



Andrea Schwiebert

# Kluge Köpfe, krumme Wege?

Wie Hochbegabte den  
passenden Berufsweg finden

Andrea Schwiebert

**Kluge Köpfe, krumme Wege?**

Wie Hochbegabte den passenden Berufsweg finden

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

ANDREA SCHWIEBERT

# KLUGE KÖPFE, KRUMME WEGE?

WIE HOCHBEGABTE DEN PASSENDEN BERUFSWEG FINDEN

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2015



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2015  
Coverfoto © Masson, www.fotolia.com  
Covergestaltung/ Reihentwurf Christian Tschepp  
Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-429-1

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*  
ISBN: 978-3-95571-427-7 (EPUB), 978-3-95571-428-4 (MOBI),  
978-3-95571-426-0 (PDF).

Dies ist ein Berufsfindungsbuch für

Ewig Suchende

Freiheitsverliebte

Traumtänzerinnen

Talentierte Chaoten

Kreative Mimosen

Verkappte Künstlerinnen

Möchtegern-Weltverbesserer

Vielseitig Begabte

und

Kluge Köpfe

Oder auch: Für unwissentlich Hochbegabte



# Inhalt

Einleitung.....	11
<b>Teil I Hochbegabung im Erwachsenenalter .....</b>	<b>19</b>
<b>1. Hochbegabung: Mythos und Wirklichkeit .....</b>	<b>21</b>
1.1 Was ist Hochbegabung und wie entsteht sie? .....	22
1.1.1 Assoziationen und Vorurteile rund um Hochbegabung .....	22
1.1.2 Wie Hochbegabung in diesem Buch verstanden wird .....	25
1.1.3 Wie kommt es zu einer Hochbegabung? .....	29
1.2 Sinn und Unsinn der Diagnose einer Hochbegabung bei Erwachsenen...	32
1.2.1 Hochbegabung als Erklärung und Befreiung.....	32
1.2.2 IQ-Tests und Spitzenleistung: Eine kritische Betrachtung der Begabungsdiagnostik.....	37
1.2.3 Ein ganzheitlicher Blick zum Erkennen von Hochbegabung .....	40
1.3 Bin ich hochbegabt? .....	43
1.3.1 Möglichkeiten und Grenzen von Checklisten und „Typisierungen“ .....	43
1.3.2 Checkliste: Hochbegabung im Erwachsenenalter.....	45
1.3.3 Mit der Erkenntnis umgehen .....	49
1.4 Hochbegabung und Hochsensibilität .....	52
1.4.1 Hochsensibilität als Teil der Hochbegabung .....	52
1.4.2 Hochbegabung und Hochsensibilität können sich gegenseitig verdecken	59
<b>Teil II Von Stolpersteinen zu Grundsteinen: Typische Schwierigkeiten Hochbegabter auf dem Berufsweg und wie sie sich überwinden lassen ....</b>	<b>63</b>
<b>2. Hohe Ansprüche an den Job .....</b>	<b>67</b>
2.1 Stolperstein 1: „Kein Job passt zu mir!“ .....	67
2.1.1 Arbeit – Berufung oder notwendiges Übel.....	67
2.1.2 Was Hochbegabte vom Job erwarten.....	71
2.1.3 Unerfüllte Sehnsucht und ihre Folgen.....	80



2.2	Grundstein 1: Selbsterkenntnis – „Ich tue, was ich bin!“ .....	82
2.2.1	Selbsterkenntnis: Was heißt Hochbegabung für meine Identität?.....	83
2.2.2	Wie finde ich den passenden Job?.....	90
2.3	Praxisteil 1 zur Arbeit an eigenen Themen: „Wer bin ich?“ .....	93
2.3.1	Hochbegabung als roter Faden in meinem Leben .....	94
2.3.2	Die Sonnenübung zur Besinnung auf das Wesentliche .....	95
<b>3.</b>	<b>Perfektionismus und Selbstwertschwankungen</b> .....	<b>99</b>
3.1	Stolperstein 2: „Ich bin nicht gut genug!“ .....	99
3.1.1.	Angst vor Misserfolgen und Kritik .....	99
3.1.2.	Selbstbild zwischen Über- und Unterschätzung .....	100
3.1.3	Perfektionismus und Geringschätzung der eigenen Leistungen .....	103
3.2	Grundstein 2: Anerkennung der eigenen Stärken – „Was ich tue, ist gut genug!“ .....	105
3.2.1	Eigene Stärken erkennen und ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln...	105
3.2.2	Schwächen annehmen und ihre guten Seiten entdecken.....	107
3.2.3	Perfektionismus und Versagensängste abbauen.....	109
3.3	Praxisteil 2 zur Arbeit an eigenen Themen: „Worauf kann ich bauen?“ ...	111
3.3.1	Im eigenen Leben lesen: Welche Stärken habe ich? .....	112
3.3.2	Abschied vom Defizitblick: Anderssein als Einladung zum eigenen Weg	115
3.3.3	Perfektionismus: Weniger ist mehr!.....	119
<b>4.</b>	<b>Erwartungskonflikte und Entmutigung</b> .....	<b>121</b>
4.1	Stolperstein 3: „Mein Traum ist nicht mein Traum, sondern deiner!“ .....	121
4.1.1	„Aus dir wird was Besonderes!“ oder „Das schaffst du eh nicht!“ – Erwartungen anderer und ihre Spätfolgen .....	122
4.1.2	Gesellschaftlicher Anpassungsdruck.....	126
4.1.3	Erwartungskonflikte werden zu inneren Konflikten .....	128
4.2	Grundstein 3: Innere Motivation – „Ich folge meinem Herzen!“ .....	130
4.2.1	Die innere Motivation erkennen .....	130
4.2.2	Alles eine Frage der inneren Motivation: Der richtige Zeitpunkt, das Ziel, der Prozess, die Arbeitsweise .....	132
4.2.3	Innere Motivation und Außenwelt: Ein Balanceakt.....	135
4.3	Praxisteil 3 zur Arbeit an eigenen Themen: „Was will ich?“ .....	143
4.3.1	Aus Träumen lernen: Kindheitsträume und heutige Träume.....	144
4.3.2	Die „Motivationsblume“: Lieblingstätigkeiten und zugrunde liegende Interessen.....	147

