

# Coaching für Hochbegabte

Ein Leitfaden zur effektiven Begleitung neurokomplexer  
Menschen

Tobias Arweiler

6. März 2024

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>3</b>
1.1	Gender Hinweis . . . . .	3
<b>2</b>	<b>Definition Hochbegabung und Intelligenz</b>	<b>3</b>
2.1	Intelligenztests . . . . .	3
2.2	Ursachen von Hochbegabung . . . . .	4
<b>3</b>	<b>Charaktereigenschaften</b>	<b>5</b>
3.1	Schnelles, kreatives, eigensinniges Denken . . . . .	5
3.2	Sozialverhalten . . . . .	5
3.3	Emotionalität . . . . .	6
3.4	Übererregbarkeiten . . . . .	6
<b>4</b>	<b>Herausforderungen</b>	<b>7</b>
4.1	Alltag . . . . .	7
4.2	Beruf . . . . .	7
<b>5</b>	<b>Leitfaden fürs Coaching</b>	<b>8</b>
5.1	Unbekannte Hochbegabung . . . . .	8
5.2	Bekannte Hochbegabung . . . . .	9
<b>6</b>	<b>Fazit</b>	<b>11</b>

# 1 Einführung

Hochbegabung. Viele Menschen in unserer Gesellschaft haben eine Vorstellung davon, was das bedeutet. Die meisten Menschen denken dabei an Genies, Wunderkinder oder Menschen, die in der Schule immer die Besten waren. Doch Hochbegabung ist mehr als das. Hochbegabte sind emotional, sie sind kreativ und manchmal sind sie auch etwas anders, als die anderen. Sie haben andere Interessen, andere Bedürfnisse und manchmal auch andere Herausforderungen in ihrem Leben zu meistern.

In der vorliegenden Arbeit werde ich den Begriff der Hochbegabung definieren und aufzeigen, welche Charaktereigenschaften hochbegabte Menschen häufig haben. Außerdem werfen wir einen Blick darauf, welche spezifischen Herausforderungen Hochbegabte zu meistern haben und wie man sie als Coach dabei unterstützen kann.

## 1.1 Gender Hinweis

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Abschlussarbeit das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich - sofern nicht anders kenntlich gemacht - auf alle Geschlechter.

# 2 Definition Hochbegabung und Intelligenz

In der Alltagssprache können Begriffe wie hohe Intelligenz, Hochbegabung, Genie oder Wunderkind sehr unterschiedlich verstanden werden. In der wissenschaftlichen Literatur gibt es für den Begriff der 'Hochbegabung' allerdings eine klare Definition. Diese hat sich zwar über die Jahre gewandelt, ist aber in ihrer Bedeutung ähnlich geblieben:

Eine Person gilt dann als intellektuell hochbegabt, wenn sie in einem oder mehreren Bereichen über geistige Fähigkeiten verfügt, die in ihrer Ausprägung extrem weit über dem Durchschnitt ihrer Altersgenossen liegt. Dies können sprachliche, naturwissenschaftliche, technische, musische, aber auch alltagspraktische und soziale Fähigkeiten sein. [1][S.18]

In der Regel wird eine Hochbegabung durch einen Intelligenztest festgestellt.

## 2.1 Intelligenztests

Der amerikanische Psychologe David Wechsler legte 1939 den Grundstein für die heutigen Intelligenztests, indem er vorschlug, eine große Stichprobe an

Menschen einem Intelligenztest zu unterziehen und die Ergebnisse zu normieren. [2][S.54] Die individuelle Leistung einer Person in diesem Test kann dann in einen sogenannte Intelligenzquotienten (IQ) umgerechnet werden.

