

## Übersicht Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen Hochbegabter

### Denken – Denkarbeit – Verstandestätigkeit

- schnelles und komplexes Denken (vernetztes Denken)
- hohe und rasche Auffassungsgabe
- schnelles Erfassen von komplexen Zusammenhängen und Grundmustern
- Fähigkeit, verschiedene Betrachtungsweisen bzw. Aspekte einzubeziehen
- rasches Erfassen von Ursache und Wirkung
- gutes logisches, analytisches und abstraktes Denkvermögen
- ausgeprägtes Erinnerungsvermögen (Langzeitgedächtnis) anhand von Situationen und »Bildern«
- hohe Konzentrationsfähigkeit
- hohes Sprechtempo
- sprunghaftes und vorausseilendes Denken
- kritisches Denken
- Ungeduld und innere Anspannung, wenn andere nicht auf den Punkt kommen

### Lernen – Wissen – Interessen

- hohes Lerntempo
- Bedürfnis nach lebenslangem Lernen und Weiterentwicklung
- Lernen und Arbeiten aus Eigenmotivation, selbstgewählte Projekte oder Aufgabenstellungen
- unbefangenes Herangehen an anspruchsvolle Aufgabenstellungen
- ausgeprägtes Reflektieren und Ableiten von Schlussfolgerungen
- Flow, wenn am Thema und den Inhalten großes Interesse besteht
- Freude am eigenständigen Weiterentwickeln von Gedanken
- Hinterfragen von Fakten und Meinungen
- gutes Detailwissen oder Erfassen übergeordneter Zusammenhänge, wenn der Inhalt bzw. das Wissensgebiet von Interesse sind
- Schwierigkeiten bei Entscheidungsfindung (vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen)
- Schwierigkeiten bei einfachen, wiederkehrenden Aufgaben und Alltagsroutine

### Sozialverhalten – Kommunikation – Verständigung

- Fähigkeit zur Selbstironie
- oft Wahl von älteren Gesprächspartnerinnen oder -partnern (bei Kindern und Jugendlichen)
- Fähigkeit, die Sichtweise des Gegenübers einzunehmen
- Abneigung gegen oberflächliche Gespräche bzw. Small Talk
- wenige Freundschaften

- kritisches Hinterfragen von Hierarchien, Normen und Autoritäten
- Nonkonformismus
- hohe Ansprüche an Beziehungen
- unkonventionelles Verhalten («schwimmt gegen den Strom«)

### **Fühlen – Spüren – Empfinden (mit Anteilen von Hochsensibilität)**

- gute Detailwahrnehmung mit allen Sinnen
- hohe emotionale Wahrnehmung
- reiches Innenleben
- hohes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl (in das Gegenüber «schlüpfen«)
- starker Gerechtigkeitssinn
- große Bedeutung von Idealen, Werten, Respekt, Umgang mit Natur und Tieren ...
- geringe Frustrationsgrenze betreffend Langsamkeit und Kompliziertheit der anderen
- Misserfolge und Unangenehmes werden schwer verarbeitet
- gesteigerte Sensibilität und Reizempfindlichkeit: Lärm, Licht, Gerüche, körperlicher Schmerz, Berührung, Menschenmenge
- starke Emotionen und Stimmungsschwankungen
- hohe Sensibilität, »Dünnhäutigkeit«
- starke Selbstzweifel und Selbstkritik
- Gefühl der Einsamkeit und Isolation (fühlt sich wie außerirdisch, wie von einem anderen Planeten)

### **Handeln – Agieren – Engagement**

- bringt kreative Ideen ein
- unkonventionelles Vorgehen in der Umsetzung von Aufgaben oder Projekten
- rasches und konkretes Handeln
- eigenständiges Handeln und Umsetzen
- starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Freiheit
- hohes Engagement (viel Herzblut) bei neuen Herausforderungen
- klappt etwas nicht auf Antrieb, Tendenz das Handtuch zu werfen

# 1. Auflistung typischer Merkmale für einen Selbst- oder Fremdttest nach Germann-Tillmann, Treier, Vroomen-Marell

Folgende Übersicht listet verschiedene Verhaltensweisen und Eigenarten auf, die Hinweise auf eine Hochbegabung geben können. Kreuzen Sie diejenigen Aussagen an, die auf Sie zutreffen, oder die Ihnen durch Fremdwahrnehmung bestätigt wurden. Häufen sich die Aussagen, ist es wahrscheinlich, dass Sie hochbegabt sind.

Dieselben Fragen sind für einen Fremdttest relevant. In diesem Fall sind die Formulierungen entsprechend zu verändern.

