



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Angewandte Psychologie

Bestandesaufnahme zum Thema Hochsensibilität im Unterricht von Ausbildungsinstitutionen im Bereich Human Resources, Therapie und Betriebliches Gesundheitsmanagement

BACHELOR THESIS

Juni 2023

Autorin
Ronchi, Tina

Betreuungsperson
Gemmiti, Marco

Praxispartner
Schweizer Dachverband für Persönlichkeitstraining
Kontaktperson Rupp, Christian

Abstract

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal; bis zu 30% der Menschen sind hochsensibel.

Fragestellung: Die Fragestellung 1 lautet: «In welchem Umfang werden HR-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie BGM-Fachpersonen in ihrer Ausbildung auf das Thema hochsensible Personen unterrichtet und geschult?». Die Fragestellung 2 lautet: «Welche Kompetenzen und Wissensthemen müssen in welchem Umfang gelehrt und trainiert werden, damit HR-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie BGM-Fachkräfte «richtig» mit hochsensiblen Personen umgehen können?».

Methode: Fragestellung 1 wurde mit einem Fragebogen an die Ausbildungsinstitute der genannten Berufsgruppen gesandt. Die Stichprobe der Institute ist $n = 16$. Zusätzlich wurden qualitative Interviews durchgeführt. Für die Beantwortung der Fragestellung 2 wurden eine Literaturrecherche sowie ein Experteninterview mit zwei Personen durchgeführt.

Ergebnisse: Die Fragestellung 1 kann damit beantwortet werden, dass 12 Institute Hochsensibilität in der Ausbildung unterrichten. Davon konnte ein Institut interviewt werden: Es werden neurobiologische Inhalte und Ressourcen vermittelt. An einem anderen Institut wird das Thema nicht direkt unterrichtet, jedoch für Verbindung von Theorie und Praxis verwendet. Die Beantwortung der Fragestellung 2 schlägt für alle Berufsgruppen vor, dass das Thema in der Ausbildung unterrichtet wird. Bei HR-Fachkräften sind Akzeptanz für das Thema, Erkennen von Weiterbildungswünschen sowie die Wissensthemen Kommunikation und Persönlichkeit innerhalb eines Teams von Bedeutung. Bei Therapeutinnen und Therapeuten ist es wichtig, dass eine wertschätzende Haltung eingenommen wird und ein Methodenkoffer für die Beruhigung einer Überreizung des Nervensystems vorhanden ist. Ausbildungsthemen sind hier die Abgrenzung von Hochsensibilität gegenüber Krankheitsbildern und das Wissen über Medikation. Bei BGM-Fachpersonen wird Wissen über Raumgestaltung, Arbeitsgestaltung und ein neues Verständnis von Produktivität gefordert.

Schlagwörter: Hochsensibilität, Bestandsaufnahme Bildungsinstitute Schweiz, HR-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten, BGM-Fachkräfte, Umgang mit hochsensiblen Menschen

Anzahl Zeichen des Berichtes: 104'145

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Theoretische Grundlagen.....	3
2.1	Sensory Processing Sensitivity.....	3
2.2	Ähnliche Konstrukte.....	8
2.3	Wissensthemen für den Umgang mit hochsensiblen Personen.....	11
2.4	Messinstrumente für Hochsensibilität.....	15
3	Methodik.....	18
3.1	Fragebogen.....	18
3.2	Interviews.....	24
3.3	Experteninterview.....	28
4	Ergebnisse.....	31
4.1	Fragebogen.....	31
4.2	Interviews.....	35
4.3	Experteninterview.....	38
5	Diskussion.....	42
5.1	Fragestellung 1.....	42
5.2	Fragestellung 2.....	43
5.3	Ausblick.....	44
5.4	Handlungsempfehlungen.....	44
	Literaturverzeichnis.....	46
	Abbildungsverzeichnis.....	55
	Tabellenverzeichnis.....	56
	Anhang.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

1 Einleitung

Bei einem Vorstandsmitglied des Schweizer Dachverbands für Persönlichkeitstraining wurde bemerkt, dass sich in der eigenen Coaching-Praxis viele Menschen melden, welche über eine mittlere bis hohe Hochsensibilität verfügen. Der Praxispartner geht davon aus, dass in den Bildungsinstituten bei der Ausbildung von angehenden HR-Fachkräften, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Fachkräften des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zu wenig auf hochsensible Menschen eingegangen wird. Menschen mit Hochsensibilität fühlen sich in Unternehmen und Therapien nicht abgeholt oder verstanden oder werden allenfalls mit einer anderen Diagnose abgestempelt. Gemäss aktuellster Forschung im Bereich der Hochsensibilität sind bis zu 30% der Menschen hochsensibel (Lionetti et al., 2018).

Aufgrund dieser Annahmen wurden für diese Bachelorarbeit folgende zwei Fragestellungen definiert. Die Fragestellung 1 lautet: «In welchem Umfang werden HR-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie BGM-Fachpersonen in ihrer Ausbildung auf das Thema hochsensible Personen unterrichtet und geschult?». Diese Fragestellung soll den aktuellen Stand bei den Instituten erfassen. Damit wird auch beantwortet, ob und wie die drei Berufsgruppen auf das Thema Hochsensibilität geschult werden. Die Fragestellung 2 lautet: «Welche Kompetenzen und Wissensthemen müssen in welchem Umfang gelehrt und trainiert werden, damit HR-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie BGM-Fachkräfte «richtig» mit HSP umgehen können?». Diese Frage soll helfen herauszufinden, welche Kompetenzen und Wissensthemen für die drei Berufsgruppen relevant sind, und einen Anhaltspunkt geben, was an Wissen und Kompetenzen erwartet wird. Die Fragestellungen sollen anhand eines Fragebogens, qualitativen Interviews und eines Experteninterviews beantwortet werden.

Die Forschung zum Thema Hochsensibilität ist hauptsächlich in englischer Sprache verfasst. Um eine ungenaue Übersetzung und Verwirrung in Bezug auf die jeweiligen relevanten Begriffe zu vermeiden, werden in dieser Arbeit die englischen Begriffe verwendet.

Diese Arbeit ist folgendermassen aufgebaut: In den theoretischen Grundlagen wird zuerst die Theorie Sensory Processing Sensitivity beschrieben, welche erklärt, was das Merkmal Hochsensibilität ist. Anschliessend werden ähnliche Theorien und Wissensthemen für den Umgang mit hochsensiblen Personen vorgestellt. Das Kapitel wird mit den Messinstrumenten der Hochsensibilität abgeschlossen. Im darauffolgenden Kapitel der Methodik wird das Vorgehen bei den drei verwendeten Methoden Fragebogen, Interviews und Experteninterview erklärt. Anschliessend werden die Ergebnisse der Datenerhebung

präsentiert. Die Arbeit endet mit dem Kapitel Diskussion, wo die Fragestellungen beantwortet und diskutiert werden. Es findet ein Ausblick statt und es werden Handlungsempfehlungen ausgesprochen.

2 Theoretische Grundlagen

In diesem Kapitel wird vorgestellt, was Hochsensibilität ist und welche Merkmale damit in Verbindung gebracht werden. Anschliessend werden der Hochsensibilität ähnliche Konstrukte vorgestellt. Danach werden Wissensthemen für den Umgang mit hochsensiblen Personen und abschliessend Messinstrumente für Hochsensibilität präsentiert.

