

---

Julia Rau

# Hochbegabte Erwachsene – ähnlich und doch irgendwie anders

Merkmale, Umgangsstrategien und  
Rahmenbedingungen im Alltag



WAXMANN



Julia Rau

# Hochbegabte Erwachsene – ähnlich und doch irgendwie anders

Merkmale, Umgangsstrategien und  
Rahmenbedingungen im Alltag



Waxmann 2019  
Münster • New York

### **Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar

Print-ISBN 978-3-8309-3993-1

E-Book-ISBN 978-3-8309-8993-6

© Waxmann Verlag GmbH, 2019

Steinfurter Straße 555, 48159 Münster

[www.waxmann.com](http://www.waxmann.com)

[info@waxmann.com](mailto:info@waxmann.com)

Umschlaggestaltung: Anne Breitenbach, Münster

Titelbild: © frentusha/ [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

Druck: CPI Books GmbH, Leck

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier, säurefrei gemäß ISO 9706



Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Hochbegabung – weg von den Vorurteilen</b> .....	<b>10</b>
1.1 Begriff und Definition .....	10
1.2 Bin ich hochbegabt? .....	15
1.3 Hochbegabt – und nun? .....	18
<b>2 Innenleben – so vielfältig und doch ähnlich</b> .....	<b>22</b>
2.1 Kognitive Fähigkeiten .....	22
2.1.1 Auffassungsvermögen .....	23
2.1.2 (Anders) Denken und Komplexität .....	25
2.1.3 Problemlösefähigkeit .....	28
2.1.4 Geschwindigkeit .....	29
2.2 Intensität und Wissensdurst .....	32
2.2.1 Herausforderungen, Neugierde und Anregungen .....	33
2.2.2 Interessen und Hobbys .....	37
2.2.3 Langeweile und Unterforderung .....	40
2.3 Selbstwahrnehmung .....	44
2.3.1 Perfektionismus und Selbstkritik .....	47
2.3.2 Selbstzweifel und sich anders fühlen .....	52
2.3.3 Selbstvertrauen .....	57
2.3.4 Hohe Sensibilität und Wahrnehmung .....	60
2.4 Weitere Merkmale und vielfältige Begabungen .....	66
2.4.1 Andere „typische“ Eigenschaften .....	67
2.4.2 Individuelle Talente .....	69

<b>3</b>	<b>Im Kontakt mit anderen – Wie geht’s möglichst reibungslos? .....</b>	<b>70</b>
3.1	Sollen andere von der Hochbegabung wissen? .....	71
3.2	Kommunikation mit anderen .....	76
3.2.1	Kommunikative Fähigkeiten .....	77
3.2.2	Häufige Problemfelder .....	78
3.3	Verhalten und Beziehungen zu anderen .....	90
3.3.1	Spagat zwischen Anpassen und Ausleben .....	91
3.3.2	Ungeduld und andere Herausforderungen .....	96
3.3.3	Soziale Kontakte, Freundschaften und Beziehungen .....	101
3.3.4	In der Familie .....	107
3.4	Besonderheiten bei der Arbeit und beim Lernen .....	113
3.4.1	Leistung, Wissen und Schnelligkeit .....	114
3.4.2	Abwechslung und komplexe Aufgaben .....	121
3.4.3	Freiheit und Selbstbestimmung .....	125
3.4.4	Hierarchie, Vorgesetzte und Kollegen .....	128
3.4.5	Der „perfekte“ Job .....	134
	Exkurs: Schule – Was ist sinnvoll? .....	141
<b>4</b>	<b>Zum Schluss – Was wünschen sich Hochbegabte? .....</b>	<b>150</b>
4.1	Andere Hochbegabte .....	150
4.2	Akzeptanz und Bekanntheit von Hochbegabung .....	151
4.3	Freiheit und Freiraum .....	152
4.4	Abwechslung, Anregung und Förderung .....	153
4.5	Hochbegabung ist nicht alles! .....	153
	<b>Dank .....</b>	<b>155</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>156</b>

