

Einleitung

Hochsensibilität ist ein Themenfeld, das in den vergangenen Jahren zunehmend Aufmerksamkeit in Forschung, klinischer Praxis und öffentlicher Diskussion erlangt hat. Damit einher geht das wachsende Bedürfnis, hochsensiblen Menschen einerseits mehr Verständnis entgegenzubringen und ihnen andererseits Wege aufzuzeigen, wie sie ihre ausgeprägte Sensibilität als Ressource nutzen können, ohne dabei an den belastenden Aspekten ihrer Wahrnehmungsverarbeitung zu zerbrechen. Das vorliegende Buch greift diese Fragestellungen auf und verfolgt das Ziel, sowohl fundierte theoretische Grundlagen als auch praktische Hilfestellungen für Diagnostik und Therapie zu vermitteln. In den folgenden Kapiteln wird Hochsensibilität nicht allein als Randphänomen betrachtet, sondern als ein komplexes Persönlichkeits- oder Temperamentsmerkmal, das bei entsprechender Würdigung weitreichende Chancen, aber auch spezifische Risiken in sich birgt.

Ein wesentlicher Ausgangspunkt ist dabei die Erkenntnis, dass hochsensible Personen Reize – seien es Sinneseindrücke, Emotionen oder Gedanken – intensiver und tiefer verarbeiten als viele ihrer Mitmenschen. Dieser Umstand kann, je nach Umwelt und eigener Lebensgeschichte, in sehr unterschiedlicher Weise erlebt werden. Während einige Hochsensible aus ihrer ausgeprägten Wahrnehmungsfähigkeit besondere Kraft schöpfen und sich in kreativen, sozialen oder beratenden Berufen mit Begeisterung einbringen, fühlen sich andere gleichermaßen häufig überfordert oder gestresst. Es ist daher naheliegend, Hochsensibilität nicht mit einem simplen »zu empfindlich sein« gleichzusetzen, sondern in ihrer ganzen Vielschichtigkeit zu erfassen. Eine Besonderheit dieses Buches ist die einsichtige Präsentation zahlreicher klinischer Studienergebnisse, die nicht nur theoretisch bereichernd sind, sondern auch ganz konkrete klinische und psychosomatische Relevanz besitzen.

Die Relevanz wird besonders deutlich, wenn man den Zusammenhang von Hochsensibilität mit psychischen oder psychosomatischen Beschwerden in den Blick nimmt. In vielen Untersuchungen kristallisiert sich heraus, dass hochsensible Menschen – konfrontiert mit hohen Alltagsanforderungen oder fehlender sozialer Unterstützung – anfälliger für Symptome wie andauernde Erschöpfung, Schlafstörungen, Depressionen, Angst oder sogar Burnout sein können. Gleichzeitig liegt in der Sensitivität aber auch eine große Chance: Bei angemessener Förderung und einem sozial unterstützenden Umfeld zeigen sich Hochsensible oftmals als ausgesprochen resilient, mit herausragenden Fähigkeiten zum Einfühlen, zum Erfassen komplexer sozialer Situationen oder zum Wahrnehmen subtiler Veränderungen im emotionalen Klima. So kann Hochsensibilität je nach Kontext sowohl Ressource als

auch Risikofaktor sein – eine These, die in den kommenden Kapiteln immer wieder verdeutlicht wird.

Ein Kerngedanke des Buches besteht darin, diese Ambivalenz von Hochsensibilität verstehbar zu machen, indem zwischen funktionalen und dysfunktionalen Aspekten der Hochsensibilität deutlich unterschieden wird. Hierzu wurden die Fragebogeninstrumente SV-30 und SV-12 entwickelt, die recht eindeutig zwischen den funktionalen Aspekten der Sensibilität und den dysfunktionalen Verarbeitungsproblemen unterscheiden. Insbesondere der SV-12 wird als konkretes diagnostisches und therapeutisches Hilfsmittel angeboten. Damit lässt sich in der klinischen Praxis genauer bestimmen, ob eine Person in ihrem Alltag vornehmlich an den Stärken ihrer Wahrnehmungs- und Einfühlungsfähigkeit partizipiert oder ob sie infolge von Überreizung und Stress zu Symptomen neigt, die behandlungsbedürftig sind. Ärzte¹, Psychotherapeuten und psychosomatische Fachkräfte erhalten so ein Instrument an die Hand, mit dem sie Ursachen und Ausprägungsgrade von Belastungen besser einschätzen können.