2.1 Sensory Processing Sensitivity

Aufgrund verschiedener Forschungsartikel mit der Aussage, dass gewisse Menschen über eine höhere Sensibilität für die sensorische Verarbeitung verfügen und dazu noch keine weiteren konkreten Unterschiede identifiziert wurden, haben Aron und Aron versucht, die sogenannte Sensory Processing Sensitivity (SPS) anhand eines neu erstellten Fragebogens zu messen (1997). Das eindimensionale Konstrukt SPS wurde anhand der Highly Sensitive Person Skala (HSP-Skala) erfasst, welche im Unterkapitel 2.4.1 HSP-Skala noch genauer erklärt wird. Die Ergebnisse dieses Artikels haben gezeigt, dass hochsensible Personen über eine hohe Ausprägung von SPS verfügen (Aron & Aron, 1997). SPS ist ein Persönlichkeitsmerkmal, welches sich durch eine erhöhte Sensibilität gegenüber internen und externen sowie gegenüber sozialen und emotionalen Reizen zeigt. (Aron et al., 2010; Jagiellowicz et al., 2011). Ein Kernmerkmal von SPS ist eine erhöhte Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit gegenüber der Umwelt und anderen Personen. SPS beinhaltet auch weitere Merkmale wie ein erhöhtes Bewusstsein und eine erweiterte Selbstreflexion, Empathie, Intuition und Verarbeitungstiefe. Dazu gehört auch, dass betroffene Menschen von der Stimmung anderer Personen beeinflusst werden oder die Melodie eines Liedes intensiv wahrnehmen oder durch kleine Veränderungen entzückt oder auch gestört werden. Dahingegen benötigt es für Menschen, welche eine niedrige Ausprägung von SPS haben, eine weitaus stressvollere Situation oder ein spezifisches Ereignis, das sie triggert und in ihnen eine starke Reaktion auslöst (Acevedo, 2020).

Forschung, welche die HSP-Skala überprüft hat, hat festgestellt, dass SPS nicht nur ein eindimensionales Konstrukt ist, sondern dass die Daten eher mit zwei bis vier Faktoren konsistent sind (Evans & Rothbart, 2007; Meyer, Ajchenbrenner & Bowles, 2005; Smolewska, McCabe & Woody, 2006). Die konsistentesten Resultate erhält man, wenn man SPS in drei Faktoren unterteilt (Smolewska et al., 2006). Ein erster Faktor wäre die EOE – ease of excitation, welche aufzeigt, wie schnell man von externen oder internen Stimuli überwältigt wird. Beispiele davon sind, dass es als unangenehm wahrgenommen wird, wenn viel auf einmal los ist, oder dass eine Aufgabe auf der Arbeit erledigt werden muss, die Person sich dabei aber schlechter konzentrieren kann, wenn man dabei beobachtet wird. Ein weiterer Faktor ist die AES – aesthetic sensitivity, welche die ästhetische Wahrnehmung

misst, wie zum Beispiel, wenn Kunst oder Musik eine Person tief bewegt. Der dritte Faktor ist LST – low sensory threshold, welcher sich auf die unangenehme Wahrnehmung von äusseren Einflüssen wie lauten Geräuschen oder von grellem oder hellem Licht bezieht (Smolewska et al., 2006).

Eine Studie von 2018 hat belegt, dass Sensitivität sich eher auf einem Kontinuum von gering sensibel bis hochsensibel bewegt und in der Bevölkerung normalverteilt ist (Lionetti et al., 2018). In der Studie wurden drei verschiedene Gruppen der Sensibilität gebildet, welche anhand einer Pflanzenmetapher erklärt werden. Der Löwenzahn wird der Gruppe von Personen zugeordnet, welche gering sensibel sind. Löwenzahn kann überall gedeihen und ist resilient. Die Gruppe Löwenzahn machen 30% der Bevölkerung aus. Orchideen benötigen viel Pflege und gedeihen besonders gut in für sie idealer Umgebung und besonders schlecht in einer unpassenden Umgebung. Die Orchidee wird deshalb der Gruppe von Menschen zugeordnet, welche besonders sensibel sind. Orchideen machen 30% der Bevölkerung aus. Tulpen sind sehr verbreitet und werden stärker von der Umgebung und dem Klima beeinflusst als Löwenzahn, reagieren jedoch weniger sensibel darauf als die Orchidee. Deshalb wird diese Blume den mittel Sensitiven zugeordnet, welche 40% der Menschen ausmachen (Lionetti et al., 2018). In der Studie wurde die gesamte HSP-Skala gemessen, ebenso die jeweiligen Unterfaktoren wie EOE, AES und LST. Die Resultate haben gezeigt, dass die Mittelwerte über alle Unterfaktoren jeweils bei der Gruppe Löwenzahn am tiefsten, bei den Tulpen im Mittel und bei den Orchideen am höchsten ausgeprägt waren (Lionetti et al., 2018). Daraus wurde rückgeschlossen, dass es sich bei der Eigenschaft Sensitivität eher um ein Kontinuum handelt. Eine grafische Übersicht der Verteilung der Sensibilität ist in der Abbildung 1 zu sehen.

Eine Studie von 2018 aus Russland hat auch bestätigt, dass die HSP-Skala ein multidimensionales Konstrukt misst (Ershova et al., 2018). Die genaue Anzahl aller gemessenen Unterskalen ist unklar. Der Begriff Sensitivität kann in der modernen Psychologie viele verschiedene Bedeutungen haben. Es benötige eine klarere und definiertere Bedeutung für das Konstrukt der Sensitivität (Ershova et al., 2018). Forscher vermuten, dass die unterschiedlichen Ausprägungen der Sensibilität in den verschiedenen Spezies vorhanden sind, damit in verschiedenen Situationen und Konditionen die besten Überlebenschancen gegeben sind (Lionetti et al., 2018). Sensibilität ist nicht nur eine Eigenschaft von Menschen, sondern auch von anderen Gattungen (Nasca, Bigio, Zelli, Nicoletti & McEwen, 2015; Pennisi, 2016; Wolf, van Doorn & Weissing, 2008). Alle Arten von Sensibilität sind wichtig, keine Ausprägung ist besser als eine andere, alle sind gleich wertvoll. Es kann am meisten profitiert werden, wenn die Beteiligten gegenseitig ihr Bestes geben und das Beste von anderen nehmen können, um so von den Stärken profitieren und

die Schwächen ausgleichen zu können (Acevedo, 2020). Im nächsten Unterkapitel werden die genetischen Merkmale von hochsensiblen Personen betrachtet.

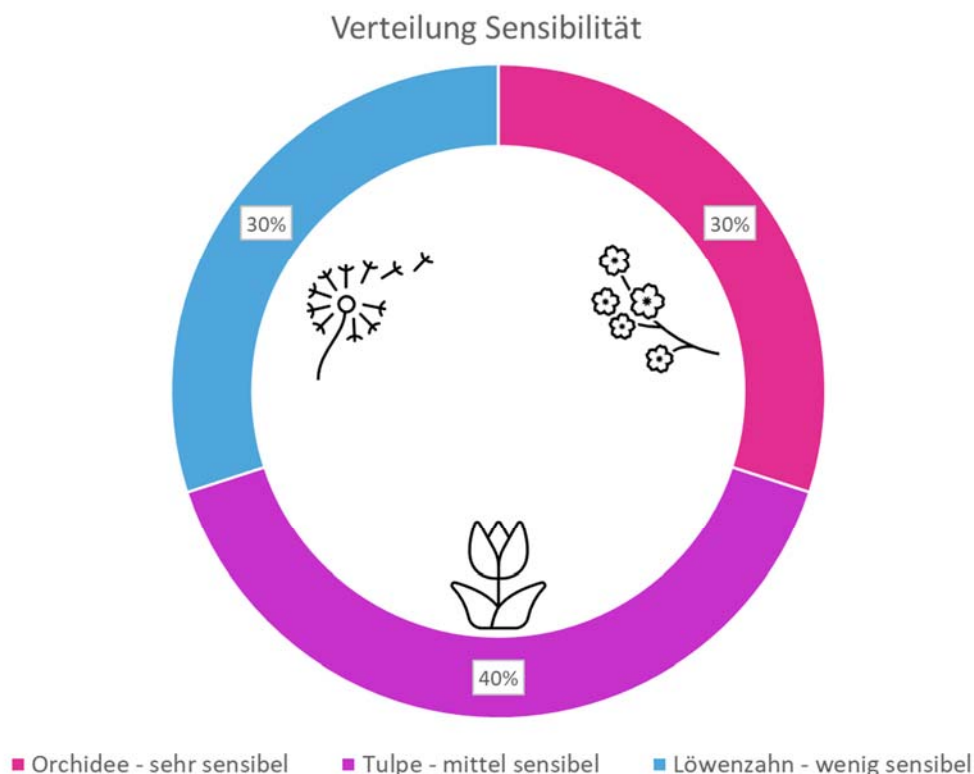


Abbildung 1: Verteilung des Persönlichkeitsmerkmals Sensibilität in der Bevölkerung, gemäss den Befunden von Lionetti et al. (2018).