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
das Wichtigste und eigentlich Selbstverständlichste zu diesem Buch zu Beginn: Jede Hochbegabte und jeder Hochbegabte ist einzigartig! Jede hochbegabte Person ist anders als die anderen, hat andere Talente, Begabungen, Erfahrungen, genetische Ausgangssituationen und vieles mehr. So können die in diesem Buch beschriebenen Eigenschaften Hochbegabter natürlich nicht für alle hochbegabten Personen gleichermaßen gelten, und die Anregungen und Ideen sind sicher nicht für alle geeignet. Ein Patentrezept für den Umgang mit Hochbegabung gibt es nicht. Das ist ganz logisch. Dennoch: Es gibt viele Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten, von denen viele in diesem Buch beschrieben werden. Jeder, den es betrifft, ist hier selbst gefragt, das für sie oder ihn Passende herauszusuchen und – wenn gewünscht – in ihr oder sein Leben zu integrieren. Das Buch soll dazu beitragen, dass sich Hochbegabte selber besser verstehen und mit ihrer Hochbegabung ein wunderbares und erfülltes Leben leben. Ebenso sollen andere mehr über das Phänomen Hochbegabung erfahren, um es besser einordnen und damit umgehen zu können. Mehr Kenntnisse über Hochbegabung können helfen, immer noch bestehende Vorurteile oder Fehleinschätzungen zu minimieren und ein unvoreingenommeneres und angenehmeres Miteinander zu ermöglichen.

Manch einer wird sich vielleicht fragen, ob die Merkmale, von denen hier die Rede ist, nicht auf jeden Menschen zutreffen. Ja, diese Eigenschaften kommen sicherlich auch bei Nicht-Hochbegabten vor, jedoch ist die Intensität und Häufigkeit eine andere. Und sind die genannten Anregungen und Umgangsstrategien nicht zu trivial? Nicht immer sind die anspruchsvollen und komplizierten Lösungen und Wege die, die große Erfolge zeigen und gut umsetzbar sind. Oft sind die vermeintlich kleinen Änderungen und Schritte langfristig viel wirkungsvoller und effektiver.

Hochbegabte sind eine sehr heterogene Gruppe, und Hochbegabung kommt in allen gesellschaftlichen Schichten, Berufsgruppen und Kulturen vor. Das macht es nicht einfacher – auch nicht für die Hochbegabten selber. Denn der Großteil der Hochbegabten weiß gar nicht, dass er hochbegabt ist. Viele Erwachsene stoßen eher durch Zufall auf das Thema. Einige durch ihre Kinder, andere durch eine anhaltende Unzufriedenheit im Beruf oder in anderen

Bereichen, wieder andere, weil sie etwas darüber lesen oder hören. Der Grund für die Beschäftigung mit dem Thema kann von reiner Neugier bis zu extremem Leidensdruck reichen. Gerade bei Hochbegabten, bei denen das Leben oder Teile davon nicht so verlaufen, wie sie es sich wünschen, kann das Wissen um die eigene Hochbegabung und was dies für das eigene Leben bedeutet, große, positive Veränderungen hervorrufen. Ich würde mich sehr freuen, einige von ihnen mit diesem Buch zu erreichen.

Die in diesem Buch beschriebenen Erkenntnisse habe ich aus langjähriger Erfahrung als Coach und Beraterin, vielen Gesprächen mit hochbegabten Erwachsenen sowie den Ergebnissen meiner Befragung gewonnen, an der sich über 1.400 Hochbegabte beteiligt haben. Ziel meiner Befragung war es, Erfahrungsberichte aus dem täglichen Leben von Hochbegabten zu sammeln. Hierbei sollte herausgefunden werden, wie sich Hochbegabung im Alltag für die betreffenden Personen zeigt, wie sie ganz konkret mit den verschiedenen Aspekten ihrer Hochbegabung umgehen und welche Rahmenbedingungen sie für hochbegabte Personen als vorteilhaft ansehen. Alle Fragen (außer die zum Alter und Geschlecht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer) waren als offene Fragestellung formuliert, um eine größtmögliche Freiheit bei der Beantwortung zu ermöglichen. So war viel Platz für Individualität und neue Erkenntnisse. Es haben 43% Frauen und 56% Männer teilgenommen.<sup>1</sup> Das durchschnittliche Alter der Befragten war 39 Jahre, wobei die Altersspanne insgesamt vom jungen Erwachsenenalter bis 85 Jahre reichte. Beim Erkennen ihrer Hochbegabung waren sie im Durchschnitt 25 ½ Jahre alt, die Altersspanne lag hier zwischen drei und 66 Jahren. Ich hatte nicht mit einer so hohen Teilnehmerzahl und Reaktionsgeschwindigkeit – kamen doch in der ersten Woche bereits über 1.000 Rückmeldungen – gerechnet. Ich war wirklich überwältigt. Umso mehr hat mir diese große Resonanz bestätigt, dass sich viele Personen Erkenntnisse und Austausch über das Thema Hochbegabung bei Erwachsenen wünschen und dies für sie eine hohe Relevanz hat. Ich bin allen Personen, die sich beteiligt haben, sehr dankbar. Ihre meist sehr persönlichen Aussagen, Anregungen und Ideen sind äußerst wertvoll und haben dieses Buch maßgeblich geprägt. Am liebsten hätte ich alle Beteiligten hier zu Wort kommen lassen. Ich hoffe sehr, dass für alle, die dieses Buch in den Händen halten und sich mit dem Thema näher befassen möchten, wertvolle Informationen dabei sind.