## Denken – Denkarbeit – Verstandestätigkeit

- Mir fällt schnelles und komplexes (vernetztes) Denken leicht.
- Ich bin schnell in der Lage, zahlreiche Sachverhalte zu begreifen.
- Komplexe Zusammenhänge und Grundmuster erfasse ich schnell.
- Ich berücksichtige gleichzeitig verschiedene Betrachtungsweisen bzw. Aspekte.
- Ursache und Wirkung erfasse ich rasch.
- Ich verfüge über ein sehr gutes logisches, analytisches und abstraktes Denkvermögen.
- Ich habe ein ausgeprägtes Erinnerungsvermögen (Langzeitgedächtnis) anhand von Situationen und Bildern.
- Mich zu konzentrieren fällt mir leicht.
- Ich tendiere dazu, schneller als andere zu sprechen.
- Mein Denken ist sprunghaft und vorausseilend.
- Ich neige dazu, Sachverhalte kritisch zu hinterfragen.

## Lernen – Wissen – Interessen

- Ich lerne schnell.
- Ich habe ein Bedürfnis nach lebenslangem Lernen und Weiterentwicklung.
- Um mehr zu lernen suche ich mir aktiv Projekte und Aufgaben.
- An anspruchsvolle Aufgabenstellungen gehe ich unbefangen und lustvoll heran.
- Ich reflektiere fast automatisch und ziehe schnell Rückschlüsse.
- Wenn es um Themen geht, die den Intellekt beschäftigen, spüre ich Flow.
- Gedanken eigenständig weiterzuentwickeln macht mir Freude.
- Ich hinterfrage Fakten und Meinungen.

- Bei Themen, die mich interessieren, verfüge ich über ein ausgeprägtes Detailwissen oder erfasse übergeordneter Zusammenhänge leicht.
- Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen (weil ich meist den Wald vor lauter Bäumen nicht sehe).
- Einfache, wiederkehrende Aufgaben und Alltagsroutinen fallen mir schwer.

### **Sozialverhalten – Kommunikation – Verständigung**

- Ich bin selbstironisch.
- Mir fällt es leicht, die Sichtweise des Gegenübers einzunehmen.
- Oberflächliche Gespräche bzw. Small Talk finde ich schrecklich.
- Ich habe eher wenig Freunde oder Freundinnen.
- An Beziehungen stelle ich hohe Ansprüche und (teils unausgesprochene) Erwartungen.
- Hierarchien, Normen und Autoritäten sehe ich kritisch und hinterfrage sie.
- Andere finden, dass ich mich unkonventionell verhalte und gegen den Strom schwimme.
- Bei Kindern und Jugendlichen: Wahl von älteren Gesprächspartnerinnen oder -partnern.

### **Fühlen – Spüren – Empfinden (mit Anteilen von Hochsensibilität)**

- Ich sehe, höre, spüre, rieche und schmecke Details, die andere nicht wahrnehmen.
- Ich nehme Empfindungen/Stimmungen, auch die anderer, sofort wahr. Ich finde, ich habe ein reiches Innenleben.
- Mir fällt es sehr leicht, mich in andere einzufühlen oder ihre Emotionen mitzufühlen.
- Mir ist Gerechtigkeit sehr wichtig.
- Werte wie Respekt gegenüber der Natur und ein sorgsamer Umgang mit Tieren sind mir wichtig.
- Sind andere langsam oder denken kompliziert, werde ich schnell ungeduldig.
- Muss ich einen Misserfolg einstecken oder mir widerfährt etwas Unangenehmes, beschäftigt mich das noch lange.
- Gegenüber Reizen wie Lärm, Licht, Gerüchen, körperlichem Schmerz oder Berührung bin ich recht empfindlich.
- Ich halte mich nicht gern in einer Menschenmenge auf.
- Ich bin starken Emotionen und Stimmungsschwankungen ausgesetzt.
- Ich bin recht häufig dünnhäutig.
- Ich tendiere zu starken Selbstzweifeln und Selbstkritik.
- Ich fühle mich häufig einsam und isoliert.

## Handeln – Agieren – Engagement

- Mir macht es Freude, Ideen zu entwickeln.
- Setze ich Aufgaben und Projekte um, gehe ich unkonventionelle Wege.
- Ich handle rasch, gezielt und eigenständig.
- Mein Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Freiheit ist groß.
- Bei neuen Herausforderungen bringe ich mich stark ein.
- Klappt etwas nicht auf Anhieb, tendiere ich dazu, das Handtuch zu werfen.

Stimmen Sie einigen oder mehreren der Aussagen in den Kategorien Verstandes-tätigkeit, Interessen, Kommunikation, Empfinden und Handeln zu, gehören Sie vermutlich zu der Gruppe der Hochbegabten. Es ist zu beachten, dass es sich hierbei um eine subjektive Einschätzung handelt. Um sicherzugehen, können Sie sich an eine Fachperson wenden, die auf Hochbegabungsdiagnostik spezialisiert ist.