2.1.1 Genetische Merkmale

Ergebnisse einer Zwillingsstudie zeigen auf, dass SPS mit sieben Genen aus dem Dopaminsystem in Verbindung stehen (Chen et al., 2011). Eine andere Studie, welche sich mit dem Dopaminsystem auseinandersetzte, hat herausgefunden, dass diese Gene zu 16% die Varianz von SPS erklären können (Chen et al., 2015). Die exakte Rolle dieser Gene und SPS ist noch nicht erforscht worden (Chen et al., 2015; Naumann, Acevedo, Jagiellowicz, Greven & Homberg, 2020). Ein weiterer Befund ist, dass der Serotonintransporter 5-HTTLPR mit SPS in Verbindung gebracht wird (Belsky & Pluess, 2009; Naumann et al., 2020). In der Studie wurde SPS mit der HSP-Skala gemessen und dadurch belegt, dass ein Zusammenhang zwischen dem Serotonintransporter 5-HTTLPR und einer hohen Ausprägung von SPS besteht (Licht, Mortensen & Knudsen, 2011). Eine Studie mit Zwillingen, welche sich mit genetischen Einflüssen und Hochsensibilität beschäftigt, hat gezeigt, dass 47% der Variationen in der Sensitivität aufgrund von genetischen Einflüssen bestehen. Die restlichen 53% machen nicht geteilte Umwelteinflüsse sowie Messfehler aus (Assary, Zavos, Krapohl, Keers & Pluess, 2021). Wie sich diese mit SPS verwandten Gene im Verlaufe des Lebens entfalten, hängt von den verschiedenen Umweltbedingungen ab,

welchen die Personen während ihrer Kindheit ausgesetzt waren, inklusive ihren pränatalen und postnatalen Umwelten (Forssman et al., 2014; Pluess, 2015; Pluess & Belsky, 2011; Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2014). Dazu wird im Kapitel 2.2.3 Environmental Sensitivity mehr ausgeführt. Im nächsten Unterkapitel werden die Befunde zu den neurologischen Merkmalen präsentiert.

2.1.2 Neurologische Merkmale

Forschung mit funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRI) hat belegt, dass SPS mit einer grösseren Aktivierung von neuronalen Regionen zusammenhängt (Acevedo, Aron, Pospos & Jessen, 2018). Die dabei betroffenen Gehirnregionen sind für die visuelle Verarbeitung, die Integration von Informationen, Aufmerksamkeit, Bewusstsein und Handlungsbereitschaft zuständig. Es gibt insgesamt vier Studien, welche nachfolgend erläutert werden.

Die erste Studie mit 20 Teilnehmenden wurde 2010 durchgeführt und untersuchte, ob Personen mit hoher SPS durch ihre vertiefte Informationsverarbeitung weniger von kulturellen Kontexten beeinflusst werden als Personen mit tiefer SPS (Aron et al., 2010). Die fMRI-Messungen, welche während dem Lösen von visuellen Aufgaben gemacht wurden, haben gezeigt, dass Personen mit hoher SPS nur geringe und Personen mit niedriger SPS stärker von kulturellen Kontexten beeinflusst werden

In der zweiten Studie mit 16 Teilnehmenden wurden diesen je zwei Bilderpaare gezeigt mit entweder grossen oder kleinen Unterschieden. Die Teilnehmenden mussten entscheiden, ob sich das Bild verändert hat oder nicht. Während dieser Aufgabe wurden sie mit fMRI gescannt. Die Studie hat aufgezeigt, dass die Gehirnregionen, welche der visuellen Verarbeitung und der Aufmerksamkeit zugeordnet sind, bei Personen mit hoher SPS stärker aktiviert wurden (Jagiellowicz et al., 2011). Es wurde auch festgestellt, dass sich Personen mit hoher SPS mehr Zeit nahmen, um die feinen Unterschiede zwischen den Bildern zu erkennen und die Aufgabe erfolgreich zu lösen.

Eine dritte fMRI-Studie hat die höhere Reaktivität auf soziale und emotionale Stimuli untersucht (Acevedo et al., 2014). Den 18 Teilnehmenden wurden Bilder mit positiven, negativen oder neutralen emotionalen Gesichtsausdrücken sowohl von ihren romantischen Beziehungspartnern als auch von fremden Personen gezeigt. Zusätzlich wurde vor der Ansicht des Bildes ein Kontext zum jeweiligen Stimmungszustand der Person auf dem Bild gegeben. Die fMRI-Messungen fanden zwei Mal statt, die zweite ein Jahr nach der ersten Messung. Die Resultate haben gezeigt, dass Personen mit hoher SPS eine signifikant

höhere Aktivierung der Hirnregionen aufwiesen, welche für Aufmerksamkeit, Kognition, Emotion und Vorbereitung für Handlung zuständig sind. Es gab auch weitere signifikante Aktivierungen in den Bereichen, welche in Verbindung gebracht werden mit Bewusstsein, Empathie, sensorischer Integration und Intuition (Acevedo et al., 2014).

Die vierte Studie wurde mit 14 Teilnehmerinnen durchgeführt, welche entweder eine hohe oder eine tiefe Ausprägung von SPS verzeichneten. Sie wurden bezüglich des Verhaltens der Eltern in ihrer Kindheit befragt und wie das Zuhause war, in dem sie aufgewachsen sind. Ihnen wurden positive, negative und neutrale Bilder aus der Datenbank «International Affective Picture System» gezeigt. Die Resultate aus dieser Studie haben gezeigt, dass die Frauen mit hoher SPS, welche in einem positiven Umfeld aufgewachsen sind, höhere neuronale Aktivität in den Bereichen aufwiesen, welche für Gedächtnis, Emotionen, Hormonausgleich und reflektierendes Denken zuständig sind (Acevedo, Jagiellowicz, Aron, Marhenke & Aron, 2017). Weitere Resultate waren, dass bei einer hohen SPS-Ausprägung positive Stimuli zu einer höheren Belohnungsreaktion führten. Dieser Effekt war höher für die Personen, welche eine gute Qualität in der Kindheit erlebt hatten. Zudem gab es signifikante Rückgänge in den Systemen, welche für Belohnung zuständig waren, wenn die Personen mit hoher SPS ein negatives Bild anschauten. Bei Personen, welche eine qualitativ gute Kindheit erlebt hatten, fand dieser Rückgang nicht statt. Dafür wurde bei diesen Personen eine höhere Aktivierung in der Emotionsverarbeitung und Selbstregulation festgestellt, wenn sie die negativen Bilder betrachteten. Diese Ergebnisse zeigen auch auf, dass eine positive Kindheit einen langfristigen Effekt auf die Individuen hat (Acevedo et al., 2017; Naumann et al., 2020).