Um als hochbegabt zu gelten, muss ein Mensch im IQ-Test ein Ergebnis von mindestens 130 erreichen. Diesen Wert erreichen etwa 2 von 100 Menschen in der Gesamtbevölkerung. [1][S.18]

Die heutigen Testverfahren testen die Menschen in verschiedenen Bereichen wie sprachliche Fähigkeiten, Wortschatz, sprachlogisches Denken, Sach- und Allgemeinwissen, praktisch-logisches Denken, rechnerisches Denken, räumliches Vorstellungsvermögen, visuelles Auffassen und Kombinieren, sowie Konzentration, Gedächtnis und Arbeitstempo. [1][S.20]

Wichtig ist hierbei zu erwähnen, dass die bekannten IQ-Tests nur ein Instrument sind, um Intelligenz zu messen. Menschen sind komplexer als das, was ein Test messen kann. Es gibt viele verschiedene Arten von Intelligenz, die nicht alle in einem Test abgebildet werden können. Dennoch sind moderne IQ-Tests der beste Weg, um Hochbegabung zu diagnostizieren. [1][S.21 ff.]

## 2.2 Ursachen von Hochbegabung

Wie ein Mensch hochbegabt wird, ist in der Wissenschaft noch nicht vollständig geklärt. Klar scheint zu sein, dass es sowohl genetische, als auch umweltbedingte Faktoren gibt.

Biologisch scheinen Hochbegabte ein empfindlicheres Nervensystem zu besitzen. Ihr Gehirn baut mehr Synapsen auf und mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen. [1][S.37] Dies führt bspw. dazu, dass sie Informationen schneller verarbeiten oder sich besser und länger konzentrieren können, als der Durchschnitt.

Allerdings ist mittlerweile auch klar, dass die Genetik nicht der einzige Faktor in der Entwicklung eines potentiell hochbegabten Menschen ist. Viele Modelle gehen davon aus, dass der Mensch in Kindesalter und darüber hinaus auch gefördert werden muss, damit er sein Potential entfalten kann. Dies kann auch bedeuten, dass das Umfeld eines hochbegabten Kindes entsprechend gewählt und beeinflusst werden muss, damit es sein Potential erreicht. [2][S.33]

Nachdem ein Mensch als hochbegabt getestet wurde, kann er in Förderprogramme, Hochbegabtenvereine oder spezielle Schulen aufgenommen werden. Die Aufnahmebedingungen beinhalten in der Regel einen IQ-Test, der dem Kind einen IQ über dem Wert von 130 bescheinigt. [1][S.21]

Einer der bekanntesten Vereine in Deutschland ist Mensa. Mensa ist ein Verein für hochbegabte Menschen, der sich zum Ziel gesetzt hat, diese zu vernetzen und zu fördern.

## 3 Charaktereigenschaften

Hochbegabte Menschen als Gruppe haben nur eine Gemeinsamkeit: Sie haben einen IQ über 130. Jeder von ihnen ist ein Individuum und hat seine eigenen Stärken und Schwächen. Dennoch gibt es einige Charaktereigenschaften, die bei Hochbegabten häufiger vorkommen, als in der Gesamtbevölkerung.

### 3.1 Schnelles, kreatives, eigensinniges Denken

Hochbegabte Menschen sind sehr gut darin, komplexe Prozesse zu durchdenken, zu analysieren und zu verstehen. Sie können Dinge in vielen verschiedenen Perspektiven betrachten und sind in der Lage, kreative Lösungen für Probleme zu finden. Ihre Gehirne sind für komplexe Aufgaben wie geschaffen.[1][S.38] Die Gegenseite dieser Fähigkeit ist, dass sie sich schnell langweilen, wenn sie sich mit einfachen Aufgaben beschäftigen müssen.

