ist es oftmals nicht vorhersehbar, wie eine Person auf den Hinweis reagiert, möglicherweise hochbegabt zu sein, oder wie der Austausch mit einer bereits IQ-getesteten Person über die eigene Hochbegabung erfolgt. Die Variationsbreite der Reaktionen reicht von neutral über erleichtert, überfordert, irritiert, stolz, freudig, bis hin zu genervt, die Hochbegabung herunterspielend oder sich unter Druck gesetzt fühlend. Je nachdem, welche Lernerfahrungen die Person gemacht hat, kann die eigene Hochbegabung als Teilselbstkonzept im innerpsychischen Kontext integriert sein und keine offenen Fragen aufwerfen. Die Person erlebt keinen »Bruch« zu oder im Austausch mit anderen, sie kann ihr Bedürfnis nach kognitivem Input beruflich wie privat erfüllen und sie bleibt im eigenen hochbegabungsspezifischen Erleben und Verhalten nirgends »hängen«. Dem entgegengesetzt kann jedoch auch eine andere Lerngeschichte vorliegen, bspw. wegen der Hochbegabung ausgegrenzt, unter Performanzdruck gesetzt oder kaum bis nie hinsichtlich des weit überdurchschnittlichen Potenzials gesehen worden zu sein. Daraus kann sich schließlich ergeben haben, bspw. die eigene Hochbegabung nicht zu mögen, sie nicht nach außen sichtbar erscheinen zu lassen oder das Thema weit von sich wegzuschieben. Ebenso können simplifizierende Annahmen über Hochbegabung übernommen worden sein (bspw. »Hochbegabung bedeutet einfach intelligenter zu sein, sonst nichts«), weshalb die Sinnhaftigkeit einer Auseinandersetzung mit der Hochbegabung nicht gesehen wird.

So oder so, oftmals ist für hochbegabte Menschen ein expliziter, offener Austausch über die eigene weit überdurchschnittliche Intelligenz und dem damit verbundenen Erleben und Verhalten im Alltag nicht in Gänze und in jedem Umfeld möglich. Hochbegabt sein bedeutet nüchtern ausgedrückt, zumindest im statistischen Sinne, einer Minorität anzugehören,

haben doch nur ca. 2% der Bevölkerung einen IQ-Wert ≥ 130 ! Viele Hochbegabte schildern daher, sich in wesentlichen Aspekten des inneren Erlebens im Alltag nicht gesehen zu fühlen. Dabei ist ein Austausch und ein angemessenes Gespiegeln relevant für den eigenen Identitätsentwicklungsprozess (Keupp, 2012).

Von einer psychologischen Perspektive aus betrachtet, lässt sich der Integrationsprozess eines Teilidentitätsaspekts in das Ganze als fluider Prozess beschreiben, hin zu einer »identity synthesis« (Meyer, 2003, S. 678). Übertragen auf Hochbegabte würde es bedeuten, auch das eigene hochbegabungsbezogene Erleben und Verhalten in das eigene Selbstkonzept zu integrieren, so dass sich die Person diesbezüglich ihrer selbst bewusst, authentisch erleben und zeigen kann. Also Antworten auf die möglicherweise vorhandenen Fragen zu finden, warum man sich so anders als die anderen erlebt, sich manchmal nicht verstanden fühlt, vielleicht auch nicht auf einer Wellenlänge mit anderen, während diese scheinbar leicht miteinander connecten, oder warum man wiederholt die Rückmeldung erhält, anstrengend, kompliziert oder »zu viel« zu sein. Je mehr sog. Inkongruenz, also Abweichung zwischen dem eigenen Erleben, eigenen Motiven/Zielen und dem nach außen gezeigten Verhalten (weil man sich vielleicht stark anpasst oder eigene Kompetenzen herunterreguliert) existiert, desto mehr Stress, Unzufriedenheit oder psychische Belastung entstehen. Dies hat bereits Grawe (2004) allgemeingültig in seinem Konsistenz-Modell beschrieben: Indem wir uns als Mensch konsistent erleben, im Einklang mit unseren Motiven und Bedürfnissen, bleiben wir psychisch gesund. Und dies lässt sich auch unter einer Hochbegabungsperspektive betrachten: Die Auseinandersetzung mit diesem Teilidentitätsaspekt scheint sich zu lohnen, denn je besser dieser im Gesamtselbstkonzept integriert ist, desto weniger Niedergeschlagenheit, Stress oder Einsamkeit und sogar mehr Freude, Selbstbewusstsein, Lebenszufriedenheit werden im Zusammenhang mit der eigenen Begabung erlebt (Baudson & Ziemes, 2016). Das ist doch ermutigend!