2.1.3 Sonnenseite der Hochsensibilität

Wenn die Hochsensibilität in der Kindheit gefördert wurde und die Kinder in einer unterstützenden Umwelt aufgewachsen sind, dann überwiegt die Sonnenseite der Hochsensibilität. Die Personen reagieren in stressvollen Situationen, ohne dass sie sich überfordert fühlen (Acevedo, 2020). Unabhängig von der Kindheit, kann die Hochsensibilität verschiedene Vorteile bringen. Nebst der Empathie gegenüber den Emotionen und Bedürfnissen anderer, tragen hochsensible Menschen durch ihre Wahrnehmung der Umgebung dazu bei, dass sich alle Personen etwas wohler fühlen. Zum Beispiel dimmen sie das Licht, verschieben ein Bild in einen anderen Winkel oder räumen die Umgebung auf, damit der Raum besser organisiert ist. Auch fallen ihnen öfter Ungerechtigkeiten auf und sie stehen für die Schwächeren ein und helfen ihnen aus Gefahrensituationen (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012; Jagiellowicz et al., 2011). Menschen, welche eine Freundschaft oder Partnerschaft mit einer hochsensiblen Personen haben, haben das Glück, dass die

hochsensiblen Personen mehr auf die Bedürfnisse der anderen achten und darauf eingehen (Acevedo et al., 2017; Aron et al., 2012). Ebenso verhalten sich hochsensible Personen kooperativ (Acevedo et al., 2014, 2017). Forschende schreiben der Eigenschaft Sensibilität, wenn sie mit dem Persönlichkeitsmerkmal Offenheit vorhanden ist, eine erhöhte Kreativität zu (Bridges & Schendan, 2019).

2.1.4 Schattenseite der Hochsensibilität

Wenn die Hochsensibilität in der Kindheit nicht gefördert wurde, kann sie zur Herausforderung werden. Personen, welche über negative Kindheitserfahrungen berichteten und über hohe SPS verfügen, haben eine tiefere aktuelle Zufriedenheit mit ihrem Leben (Booth, Standage & Fox, 2015). Forschende vermuten, dass dies mit EOE und LST verknüpft sein kann (Booth et al., 2015; Sobocko & Zelenski, 2015). Verschiedene Studien haben auch aufgezeigt, dass es eine hohe Korrelation zwischen SPS und tiefem Selbstwertgefühl gibt (Acevedo et al., 2018). Es gibt Studien, welche zeigen, dass Personen mit einer qualitativ schlechten Kindheit und einer hohen SPS-Ausprägung ein erhöhtes Risiko für Depressionen aufweisen (Liss, Timmel, Baxley & Killingsworth, 2005). Da hochsensible Personen zur Minderheit der Bevölkerung zählen, haben sie mit Vorurteilen zu kämpfen und werden oft gefragt, warum sie so sensibel gegenüber allem sind. Bei Hochsensiblen, die nicht so aufgewachsen sind, dass ihre Sensibilität als Geschenk angesehen wird, besteht die Gefahr, dass sie die negative Haltung des Umfelds verinnerlichen. Es kann auch Schamgefühle wecken, wenn andere nicht verstehen, warum einen «so wenig» stark beeinflusst oder beschäftigt (Aron, 2010a).

Verschiedene weitere Studien zeigen, dass hochsensible Personen eine höhere Vulnerabilität bezüglich Angst und Depressionen haben (Greven et al., 2019; Jagiellowicz, Zarinafsar & Acevedo, 2020). Diese Studien kritisiert die Forscherin Elaine Aron mit dem Hinweis, dass man diese Befunde nicht auf alle hochsensiblen Personen verallgemeinern könne (2020). Aus den Studien sei unklar, wie die Kindheit der Personen war und in was für einem Umfeld sie aufgewachsen sind. Ebenso wirft sie die Frage auf, ob die Personen um ihre Hochsensibilität wussten und diese in ihrem Leben entsprechend berücksichtigten.

2.2 Ähnliche Konstrukte

In den folgenden Unterkapiteln werden drei weitere Konstrukte vorgestellt, welche dem bereits vorgestellten Konstrukt SPS ähnlich sind.

2.2.1 Differential susceptibility

Die Theorie Differential susceptibility (DST) verfolgt den Ansatz, dass sich Individuen in ihrer Umweltsensitivität unterscheiden. Dabei sind manche mehr und manche weniger empfänglich für die positiven und negativen Einflüsse aus der Umwelt (Belsky, 2005). Je nachdem, ob ein harscher oder unterstützender Erziehungsstil angewandt wurde, oder ob die Kinder ungünstigen Umweltbedingungen ausgesetzt waren, reagierten einige stärker und andere weniger (Belsky, 2005; Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg & van Ijzendoorn, 2011). Eine Erklärung für das Vorhandensein dieser unterschiedlichen Sensibilität ist gemäss den Forschenden, dass es zwei Strategien für die natürliche Selektion gab. Die eine wurde durch die Anpassung an die Umwelt sichergestellt und die andere durch eine geringere Sensibilität gegenüber der Umwelt. Ursprünglich ist die Theorie, dass DST genetisch bedingt ist und sich die Empfindlichkeit im zentralen Nervensystem zeigt. Neuere Forschung geht davon aus, dass auch Faktoren in der pränatalen und postnatalen Phase zu einer höheren Empfindlichkeit beitragen können (Belsky & Pluess, 2009; Pluess & Belsky, 2011).

2.2.2 Biological sensitivity to context

Die Theorie von Biological sensitivity to context (BSC) wird als neurobiologische Empfänglichkeit für begünstigende, aber auch benachteiligende Merkmale aus der Umwelt definiert (Ellis et al., 2011). Anhand einer Studie mit Kindern wurde festgestellt, dass hochreaktive Kinder in ungünstigen Umweltbedingungen mehr Gesundheitsprobleme wie Krankheiten, Störungen und Verletzungen aufweisen als Kinder mit einer niedrigeren Reaktivität (Boyce & Ellis, 2005). Auf der anderen Seite wurde festgestellt, dass die Kinder mit hoher Reaktivität in einem geschützten sozialen Umfeld, wo wenig Stress vorhanden ist, wesentlich weniger gesundheitliche Probleme haben als Kinder mit einer tiefen Reaktivität (Boyce & Ellis, 2005). Die Kinder, welche besonders sensibel auf positive oder negative Umwelten reagierten, wurden Orchideenkinder genannt, da es bei ihnen wie bei den Blumen sehr abhängig von ihrer Umwelt ist, ob sie gedeihen oder nicht. Die Kinder, welche weniger sensibel darauf reagierten, wurden Löwenzahnkinder genannt, da sie in jeglichen Umweltbedingungen gedeihen (Boyce & Ellis, 2005). Die Blumenmetapher ist somit derjenigen ähnlich, welche auch schon im Kapitel 2.1 Sensory Processing Sensitivity genannt wurde. Je nach Umweltbedingung erhalten die Orchideenkinder entweder die besten oder die schlechtesten gesundheitsbezogenen Ergebnisse innerhalb ihrer Population (Ellis et al., 2011). Im Grundsatz ist die Theorie von BSC ähnlich wie die vorher genannte Theorie von DST; beide sind jedoch als eigene Theorien entwickelt worden. Im Gegensatz zu DST, welche die Erziehung mit einbezieht, befasst sich BSC eher mit den evolutionären Hintergründen (Greven & Homberg, 2020; Pluess, 2015).