Um dieser Vielschichtigkeit aus Theorie und therapeutischer Praxis gerecht zu werden, ist das Buch in zwei Hauptteile gegliedert. Zunächst bietet der *erste Teil* (► Teil I) einen Überblick über die theoretischen Konzepte, die im Zusammenhang mit Hochsensibilität entwickelt wurden. Verschiedene Modelle – darunter das klassische Konzept der »Sensory Processing Sensitivity« (SPS) – werden vorgestellt und hinsichtlich ihrer Bedeutung für das Verständnis der besonders intensiven Reizverarbeitung diskutiert. Hier wird auch der Bogen zu anderen Temperaments- und Persönlichkeitsmodellen gespannt, um Hochsensibilität in das bestehende wissenschaftliche Koordinatensystem einzuordnen.

Darauffolgend steht die klinische Messung von Sensibilität und Verarbeitungsproblemen im Vordergrund. Aufbauend auf den grundlegenden Erkenntnissen des ersten Abschnitts zeigt dieses Buch, wie der SV-30 und seine Kurzform, der SV-12, entwickelt und validiert wurden. Dabei werden sowohl methodische Aspekte beleuchtet als auch die statistischen Gütekriterien dargelegt, die eine seriöse diagnostische Anwendung gewährleisten. Dieser Abschnitt macht deutlich, warum es notwendig ist, Sensibilität und Verarbeitungsproblematiken getrennt zu erfassen und wie dies dazu beitragen kann, Fehlinterpretationen zu vermeiden. Gerade in der psychosomatischen Versorgung, wo Symptome oft mehrdimensionalen Ursprung haben, zeigt sich, wie wertvoll eine durchdachte Diagnostik ist, welche die ressourcenorientierten und die dysfunktionalen Seiten des Merkmals Hochsensibilität gleichermaßen berücksichtigt.

Der *zweite Hauptteil* (► Teil II) widmet sich den klinischen Aspekten und dem Erscheinungsbild hochsensibler Personen. Anhand von Beispielen und empirischen Befunden werden die unterschiedlichen Ausdrucksformen hochsensibler Wahrnehmung und Reaktion genauer betrachtet. Dazu zählen sowohl funktionale Muster – etwa ein verfeinertes Empathievermögen oder ein ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis, das zu sorgfältigen Entscheidungen führt – als auch dysfunktionale,

1 Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird in diesem Text bei personenbezogenen Bezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Diese schließt, wo nicht anders angegeben, alle Geschlechtsformen ein (weiblich, männlich, divers).

die sich in psychischen Symptomen oder psychosomatischen Beschwerden niederschlagen können. Neben grundlegenden Zusammenhängen wird immer wieder aufgezeigt, wie therapeutische Interventionen gezielt angepasst werden können, um hochsensiblen Menschen gerecht zu werden. Behandler erfahren, in welchen Bereichen Hochsensibilität und bestimmte Diagnosen, beispielsweise Angststörungen oder Depressionen, aufeinandertreffen, und wie eine vertiefte Kenntnis der sensiblen Verarbeitungsprozesse den Therapieverlauf positiv beeinflussen kann. Auch richtet sich das Augenmerk auf Kinder und Jugendliche. Im letzten Kapitel wird verdeutlicht, dass Hochsensibilität keineswegs nur im Erwachsenenalter Bedeutung hat, sondern schon früh in der Kindheit eine Rolle spielen kann. Man erfährt, inwiefern Erziehungsverhalten, familiärer Umgang und schulische Rahmenbedingungen die Entwicklung von hochsensiblen Kindern prägen und welche Möglichkeiten es gibt, frühzeitig unterstützend einzugreifen. Die Autoren erörtern beispielsweise, wie einfühlsame Kommunikation und achtsame Routinen bei Kindern und Jugendlichen Überlastung verhindern helfen und gleichzeitig die Stärken dieser jungen Menschen fördern können. Insbesondere in Phasen, in denen Identität und Selbstwert geformt werden, kommt es darauf an, Sensibilität nicht als Manko zu etikettieren, sondern als legitimen Ausdruck eines individuellen Temperaments wertzuschätzen.