Alles monotone Üben und Wiederholen (...) ist für die meisten Hochbegabten eine Qual. [1][S.39]

### 3.2 Sozialverhalten

Das Klischee, dass hochbegabte Menschen sozial ungeschickt oder arrogant sind, ist nicht begründet. Tatsächlich gibt es Studien, die hochbegabten Kindern einen Entwicklungsvorsprung im Bereich sozialer Kompetenzen nachweisen. [2][S.110]

Emotionaler Input ist, genau wie geistiger Input, ein Reiz im Nervensystem. Da dieses bei Hochbegabten leicht erregbar und stark vernetzt ist, sind sie häufig in der Lage, die feinen Nuancen in der Kommunikation mit ihren Gegenüber sehr gut zu erfassen. [1][S.43]

Das sie die Beweggründe und die Motivationen ihrer Mitmenschen so gut verstehen, kann allerdings auch zu Problemen führen. Häufig versagen Hochbegabte in Small Talk Situationen, da sie kaum dazu in der Lage sind, an der Oberfläche zu bleiben. Ihr konstantes 'Nachbohren' und Hinterfragen kann andere schnell verunsichern, die sich dann brüskiert abwenden. [1][S.44-45]

In Konfliktsituationen bringt dies Hochbegabte oft in eine verzwickte Lage, da sie die Wut, die ein Partner möglicherweise ausdrückt, durchschauen können und die dahinter verborgene Trauer oder Angst sehen. Dadurch fällt es ihnen schwer, sich selbst zu verteidigen oder sich abzugrenzen. [1][S.45]

Dies hat Folgen. So steigt mit steigendem Intelligenzquotienten bspw. auch die Quote an introvertierten Menschen. [1][S.49]

### 3.3 Emotionalität

Generell sind Hochbegabte sehr emotionale Menschen. Anders als ihr Klischee erleben sie Emotionen sehr stark und intensiv. Nach außen kann dies täuschen, denn sie haben gelernt, dass impulsive, temperamentvolle oder sehr empfindsame Reaktionen in unserer Gesellschaft nicht erwünscht sind. Dadurch wirken sie nach außen manchmal kühl oder reserviert. [1][S.49]

Im Rahmen von Coachings kann es also passieren, dass ein hochbegabter Klient anfangs sehr distanziert und kühl wirkt. Der Klient sollte an dieser Stelle unterstützt und ermutigt werden, seine Emotionen zu zeigen und zu leben.

An dieser Stelle ist erwähnenswert, dass Hochbegabte zwar einen höheren IQ besitzen, aber nicht zwangsläufig auch eine höhere emotionale Intelligenz. Sie fühlen Emotionen also stärker, sind aber deswegen nicht zwangsläufig besser darin, sie bspw. bei sich selbst zu regulieren oder bei anderen zu erkennen. [3] Ein erhöhter IQ führt also nicht direkt zu einem erhöhten EQ.

### 3.4 Übererregbarkeiten

Hochbegabte Menschen haben ein empfindlicheres Nervensystem. Dies führt dazu, dass sie auf Reize stärker reagieren, als der Durchschnitt. Dies kann sich in verschiedenen Bereichen zeigen. So können sie bspw. sehr empfindlich auf Licht, Geräusche, Gerüche oder Berührungen reagieren. [1][S.53]

Man spricht hier von fünf Bereichen der Übererregbarkeit [2][S.136]:

- Psychomotorisch (Sprechtempo, Rastlosigkeit)
- Sensorisch (Sinnesorgane, bspw. Berührung, Gehör etc.)
- Intellektuell (Streben nach Wissen und Erkenntnis, bspw. Exzessives Fragenstellen, intensive Beschäftigung mit theoretischen Problemen)
- Imaginational (Ausgeprägte Fantasie)
- Emotional (gesteigerte Intensität der Gefühle)

Aufgrund dieser Übererregbarkeiten kann es bspw. passieren, dass Hochbegabte alle Arten von Menschenansammlungen und großen Veranstaltungen meiden. Sie können sich in solchen Situationen schnell überfordert fühlen. [1][S.52]

Es kann passieren, dass Hochbegabte bspw. einem Gespräch in einem Café nicht folgen können, da sie alle Gespräche drumherum ebenso wahrnehmen, wie das auf das sie sich zu konzentrieren versuchen.