Zwei kurze Anmerkungen, bevor es losgeht: Zum einen werde ich aus Gründen der Lesbarkeit sowie sprachlichen Vereinfachung im Folgenden die

---

1 1% der Befragten hat keine Angaben zum Geschlecht gemacht.



männliche Form benutzen. Es sind natürlich stets Personen weiblichen und männlichen Geschlechts gleichermaßen gemeint. Zum anderen sind alle verwendeten Zitate anonymisiert worden. Das heißt, die Namen sind frei erfunden und Informationen wie Wohnort, Arbeitsstelle oder Ähnliches, durch die auf die betreffende Person geschlossen werden kann, sind weggelassen oder verändert worden. Alter und Geschlecht hingegen sind unverändert geblieben.

Nun zum eigentlichen Thema: Hochbegabung bei Erwachsenen ...

# 1 Hochbegabung – weg von den Vorurteilen

Hochbegabung – was ist das eigentlich? Der Begriff begegnet uns im Alltag inzwischen immer öfter. Das Thema erfährt insgesamt über die letzten Jahre vermehrt Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit, was eigentlich gut ist. Medien berichten darüber, und auch in Kindergärten und Schulen ist der Begriff präsenter geworden. Jedoch stehen in der öffentlichen Darstellung von Hochbegabten oft extreme oder besonders spektakuläre Fälle im Fokus. Und deren Bilder schwirren dann in unseren Köpfen herum, wenn wir an Hochbegabung denken. So wird auf der einen Seite das Bild des Wunderkindes gezeichnet, das mit vier Jahren lesen, schreiben und Geige spielen kann, oder mit sechs bereits erste eigene Computerprogramme schreibt. Auf der anderen Seite steht der Totalversager, der angeblich keinerlei Sozialkompetenz besitzt, unangepasstes Verhalten zeigt, seine Leistungsmöglichkeiten nicht abrufen und keinen Fuß auf die Erde bringt.

Ja – auch diese Hochbegabten gibt es, aber Hochbegabung spielt sich mehrheitlich nicht in diesen Extremen ab. Sie sind zwar aufmerksamkeitsstarke, gleichwohl eher seltene Ausprägungen dieses Phänomens. Die meisten Hochbegabten liegen jedoch dazwischen und der „normale“ Hochbegabte ist eben doch anders. Wie bereits angesprochen weiß die Mehrzahl der Hochbegabten nicht einmal von ihrer Hochbegabung. Viele von ihnen leben ein unauffälliges, „normales“ Leben und würden wahrscheinlich nicht im Traum daran denken, dass sie hochbegabt sein könnten. Denn das Klischee vom „typischen“ Hochbegabten sieht eben anders aus.

Um zu erfahren, wie Hochbegabte sind und was Hochbegabung ausmacht, muss näher hingeschaut werden. Hierzu soll zunächst kurz die wissenschaftliche Forschung betrachtet werden, und danach kommen die Hochbegabten selber zu Wort.

## 1.1 Begriff und Definition

Was ist Hochbegabung? Die ernüchternde Nachricht vorweg: Für den Begriff Hochbegabung gibt es bisher keine einheitlich anerkannte Definition. Das macht es natürlich besonders schwer. Und: Hochbegabung ist ein von der Wissenschaft erschaffenes Konstrukt. Es ist zunächst ein theoretischer Begriff und nicht direkt sichtbar. Hochbegabung kann also nur aus Beobachtungen wie zum

Beispiel dem Verhalten einer Person in gewissen Situationen erschlossen werden.

