

# Erwachsene Hochbegabte

Zu schlau um glücklich zu sein? | *Andreas Niklas*

**Hochbegabt zu sein, und zwar kognitiv hochbegabt, bedeutet, einen Intelligenzquotient (IQ) von 130 oder höher zu haben. Zwei Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Ihre rasche Denkgeschwindigkeit ermöglicht ihnen ein schnelles Verstehen kompliziertester Sachverhalte. Mit Leichtigkeit identifizieren Hochbegabte Probleme, die andere nur mit Mühe erkennen. Im besten Fall führt das dazu, komplexe Theorien oder allgemeingültige gesellschaftliche Vorstellungen zu überdenken, zu relativieren, abzuändern oder zu erweitern.**

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten erwachsenen Hochbegabten gewisse Stärken haben, die im Rest der Bevölkerung eher vereinzelt vorkommen. Das bedeutet, je mehr dieser Stärken jemand aufweist, desto wahrscheinlicher ist er hochbegabt.

## Zehn Stärken von Hochbegabten

1. Beobachtung/Wahrnehmung: Hochbegabte können außergewöhnlich scharf beobachten und sehr neugierig sein, wenn sie etwas wissen wollen.
2. Denken: Wenn sie ein Thema reizvoll oder herausfordernd finden, können sie außergewöhnlich tief, schnell, scharf und kreativ denken.
3. Reden: Sie haben einen überdurchschnittlichen Wortschatz und sind in selbst gewählten Spezialgebieten oft ein wandelndes Lexikon.
4. Spielen: Vor allem mental (aber auch musisch) können sie extrem kreativ sein, fühlen sich dann quicklebendig und freuen sich wie ein Kind.
5. Analyse: Bei Interesse für ein Thema oder das Problem eines anderen Menschen können sie schnell analysieren.
6. Synthese: Oft haben sie einen Metablick und können damit vom Kleinen der verschiedensten Dinge auf das große Gemeinsame schließen.
7. Konzentration: Wenn eine Aufgabe sie reizt und herausfordert, können sie sich vollkommen vertiefen und extrem gut konzentrieren.
8. Autodidaktisches Lernen: Sie bringen sich gern selber bei, was sie brauchen, um eine gestellte Aufgabe zu lösen und ein angestrebtes Ziel zu erreichen.

9. Large Talk: Wenn ein – anspruchsvolles – Thema sie fesselt, können sie in Diskussionen Funken sprühen und in die Tiefe gehen.
10. Distanz: Sie können verbindliche Beziehungen gut über weite Entfernungen und lange Zeiten aufrechterhalten.

Aber diese besonders intelligenten Menschen leiden oft auch unter besonders heftigen Problemen, die andere gar nicht kennen.

## Zehn Schwächen von Hochbegabten

1. Marathon: Als Marathonläufer eignen sie sich nicht unbedingt, weil ihre Ausdauer unmittelbar davon abhängen kann, wie reizvoll sie ein Thema finden.
2. Ausgleich: Wenn eine Aufgabe sie reizt und herausfordert, können sie sich so sehr vertiefen, dass sie darüber alles andere und jeden, einschließlich sich selber, vergessen, sogar den eigenen Hunger, die Müdigkeit, die Muskelverspannungen.
3. Oberflächlichkeit: Small Talk finden sie eher anstrengend. Sie fühlen sich an einer viel zu dünnen Oberfläche festgenagelt und vermissen das belebende Element der Inspiration.
4. Lockerheit: Wenn sie sich durch Menschen oder Situationen eingeeengt fühlen, sind sie oft so angespannt, dass sie Ihre hohen Kompetenzen nicht abrufen können.
5. Regelmäßigkeit: Auferlegten Strukturen (und seien es regelmäßige Arbeitsabläufe) passen sie sich nur mühevoll an.
6. Selbstregulation: Die Intensität ihrer Wahrnehmung, Empfindung und Gefühlswelt kann manchmal unangenehm eskalieren.
7. Vertrauen: Es fällt ihnen schwer, jemandem zu vertrauen und sich zu entspannen. Sie können zwar nach einer Phase des kritischen Abtastens auftauen und jemandem auch wirklich persönliche Dinge erzählen. Sie können ihn sogar um Rat bitten, aber solche Menschen sind für sie kostbare Raritäten.
8. Diplomatie: Darin gleichen sie manchmal kleinen Kindern: Sie können ehrlich, direkt und undiplomatisch sein, ohne gesellschaftliche Spielregeln zu beachten.