2.2.3 Environmental Sensitivity

Environmental Sensitivity (ES) vereinigt die drei bereits erläuterten Theorien SPS, BSC und DST (Pluess, 2015). Diese drei Theorien sagen alle aus, dass eine Minderheit von Menschen besonders stark von ihrer Umwelt beeinflusst wird (Greven & Homberg, 2020). Die Unterschiede der Theorien bestehen darin, dass SPS einen Fokus auf die kognitiven Prozesse von Erwachsenen legt, DST und BSC dagegen die Entwicklung im Kindesalter ins Zentrum rückt (Pluess, 2015). Obwohl jede dieser Theorien eine wichtige und eigene Sichtweise verfolgt, ist einer der wichtigsten gemeinsamen Faktoren, dass sich die sensitiven Personen in ihrer Reaktion gegenüber einer harschen oder einer positiven Umwelt unterscheiden. Die ES hat als Hypothese, dass eine Empfindlichkeit des zentralen Nervensystems aufgrund eines Zusammenspiels von genetischen Merkmalen und Umwelteinflüssen in der Kindheit entsteht. Aufgrund der entstandenen Empfindlichkeit des zentralen Nervensystems entstehen dann die psychologischen und physiologischen Reaktionen. Plüss teilt die ES in vier Typen ein (Abbildung 2) (2015). Wenn keine Sensitivitätsgene vorhanden sind, führt das in egal welchem Umfeld zu niedriger Environmental Sensitivity. Wenn die Sensitivitätsgene vorhanden sind, bestimmt die Qualität der frühen Umwelt die Art der ES. Bei einer neutralen Umwelt besteht eine grundsätzliche Sensitivität gegenüber positiven und negativen Einflüssen. Bei einem negativen Umfeld gibt es Sensitivität gegenüber Bedrohungen. In einem überwiegend positiven Umfeld wird die Sensitivität gegenüber positiven Einflüssen erhöht, dies wird auch Vantage Sensitivity genannt (Pluess, 2015; Pluess & Belsky, 2013).

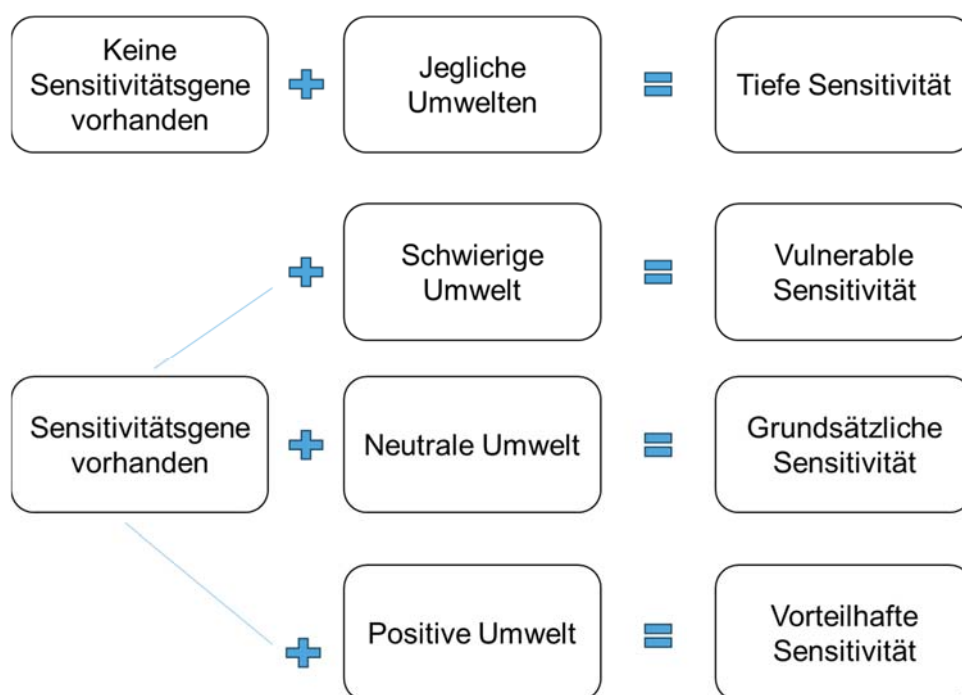


Abbildung 2: Sensitivitätstypen gemäss Pluess (2015).

2.3 Wissensthemen für den Umgang mit hochsensiblen Personen

In diesem Kapitel geht es darum, über welches Wissen Fachpersonen bei der Zusammenarbeit mit hochsensiblen Personen verfügen sollten. Grundsätzlich ist Freundlichkeit die wichtigste Eigenschaft, welche man für die Arbeit mit hochsensiblen Menschen mitbringen soll. Sie ist die Grundlage dafür, den Personen zu helfen, ihre Eigenschaft als einen grundsätzlich positiven Aspekt zu akzeptieren (Aron, 2020). Aron erwähnt auch, dass es wichtig ist, zu überlegen, dass alles, was den hochsensiblen Menschen gesagt wird, von ihnen sehr intensiv verarbeitet wird, und zwar dadurch, dass sie typischerweise ein geringes Selbstwertgefühl haben, eher negativ (2020). Hochsensible Personen verarbeiten Feedback, egal ob positiv oder negativ, intensiver und haben stärkere emotionale Reaktionen als wenig sensible Personen, welche kaum darauf reagieren (Aron et al., 2005). Es gibt bisher keine Daten zur Einzeltherapie. Aber Personen, welche auf der HSP-Skala die höchsten 30% erreichen, ziehen grösseren Nutzen aus psychosozialen Interventionen, zum Beispiel zur Verringerung von Depression und Mobbing, als Personen mit niedrigen Werten (Nocentini, Menesini & Pluess, 2018; Pluess & Boniwell, 2015). Das heisst, sie können auch unterschiedlich auf Hilfe von einer unterstützenden Umgebung reagieren und davon profitieren (Aron, 2020).

2.3.1 Berufsumfeld

In diesem Unterkapitel geht es um die hochsensiblen Personen im Arbeitsumfeld und was für HR-Fachkräfte oder Fachkräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement von Relevanz ist, wenn sie mit hochsensiblen Personen zusammenarbeiten.

Gemäss Aron haben hochsensible Personen manchmal bereits verschiedene Karrieren oder Ausbildungen hinter sich und benötigen mehrere Wechsel, bis sie ihren Bereich gefunden haben. Die Arbeit soll für sie sinnstiftend und nicht zu überreizend sein (Aron, 2010b). Ein Dilemma, welches Hochsensible in Teammeetings oder Projekten haben, ist, dass sie oft die Lösung eines Problems vor allen anderen sehen, ebenso negative Konsequenzen einer vorgeschlagenen Lösung oder eines eingeschlagenen Kurses. Das Ansprechen dieser Themen kann mit unerwünschten Nachwirkungen verbunden sein, denn obwohl manche Ideen von den anderen als gut empfunden werden, werden manche als zu ausgefallen betrachtet. Wenn sie allfällige Probleme ansprechen, welche sie erahnen, werden sie bisweilen auch als Pessimisten angeschaut (Aron, 2010b).

Unterstützende Massnahmen

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass eine überstimulierende Umgebung sich für hochsensible Personen so auswirkt, dass sie nicht gut zuhören können. Dasselbe gilt für

Ablenkung (Turjeman-Levi, 2016 zitiert nach Jagiellowicz et al., 2020, S. 96). Hochsensible Personen fühlen sich auch nervöser, wenn sie beobachtet werden (Aron & Aron, 1997). Lärm, schlechte Beleuchtung, zu wenige Fenster und Grossraumbüros sind alles Herausforderungen, womit hochsensible Personen im Angestelltenverhältnis konfrontiert sind und die für sie nicht ideal sind. Wenn die Unternehmung ihre hochsensiblen Angestellten schätzt und unterstützen will, sollte sie sicherstellen, dass sie ihnen entgegenkommt und eine Lösung findet (Aron, 2010b).