<b>5. Die Qual der Wahl</b> .....	151
5.1 Stolperstein 4: „Ich kann mich nicht entscheiden!“ .....	151
5.1.1 Die „ewigen Dilettanten“ .....	153
5.1.2 Schnelle Begeisterung, wenig Ausdauer .....	153
5.1.3 Lieber gar keine als eine falsche Entscheidung.....	155
5.2 Grundstein 4: Vielseitigkeit und Zielbestimmung – „In meinem Leben ist Platz für vieles!“ .....	157
5.2.1 Ein Hoch auf die Vielseitigkeit! .....	157
5.2.2 Der offene Denk-Modus: Alle Ideen und Träume sind willkommen! .....	164
5.2.3 Der geschlossene Denk-Modus: auswählen, entscheiden, losgehen.....	166
5.3 Praxisteil 4 zur Arbeit an eigenen Themen: „Was wähle ich?“ .....	172
5.3.1 Der Realitätscheck: Träume visualisieren und verwirklichen .....	172
5.3.2 Lösungen für vielseitig Interessierte .....	178
5.3.3 Sich auf den Weg machen: Ziele und erste Schritte .....	183
<b>6. Sensibilität und Belastbarkeit</b> .....	187
6.1 Stolperstein 5: „Ich halte nicht aus, was andere locker wegstecken!“ .....	187
6.1.1 Viel wahrnehmen und empfinden: nicht mit jedem Job vereinbar!.....	187
6.1.2 Burnout und Hochsensibilität.....	190
6.2 Grundstein 5: Hochsensibilität als Ressource – „Ich achte auf mich!“ .....	193
6.2.1 Die eigene Sensibilität und individuelle Belastbarkeit anerkennen .....	194
6.2.2 Arbeiten, aber anders: Hochsensibilität als Ressource für den Berufsweg.....	196
6.2.3 Muße als Quelle der Erholung und Inspiration .....	199
6.2.4 Nicht immer allein kämpfen: Die Kraft der Ermutigung.....	202
6.3 Praxisteil 5 zur Arbeit an eigenen Themen: „Was brauche ich?“ .....	205
6.3.1 Bin ich hochsensibel? Machen Sie den Test! .....	206
6.3.2 Wie finde ich Raum für Muße?.....	208
6.3.3 Ermutigung durch meinen persönlichen Jubelchor .....	212
6.3.4 Innere Zuversicht entwickeln.....	213
<b>7. Ausblick</b> .....	215
7.1 Resümee: Berufung für Begabte .....	215
7.2 Gesellschaftlicher Ausblick: Exklusivität oder Inklusion? .....	216
7.3 Eine ganzheitliche Förderung hochbegabter Erwachsener .....	219
Danksagung.....	221
Literatur.....	223



# Einleitung

## Die ewig Suchenden

Der gesunde Menschenverstand sagt uns: Je mehr Begabung ein Mensch mitbringt, desto leichter wird es dieser Person fallen, eine tolle Karriere „hinzulegen“ und hochgesteckte berufliche Ziele zu erreichen. Aber stimmt das wirklich? Sind außergewöhnlich begabte Menschen wirklich automatisch erfolgreich und zufrieden?

Meine Arbeit als Coach und Berufsberaterin hat mich gelehrt, dass oft das Gegenteil der Fall ist. Ich habe das Glück, vielen klugen, kreativen Frauen und Männern zu begegnen. Es sind Menschen, denen es wahrlich nicht an Potenzial mangelt. Aber sie kommen oft mit einem großen Leidensdruck zu mir. Sie sind mit ihrer Arbeit unglücklich und suchen schon lange oder immer wieder neu nach dem für sie passenden Platz im Berufsleben, nach Weiterentwicklung, nach Erfüllung. Sie sehnen sich nach dem wohltuenden Gefühl, endlich „angekommen“ zu sein. Bloß wissen sie oft gar nicht mehr so genau, wo sie eigentlich hinwollen. Oft hadern sie mit sich selbst und fragen sich: *Was stimmt nur nicht mit mir, weil ich immer wieder unzufrieden bin? Was fehlt mir bloß?*

Meiner Überzeugung nach ist dies die falsche Frage: Es ist weniger ein Mangel als vielmehr ein Überfluss, der diese Suchenden auszeichnet. Sie scheinen *zu viel* Potenzial, *zu viele* Interessen und eine *zu hohe* innere Motivation mitzubringen, um mit einer üblichen Berufslaufbahn glücklich werden zu können.