Wo lassen sich also Informationen rund um Hochbegabung finden? Einige der aktuell publizierten Ratgeber für hochbegabte Erwachsene beinhalten Darstellungen, die sich am Forschungsgegenstand anlehnen und einen guten Überblick bieten. Es lassen sich jedoch auch kaum konturierte, nicht-trennscharfe Ausführungen finden, insb. werden

hochbegabte und hochsensible Menschen³ in so manchen Büchern simultan angesprochen, als handelte es sich dabei um austauschbare Begriffe, so dass nach Ansicht der Autorin die Begriffe und die Konzepte verwässert werden. Bemüht man an dieser Stelle erneut Google für die Suche nach »Hochbegabte sind...« (Stand Februar 2025), so werden so gleich die Attribute »neurodivers«, »Autisten« und »hochsensibel« ergänzt. Dies spiegelt vielleicht auch einen »Trend« wider, der sich insb. auf den Social-Media-Plattformen finden lässt. Die Posts und Videos zu Hochbegabung, Autismus-Spektrum-Störung, ADHS oder Hochsensibilität nehmen in den letzten Jahren zu. Selbstredend beinhaltet dies einen sehr begrüßenswerten Effekt, werden diese Nischenthemen doch endlich betrachtet, finden hoffentlich als ein weiteres Phänomen neben vielen anderen Einzug in den Alltag und öffnen den Blick für die (Neuro-) Diversität unserer Zeit. Gleichzeitig stellt sich jedoch auch die Frage, wie qualitativ hochwertig diese Informationen sind. In einer aktuellen interessanten Untersuchung zum Thema »Reichweite und Genauigkeit der Informationen zu Autismus auf TikTok« konnte gezeigt werden, dass die meisten der untersuchten Informationsvideos zu Autismus inakkurate (41 %) und übergeneralisierte (32 %) Darstellungen sind und nur 27 % als akkurat klassifiziert wurden (Aragon-Guevara et al., 2023). Sowohl die übertriebenen als auch die korrekten Inhalte wurden vergleichbar häufig »geliked« und gesehen. Dabei stellten wohl nicht-autistische Alltagspersonen die meisten übertriebenen Videos (im Vergleich zu autistischen Personen) ein. Videos von im Gesundheitswesen tätigen Personen waren im Verhältnis am akkuratesten. Auch wenn – nach aktueller Recherche – keine Untersuchung über Informationsvideos zu Hochbegabung zu finden ist, soll an dieser Stelle doch dafür sensibilisiert werden, welche Informationsgrundlage herangezogen wird.

Um noch einmal an die oben gestellte Frage anzuknüpfen: Was soll nun aus den vielfältigen Informationen gemacht werden? Wie und worin

3 Hierbei wird oft nicht klar unterschieden, ob es sich bei der Beschreibung »hochsensibel« um ein rein deskriptives Attribut handelt oder ob das psychologische Konzept der Hochsensibilität (nach Aron & Aron) gemeint ist (► Kap. 4.3).

kann ich Sie unterstützen bzw. welchen »Mehrwert« soll dieses Buch bieten?

In der psychotherapeutischen Praxis hat sich gezeigt, dass hochbegabte Erwachsene gemäß dem hochbegabungsimmannten Motiv nach vertiefter und komplexer Auseinandersetzung mit Themen oftmals eine eindeutige, verlässliche und individuell zugeschnittene Hilfestellung zur Reflexion und Problemlösung suchen. Patentrezepte oder schemenhaft Ratschläge sind missverständlich, beinhalten sie doch zu viele Freiheitsgrade, die Problemlage samt Lösungsvorschlag noch einmal aus dieser oder jener Perspektive anders zu betrachten. Vor diesem Hintergrund soll hochbegabten Erwachsenen in diesem Buch die Möglichkeit zur *konkreten und individuellen Auseinandersetzung* mit begabungsbezogenen Themen gegeben werden. Dabei wird auf das langjährige Erfahrungswissen in der therapeutischen Arbeit mit hochbegabten Erwachsenen in der Verhaltenstherapie zurückgegriffen. Ratsuchende sollen eine nachvollziehbare Anleitung für das Selbstmanagement erhalten.