In ihrer Masterarbeit aus dem Jahr 2022 stellte Hoang fest, dass Coaching von hochsensiblen Personen eine erfolgreiche Massnahme ist, wenn die Coachees intrinsisch motiviert sind, eine hohe Selbstreflexion besitzen, die Eigenschaften der Hochsensibilität kennen und authentisch agieren. Das Coaching fand im Rahmen eines Impulskoaching zum Thema Hochsensibilität statt. Die Absicht der Coachees war, dass sie dadurch ihre berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Wenn die coachende Person kompetent und ebenfalls hochsensibel ist, kann eine vertrauensvolle Beziehung entstehen, welche ebenfalls zum Erfolg der Massnahmen beiträgt. Die Erkenntnis, dass die Personen sensibel sind, ist eine wichtige Voraussetzung. Es ist ein effektiver Ansatz, um die Belastungen von Personen mit Hochsensibilität im Arbeitsumfeld zu verringern (Hoang, 2022).

2.3.2 Therapieumfeld

In diesem Kapitel geht es um die hochsensible Person im Kontext der Therapie. Elaine Aron, welche selbst auf über 27 Jahre Zusammenarbeit mit hochsensiblen Personen in der Therapie zurückblicken kann, erwähnt, dass ihre Klienten es als lebensverändernd erachten, wenn sie für sich herausfinden, dass sie hochsensibel sind (2020). Da 20% bis 30% der Bevölkerung hochsensibel sind, und wahrscheinlich der Anteil in der therapeutischen Behandlung noch grösser ist, ist es wichtig, dass die Fachkräfte entsprechend ausgebildet sind und auf das Thema aufmerksam machen können, damit sich die hochsensiblen Personen positiv entwickeln können (Aron, 2020).

Bei der Begutachtung ist ein gewisses Fingerspitzengefühl gefragt, denn es gibt Personen, die die Annahme, dass sie hochsensibel sind, verstörend finden. So zum Beispiel Personen, welche aus einer bestimmten Kultur stammen oder aus gewissen Berufsgruppen, oder Männer, welche die Werte vermittelt erhalten, dass sie immer «stark» sein müssen (Aron, 2020). Somit ist es als therapierende Person besser, diese Annahme für sich selbst als Hypothese im Kopf zu behalten und sich eher auf die Fähigkeiten zu fokussieren, welche die Personen aufgrund ihrer erhöhten Sensibilität besitzen.

Durch das aufmerksame Zuhören können gewisse Hinweise auf Hochsensibilität gefunden werden. Zum Beispiel kann die Klientin oder der Klient von der Vergangenheit erzählen und dass sie schon immer von ihren Eltern oder Lehrpersonen als sensitiv beschrieben wurde (Aron, 2020).

Die Therapeutin oder der Therapeut ist nicht hochsensibel

Es gibt noch keine Forschung über nicht hochsensible Therapeutinnen und Therapeuten im Umgang mit hochsensiblen Klienten. Elaine Aron geht aber davon aus, dass der Respekt und die Bewunderung, welche dem hochsensiblen Klientel entgegengebracht werden, noch bedeutsamer sind, als wenn sie dies von einem hochsensiblen therapeutischen Fachpersonal erhalten würden (2020). Eventuell wirkt die Therapeutin oder der Therapeut auch beruhigender auf überforderte hochsensible Personen als therapeutisches Fachpersonal, welches selbst hochsensibel ist. Was eine Gefahr bergen kann, ist, dass die Therapeutin oder der Therapeut davon ausgeht, dass andere auch so sind wie sie selbst, und dass alle Probleme oder Unterschiede durch ein Trauma entstanden seien, das geheilt oder aufgedeckt werden muss, oder ein Gedankenmuster, das korrigiert werden muss. Wichtig ist, den Klienten genügend Raum zu geben und ihnen Zeit zu lassen, um die richtigen Worte zu finden oder die Eindrücke zu benennen. Fragen oder Interpretationen des Verhaltens der therapierenden Person können als Verurteilung oder Angriff interpretiert werden, deshalb soll auf die Formulierung geachtet werden (Aron, 2020).

Die Therapeutin oder der Therapeut ist hochsensibel

Über die Interaktion zwischen hochsensiblen therapeutischen Fachpersonal und hochsensiblen Klientel gibt es auch noch keine Forschung. Die Vorteile davon sind gemäss Aron offensichtlich, da sich die beiden hochsensiblen Personen auf Anhieb verstehen (2020). Die Therapeutin oder der Therapeut hat eigene Erfahrung mit dem Thema, was zum besseren Verständnis der anderen Person beiträgt. Als hochsensible Fachperson ist es wichtig, dass man bei der hochsensiblen Klientel nicht automatisch die Annahme trifft, dass sie dieselben Limitationen oder Ziele hat, wie man selbst. Wichtig ist, dass sich die therapeutische Fachperson auch mit ihrer eigenen Hochsensibilität und den eigenen Herausforderungen auseinandergesetzt hat, damit sie auch ihrer Klientel kompetent helfen kann und nicht die eigenen unvoreilhaften Verhaltensmuster als Vorbild in die Therapiesitzung mitnimmt (Aron, 2020).

Unterstützende Massnahmen

Aron empfiehlt fünf Ziele, welche die Therapeutinnen und Therapeuten mit ihrer hochsensiblen Klientel verfolgen sollen (2020):

1. Verstehen und akzeptieren, dass sie hochsensibel sind.
2. Ihr Leben im Kontext betrachten, dass sie hochsensibel sind, um ihre Entwicklung zu verstehen.
3. Vergangene Traumata aufarbeiten und heilen.
4. Entwicklung eines Lebensstils, welcher zu ihrer Hochsensibilität passt.
5. Vernetzung mit anderen hochsensiblen Personen.

Da hochsensible Personen sich schneller überreizt fühlen können, ist es wichtig, einen sicheren und angenehmen Ort für die Therapie zu wählen. Zum Beispiel ein aufgeräumtes Zimmer mit minimalistischer Dekoration. Auch was man als therapeutische Fachperson anzieht, kann dazu beitragen, dass sich die Klientel wohlfühlt (Aron, 2020).

Ein typisches Problem von hochsensiblen Klientinnen und Klienten ist, dass sie oft unter chronischer Überstimulation leiden. Deshalb ist es als therapierende Person wichtig, Ansätze zu kennen, welche die Überstimulierung auf ein normales Level senken. Dabei gibt es zwei Wege: einen kurzfristigen, welcher vor, während und nach der Überstimulierung hilft, damit umzugehen, und einen längerfristigen, welcher einen nachhaltigen Lebensstil beinhaltet wie Priorisierung von Selbstfürsorge, guter Schlaf, gesunde Essgewohnheiten, sportliche Aktivitäten und Entspannung (Aron, 2020). Ein anderes typisches Problem, welches die Personen in eine Sitzung mitbringen, ist die emotionale Regulation. Dadurch, dass sie stärkere emotionale Reaktionen und grössere Empathie haben, ist es wichtig, dass sie lernen, diese angemessen zu regulieren. Das therapeutische Fachpersonal sollte entsprechende Strategien kennen, um den hochsensiblen Personen dabei weiterhelfen zu können (Aron, 2020). Wenn Medikation verordnet wird, ist es wichtig, die Dosierung zuerst sehr niedrig anzusetzen, da hochsensible Menschen gemäss der Erfahrung von Dr. Elaine Aron oftmals sehr sensibel auf auftretende Nebeneffekte reagieren und deshalb die medikamentöse Behandlung abbrechen wollen (Aron, 2020).

2.4 Messinstrumente für Hochsensibilität

Um Hochsensibilität zu messen, werden verschiedene Skalen eingesetzt. Es gibt unterschiedliche Skalen für verschiedene Altersgruppen wie zum Beispiel Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Der Fokus dieser Bachelorarbeit liegt auf den erwachsenen Personen, weshalb die Messinstrumente für andere Altersgruppen nicht näher erläutert werden. In den folgenden Unterkapiteln werden drei wissenschaftlich validierte Messinstrumente vorgestellt.