Was ihnen wiederum tatsächlich häufig fehlt, ist der Glaube an sich selbst und an das eigene Können. Und so drehen sie sich im Kreis und schaffen es nicht, aus vagen Ideen konkrete Ziele und aus Träumen Wirklichkeit werden zu lassen.

Eine Klientin brachte es kurz vor ihrem 44. Geburtstag scherzhaft, aber mit einem Anflug echter Verzweiflung auf den Punkt: *„Ist das nicht verrückt? Jetzt bin ich längst erwachsen, aber ich weiß immer noch nicht, was ich mal werden will, wenn ich ‚groß‘ bin.“*

Ihr Satz ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich fragte mich: *Wonach sehnen sich die „ewig Suchenden“ – und was hindert sie daran, es zu erreichen?* Wieso haben sie solche Schwierigkeiten mit dem Ankommen? Meine Intuition sagte mir, dass diese Menschen etwas Wesentliches gemeinsam haben, was sie von der Zielerreichung abhält, und dass diese Gemeinsamkeit mit ihrer außergewöhnlichen Intelligenz und Begabung zusammenhängt. Sollte ich damit richtig liegen, kann die besondere Begabung auch der Schlüssel zur Lösung ihrer Schwierigkeiten sein.

## Hochbegabt? Ich doch nicht!

Aus diesen Überlegungen heraus entstand die Idee, ein Berufsfindungsbuch für Hochbegabte zu schreiben, in dem deutlich wird, dass ein hohes Potenzial oft auch ganz besondere Herausforderungen und Stolpersteine mit sich bringen kann. In diesem Buch gehe ich sogar noch einen Schritt weiter und stelle die These auf, dass dieser Zusammenhang zwischen Begabung und bestimmten Stolpersteinen auch umgekehrt gilt: Manchmal sind krumme Wege und eine immer wieder neue Suche nach dem passenden Job geradezu Indizien für eine besondere Begabung oder unentdeckte Hochbegabung! Denn: Für außergewöhnliche Menschen passt eine gewöhnliche Karriere nicht immer.

Aber langsam: Hochbegabung?! Heißt das, Sie dürfen nur weiterlesen, wenn Sie einen getesteten IQ von über 130 haben? Und was heißt überhaupt Hochbegabung? Sind Hochbegabte nicht Freaks mit dicken Brillen, die im Halbschlaf hochkomplexe Formeln aufsagen? Was hat das mit *Ihnen* zu tun?

Schon an dieser Stelle sei gesagt: Hochbegabung ist mehr als ein hoher IQ! Und nicht jede Hochbegabung oder hohe Teilbegabung z.B. im musikalischen, künstlerisch-kreativen, sozial-emotionalen oder psychologisch-philosophischen Bereich lässt sich überhaupt mit einem IQ-Test messen.

Wenn Sie dem Etikett „Hochbegabung“ skeptisch gegenüberstehen, sind Sie damit nicht allein. Neben den Erfahrungen durch meine Beratungstätigkeit fließen auch die Erkenntnisse aus Interviews in dieses Buch mit ein. Ich habe über 40 Frauen und Männer befragt. Als Interviewpartner ausgewählt habe ich sie, weil sie mir als außergewöhnlich klug und talentiert aufgefallen waren, weil sie mit Leichtigkeit bemerkenswerte Leistungen erbracht haben oder durch Begabtenstipendien gefördert worden sind. Einige von ihnen berichteten, sie hätten in ihrer Schulzeit, während ihres Studiums oder im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung schon einmal einen IQ-Test absolviert, und dabei sei ihnen ein sehr hoher Intelligenzquotient (über 130) bescheinigt worden. Das Thema „Berufsfindung für ewig Suchende“ fanden sie hoch spannend, denn sie alle wollten Träume aufspüren und verwirklichen und selbstbewusster unkonventionelle Wege gehen. Aber Hochbegabung? Die meisten wiesen weit von sich, dass sie hochbegabt sein könnten. Auch das Ergebnis des IQ-Tests entkräfteten sie für sich mit Kommentaren wie: *„Ich war doch damals erst 14, das bedeutet heute nichts mehr!“* oder *„Der Test war ein besonders leichter Test“*. Eine Interviewpartnerin sagte mir:

„Ich habe den Test im Psychologiestudium gemacht. Das Ergebnis lag bei 145, und ich war total überrascht! Es passte nicht zu meinem Gefühl, bisher beruflich überhaupt nicht erfolgreich gewesen zu sein! Ich würde mich deshalb nach wie vor nicht als hochbegabt bezeichnen.“

Fast alle meiner Interviewpartner teilten diese Einschätzung und sagten von sich, sie seien „*nicht dumm*“, „*leicht überdurchschnittlich intelligent*“, „*vielseitig interessiert*“ oder verfügten bestenfalls über eine hohe „*emotionale Intelligenz*“, keinesfalls aber seien sie hochbegabt.