EVFK - Europäischer Verband für Kinesologie e.V.  
Dreieichstraße 23  
63263 Neu-Isenburg  
Telefon: +49 (0) 6102 / 722474  
[www.kinesiologie-verband.de](http://www.kinesiologie-verband.de)

9. Zufriedenheit: Auf bestimmten Gebieten sind sie nicht leicht zufriedenzustellen, weil sie extrem anspruchsvoll sind, sowohl gegenüber sich selbst als auch gegenüber ihren Mitmenschen.
10. Bindung: Sie binden sich nur schwer. Unverbindliche Beziehungen mit einem gewissen Abstand fallen ihnen leichter. Verbindliche Beziehungen gehen sie nur ein, wenn ihnen genügend Raum für den eigenen Kopf zugestanden wird und sie sicher sind, dass sie jemandem vertrauen können.

Wenn Sie sich in jeweils mindestens sieben bis acht Punkten wiederfinden, könnte es sein, dass Sie zur Gruppe der erwachsenen Hochbegabten gehören. Welche Probleme erwachsene Hochbegabte haben können, sehen Sie an folgenden Praxisbeispielen:

## Fallbeispiel Thomas: Angst vor Kontrollverlust und Panik

Thomas kam wegen Panikattacken zu mir in die Praxis. Er hatte in Situationen die er selbst nicht mitgestalten konnte (z. B. im Flugzeug zu sitzen und dem Piloten ausgeliefert sein) Atemnot und Kreislaufprobleme. Das Gefühl, jemand anderen ausgeliefert zu sein, löste großen emotionalen Stress aus. Wir bekamen die Stresssituationen mit Sätzen wie „ich bin beim Fliegen geschützt und sicher“ beziehungsweise „ich bin ruhig und entspannt“ und stresslösenden Akupunkturpunkten in den Griff. Einige Jahre später zeigten sich bei Thomas Ängste vor körperlichen Krankheiten und er fokussierte seine Selbstbeobachtung so stark auf Teilbereiche seines Körpers, dass er an sich vielfältige Symptome wie unerklärliche Lun-

generäusche, Herzinfarktverbote und andere Beobachtungen machte, die sich in medizinischen Untersuchungen nicht bestätigen.

Wir entdeckten Thomas, „Angst vor Kontrollverlust und seine Sorge durch den Verlust der eigenen Kontrolle, etwas zu tun oder zu erleben, was nicht mehr umkehrbar ist. Thomas hat ein starkes Vorstellungsvermögen und konnte sich sehr schnell in dramatische Bilder hineinsteigern. Damit setzte er sich unter großen inneren Druck. Wir suchten deswegen Sätze, die zu einer mentalen Stärkung führen. Folgende freimachenden Sätze aus der Psychokinesiologie halfen, ihn zu stabilisieren: „Ich bin furchtlos, ich bin sicher“, „Ich bin gesund“, „Ich kann meine mentale Kraft positiv lenken“, „Ich beruhige mich“ und „Sei angstfrei, es ist alles gut!“

In dem Klärungsprozess zeigte sich, dass Thomas sehr begabt war. Einige Symptome zeigten sich in Phasen, in denen er sich langweilte. Die Langeweile in der Arbeit war die Folge einer Hochbegabung. Dieses Wissen half Thomas, die Ursachen für seine Vorstellungen besser zu verstehen und seine Gedanken konstruktiver zu gestalten. Dadurch konnte Thomas zu einer größeren inneren Klarheit kommen und seine negativen Gedanken positiv umlenken.

### Fallbeispiel Sabine: Offenheit in Partnerschaften

Sabine kontaktierte mich, weil sie Schwierigkeiten hatte, sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen. Freundschaften und Partnerschaft waren die Bereiche, mit denen sie am unzufriedensten war. Eine Testung zeigte eine Hochbegabung. Sabine kontrollierte genau, was sie von sich selbst preisgab. Sie machte sich große Sorgen, wie sie in ihrer Umgebung ankam und wirkte. Ihre Befürchtung war, sich mit unpassendem Verhalten lächerlich zu machen und nicht ernst genommen zu werden.

Darüber hinaus empfand sie sich in Teilen hässlich, obwohl sie äußerlich attraktiv war. Sabine studierte Wirtschaft und arbeitete in einer Rechtsanwaltskanzlei. Sie hatte Schwierigkeiten, eine glückliche Partnerschaft zu führen. Sabine hatte eine Mutter, die sehr distanziert war und sie mit Liebesentzug und dosierten Informationen kontrolliert hatte. Nach diesem Muster verhielt sich auch Sabine in ihren Partnerbeziehungen und gab nur scheinbar und nur nach einiger Zeit der Beobachtung und Kontrolle Informationen über sich preis.