Angesichts dieser inhaltlichen Breite richtet sich das Buch in erster Linie an Fachleute: Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten, Fachkräfte der psychosomatischen Medizin, aber auch andere Interessierte, die hochsensible Menschen begleiten oder selbst betroffen sind. Dabei ist es den Autoren ein Anliegen, zwischen wissenschaftlicher Tiefe und Praxisnähe zu vermitteln. Auch für hochsensible Menschen selbst kann es wertvoll sein, zu verstehen, dass ihre Erfahrungen und Wahrnehmungen nicht »übertrieben« oder »eingebildet« sind, sondern Ausdruck einer echten Eigenart der Reizverarbeitung. So liegt in den vorgestellten diagnostischen Tools und Therapiemethoden eine Chance, gezielter mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen und mögliche Belastungen schneller zu erkennen.

Mit dieser Zusammenschau von theoretischen Grundzügen, empirischen Untersuchungen und klinischen Anwendungen möchte das Buch einen großräumigen Blick auf die Hochsensibilität ermöglichen. Es wirbt für ein Verständnis, das sowohl die Besonderheiten als auch die Gemeinsamkeiten zu nicht-hochsensiblen Menschen anerkennt. Indem Hochsensibilität als eigenständiges, in der Bevölkerung durchaus weit verbreitetes Konstrukt akzeptiert wird, kann das Bewusstsein für Diversität in der Wahrnehmung und Verarbeitungsweise deutlich geschärft werden. Gerade in Zeiten, in denen Stress- und Burnout-Raten steigen, bietet Hochsensibilität ein Schlüsselkonzept, um präventive und interventive Strategien für sensible Bevölkerungsgruppen zu entwickeln. Anstatt Sensibilität einseitig zu pathologisieren, kann so ein ressourcenorientierter Ansatz etabliert werden, der hochsensible Menschen befähigt, ihre Feinfühligkeit sinnvoll in ihr Leben zu integrieren.

Am Ende steht die Hoffnung, dass dieses Buch dazu beiträgt, eine Brücke zwischen fundierter Forschung, praxisnaher Therapie und dem alltäglichen Lebenskontext hochsensibler Personen zu schlagen – mit dem Ziel, die tiefgreifende

Sensibilität als natürliche Gabe des menschlichen Daseins zu verstehen und wertzuschätzen.