Generell wird unter Begabung ein leistungsbezogenes Potenzial eines Menschen verstanden und unter Hochbegabung dementsprechend ein sehr hoch ausgeprägtes Entwicklungspotenzial.<sup>2</sup> Dieses kann sich auf verschiedene Bereiche beziehen. So kann eine Person im kognitiven, sportlichen, musikalischen oder in einem anderen Bereich besonders begabt sein. In diesem Buch liegt der Fokus auf dem kognitiven Bereich und somit der intellektuellen Hochbegabung. „Intellektuelle Hochbegabung kennzeichnet dabei ein extrem hoch ausgeprägtes leistungsbezogenes Potenzial für Informationsverarbeitung, Lernen und Wissensaneignung, abstraktes Denken sowie Problemlösen (entweder generell oder in einer bestimmten Domäne). Damit ist intellektuelle Hochbegabung ein Merkmal, das viele Aspekte des Lebens betrifft, denn in fast allen Lebensbereichen spielen Denken und Problemlösen eine mehr oder weniger große Rolle.“<sup>3</sup> So umfasst intellektuelle Hochbegabung, wie wir im Laufe des Buches sehen werden, weit mehr als nur die kognitiven Fähigkeiten eines Menschen. Sie erstreckt sich auf viele Teile der betreffenden Person und seiner Persönlichkeit und hat so großen Einfluss auf das gesamte Leben.

### **Ein kurzer Ausflug in die Hochbegabungsdefinitionen und -modelle**

In der Hochbegabungsforschung haben sich über die Jahrzehnte verschiedene Definitionen und Modelle herausgebildet. Bei den Definitionen kann grob zwischen Performanzdefinitionen und Kompetenzdefinitionen unterschieden werden. Performanzdefinitionen definieren Hochbegabung – wie der Name schon sagt – über Performanz, das heißt bereits erbrachte Leistungen. Demnach werden Personen, die ein hohes Potenzial besitzen und die außergewöhnliche Leistungen erbracht haben, als hochbegabt bezeichnet. Personen, denen zwar ein hohes Potenzial nachgesagt wurde, die aber dieses nicht in entsprechende Leistung umgesetzt haben, gelten nicht als hochbegabt. Anders ist es bei den Kompetenzdefinitionen. Hier wird Hochbegabung als hohes Potenzial, Leistung zu erbringen, definiert. Alle Personen, die dieses hohe Entwicklungspotenzial aufweisen, gelten als hochbegabt. Hierbei ist es unerheblich, ob bereits eine außergewöhnliche Leistung erbracht wurde oder nicht. Bei Kindern und Jugendlichen wird diese Sichtweise, also die Kompetenzdefinition, meist

---

2 Vgl.: Preckel & Vock, 2013, S. 12

3 ebd., S. 13

akzeptiert. Bei Erwachsenen hingegen steht eher die Performanzdefinition im Vordergrund. Ob diese Sichtweise hochbegabten Erwachsenen wirklich gerecht wird, ist fraglich. Denn es gibt viele durchaus äußerst erfolgreiche Personen, die nicht hochbegabt sind. So hat sich die Expertisenforschung herausgebildet, die untersucht, wie Menschen besondere Leistungen erbringen und Expertise erlangen. Es wurde herausgefunden, dass dies ein längerer, fortlaufender und vor allem mit langen Lernzeiten verbundener Prozess ist. So wird hier oft von der „Zehn-Jahres-Regel“ gesprochen. Diese besagt, dass jemand, der in einem bestimmten Bereich Expertise erreicht hat, mindestens 10.000 Stunden oder anders ausgedrückt 10 Jahre (ca. 2 ½ bis 3 Stunden pro Tag) dafür geübt hat. Der Erfolg dieser Übung ist jedoch intelligenzabhängig, und so haben intelligenter Personen größere Trainingserfolge. Die Expertisenforschung ist also ein eigener Bereich, bei dem es wie bei der Performanzdefinition um die erbrachte Leistung geht, zeigt aber keine eigene Definition von Hochbegabung auf. Natürlich führt nicht nur Üben zu größeren Erfolgen oder besserer Leistung, sondern diese hängt auch von anderen Faktoren ab. Welche diese bei Hochbegabten sein können, haben einige Hochbegabungsmodelle versucht abzubilden.