## 4 Herausforderungen

Ihre besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften machen Hochbegabte zu besonderen Menschen. Allerdings können diese auch zu Herausforderungen im Alltag und Beruf führen.

### 4.1 Alltag

Hochbegabte Menschen sind oft sehr selbstkritisch, analysieren ihre Umwelt und die Gesellschaft. Sie beschäftigen sich viel mit Normen und Werten, stellen bestehende Regeln und Strukturen in Frage und fordern diese heraus.

Grade in Partnerschaften kann dies zu einer Herausforderung werden. Ein gefährlicher Mix ist die starke Emotionalität von Hochbegabten, gepaart mit ihrer starken Erregbarkeit, ihren kritischen Denkprozessen und ihrer hohen Sensibilität.

So kann es passieren, dass sich ein Hochbegabter mit seiner Partnerin passioniert streitet, bei einer gezielten Attacke aber schnell emotional wird.

Ihr kritisches Hinterfragen aller Regeln und Normen kann den gemeinsamen Spieleabend mit Freunden schnell zu einer Geduldsprobe für alle Beteiligten machen. [1][S.96]

Ist der Partner dann ebenso hochbegabt, kann es zu einer Spirale aus Streit und Missverständnissen kommen. Manche hochbegabte Paare schaffen es aber auch, sich gegenseitig intellektuell herauszufordern, sich gegenseitig in ihren Eigenheiten zu unterstützen und miteinander zu wachsen. [1][S.94-95]

### 4.2 Beruf

Für Hochbegabte ist das Aussuchen eines Berufs eine Herausforderung. Viele von ihnen sind sog. Multipotentialisten, könnten also in vielen versch. Berufen brillieren. [4][S. 223] Generell sind hochbegabte Menschen aber sehr erfolgreich in ihrem Berufsleben und erreichen ihre Potentiale. [5][S. 12] Sie haben hohe Ambitionen und wollen exzellente Arbeit verrichten, Auszeichnungen, Karriereleitern und finanzielle Reize sind dagegen weniger wichtig für sie. [5][S. 12]

Da sie häufig Nonkonfirmisten sind und es lieben, bestehende Strukturen und Regeln zu hinterfragen, sind sie häufig nicht die Lieblinge ihrer Vorgesetzten. Bei langwierigen Meetings oder ineffizienten Prozessen nehmen sie Dinge schnell selbst in die Hand, um den Prozess abzukürzen. [1][S.94]

Routineaufgaben fallen ihnen immens schwer, was sehr strukturierte, gleichbleibend ablaufende Aufgaben zu einer Qual macht. Berufe, die von diesen Aufgaben geprägt sind, sind daher für die meisten Hochbegabten ungeeignet.

Aufgehen können sie dagegen in Berufen, die sie stark intellektuell fordern und in denen sie ihre Kreativität ausleben können.

Für Hochbegabte empfehlen sich daher vor allem Führungspositionen, in denen ihnen ein hoher Grad an Autonomie und Selbstbestimmung gewährt wird. Alternativ gehen viele Hochbegabte irgendwann den Weg einer Selbstständigkeit, um sich nicht mehr an die Regeln und Strukturen eines Unternehmens halten zu müssen. [4][223]

## 5 Leitfaden fürs Coaching

Die Herausforderungen, die Hochbegabte im Alltag und Beruf haben, können durch Coaching gelöst werden. Ein Coach kann ihnen helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren.

### 5.1 Unbekannte Hochbegabung

Wichtig ist hier, dass der Coach anders vorgehen muss, je nachdem ob dem Coachee seine Hochbegabung bekannt ist oder nicht. Sollte ein Coach bei einem Coachee eine Hochbegabung vermuten, sollte er mit viel Bedacht das Thema ansprechen.