Thilo Hinterberger

Teil I Theorie und Wissenschaft

1 Das Konstrukt »Sensory Processing Sensitivity« (SPS)²

Teresa Tillmann

Sensory-Processing Sensitivity, oder kurz »SPS«, wurde erstmals im Jahr 1997 von Elaine N. und Arthur Aron in die psychologische Forschung eingebracht. Es beschreibt interindividuelle Unterschiede zwischen Menschen hinsichtlich der Verarbeitung von Reizen, sowohl solche aus der Umgebung, so genannte »externale Reize«, als auch solche, die von Individuen selbst ausgehen und somit »internal« zu verorten sind. Menschen, die das Merkmal in sich tragen, werden in der Literatur als »hochsensibel« (im Englischen: »highly sensitive«) beschrieben. Diese hochsensiblen Personen (im Englischen: »Highly Sensitive Person«) sind beispielsweise, und auf vereinfachte Weise dargestellt, dadurch erkennbar, dass sie sich in neuen, d.h. unbekannten, Situationen zuerst zurückhalten, bevor sie sich aktiv am Geschehen beteiligen (Aron & Aron, 1997). Dies geschieht einerseits aufgrund der Fülle von Informationen, die leicht überwältigend wirken kann. Auf der anderen Seite können hochsensible Personen jedoch auch solche subtilen Reize verarbeiten, die von anderen Menschen möglicherweise unentdeckt bleiben. Dies kann sowohl negative als auch positive Reize betreffen und somit auch Konsequenzen in beide Richtungen nach sich ziehen (Aron et al., 2012). Wiederholt wird darauf hingewiesen, dass die vermehrte Wahrnehmung von Reizen bei hochsensiblen Personen unabhängig von der Qualität ihrer Sinnesorgane stattfindet. Als Erklärung für diese vermehrte Wahrnehmung bei hochsensiblen Personen beziehen sich Aron & Aron (1997) auf einen kognitiven Prozess, der in einem Modell von Craik und Lockhart (1972) erstmals beschrieben wurde: Darin werden bei hochsensiblen Personen verschiedene Schritte der Informationsverarbeitung wie, unter anderem, die Wahrnehmung von Details, der Vergleich von neuen Informationen mit bereits gemachten Erfahrungen und gespeichertem Wissen, das Erstellen von Erinnerungen oder Schlussfolgerungen aufgezeigt. Schließlich gehen die in dem Modell von Craik und Lockart beschriebenen kognitiven Prozesse mit Emotionen einher und können durch diese teilweise deutlich verstärkt werden. Eine besonders starke Empfindsamkeit in Bezug auf Emotionen ist eine weitere Haupt Eigenschaft von hochsensiblen Personen, wodurch sie sich signifikant von Menschen, die das SPS-Merkmal nicht in sich tragen, unterscheiden.

In der aktuellen wissenschaftlichen Literatur wird SPS als Persönlichkeits-, bzw. vielmehr Temperamentsmerkmal beschrieben und definiert. Damit hebt es sich von ähnlichen Theorien zur Sensibilität ab. Gleichzeitig sind zwischen den verschiedenen Theorien zu Sensibilität auch deutliche Überschneidungen zu finden.

² Das Kapitel ist angelehnt an Theoriekapitel der Dissertation von Teresa Tillmann, 2019.

Zum besseren Verständnis von SPS und dessen Abgrenzung zu und Einordnung in die anderen Theorien ist das Kapitel wie folgt aufgebaut: Im ersten Teil wird zunächst eine Einführung in persönlichkeitspsychologische Aspekte sowie die Definition von SPS mit seinen einzelnen Facetten dargestellt. Dem folgt eine kurze Übersicht über die weiteren in den letzten Jahrzehnten entwickelten Theorien zu Sensibilität sowie deren Einordnung in das übergreifende Konzept der »Environmental Sensitivity«. Schließlich wird beschrieben, wie SPS mit Hilfe der HSP-Skala gemessen werden kann und es werden die aktuellen wissenschaftlichen Fragestellungen und Entwicklungen thematisiert.

1.1 SPS als Persönlichkeitsmerkmal

Der Forschungsbereich der Persönlichkeitspsychologie repräsentiert eine relativ junge Richtung der Psychologie. Der Fokus des Bereichs liegt in der Identifikation und der Beschreibung von beobachtbaren Unterschieden zwischen Menschen. Diese Unterschiede zeigen sich sowohl in biologischen Variablen als auch Verhaltenstendenzen (Pickering & Corr, 2008). Interessanterweise wurden erste Darstellungen solcher Unterschiede bereits vor ca. 2.000 Jahren gefunden (Asendorpf, 2007), eine systematische Erfassung erfolgte jedoch erst ab etwa dem 19. Jahrhundert. Grundlegend, um als Persönlichkeitsmerkmale zu gelten, war schon zu Beginn, dass diese Merkmale dauerhaft, nicht pathologisch und für das Leben und Verhalten bedeutend sind. Bei der Betrachtung solcher Unterschiede ist selbstverständlich die Umwelt, in der Individuen leben und von der sie auch beeinflusst werden, nicht zu vernachlässigen. Dieser interaktionistische Ansatz hat insbesondere im Zusammenhang mit SPS eine wichtige Bedeutung, da die gegenseitige Beeinflussung von Persönlichkeitsmerkmalen und Situationen bereits in der grundlegenden Konzeptualisierung von SPS enthalten ist (Wagerman & Funder, 2009).