Es handelt sich hierbei nicht um eine falsche Bescheidenheit. Viele Hochbegabte sind tatsächlich aus tiefstem Herzen davon überzeugt, dass ihr Verstand und ihre Fähigkeiten bestenfalls mittelmäßig ausgeprägt sind. Je intelligenter ein Mensch ist, desto bewusster ist er sich zumeist seiner eigenen Begrenztheit. Hochbegabte sind häufig sehr selbstkritisch und kreiden es sich außerdem an, wenn es ihnen nicht gelingt, mit dem glücklich zu sein, was anderen Menschen zu gönnen scheint.

Oft verurteilen sie auch generell jedes Denken in den Kategorien „Intelligenz“ und „Hochbegabung.“ Manchmal deshalb, weil sie davon überzeugt sind, dass *alle* Menschen begabt sind und es falsch wäre, Qualitätsunterschiede in der Begabung anzunehmen. Manchmal aber auch deshalb, weil sie selbst lange unter Minderwertigkeitskomplexen gelitten haben. So sagte mir eine Klientin: „*Ich habe lange auf andere gehört und Schwerpunkte gewählt, die mir nicht liegen. Erst spät habe ich studiert, Vertrauen in meine Fähigkeiten entwickelt und meinen eigenen Weg gefunden.*“

Die Skepsis vieler Menschen gegenüber dem Thema Hochbegabung und erst recht gegenüber der vagen Möglichkeit, selbst hochbegabt zu sein, wirft mehrere Fragen auf: Was ist Hochbegabung eigentlich? Welche Vorurteile und Missverständnisse geistern hierzu durch die Köpfe? Und woran lässt sich Hochbegabung – bei Erwachsenen – tatsächlich erkennen? Kapitel 1 liefert Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen.

Dies kann auch dann „Ihr Buch“ sein, wenn Sie nie einen Test gemacht haben und Ihren IQ daher gar nicht kennen oder wenn Ihr Testergebnis Ihnen keine allgemeine Hochbegabung bescheinigt. Wesentlicher für eine gewinnbringende Lektüre ist, dass Sie persönlich sich in der angesprochenen Zielgruppe wiederfinden. Wenn Sie die Erfahrung des „Andersseins“ aufgrund Ihres besonders schnellen und tief greifenden Denkens kennen, wenn Sie sich oft als „übersensibel“ erleben, wenn Sie spüren, dass Sie mehr Freiheit, mehr Kreativität, mehr weitsichtige Lösungen brauchen, als dies in unserem Gesellschaftssystem üblich zu sein scheint, kann dieses Buch Ihnen wertvolle Anregungen geben, um endlich Ihre Berufung zu finden und zu leben.

Eine Hochbegabung lässt sich fast immer an der Lebensgeschichte und in der Persönlichkeit eines Menschen erkennen, denn sie beeinflusst Menschen weit mehr als nur in Bezug auf ihre intellektuelle Leistungsfähigkeit. In Abschnitt 1.3.2 finden Sie eine Checkliste mit Anzeichen für eine Hochbegabung im Erwachsenenalter. Einige ganz wesentliche Indizien möchte ich schon an dieser Stelle nennen (s. Kasten). Vielleicht finden Sie sich darin wieder? Oder es fallen Ihnen Menschen aus Ihrem Umfeld ein, auf die diese Beschreibungen zutreffen? Dann wissen Sie, für wen dieses Buch gedacht ist!

### **Woran erkennt man erwachsene Hochbegabte?**

**1. An ihrem wachen Geist.** Im Gespräch fallen sie auf mit ihrem außergewöhnlich wachen Geist und einer wahren Fülle an Gedanken, Ideen und Assoziationen. Ihr Gehirn scheint sich in einem immerwährenden Prozess der intensiven Verarbeitung zu befinden. Oft sind sie sehr vielseitig interessiert. Sie erkennen Zusammenhänge schnell und entwickeln unkonventionelle Lösungen. Man erfährt vielleicht sogar, dass sie früher einmal Klassenbeste waren oder dass ihnen gleich mehrere Fremdsprachen „so zugeflogen“ sind, dass sie schon einmal ein Stipendium erhalten haben oder ihnen die Promotion angeboten worden ist, vielleicht haben sie sich auch autodidaktisch ein virtuoses Klavierspiel angeeignet oder einen Kunst- oder Gedichtwettbewerb gewonnen. Oder sie haben sich an nichts von alledem jemals herangewagt, das Leistungsdenken abgelehnt und sich für ganz andere Dinge im Leben interessiert. Manche, gerade Mädchen und Frauen, haben sich möglicherweise immer nur gewünscht, einfach „normal“ zu sein. Und doch blitzt auch bei ihnen hinter der zur Schau gestellten Durchschnittlichkeit immer wieder ein höchst gescheiter Verstand hervor. Zusammengefasst heißt das: Diese Menschen sind hochintelligent und in einem oder mehreren Bereichen außergewöhnlich begabt. Das würden sie von sich selbst aber meistens so nicht behaupten. Dafür sind sie viel zu perfektionistisch und selbstkritisch.