Eine Möglichkeit ist beispielsweise, dies spielerisch ins Gespräch zu bringen. Anstatt zu sagen 'Ich vermute bei ihnen eine Hochbegabung' könnte der Coach sagen 'Ich habe da letztsens einen Artikel gelesen, der mich an sie erinnert hat. Da ging es um Menschen, die in vielen Bereichen ihres Lebens sehr gut sind und sich oft anders fühlen, als die anderen. Erkennen sie sich da möglicherweise wieder?'

Auf diese Weise kann sich der Coach beim Coachee an das Thema herantasten und herausfinden, ob der Coachee sich damit identifizieren kann. Der Coach externalisiert das Thema außerdem durch diesen indirekten Ansatz, sodass der Coachee nicht zwangsläufig das Gefühl hat, dass der Coach ihm etwas andichten möchte.

Viele Hochbegabte können irritiert, verunsichert oder sogar verärgert reagieren, wenn man ihnen eine hohe Begabung 'andichtet', da sie selbst häufig mit Selbstzweifeln zu tun haben. Ein Intelligenztest könnte in ihren Augen ein 'Beweis' werden, dass sie durchschnittlich oder unterdurchschnittlich intelligent sind. Er könnte quasi die 'Tarnung' auffliegen lassen. [1][S.171]

Es liegt im Ermessen des Coaches das Thema anzusprechen. Die Diagnostik muss dann aber in jedem Fall von einem Psychotherapeuten oder Psychologen durchgeführt werden. [1][S.171] Auf folgende Anzeichen können Coaches achten, wenn sie eine Hochbegabung vermuten:



- Schnelles Denk- und Sprechtempo mit assoziativem Denkmuster
- Ausgeprägte sprachliche Fähigkeiten und kritisches Hinterfragen
- Hohe Reflexionsfähigkeit und Entscheidungsschwierigkeiten
- Vorliebe für komplexes, abstraktes Denken und Individualismus
- Sensibilität für Emotionen, Selbstansprüche und das Gefühl, anders zu sein

Ist der Coachee dem Thema gegenüber offen, kann der Coach auch darauf hinweisen, dass es in Deutschland spezielle Beratungsstellen für Hochbegabte gibt, die ihm helfen können, sich besser zu verstehen und seine Stärken und Schwächen zu erkennen. Dieselben Einrichtungen bieten häufig auch die Intelligenztests an, um eine Hochbegabung zu bestätigen. In Deutschland ist bspw. der Mensa e.V. eine gute Anlaufstelle mit einem großen Informationsangebot.

## 5.2 Bekannte Hochbegabung

Sollte dem Coachee seine Hochbegabung bekannt sein, kann der Coach dies nutzen, um auf Basis der in diesem Dokument dargestellten Charaktereigenschaften und Herausforderungen, ein Coaching zu gestalten. [1][S.163] Sollte der Coach selbst hochbegabt sein, ist dies eine immense Hilfe im Prozess. Ist er es aber nicht, kann das Coaching zu einer Herausforderung werden. [4][S.226]

Folgende Punkte [6] können dem Coach helfen:

- Hochbegabte können Coaching-Methoden oft kritisch hinterfragen. Der Coach sollte sich hier weder angegriffen, noch in seiner Kompetenz infrage gestellt fühlen
- Eine kollaborative Arbeitsweise mit authentischem, ehrlichem Verhalten und einer offenen Kommunikation ist wichtig. Es ist in Ordnung, dass der Coach nicht die Antworten hat, die der Coachee sucht. Gemeinsam können sie aber nach Lösungen suchen
- Der Coach sollte sich nicht scheuen, auch mal unkonventionelle Methoden zu nutzen. Hochbegabte sind oft sehr kreativ und können von unkonventionellen Methoden profitieren

- Nach jeder Sitzung kann mit dem Coachee geprüft werden, ob die Richtung des Coachings noch stimmt und gegebenenfalls nachjustiert werden
- Der Coach sollte Reflektion, Meditation und Achtsamkeit im Coachee fördern. Hochbegabte sind oft sehr reflektiert und können von diesen Methoden profitieren