Hinsichtlich der Definition eines Persönlichkeitsmerkmals herrscht weitestgehend Übereinstimmung (McCrae & Costa, 1990; Weiner & Craighead, 2010). Als ein Beispiel kann die folgende Definition dienen: Ein Persönlichkeitsmerkmal wird als »der Unterschied zwischen Menschen (1) hinsichtlich der klassischen Tendenz, sich in einer bestimmten Weise zu verhalten, zu denken und zu fühlen (2) [...] über verschiedene Situationen (4) und über eine relativ lange Zeitspanne hinweg (5)« beschrieben (frei übersetzt auf der Basis einer Englischen Definition von Ashton, 2018). Das Modell der »Big Five« von McCrae und Costa (1990, 2008) stellt eines der bekanntesten und meistgenutzten Modelle von Persönlichkeitsmerkmalen dar. In diesem Modell werden die Persönlichkeitsfacetten Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Offenheit (für Erfahrungen) und Verträglichkeit beschrieben.

Temperamentsmerkmale stellen ein weiteres Konstrukt der Persönlichkeit dar. Sie weisen auf den besonderen Aspekt der frühen Entwicklung solcher Persön-

lichkeitstendenzen in der Kindheit hin (Buss & Plomin, 1984). Im Zusammenhang mit Temperamentsmerkmalen werden auch physiologische Prozesse (Kagan, 1994; Rothbart, 2011) sowie Aspekte von Emotionalität und Zustände von Erregung beschrieben. Aufgrund der biologischen und genetischen Grundlagen von SPS und der damit zusammenhängenden und bereits seit der Kindheit bestehenden Effekte gilt SPS als Temperamentsmerkmal. Die Grundlage für diese Beschreibung stellen insbesondere die folgenden drei Aspekte dar: die Verbreitung zweier Verhaltens-tendenzen in verschiedenen Spezies (1), die genetische Grundlage (2) sowie neu-ronale Aspekte (3).

Zu (1): Aron und Aron (1997) gehen im Zusammenhang mit SPS von zwei Verhaltenstendenzen aus: die Zurückhaltung, oftmals auch in der Allgemeinheit »Schüchternheit« genannt, und das kühne, teilweise auch als »unbedacht« interpretierte Verhalten. Diese beiden Verhaltenstendenzen sind in gleicher Art und Weise auch in verschiedenen Tierarten zu finden (Wolf et al., 2008) und verweisen damit auf eine evolutionäre Entstehung des Verhaltens, eine Theorie, die durch die Arbeiten von Aron und Aron gestützt wird. Sie schließen ein zufälliges Entstehen der beschriebenen Verhaltensweisen aus, da diese sowohl im Tierreich als auch bereits in älteren Beschreibungen menschlichen Verhaltens zu finden sind und sich zudem bis heute durchgesetzt haben. Beide Verhaltensweisen zeigen Vor- und Nachteile, sodass nur die Kombination beider einen evolutionären Vorteil für eine Spezies bringt. Eine große Gruppe könnte nicht überleben, wenn einer der beiden Verhaltensweisen überwiegen würde.

Zu (2): Hinsichtlich der genetischen Determinierung des Merkmals konnten Studien bereits Verbindungen zu bestimmten Genen herstellen, wie beispielsweise zu einem Serotonin-Transporter-Gen (Licht et al., 2011) sowie zu dopaminergen Systemen (Chen et al., 2011). In einer aktuellen Zwillingstudie aus England (Assary et al., 2021) konnte 47 % der Varianz innerhalb SPS durch genetische Faktoren erklärt werden, während die verbleibende Varianz auf Umgebungs faktoren zurückgeführt wurde.