**2. An der Erfahrung der „Nicht-Passung“.** Häufig haben Hochbegabte schon in ihrer Kindheit oder Jugend erfahren, dass sie „anders als andere“ sind: dass sie mehr nachdenken, sich für andere Dinge interessieren, mehr wahrnehmen und offenbar auf Erlebtes mit intensiveren Gefühlen reagieren als die große Mehrheit Gleichaltriger. Auch als Erwachsene fühlen Hochbegabte sich mitunter unverstanden – und verstehen sich manchmal selbst nicht. Immer wieder scheinen sie „falsch“ zu sein, irgendwie nicht „reinzupassen“ mit ihren Ideen und komplizierten Fragen, mit ihrer Sensibilität und ihrer manchmal ungewöhnlichen Herangehensweise. Häufig wird in der Literatur zu Hochbegabung deshalb von der Erfahrung der „Nicht-Passung“ gesprochen (z. B. Stapf, 2010; Brackmann, 2012a).

**3. An einer Tendenz zur Unangepasstheit.** Insbesondere die kreativen und vielseitig interessierten Hochbegabten verspüren oft eine große Sehnsucht nach einem freieren, selbstbestimmteren Leben: Sie haben ihren eigenen Kopf, hinterfragen auch allgemein akzeptierte gesellschaftliche Normen oder sehen nicht ein, warum sie Leistungsanforderungen erfüllen sollen, die sie als unsinnig empfinden. Umso wichtiger sind vielen von ihnen Werte wie Freiheit, Gerechtigkeit und Authentizität. Einerseits leiden sie also unter ihrer oben beschriebenen Nicht-Passung, andererseits ist ihnen jegliche Mainstream-Kultur zuwider. Sie mögen keine Oberflächlichkeit, keinen Small Talk, keine aufgesetzten Fassaden, sondern sind direkt und steigen schnell in tiefe Gespräche ein. Ob sie im Büro sitzen oder an der Staffelei stehen: Viele – nicht alle – Hochbegabte sind in ihrem Herzen Künstlerinnen, Idealisten, Philosophinnen, Weltverbesserer, Visionärinnen, Allroundtalente, Querdenkerinnen. Oft sind sie sympathisch und humorvoll, aber nicht selten zugleich unbequem und widersprüchlich.

## Schlau, aber nicht clever? Die Zielgruppe dieses Buches

Um Missverständnissen vorzubeugen: Es steht außer Frage, dass es viele hochbegabte Spezialisten oder Allroundtalente gibt, die ohne Probleme in Wissenschaft, Wirtschaft, Politik oder Kultur ihre Verwirklichung finden. Sie brauchen weder eine besondere Beratung noch ein Berufsfindungsbuch.

Dieses Buch richtet sich aber an eine zweite Gruppe hochbegabter Menschen, die häufig durch die Raster der zumeist auf IQ-Diagnostik und Leistungsexzellenz abzielenden Hochbegabungsforschung fallen: hochintelligent, aber zu vielseitig interessiert, um sich zu spezialisieren, zu freiheitsliebend und unangepasst, um mit vorgegebenen Strukturen und Leistungsdruck klarzukommen, zu idealistisch, um ihre Werte für Profit zu verraten, zu unkonventionell und ihrer Zeit voraus, um verstanden zu werden, zu sensibel, unsicher und perfektionistisch, um an sich und einen eigenen, vielleicht sehr ungewöhnlichen Weg zu glauben. Was diese zweite Gruppe (oft unwissentlich) hochbegabter Menschen angeht, so ist ihr gemeinsamer Nenner die große Sehnsucht nach freiem, zeitlich oder inhaltlich selbstbestimmtem, ungestörtem Denken und Arbeiten. Das unerschütterliche Selbstvertrauen, um dieser Sehnsucht zu folgen, alle Hindernisse und vermeintlichen Zwänge zu überwinden und einen Berufsweg abseits der gesellschaftlich vorgezeichneten Normen und Wege zu gehen, muss man aber erst einmal in sich tragen! Und so landen viele dann doch in Arbeitssituationen, die ihrer Persönlichkeit zutiefst widersprechen und unter denen sie ernsthaft leiden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Hochbegabte „von außen betrachtet“ ein glückliches und erfolgreiches Leben führen. Viele von ihnen sind verheiratet und haben Familie, viele haben studiert und sind berufstätig. Die äußere Stabilität, die (nicht immer, aber oft) vorhandene gesellschaftliche Anerkennung sagen jedoch nichts darüber aus, wie ein Mensch sich im Innern fühlt! Man muss nicht psychisch krank oder ein für alle offensichtlicher Außenseiter oder Minderleister sein, um das innere Gefühl des Sich-nicht-verstanden-Fühlens zu kennen und unglücklich hinter der eigenen Lebensvision zurückzubleiben. Was ihre Schulzeit angeht, hat mir interessanterweise die Mehrheit (!) meiner Interviewpartner berichtet, ein- oder mehrmals Klassensprecher oder Schulsprecherin gewesen zu sein. Die Tatsache, dass Mitschüler sie als charismatisch und kompetent erlebten, bedeutete aber nicht, dass sie selbst sich als gefestigt empfanden: *„Ich hatte keinen Mangel an Kontakten, war auch gut in der Schule, innen aber immer ‚labil‘, psychisch angreifbar und manipulierbar“*, so oder ähnlich fassten viele ihre Situation zusammen.