Folgende Fragen [6] können im Coaching mit einem Hochbegabten interessant sein:

- Stellen Sie sich vor, Sie hätten alle Freiheiten der Welt ihren eigenen Weg zu gehen. Sie haben alle Ressourcen, alle Fähigkeiten ihr Ziel im Leben zu erreichen. Wie würde das aussehen? Was würde das für Sie bedeuten?
- Gab es eine Zeit in ihrem Leben, in der Sie sich verstanden gefühlt haben?
- Wann haben Sie sich das letzte Mal wie Sie selbst gefühlt? Ohne etwas zu verstellen oder zu verbergen? Wie hat sich das für Sie angefühlt?

Desweiteren kann die Emotionalität von Hochbegabten im Coaching genutzt werden. Alle Coaching-Methoden, die sich mit dem Erleben von Emotionen beschäftigen, sind prädestiniert für Hochbegabte. Beispielsweise eignet sich das Tetralemma hervorragend, um einen hochbegabten Coachee zu ermutigen, seine Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.

Durch ihre ausgeprägte kreative Ader können hochbegabte Coachees meistens auch mit visueller Unterstützung gecoachd werden. Wenn sie gerne zeichnen, kann der Coach das innere Team sehr visuell coachen und den Coachee dazu ermutigen, seine inneren Anteile zu zeichnen.

Es gibt außerdem spezielle physische Coaching-Werkzeuge für Hochbegabte. So gibt es bspw. Karten, die für die Reflektion von typischen Glaubenssätzen oder Herausforderungen Hochbegabter entwickelt wurden. Diese Karten enthalten Fragen, die hochbegabte Menschen ansprechen und ihnen helfen, tiefer über ihre bestehenden Glaubenssätze nachzudenken. [7] Auch diese können in den Coaching-Prozess mit eingebunden werden.

## 6 Fazit

Einen hochbegabten Menschen zu coachen kann eine Herausforderung sein, auch für erfahrene Coaches. Es kann allerdings auch eine Menge Spaß machen, da viele hochbegabte Menschen kreativ, reflektiert und sehr experimentierfreudig sind. Manchmal kann es etwas dauern, bis sie sich dem Coach anvertrauen und ihre 'harte Schale' fallen lassen, um ihre Emotionen zu offenbaren und sich auf den Coaching-Prozess einzulassen.

Hat der Coach diese Schwelle jedoch überwunden, kann er mit dem Coachee an vielen spannenden Themen arbeiten und wird dabei vielleicht sogar in seinen eigenen Mustern und Denkweisen herausgefordert.

## Literatur

- [1] A. Brackmann, *Jenseits der Norm - Hochbegabt und hoch sensibel?* Klett-Cotta Verlag, 2005, ISBN: 978-3-608-89208-6.
- [2] F. Preckel und M. Vock, *Hochbegabung - Ein Lehrbuch zu Grundlagen, Diagnostik und Fördermöglichkeiten*. Hogrefe Verlag GmbH Co. KG, 2021, ISBN: 978-3-8017-2850-2.
- [3] F. Angela und B. Caterina, "Creativity, emotional intelligence and coping style in intellectually gifted adults," *Current Psychology*, 2020. DOI: 10.1007/s12144-020-00651-1.
- [4] A. N. Rinn und J. Bishop, "Gifted Adults: A Systematic Review and Analysis of the Literature," *Gifted Child Quarterly*, 2015. DOI: 10.1177/0016986215600795.
- [5] M. Schlegler, "Systematic Literature Review: Professional Situation of Gifted Adults," *Frontiers in Psychology*, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.736487.
- [6] M. Jacobsen, "Arousing the Sleeping Giant: Giftedness in Adult Psychotherapy," *Roeper Review*, 1998.
- [7] A. Drekočić, N. Nauta und D. Jennwein, *Hochbegabung: Das Kartenset für Coaching, Therapie und Selbstcoaching*, 2023.