Der *erste Teil* des Buches bietet eine klare und fundierte Darstellung des Hochbegabungskonzepts, der Bedeutung von IQ-Tests sowie der Unterscheidung zwischen Laientheorien und empirischen Befunden. Zudem werden Neurodivergenz, LGBTIQ* und Hochsensibilität überblicksartig vorgestellt – ist eine hochbegabte Person betroffen, weicht sie in einem weiteren Aspekt von einer Norm (zusätzlich zur Hochbegabung) ab. Im *zweiten Teil* des Buches wird von einer allgemeinen auf eine personenzentrierte Perspektive gewechselt. Hochbegabungsspezifisches Erleben und Verhalten werden als Ressourcen und Herausforderungen vorgestellt und damit verbundene Lernerfahrungen in der eigenen Biografie anhand ausgewählter Modelle verstehbar gemacht. Insbesondere die Bedeutung der Hochbegabung als Teil der eigenen Identität wird herausgearbeitet. Im *dritten Teil* des Buches wird eine Heuristik, ein Rahmenkonzept, für die Lösung möglicher vorhandener Probleme im Zusammenhang mit der Hochbegabung für das eigene Selbstmanagement vorgestellt. Natürlich kann dies *keine* psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Sollten tieferliegende Beschwerden oder psychische Symptome vorliegen, ist es ratsam, dies bei einer Fachperson (bspw. Psychotherapeut oder Psychia-

ter) abklären zu lassen⁴. Für den Fall, dass eine ambulante Psychotherapie wahrgenommen wird oder die Lesenden sich bereits in Behandlung befinden, schließt sich der *vierte Teil* des Buches mit Hinweisen an, wie das Thema Hochbegabung auch in die Therapie eingebracht werden könnte.

Mit diesem Buch sollen diejenigen hochbegabten Erwachsenen angeprochen werden, die sich mit der eigenen Begabung und/oder damit verbundenen Herausforderungen auseinandersetzen möchten. Es soll jedoch auch diejenigen einladen, die eine Psychotherapie beginnen oder sich bereits in Behandlung befinden und sich ein themenspezifisches Arbeitsbuch wünschen. Da wenige Psychotherapeuten mit dem Thema Hochbegabung vertraut sind oder eine darauf abgestimmte Therapie anbieten, soll ebenso ermutigt werden, die hochbegabungsspezifischen Inhalte offen in die therapeutischen Sitzungen einzubringen – hoffentlich bieten die Ausführungen in diesem Buch das passende Vokabular, um sich auszudrücken.

Es werden zudem Arbeitsmaterialien zur angeleiteten Reflexion beigefügt, um die jeweils vorgestellten Inhalte auf die eigenen Umstände, die eigenen Erfahrungen und das eigene Erleben übertragen zu können.

4 Dieses Buch ist kein Ersatz für professionelle psychotherapeutische Hilfe bei psychischen Problemen. Es dient lediglich zur Unterstützung des Selbstmanagements. Obwohl sich die Arbeit mit den Übungen in der Praxis als hilfreich und effektiv erwiesen hat, erfolgt deren Anwendung in eigener Verantwortung. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden sowie Sach- und Vermögensschäden aus.



Dabei sind die Arbeitsblätter im ersten und zweiten Buchteil als Angebot zu verstehen, die jeweils dargestellten Inhalte, sofern sie als relevant erscheinen, für die eigene Reflexion zu nutzen. Es wurde versucht, die Arbeitsmaterialien so zu gestalten, dass das Voranschreiten im Buch nicht zwingend mit der Bearbeitung aller vorherigen Arbeitsblätter einhergehen muss, sondern bei Bedarf erfolgen kann – was hoffentlich (hinreichend) gelungen ist.

Im dritten Teil des Buches erscheint es für die Bearbeitung eines hochbegabungsbezogenen Problems im Selbstmanagement zielführend, die dazugehörigen Arbeitsblätter der Reihe nach zu sichten und als angeleitete Hilfestellung zu bearbeiten. Diese wurden so gestaltet, dass die Inhalte über ein eigenes bloßes Überlegen hinausgehen und genügend Komplexität bieten, sich individuell und vertieft mit sich auseinander setzen zu können. Sie sind darauf ausgelegt, bei sich zu verweilen, mit sich in einen positiven Veränderungsdialog zu treten und zu konkreten Übungen anzuregen – was hoffentlich ebenfalls (hinreichend) gelungen ist.