Dieser Widerspruch von äußerem Anschein und innerem Befinden spiegelt sich auch in der Diskussion rund um Hochbegabung wider: Aktuelle Studien kommen zu dem Schluss, dass die Mehrheit der Hochbegabten psychisch stabil, gesellschaftlich



anerkannt und in Schule und Beruf erfolgreich sei. Lediglich rund 15 Prozent könnten als „Underachiever“ oder „Minderleister“ bezeichnet werden, also als Menschen, die deutlich unter ihren Möglichkeiten bleiben. Folglich wird bemängelt, Hochbegabung werde viel zu oft als ein „Problem“ gesehen, in Wahrheit sei sie ein reiner Vorteil (Rost, 2000). Wer wiederum weniger mit standardisierten Fragebögen und der Auswertung von Abschlusszeugnissen arbeitet, sondern ausführliche Fallstudien in seine Forschung mit einbezieht, kommt häufig zu einem anderen Schluss: So beziffert etwa Ellen Winner den Anteil der Underachiever auf ca. 50 Prozent (Winner, 2004), und Jürgen vom Scheidt geht davon aus, dass ungefähr ein Drittel der erwachsenen Hochbegabten zu den Underachievern gezählt werden könne, während ein weiteres Drittel aus „latenten Talenten“ bestehe, die zwar „normale“ Berufsbiografien aufweisen, aber längst nicht umsetzen, wovon sie eigentlich träumen (vom Scheidt, 2004).

### **Hochbegabung im Erwachsenenalter**

Eine Flut immer neuer Ideen, unkonventionelle Lösungen, ein großes Freiheitsbedürfnis, überhöhte Ansprüche an sich selbst und häufige Selbstzweifel, aber auch eine besondere Sensibilität – es gibt viele Gründe, weshalb Begabte auch auf dem Berufsweg ins Straucheln geraten können.

Wenn man sich in Buchhandlungen und Bibliotheken umschaute, wird schnell klar: Es gibt inzwischen verhältnismäßig umfangreiche Forschungs- und Ratgeberliteratur zu kindlicher Hochbegabung. Als aber die heutigen Erwachsenen Kinder waren, war das Thema noch nicht aktuell, sodass die Mehrheit der vor 1980 geborenen Hochbegabten nie als besonders begabt identifiziert worden ist. Geht man davon aus, dass zwei bis drei Prozent der Bevölkerung hochbegabt sind, so trifft dies in einer Stadt von 100.000 Einwohnern auf mindestens 2000 Menschen unterschiedlichen Alters zu. Der Großteil der Erwachsenen unter ihnen ist sich aber der eigenen Hochbegabung selbst nicht bewusst! Viele dieser unwissentlich Hochbegabten hatten nicht das Glück, auf Mentoren zu stoßen, die an sie glaubten und sie bei der Entfaltung ihres Potenzials unterstützten. Und – wenig überraschend – scheinen diese Menschen sich besonders häufig beruflich unglücklich und fehl am Platze zu fühlen. Dies ist jedenfalls meine Erkenntnis aus vielen Gesprächen mit spät erkannten Hochbegabten, insbesondere mit vielen hochbegabten Frauen.

Umso wichtiger sollte es sein, Hochbegabungen im Erwachsenenalter zu entdecken und spät erkannte Hochbegabte zu fördern. Die Begabungsforschung und -förderung vernachlässigt diesen Bereich noch immer viel zu sehr. Meine „Berufungsberatung“ und andere – nur spärlich vorhandene! – Beratungsangebote für erwachsene Hochbegabte füllen hier eine echte Lücke. Die Ausgangssituationen und somit auch

die Fragen und Anliegen, mit denen besonders begabte Menschen in meine Beratung kommen, sind dabei ganz unterschiedlich. Das Ziel – oder besser: die Sehnsucht – ist meiner Erfahrung nach jedoch immer, „endlich anzukommen“. Umso spannender ist die Frage, wie dies gelingen kann!

## Hochbegabung und Berufsweg

Eine Antwort, die dieses Buch gibt, ist: Indem Sie Ihr Potenzial, Ihre Begabung, vielleicht sogar eine unwissentliche „Hochbegabung“ zunächst einmal erkennen und anerkennen!

Nicht selten ist es gerade die späte Erkenntnis, hochbegabt zu sein, die Erwachsenen den Anstoß gibt und Ermutigung schenkt, um sich von verinnerlichten, aber für die eigene Persönlichkeit unpassenden Erwartungen zu befreien, das eigene Potenzial zu entfalten und auch beruflich neue Wege zu gehen.

In diesem Buch für hochbegabte Erwachsene liegt der Fokus deshalb auf den Auswirkungen besonderer Begabung auf den Berufsweg.