Bei den Hochbegabungsmodellen kann zwischen eindimensionalen und mehrdimensionalen Modellen<sup>4</sup> unterschieden werden. Eindimensionale Modelle sind die älteren und setzen hohe Begabung mit hoher Intelligenz gleich. Da hohe Begabung wie oben erwähnt in unterschiedlichen Bereichen und nicht nur im intellektuellen Bereich vorkommen kann, sind eindimensionale Definitionen von Hochbegabung kritisch zu sehen. Aus dieser Kritik heraus entstanden die mehrdimensionalen Hochbegabungsmodelle. Mehrdimensionale Modelle beinhalten neben der Intelligenz verschiedene Begabungsfaktoren wie zum Beispiel Kreativität und andere Einfluss- oder Umweltfaktoren, die beim Prozess der Leistungsentwicklung eine Rolle spielen können. Hier wird versucht, die Entstehung von Leistung abzubilden. In der Praxis können diese Modelle Hinweise auf mögliche Ursachen von Problemen sowie Ansatzpunkte für sinnvolle zukünftige Interventionen geben. Insgesamt gibt es viele und zum Teil sehr komplexe Hochbegabungsmodelle, die hier nicht weiter beschrieben werden sollen. Denn ausführliche wissenschaftliche Literatur darüber gibt es bereits zur Genüge.

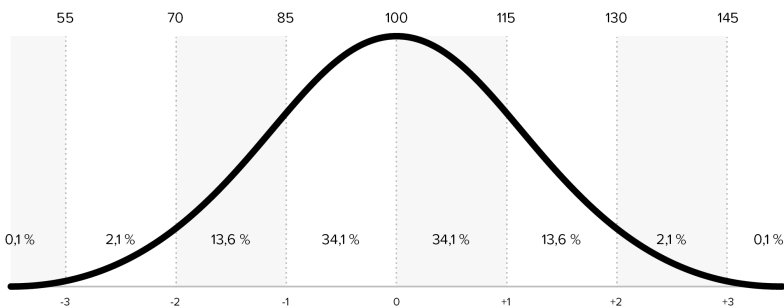
---

4 Mehrdimensionale Modelle werden auch als multifaktorielle Modelle bezeichnet.

Trotz gewisser Uneinigkeit in der Hochbegabungsforschung wird eine hohe Intelligenz in den meisten Hochbegabungsmodellen und -definitionen als wesentliches Merkmal von intellektueller Hochbegabung angesehen und kann sozusagen als kleinster gemeinsamer Nenner betrachtet werden. Mit Intelligenz verhält es sich jedoch wie mit Hochbegabung. Auch für Intelligenz fehlt eine einheitliche Definition, und auch sie lässt sich nicht beobachten, sondern nur konstruieren. Mithilfe von Intelligenztests soll Intelligenz messbar gemacht werden. Der Wert, der bei solchen Tests herauskommt, wird meistens als Intelligenzquotient (IQ-Wert) ausgedrückt. Dieser ist ein Vergleichsmaß, das bedeutet, dass die Intelligenz einer Person immer relativ zur Intelligenz anderer Personen dieser Altersgruppe angegeben wird.

Es wird davon ausgegangen, dass Intelligenz – wie viele andere natürliche Merkmale wie zum Beispiel die Körpergröße – in der Bevölkerung normalverteilt ist. Daher wird die Verteilung der Intelligenz der Gesamtbevölkerung mithilfe einer Gauß'schen Glockenkurve (Normalverteilung) dargestellt.

### Normalverteilung des Intelligenzquotienten



Der durchschnittliche IQ-Wert beträgt 100 Punkte. Die Mehrheit der Bevölkerung (etwa 68%) hat einen IQ zwischen 85 und 115 Punkten. Diese IQ-Werte werden als durchschnittlich angesehen. Werte unter 85 und über 115 Punkten sind hingegen seltener anzutreffen, und ein IQ unter 70 und über 130