2.4.1 HSP-Skala

Die HSP-Skala wurde 1997 von Aron und Aron entwickelt. Sie starteten ihre Studie mit qualitativen Interviews, um die grundlegenden Merkmale von Personen zu erfassen, welche sich als hochsensibel bezeichnen. Aufgrund der Interviews erstellten sie einen Fragebogen, welchen sie HSP-Skala nannten. Anschliessend führten sie sechs Studien durch und passten den Fragebogen laufend an und ergänzten ihn. Am Ende hatte die HSP-Skala 27 Items (Aron & Aron, 1997). Die HSP-Skala ist auf Englisch verfasst und misst SPS, welche bereits genauer erklärt wurde. Die Fragen werden mit einer 7-Punkte-Likert-Skala von 1 - gar nicht bis 7 - extrem versehen. Verschiedene Forschende in verschiedenen Ländern haben die HSP-Skala überprüft und als valide eingestuft (Bordarie, Aguerre & Bolteau, 2022; Chacón, Pérez-Chacón, Borda-Mas, Avargues-Navarro & López-Jiménez, 2021; Konrad & Herzberg, 2019; Lionetti, 2020). Die Kritik an der Eindimensionalität der Skala wurde im Kapitel 2.1 Sensory Processing Sensitivity bereits angesprochen. Die HSP-Skala kann von Therapeutinnen und Therapeuten oder anderen Personen, welchen im Bereich der mentalen Gesundheit arbeiten, eingesetzt werden, um Hochsensibilität festzustellen (Bordarie et al., 2022; Smith, Sriken & Erford, 2019). Auch Aron, welche die HSP-Skala mitentwickelt hat, sagt aus, dass sie hilfreich sein kann, um Hochsensibilität festzustellen. Obwohl sie nicht als klinisches Diagnosetool für individuelle Personen erstellt wurde, ist die Skala ziemlich genau (Aron, 2020). Eine Revision der HSP-Skala könnte wertvoll sein, um das Merkmal Verarbeitungstiefe besser zu erfassen, welches auch ein wichtiges Merkmal von SPS ist (Aron et al., 2012). Verarbeitungstiefe beinhaltet die Verarbeitung der Umwelt, zum Beispiel das Bemerkens von subtilen Unterschieden in der Umwelt (Lionetti, 2020). Ein Forschungsteam ist aktuell daran, zusätzliche Items zu ergänzen, damit die Verarbeitungstiefe besser erfasst werden kann. Die HSP-Skala wurde in vielen Forschungsstudien eingesetzt (Lionetti, 2020).

2.4.2 HSP-12-Skala

Die HSP-12-Skala mit 12 Items wurde als weiteres Messinstrument entwickelt und durch drei Studien als valide bestätigt (Pluess, Lionetti, Aron & Aron, 2023). Die HSP-12-Skala misst EOE, AES, LST, welche bereits erklärt wurden. Sie baut auf der originalen HSP-Skala auf und beinhaltet die Items, welche die Faktoren EOE, AES und LST repräsentieren. Dabei wurde ein möglichst gleiches Verhältnis der Faktoren der HSP-Skala in der HSP-12-Skala beibehalten. Auch in dieser Skala werden die Antworten in einer 7-Punkte-Likert-Skala festgehalten, wobei 1 - überhaupt nicht und 7 -extrem bedeutet. Die HSP-12-Skala wurde von Forschenden auf Deutsch, Italienisch, Holländisch und Koreanisch übersetzt (Sensitivity Research, 2023).

2.4.3 HSPT-L

Dr. Satow hat zwei verschiedene Tests entwickelt, eine längere Form mit 24 Items (HSPT-L) und eine Kurzform mit 9 Items (HSPT-K). Für den Einsatz in Forschungsstudien und Screenings eignet sich die Kurzform. Für Berufsberatung, Coaching, klinische Diagnostik, also für die Einzelfälle, wird die längere Form empfohlen (Satow, 2022). Aufgrund dieser Einsatzempfehlungen wird in diesem Unterkapitel die längere Form erläutert, da die Kurzversion nicht im Fokus dieser Arbeit steht. Die Grundlagen für die Skala sind von der Studie von 2018 entnommen, welche von Ershova et al. durchgeführt wurde. Für die HSPT-L Skala wurden grundsätzlich neue Items entwickelt. Die drei Faktoren, welche gemessen werden, sind EOE, LST und HSE. Der Faktor HSE steht für High Sensitivity. Ein hoher Wert bei HSE bedeutet, dass sich die Personen sehr mit ihren inneren Vorgängen und Gefühlen beschäftigen. Die Antwortmöglichkeiten liegen auf einer 4-Punkte-Likert-Skala von 1 - trifft gar nicht zu bis zu 4 -trifft genau zu. Es gibt verschiedene Normierungen für folgende Altersgruppen:

- 16 bis jünger als 20 Jahre
- 20 bis 30 Jahre
- 31 bis 40 Jahre
- 41 bis 50 Jahre
- älter als 50 Jahre

Die Skala wurde mit einer guten bis sehr guten Reliabilität und Validität geprüft (Satow, 2022). Der Test ist in den Sprachen Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch vorhanden.

2.4.4 Bewertung der Messinstrumente

Nachfolgend werden die Vor- und Nachteile der drei Messinstrumente beleuchtet. Bei der Übersichtserstellung wurde berücksichtigt, dass der Praxispartner dieser Bachelorarbeit in der Schweiz tätig ist, und somit werden die Schweizer Landessprachen berücksichtigt. Es wird davon ausgegangen, dass der grösste Teil der Klientel Deutsch spricht. Alle drei Messinstrumente wurden wissenschaftlich überprüft und als valide eingestuft. In der Tabelle 1 ist eine Übersicht über die verschiedenen Vor- und Nachteile ersichtlich.

	HSP-Skala	HSP-12-Skala	HSPT-L
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> - Wissenschaftlich validiert - Messung von SPS - Langjähriger Einsatz der Skala 	<ul style="list-style-type: none"> - Wissenschaftlich validiert - Messung von EOE, AEO, LST - In den Sprachen Englisch, Deutsch und Italienisch vorhanden - Testmanual auf sensitivityresearch.com vorhanden 	<ul style="list-style-type: none"> - Wissenschaftlich validiert - Messung von EOE, AES, HSE - In den Sprachen Englisch, Deutsch, Italienisch, Französisch vorhanden - Ausführliches Testmanual mit Normierungen für Alter vorhanden - Excel-Tabelle für einfache Auswertung - Eignung für Coaching und klinische Diagnostik
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> - Offiziell nur in englischer Sprache vorhanden 	<ul style="list-style-type: none"> - Keine französische Sprachversion vorhanden 	<ul style="list-style-type: none"> - Testunterlagen kosten 79 Euro

Tabelle 1: Vor- und Nachteile der verschiedenen Messinstrumente

3 Methodik

In diesem Kapitel werden die Methoden der Datenerhebung und -auswertung vorgestellt und begründet, weshalb sich diese für diese Arbeit eignen. Pro Methode wird jeweils das Vorgehen, die Stichprobe, die Ausarbeitung der verwendeten Instrumente und das Verfahren für die Datenauswertung beschrieben. Als Basis für diese Arbeit wurde eine Literaturrecherche durchgeführt, um die Grundlagen des Themas zu erarbeiten und ein Verständnis für die Situation zu erlangen. Anschliessend wurde ein Fragebogen entwickelt, welcher an die Bildungsinstitute der Schweiz versandt wurde. Danach fanden Interviews für einen vertieften Einblick statt. Zudem wurde die Sicht auf das Thema von Personen mit Expertise abgeholt. Die Abbildung 3 ist eine grafische Übersicht über die verwendeten Methoden in dieser Bachelorarbeit.