Denn das Interessante ist: Es gibt immer wieder auftauchende, geradezu typische Schwierigkeiten in den Berufs- und Bildungsbiografien (unwissentlich) hochbegabter Menschen. Diese „Stolpersteine für Begabte“ habe ich genauer unter die Lupe genommen und sie zum Thema meiner Vorträge gemacht: Die Resonanz war überwältigend und bewegend. Der Wiedererkennungseffekt bei den Zuhörern und Zuhörerinnen führt oft zu Tränen der Betroffenheit – und der Befreiung.

In den Kapiteln 2 bis 6 folgt deshalb eine Darstellung der typischen Stolpersteine für Begabte, aber auch der Grundsteine, die es Ihnen ermöglichen, (endlich) einen (Berufs-)Weg im Einklang mit sich selbst zu gehen. Jedes dieser Kapitel schließt einen Praxisteil mit Fragen und praktischen Übungen ein, die Ihnen dabei helfen können, aus neuen Erkenntnissen tatsächliche Veränderungen werden zu lassen.

Es gibt – auch und gerade für Hochbegabte – kein Patentrezept, wie sich der jeweils passende Berufsweg finden lässt. Deshalb biete ich Ihnen hier keine akribisch zu befolgende Schritt-für-Schritt-Anleitung zu Ihrem „Traumjob“, sondern möchte Sie dazu anregen, Ihren ganz persönlichen Weg und Ihre ganz eigenen Lösungen zu finden. Der Schlüssel zu mehr Erfüllung und Zufriedenheit im Job sind Sie selbst. Also geht es hier vor allem um einen Prozess der Selbsterkenntnis und der inneren Befreiung. Sie werden mithilfe dieses Buches beginnen, sich selbst in einem anderen, freundlicheren Licht zu sehen und zugleich herausfinden, an welchen Stellen Sie sich selbst im Wege stehen. Anschauliche Beispiele können Sie inspirieren und dazu ermutigen, Ihre persönlichen Stolpersteine hinter sich zu lassen, den Mut für klare

Entscheidungen zu finden und entschlossen an der Verwirklichung Ihrer Wünsche zu arbeiten.

Das Ziel ist hierbei nicht, Sie zu Höchstleistungen anzuspornen und auch ja kein Quäntchen Ihres kostbaren Potenzials zu vergeuden. Nicht jedes Potenzial, nicht jede Begabung muss auch gelebt werden. Manchmal kann es für Hochbegabte sogar wichtig sein, sich genau von einer solchen – verinnerlichten oder von außen an sie gerichteten – Erwartungshaltung zu befreien. Wenn aber eine Begabung gelebt werden *will* und dies über Jahre oder Jahrzehnte nicht darf, kann es zu Störungen kommen. Depressionen, Burnout, wiederholte Beziehungs- und Lebenskrisen stehen, so ist zu vermuten, auch und gerade bei hochbegabten Menschen in engem Zusammenhang mit einer Berufstätigkeit, die dem eigenen Wesen widerspricht und von der eigentlichen „Berufung“ abhält.

Umgekehrt kann ein Wendepunkt, der dazu führt, dass jemand nach langem Suchen mit einer Tätigkeit glücklich ist, ungeahnt positive Auswirkungen auf die gesamte Lebenszufriedenheit haben.

Ein Erfolg ist Ihr Berufsfindungsprozess dann, wenn Sie spüren, dass Sie Ihren Platz gefunden haben und mit dem, was Sie tun, glücklich sind. Vielleicht steht für Sie ein beruflicher Neuanfang an, vielleicht geht es auch eher um Veränderungen in Ihrem bestehenden Job oder um die Möglichkeit, in Ihrer Freizeit neue Projekte zu entwickeln.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch Sie inspiriert und Ihnen die Augen öffnen kann, um den Wert Ihres „Andersseins“ zu erkennen und schätzen zu lernen – und um Ihre Berufung zu leben!

Last not least: Dieses Buch richtet sich selbstverständlich an Frauen und Männer. Wo ich die weibliche Form verwandt habe, dürfen sich auch Männer angesprochen fühlen – und umgekehrt dürfen auch Frauen sich dort wiederfinden, wo ich die männliche Form gewählt habe.

# Teil I

## Hochbegabung im Erwachsenenalter

Nicht alle Leserinnen und Leser dieses Buches werden sich bereits intensiv mit dem Thema „Hochbegabung“ auseinandergesetzt haben. Vielleicht sind Sie gespannt, ob Sie selbst hochbegabt sind, und wüssten insgesamt gern mehr über das Thema. Und selbst, wenn Sie längst von Ihrer Hochbegabung wissen, bringen Sie bestimmte Auffälligkeiten in Ihrem Leben und Ihrer Persönlichkeit vielleicht gar nicht mit Ihrer besonderen Begabung in Verbindung – so geht es jedenfalls vielen erwachsenen Hochbegabten.

Deshalb nehme ich Sie in Teil I des Buches mit auf eine Reise zu Mythen und Fakten rund um Hochbegabung, gehe dabei speziell auf Hochbegabung im Erwachsenenalter ein und biete Ihnen die Möglichkeit, sich auf eine Spurensuche nach Anzeichen einer Hochbegabung in Ihrem eigenen Leben zu machen.