Die Konsequenz war, dass sich ihre Partnerschaft unbefriedigend entwickelte, weil Sa-

bine immer genug Distanz brauchte. Ein intensiver Grad an Intimität war so nicht möglich. Sabine hatte große Angst, ihre Gefühle zu zeigen, weil sie befürchtete abgelehnt zu werden. Wir testeten nach der psychokinesiologischen Methode nach Dr. Dietrich Klinghardt mit einschränkenden/freimachenden Sätzen, die mit verschiedenen Farbrillen, Augenbewegungen, Organhaltepunkten arbeitet.

In vielen Fällen gibt es ein Auslösalter im Leben des Klienten, das in die Balance integriert wird. Wir fanden bei Sabine einschränkende Sätze wie „Ich bin in Gefahr“ oder „Ich bin schwach“. Sabine halfen Sätze wie „Ich zeige meine Gefühle gefahrlos“ und „Ich bin stark und selbstbewusst“, die sie über einen Zeitraum von mehreren Wochen täglich verankerte. In der weiteren Analyse wurde klar, dass Sabine sich von ihrer Mutter mehr fürsorgliche Zuwendung gewünscht hätte und in Situationen, in denen sie sich ungerecht behandelt fühlte, wie ein trotziges kleines Mädchen reagierte. Hier unterstützte Sabine die Versöhnung mit ihrem inneren Kind, das ausdrücken konnte, was es sich gewünscht hätte und auf diese Weise getröstet werden konnte.

Sabine hatte Angst ihrem Partner zu vertrauen. Wir deckten bei ihr den einschränkenden Satz „Ich kann niemandem trauen“ auf. Um sich in einer Beziehung besser öffnen zu können, verankerten wir „Ich traue ausgewählten Personen“. Dadurch konnte Sabine sich besser öffnen und ihre Partnerschaft wurde dadurch inniger.

### Fazit

Nach meiner Erfahrung kommt es häufig vor, dass erwachsene Hochbegabte sich durch eine hohe Anspruchshaltung an sich selbst unter Druck setzen. Kommt dann ein Perfektionsanspruch dazu, können ungesunde und anstrengende Verhaltensmuster entstehen, die Betroffene stark belasten. Die beschriebenen Fälle zeigen, dass die stresslösenden Möglichkeiten der Kinesiologie sehr gut geeignet sind, um Menschen mit kognitiver Hochbegabung in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und individuellen Problemlösung wirksam zu begleiten. Durch den nonverbalen Zugriff des Muskeltests und die sich daraus ergebenden Erkenntnisse lassen sich nahezu alle Themen wirksam unterstützen. Voraussetzung ist allerdings, dass der kinesiologische Behandler mit der besonderen Thematik der Hochbegabung und ihrer möglichen Folgen und Probleme vertraut ist. ■

## Literaturhinweis

- [1] Claudia und Andreas Niklas, *Die Rätselhaften: Wie Hochbegabte besser mit sich und anderen leben*, Kösel-Verlag, 2017. ISBN-13: 978-3466310784  
 [2] Andrea, Brackmann, *Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel? Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen*, Klett-Cotta; 9. Auflage, 2017. ISBN-13: 978-3608892086



Andreas Niklas

Andreas Niklas ist Kinesiologe, Diplom-Psychologe und Mitglied im Europäischen Verband für Kinesiologie e.V. Als Begleitender Kinesiologe (DGAK) und Diplom-Psychologe (BDP) verbindet er alternatives und akademisches Wissen zu einer besonders effektiven Arbeits-synthese.

Er vereint psychologische und körperorientierte Verfahren wie Verhaltenstherapie, kreative Meditationen und Atemtechniken mit der Kinesiologie. Seit 1998 gibt er Einzelsitzungen und Seminare in München.

Zusammen mit seiner Frau Claudia Niklas schrieb er das Grundlagenbuch „Kinesiologie“, in dem auch die Begründer der weltweit bekanntesten Kinesiologie-Systeme interviewt und vorgestellt werden (Kopfgold Verlag, 2012). Die jüngste Publikation des Autorenpaars ist „Yes, we can. Kinesiologie und Wissenschaft“ (Kopfgold Verlag, 2013).

### Kontakt:

Praxis Andreas Niklas  
 Schellingstr. 19 RGB  
 80799 München  
[andreas.niklas@web.de](mailto:andreas.niklas@web.de)  
[www.andreasniklas.de](http://www.andreasniklas.de)  
[www.hochbegabung-muenchen.de](http://www.hochbegabung-muenchen.de)