Punkten lässt sich nur noch bei etwa 2–3%<sup>5</sup> der Bevölkerung finden. „Unter einem IQ von 70 spricht man im deutschsprachigen Raum<sup>6</sup> von Minderbegabten, über einem IQ von 130 von Hochbegabten.“<sup>7</sup> So gilt eine Person als hochbegabt, die in einem standardisierten Intelligenztest einen Intelligenzquotient von 130 Punkten oder mehr erreicht. Hierbei müssen jedoch mehrere Aspekte beachtet werden. Zum einen gibt es die Kritik an Intelligenztests, die darauf hinweist, dass hier immer nur ein Teil der geistigen Fähigkeiten einer Person erfasst wird. Der Fokus liegt meist auf verbaler Intelligenz, logisch-mathematischem Denken und räumlicher Vorstellungskraft. Soziale, emotionale, künstlerische oder andere Begabungen können nicht abgebildet werden. Denn sie sind in standardisierten Tests nicht messbar. Zum anderen muss bedacht werden, dass Testergebnisse mit einem Messfehler behaftet sein können und ein Testergebnis aufgrund verschiedener Faktoren schlechter ausfallen kann als erwartet. Ein Testergebnis hängt immer auch von der Tagesform der getesteten Person ab. Weiter können Prüfungsangst, Lernschwächen in Teilbereichen, Lese-Rechtschreib-Schwäche, Krankheit, Erschöpfung oder andere Störfaktoren den IQ niedriger ausfallen lassen. Ein IQ unter 130 Punkten bedeutet also noch lange nicht, dass die Person nicht hochbegabt ist.

Zudem ist die Punktzahl von 130 eine willkürlich festgelegte Grenze. Jemand mit einem IQ knapp darunter besitzt ebenfalls eine überdurchschnittliche intellektuelle Begabung, und viele Merkmale Hochbegabter treffen auch hier zu. In der Praxis bzw. im täglichen Leben sollte man meiner Meinung nach nicht zu sehr auf die 130 fixiert sein. Denn, wie auch die vielen Hochbegabungsmodelle beschreiben, umfasst Hochbegabung mehr als einen bestimmten Intelligenzquotienten. Um eine Hochbegabung festzustellen, ist eine umfassende Diagnostik wichtig. Neben Befragung, ausführlicher Anamnese und Verhaltensbeobachtung ist die Intelligenzdiagnostik mithilfe eines Intelligenztests eben nur ein Baustein.

Trotz aller Unschärfe des Begriffs Hochbegabung steht allerdings außer Frage, dass es sich bei hochbegabten Menschen gesamtgesellschaftlich betrachtet um eine Minderheit handelt. Der Großteil der Bevölkerung ist nicht hochbegabt und – zumindest in einigen Teilen – anders als Hochbegabte es sind. Und wie wir wissen, bestimmt normalerweise die Mehrheit, wie die

---

5 Ganz exakt sind es 2,27%.

6 In anderen Ländern gelten andere IQ-Werte und Skalen.

7 Ziegler, 2008, S. 24

gesellschaftlichen Regeln sein sollen, was als richtig und falsch angesehen wird. Dass dies Auswirkungen auf Hochbegabte hat, liegt auf der Hand. Daher soll es im Folgenden auch weniger um theoretisches Wissen zu Hochbegabung gehen, sondern vielmehr um das tägliche Leben hochbegabter Erwachsener. Zum einen wird dargestellt, wie sich Hochbegabung bemerkbar machen kann, zum anderen, wie Hochbegabte mit ihrer Hochbegabung umgehen und welche Rahmenbedingungen sie für vorteilhaft erachten.

## **1.2 Bin ich hochbegabt?**

Diese Frage werden sich die meisten Hochbegabten gar nicht stellen. Denn sie werden diese Möglichkeit gar nicht in Betracht ziehen und nicht auf die Idee kommen, selbst hochbegabt zu sein. Unser Bild vom Hochbegabten scheint meist weit weg vom eigenen Leben und der eigenen Person zu sein. Da kommt dieser Gedanke in der Regel gar nicht erst auf, oder er wird nicht weiter verfolgt. Die meisten hochbegabten Erwachsenen wissen einfach nichts von ihrer Hochbegabung. Und auch wenn sie damit schon in Berührung gekommen sind, verwerfen viele Hochbegabte zunächst den Gedanken, selbst auch hochbegabt zu sein. Denn oft sind sie zu „bescheiden“ bzw. wissen eben auch, was sie alles nicht können und wissen oder wo ihre Defizite sind. Daher fühlen sich viele nicht hochbegabt und bringen dies mit sich selber nicht wirklich in Verbindung. Einige halten sich sogar fälschlicherweise für unterdurchschnittlich begabt oder dumm. Manchmal haben sie dies auch schon im Laufe ihres Lebens so zu hören bekommen, oder sie haben selber aufgrund bestimmter Ereignisse oder einer unerklärlichen Andersartigkeit diese Rückschlüsse gezogen.