Zu (3): Schließlich konnten auch Unterschiede hinsichtlich Gehirnaktivitäten von hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Personen bereits in verschiedenen Studien nachgewiesen werden. So wurde bei Hochsensiblen eine stärkere Aktivität in den Hirnregionen gefunden, die unter anderem für die übergeordnete Verarbeitung visueller Informationen sowie Aufmerksamkeit verantwortlich und bei solchen Verarbeitungsprozessen aktiv sind (Acevedo et al., 2014; Acevedo et al., 2017; Aron et al., 2010; Chen et al., 2011). Neuere Studien bestätigen bei hochsensiblen Personen ebenfalls eine stärkere Aktivierung von Hirnregionen, die für Aufmerksamkeitslenkung und Aktivitätsplanung (cingulärer Kortex, prämotorischer Kortex) sowie Empathie (Insula, Amygdala) zuständig sind (Acevedo et al., 2014). Acevedo und Kollegen (2018) bestätigten zudem eine stärkere Aktivierung von Hippocampus, Hypothalamus und temporalen/parietalen Bereichen sowie eine stärkere Belohnungsreaktion (nucleus accumbens) bei positiven Stimuli (bei hochsensiblen Personen mit positiven Erfahrungen) und Aktivierung von Amygdala und präfrontalem Kortex (bei hochsensiblen Personen mit negativen Erfahrungen). Ebenfalls existieren erste empirische Befunde zu einer höheren Konnektivität

tivität bzw. Verbindung verschiedener Hirnregionen bei hochsensiblen Personen (z. B. Acevedo et al., 2021; David et al., 2022).

1.2 Verschiedene Facetten und Eigenschaften des Konstrukts

Wichtig zum ganzheitlichen Verständnis von SPS sind die verschiedenen Facetten, die es in sich vereint und durch welche es definiert wird. Dies ist insbesondere wichtig, um SPS auch von anderen Merkmalen abgrenzen zu können. Um als hochsensibel zu gelten, müssen die folgenden vier Merkmale vorhanden sein: tiefere Informationsverarbeitung, Verhaltenshemmung, Empfänglichkeit für subtile Reize und emotionale und physiologische Reaktivität. Diese vier Merkmale werden von E. N. Aron und ihrer Forschungsgruppe gemäß ► Abb. 1.1 beschrieben (Aron, 1997; Aron et al., 2012).

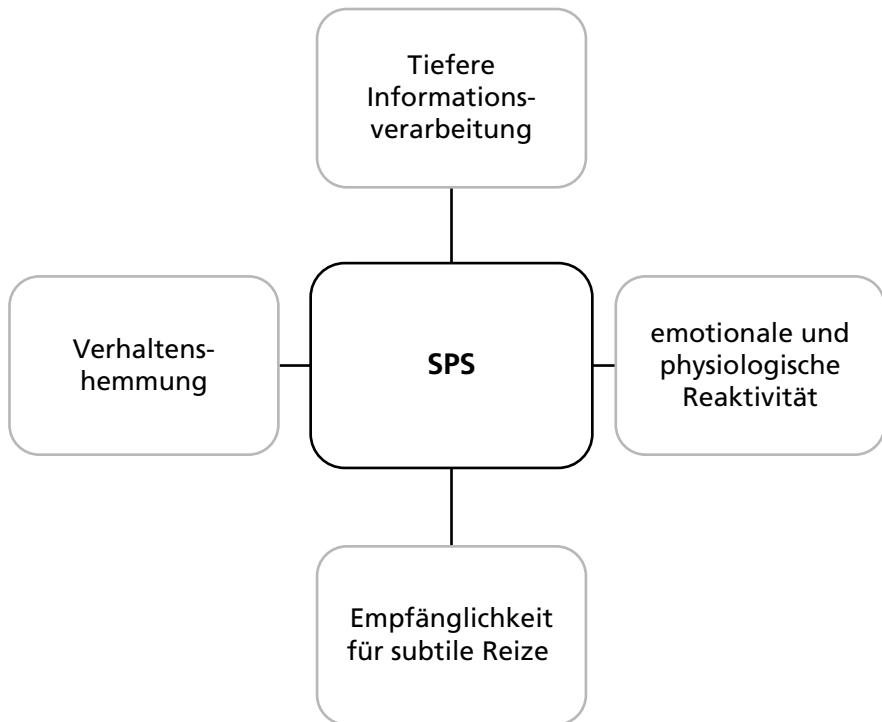


Abb. 1.1: Darstellung der Merkmale von SPS (nach Aron et al., 2012)