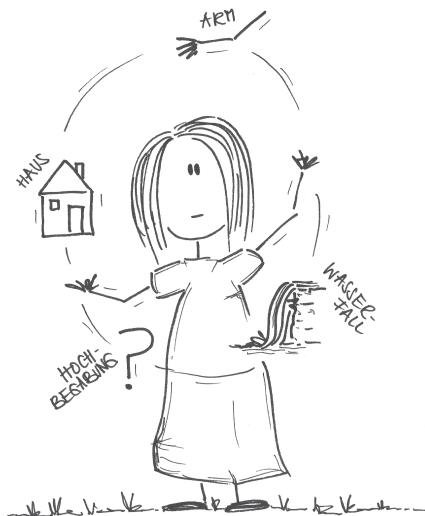
Teil I Hochbegabung verstehen

Ohne Begriffe und deren Bedeutungszusammenhänge zu definieren, lässt sich kaum zielgerichtet in eine selbstkritisch-konstruktive Auseinandersetzung übergehen. Gerade das Label »Hochbegabung« ist – wie eingangs erwähnt – polyvalent, so ist es vielleicht (vor sich und/oder anderen) akzeptabel, sich als sehr intelligent zu reflektieren, aber hoch-begabt kann als Attribut oftmals schwieriger ausgesprochen werden, denn was heißt schließlich »begabt sein« und dann auch noch »hoch«?!

Nachfolgend soll deshalb das psychologische Konstrukt der Hochbegabung unter einer wissenschaftlich-deskriptiven Perspektive beleuchtet werden, um zu Beginn einen möglichst wertneutralen Überblick zu erhalten (► Kap. 1). Es wird reflektiert, inwieweit es sich im Erwachsenenalter lohnt, an einem IQ-Test teilzunehmen, welcher das Messinstrument darstellt, um eine Hochbegabung zu attestieren (► Kap. 2). Daran anschließend wird zwischen einer Laiensicht über Hochbegabte und Ergebnissen aus der Forschung differenziert, um vor allem mit Vorurteilen aufzuräumen (► Kap. 3). Zudem sollen einige Aspekte beleuchtet werden, durch die Personen – neben der Hochbegabung – in weiterer Hinsicht von einer »Norm« abweichen, und unter der Überschrift »Hochbegabung +« zusammengefasst werden (► Kap. 4).

1 Hochbegabung – was ist das eigentlich?

Was versteht die wissenschaftliche Psychologie unter Hochbegabung? Zuallererst handelt es sich um ein Konstrukt und keine direkt beobachtbare Entität, also wie »das Haus«, »der Arm« oder »der Wasserfall«, sondern lässt sich nur indirekt erschließen.



Folglich kann es jeweils aus unterschiedlichen Perspektiven definiert bzw. operationalisiert werden, d.h., es werden Kriterien festgelegt, anhand derer das Konstrukt beobachtbar bzw. messbar ist. Die Sichtweise ist zudem eingebettet in den jeweiligen gültigen, soziokulturellen Kontext,

dem sog. Zeitgeist. Somit stellt Hochbegabung ein interessantes Konzept mit etlichen relevanten Einzelkomponenten dar.

1.1 Zentraler Faktor: Eine weit überdurchschnittliche Intelligenz

Unumstritten wird eine weit überdurchschnittlich ausgeprägte Intelligenz als zentraler Faktor bei der Definition von Hochbegabung angenommen (Preckel, 2010). Dabei ist das Konstrukt der Intelligenz aus psychologischer Perspektive ebenso vielfältig und interessant. Die Modelle dazu und ihrer Struktur haben eine lange Historie und reichen von einfachen Annahmen hin zu komplexen Anordnungen von Zusammenhängen (Rost & Sparfeldt, 2008).

Exkurs: Intelligenzstrukturmodelle

In der (Differenziellen) Psychologie wird zwischen nicht-hierarchischen und hierarchischen Modellen unterschieden.

Der »Klassiker« aus erster Kategorie, der bis heute Gültigkeit hat, ist die Zwei-Faktoren-Theorie nach Spearman (1904). Dabei wird angenommen, dass die Intelligenzleistungen über verschiedene Aufgaben hinweg von einem allgemeinen (General-)Faktor, dem sog. g-Faktor, abhängig sind, so dass diese hoch miteinander korrelieren; neben diesem übergreifenden Potenzial sind jedoch weitere Fähigkeiten notwendig, um gänzlich die Anforderungen in spezifischen Aufgabenbereichen zu meistern (Kuhl et al., 2022). Diese spezifischen Faktoren, die sog. s-Faktoren, variieren also in Abhängigkeit von der jeweiligen Aufgabenstellung. Der g-Faktor hat sich dabei vielfach als bester Prädiktor für die Bewältigung des Alltags sowie für den Schul- und Berufserfolg erwiesen (Kuncel et al., 2004; Kramer, 2009).