Wer nicht als Kind oder Jugendlicher als hochbegabt diagnostiziert wurde, kommt als Erwachsener meist eher durch Zufall auf das Thema. Einige werden durch die Hochbegabung ihrer eigenen Kinder darauf gestoßen, andere veranlasst die Unzufriedenheit im Beruf, in alle Richtungen zu recherchieren, andere lesen, hören oder sehen etwas darüber. Der Anstoß, sich näher mit Hochbegabung zu befassen, kommt meist von außen und ist oft ein längerer Prozess. Die ersten Gedanken werden vielfach beiseite geschoben, derjenige kommt manchmal (viel) später wieder darauf und setzt sich dann intensiver mit dem Thema Hochbegabung auseinander. Zuweilen ist dem Ganzen schon eine längere Suche nach Erklärungen für verschiedene Probleme, Eigenheiten oder Unverständlichem vorausgegangen.

Auch wenn derjenige sich schon intensiver mit Hochbegabung beschäftigt hat, vielleicht mehrere Bücher gelesen oder Lebensgeschichten Hochbegabter „studiert“ hat und sich selber in vielem dort wiederfinden kann, ist der Schritt zu sagen „Ja, ich bin hochbegabt“ oft noch weit entfernt. Für Hochbegabte, die mit Selbstzweifeln kämpfen, aus ihrer Sicht keine besonderen Leistungen erbracht haben, in der Schule angeeckt sind, keinen hoch angesehenen oder hoch bezahlten Job vorweisen können, Kommunikationsprobleme mit anderen haben, scheint die Vorstellung, hochbegabt zu sein, häufig fremd. Zu sehr setzen wir Hochbegabung auch mit hohen oder besonderen Leistungen und Fähigkeiten gleich. Dass Hochbegabung auch etwas anderes heißen kann, muss erst langsam verstanden und akzeptiert werden.

Für einige Hochbegabte macht es da durchaus Sinn, einen Intelligenztest zu machen und die eigene Hochbegabung „schwarz auf weiß“ zu sehen. Erst mit einem Testergebnis glauben sie, dass sie auch wirklich hochbegabt sind. Auch wenn wir im vorangegangenen Kapitel gesehen haben, dass Hochbegabung nicht nur aus einem Testergebnis besteht, ist das für manch einen wichtig. Für andere nicht. Viele Hochbegabte haben aber auch Angst vor einem Intelligenztest. Ihre Fähigkeit, die eigenen Grenzen zu sehen und zu wissen, was sie alles nicht wissen, kann sie hemmen und ihre eigene Intelligenz zuweilen nicht richtig einschätzen lassen. So erwarten viele eher, dass ein Test ihre durchschnittliche oder wohlmöglich unterdurchschnittliche Begabung zutage bringen könnte. „Und was dann?!“ sorgen sich einige.

Für die einen ist ein Intelligenztest hilfreich, um herauszufinden, ob sie hochbegabt sein könnten. Für andere ist die Lektüre von Büchern über Hochbegabung oder das Leben Hochbegabter sinnvoll. Für wieder andere erweisen sich ein Coaching oder Gespräche mit einem darauf spezialisierten Psychologen oder der Besuch von Hochbegabten-Treffen sowie Austausch mit anderen Hochbegabten als passend. Jeder Hochbegabte hat seinen eigenen Weg, sich an dieses Thema heranzutasten, und nicht zuletzt hängt die Beantwortung der Frage nach der eigenen Hochbegabung auch immer davon ab, was unter Hochbegabung verstanden wird.

Dennoch, für Menschen, die viele Merkmale hochbegabter Personen bei sich wiederfinden können, lohnt es sich dem nachzugehen. Dabei finde ich persönlich es unerheblich, ob derjenige besondere Leistungen vollbracht hat oder nicht. Denn Leistung definiert jeder anders und der Wunsch, diese zu erbringen, ist auch bei jedem unterschiedlich. Zudem gibt es viele Gründe, warum jemand bestimmte Dinge in seinem bisherigen Leben noch nicht oder