# 1. Hochbegabung: Mythos und Wirklichkeit

Hochbegabung ist ein komplexes Thema, um das viel gestritten wird. Was genau ist mit Hochbegabung gemeint? Wie entsteht sie und woran zeigt sie sich? Wie wird Hochbegabung speziell in diesem Buch verstanden? Wieso wird sie oft in einem Atemzug mit dem Phänomen der Hochsensibilität genannt? Wie kann eine Hochbegabung festgestellt werden, und welchen Sinn macht es überhaupt, Menschen das Etikett „hochbegabt“ zu verleihen?

Mit Mut zur Lücke möchte ich in diesem Kapitel den Versuch unternehmen, zumindest die wichtigsten Fragen auch für bisher nicht mit dem Thema Vertraute in Grundzügen zu beantworten. Dabei schwingt insbesondere die Frage mit: Welche Bedeutung kann eine erst im Erwachsenenalter entdeckte Hochbegabung für die Entfaltung des eigenen Potenzials und für den weiteren Berufsweg haben? Wenn Sie noch unsicher sind, ob Sie persönlich hochbegabt sind, können Sie anhand der Checkliste in diesem Kapitel mehr Klarheit für sich gewinnen.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Mein Anliegen ist keinesfalls, Menschen einzureden, sie seien hochbegabt. Ich halte es für sinnlos, unbedingt als hochbegabt gelten zu wollen: Hochbegabte sind weder bessere noch glücklichere Menschen als „Normalbegabte“.

Für jene Menschen, die in ihrem Denken, ihrer Wahrnehmung und ihrem Empfinden durch eine tatsächlich vorhandene Hochbegabung von der Norm abweichen, ist es aber wiederum oft sehr hilfreich, die eigene Hochbegabung – und sei es erst im Erwachsenenalter – zur Kenntnis zu nehmen. Eine spät erkannte Hochbegabung und auch Hochsensibilität kann für sie der rote Faden sein, der dem Leben rückblickend Plausibilität verleiht und viele bis dahin unerklärlich wirkende Besonderheiten in ein für die Betroffenen neues, positives Licht rückt. Denn wenn schon ein Etikett, dann ist Hochbegabung ja zumindest eine *positive* Schublade: Ein Potenzial und keine Krankheit oder Störung.

## 1.1 Was ist Hochbegabung und wie entsteht sie?

### 1.1.1 Assoziationen und Vorurteile rund um Hochbegabung

Welche Bilder entstehen in Ihrem Kopf, wenn Sie das Wort „Hochbegabung“ hören?

Einerseits ist da vielleicht die Faszination, die Wunderkinder und Genies auf uns ausüben. Man spricht oft mit Bewunderung von herausragenden Persönlichkeiten der Geschichte: Einige der berühmtesten sind z.B. das musikalische Wunderkind Wolfgang Amadeus Mozart, der brillante Forscher Albert Einstein, der geniale Maler Pablo Picasso oder das erstaunliche Allround-Talent Leonardo da Vinci. Sie, wie auch heute lebende berühmte Forscher oder Künstlerinnen, erleben wir als inspirierend. Aber in aller Regel kennen wir sie nicht persönlich, und sie sind für uns wenig greifbar.

Berichte, Kinofilme oder Romane über geniale Autisten oder Menschen mit ganz und gar herausragenden Begabungen führen leicht zu dem Missverständnis, Hochbegabung sei gleichzusetzen mit Genialität. Man denkt vielleicht an Leistungen, die an ein Wunder grenzen: ein fotografisches Gedächtnis, mit dem Menschen sich in Sekundenschnelle ganze Buchkapitel einprägen, Lesenlernen mit zwei Jahren, Universitätsstudium mit acht, Kopfrechnen in schwindelerregender Schnelligkeit und Komplexität ... und richtig unheimlich wird es, wenn diese und weitere Begabungen parallel auftreten. Die eigenen Leistungen oder solche der eigenen Kinder, auf die man eigentlich gerade noch stolz war, erscheinen im Licht dieser unglaublichen Glanzleistungen plötzlich stümperhaft. Bei vielen Menschen weckt die Vorstellung von Hochbegabung, also von herausragenden Fähigkeiten und Denkgeschwindigkeiten, bei denen man unter Umständen nicht mithalten kann, ein unangenehmes Gefühl der eigenen geistigen Begrenztheit.

Vielleicht hat diese Verunsicherung gleichermaßen als Trost das Klischee von dünnen, blassen Kindern mit dicken Brillen hervorgebracht, die vor lauter Bücherstudium, „Jugend musiziert“- und „Jugend forscht“-Wettbewerben nie auf Bäume klettern, keine Freunde haben und allgemein ein eigentlich farblos-braves Leben führen. Wenn *das* Hochbegabung ist, dann ist man doch froh, wenn man selbst und die eigenen Kinder ein bisschen normaler sind!

Und so ist von der Bewunderung, die einem Picasso oder Mozart entgegengebracht wird, bei den alltäglichen Berührungspunkten mit dem Thema Hochbegabung meist nicht mehr viel zu spüren.

Die Förderung von begabten Kindern und Jugendlichen ist in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus der Pädagogik gerückt und stößt nicht immer auf Zustimmung: Viele Menschen betrachten Förderprogramme für begabte Schülerinnen und