Tiefere Verarbeitung von Reizen: Das grundlegende Merkmal, durch welches sich SPS von anderen Merkmalen am deutlichsten abhebt, ist die Tiefe der Verarbeitung von Reizen. Es stellt zugleich auch die zentrale Eigenschaft von Hochsensiblen dar, die in vielen Definitionen verwendet wird. In diesem Punkt bezieht sich E. N. Aron auf eine Theorie und Befunde von Patterson und Newman (1993) sowie Robinson, Moeller und Fetterman (2010): Demnach unterschieden sich verschiedene Teilnehmende hinsichtlich der benötigten Zeit, um ein (negatives) Feedback zu einer Aufgabe zu verarbeiten. Der Grund für diese Verlangsamung unterschied sich jedoch charakteristisch: Es gab eine Gruppe von Teilnehmenden, die im Anschluss daran schlechtere Leistungen erzielten und eine zweite Gruppe, die anschließend verbesserte Leistungen zeigten. Dies wurde so interpretiert, dass neurotische Teilnehmer aufgrund von Ängstlichkeit und Selbstzweifeln langsamer (sozusagen »gelähmt«) wurden, während die andere, als hochsensibel bezeichnete Gruppe die enthaltenen Informationen tiefer verarbeitete, Fehler analysierte und damit in der Lage war, eine bessere Leistung zu erzielen.

Verhaltenshemmung: Mit diesem Aspekt beziehen sich E. N. Aron und A. Aron auf eine Theorie von Gray (1981), Kagan (1989) und das Konzept von Jung (1961). Es beschreibt die Verhaltenstendenz von Hochsensiblen, sich in neuen, unbekannten Situationen zurückzuhalten, zu beobachten und nicht gleich zu agieren. Wichtig hierbei ist die Unbekanntheit der Situation. Der Grund für diese Zurückhaltung sind die bereits angesprochenen kognitiven Verarbeitungsprozesse, insbesondere die Verarbeitung von Reizen und der Vergleich mit bereits gemachten und gespeicherten Erfahrungen. In einer Situation, die so bereits bekannt ist und bereits erfolgreich bewältigt wurde, wird diese Zurückhaltung nicht zwangsläufig gezeigt, da das Verhalten bereits gelernt wurde und auf dieser Grundlage sofort umgesetzt wird.

Empfänglichkeit für (subtile) Reize: In diesem Punkt übernehmen E. N. Aron und A. Aron die Theorien von Thomas und Chess (1977), Rothbart und Bates (2006) sowie Mehrabian (1976). Diese beschreiben, dass hochsensible Personen aufgrund ihrer tieferen Informationsverarbeitung auch subtile Reize eher wahrnehmen können als Individuen, die dieses Merkmal nicht zeigen. Dies betrifft nicht nur exterale, sondern auch interne Reize. Interne Reize werden beispielsweise durch ein Hungergefühl, den Konsum von Kaffee, Medikamenten, Unwohlsein und vieles mehr ausgelöst. Wie schon an anderer Stelle erwähnt, wird die verstärkte Empfänglichkeit für subtile Reize durch eine tiefere Reizverarbeitung erklärt und nicht durch qualitative Unterschiede der Sinnesorgane oder ähnlichem.

Emotionale und physiologische Reaktivität: Dieser Aspekt beschreibt, dass Menschen, die das Merkmal in sich tragen, besonders stark auf Reize reagieren. Dies betrifft emotionale Reaktionen als auch physiologische Effekte, wie beispielsweise körperliche Reaktionen (z. B. Herzrasen, schwitzige Hände usw.). Auch hier können emotionale und physiologische Reaktionen sowohl durch exterale als auch interne Reize ausgelöst werden.