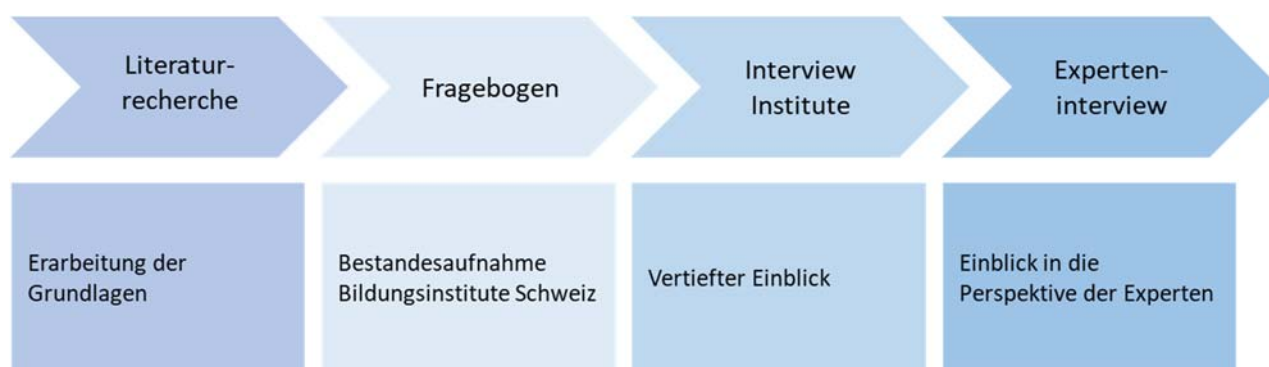


Abbildung 3: Übersicht über die verwendeten Methoden in dieser Bachelorarbeit.

3.1 Fragebogen

In diesem Kapitel wird die Methode des Fragebogens erläutert. Um die Bestandesaufnahme der Bildungsinstitute in der Schweiz durchzuführen, wurde die Methode Onlinefragebogen gewählt. Der Grund dafür ist, dass durch das Internet und den E-Mail-Versand viele potenzielle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht werden können (Echterhoff, 2013). Durch dieses Format können viele Personen gleichzeitig, kosteneffizient und unkompliziert angeschrieben werden. Ebenso ist der Zeitaufwand für die Datenauswertung gering, da im Vergleich zu einem Papierfragebogen die Daten nicht noch manuell in einem Programm erfasst werden müssen. Für das Ziel, den aktuellen Stand bei den Bildungsinstituten abzufragen, ist der Onlinefragebogen somit ein geeignetes Instrument.

3.1.1 Vorgehen

Aufgrund des Ziels, eine aktuelle Bestandesaufnahme durchzuführen, wurden von der Autorin Fragen erstellt, welche sich für die Beantwortung der Forschungsfrage eignen und die Bedürfnisse abdecken. In diesem Unterkapitel geht es um das Vorgehen und um den zeitlichen Ablauf der Datenerhebung.

Beim Instrument Onlinefragebogen ist es wichtig, dass die Fragen eindeutig sind und eine Frage nicht auf verschiedene Weisen interpretiert werden kann (Echterhoff, 2013). Dadurch wird sichergestellt, dass wirklich die Frage beantwortet wird, welche abgefragt werden soll. Deshalb wurde der Fragebogen mit der Betreuungsperson dieser Arbeit auf Inhalt und Verständnis überprüft. Im zweiten Durchgang wurde mit Personen aus dem persönlichen Umfeld der Autorin zusätzlich überprüft, ob der Onlinefragebogen richtig programmiert wurde und ob alle Funktionen funktionieren, wie sie gedacht sind. Anschliessend wurde der Fragebogen via Tool an die Institute gesendet. Der zeitliche Ablauf der Erhebung ist in Abbildung 4 ersichtlich.

Dadurch, dass die Einladungen einen persönlichen Link für jede teilnehmende Person enthielten, konnte sichergestellt werden, dass pro Person nur ein Fragebogen ausgefüllt wird, damit das Ergebnis nicht verfälscht wird, wenn mehrere Personen von einem Bildungsinstitut antworten würden. Zudem konnte dadurch festgestellt werden, wer nach dem ersten Versand des Fragebogens diesen noch nicht ausgefüllt hatte, und es konnte eine Erinnerung an diese Personen versandt werden.



Abbildung 4: Zeitplan Fragebogen.

3.1.2 Stichprobe

In diesem Unterkapitel wird die Stichprobe für den Fragebogen genauer beschrieben. Die drei Berufsgruppen Therapeutinnen und Therapeuten, HR-Fachkräfte sowie Personen, welche für das betriebliche Gesundheitsmanagement ausgebildet werden, wurden vom Praxispartner ausgewählt und vorgegeben. Diese sind in drei Kategorien unterteilt worden, welche Therapie, HR-Fachkräfte und betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) lauten. Anhand einer ausführlichen Internetrecherche wurde eine Liste erstellt mit Instituten, welche für die Umfrage relevant sind. Der Fokus für die Liste lag auf Bildungsinstituten, welche Weiterbildungen mit Fachausweis, Bachelor-/ Masterabschlüsse sowie postgraduale Weiterbildungen anbieten für die Berufsgruppen Therapeutinnen und Therapeuten, HR-Fachkräfte und Personen, welche im betrieblichen Gesundheitsmanagement arbeiten. Alle

Institute sind aus der deutschsprachigen Schweiz. Nachfolgend werden die drei Berufsgruppen genauer beschrieben.

Therapie

In dieser Kategorie wurden verschiedene therapeutische Ausbildungen zusammengefasst:

- Psychosozialer Berater / Psychosoziale Beraterin (Zert.)
- postgraduale Weiterbildung
- Psychotherapeut / Psychotherapeutin

Alle Ausbildungen haben in einem therapeutischen Kontext mit Menschen zu tun. Die psychosozialen Beraterinnen und Berater unterstützen vor allem psychisch gesunde Menschen, welche sich in Krisen oder belastenden Lebenssituationen befinden und gerne einen Konflikt oder ein spezifisches Problem lösen möchten (Prävesana, 2023).

Postgraduale Weiterbildungen beinhalten solche, welche zu einem FSP-Fachtitel führen. FSP ist die Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen und ein FSP-Fachtitel bescheinigt, dass die Person über die Kompetenzen für die eigenverantwortliche Berufsausübung in dem Gebiet, in dem der Fachtitel absolviert wurde, verfügt. Damit können Psychologinnen und Psychologen in verschiedenen Bereichen der Psychologie eine Weiterbildung erlangen (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen, 2023). Psychotherapeutin und Psychotherapeut werden so ausgebildet, dass für jede Person ein individueller Therapieplan entwickelt und angewendet wird. Es gibt verschiedene Settings von Therapien, Einzel-, Paar-, Familien- oder Gruppensettings. Vorwiegend arbeiten sie mit Personen zusammen, welche psychische Probleme haben (SDBB, 2023).

HR-Fachkräfte

Diese Ausbildung wird an den Bildungsinstituten unter HR-Fachfrau oder HR-Fachmann angeboten. Für die bessere Lesbarkeit in dieser Bachelorarbeit wird für diese Ausbildung die Bezeichnung HR-Fachkraft verwendet. Der Fokus wurde auf die Ausbildung von HR-Fachkräften mit eidgenössischem Fachausweis BP gelegt. Der Zusatz BP bedeutet Berufsprüfung und richtet sich an Personen, welche bereits mehrere Jahre Berufserfahrung vorweisen können und sich in einem Bereich spezialisieren wollen. Durch das erfolgreiche Bestehen der Berufsprüfung erhalten die Absolvierenden einen eidgenössischen Fachausweis. Durch dieses Zertifikat können die Personen eine mittlere Kaderfunktion ausüben und deutlich anspruchsvollere Aufgaben wahrnehmen als Personen, welche über ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis EFZ verfügen (CSFO, 2023a).

Das Ziel der Ausbildung zur HR-Fachkraft ist, dass sie in praktischer wie auch theoretischer Hinsicht ein vertieftes Fachwissen erarbeitet, welches sie dazu befähigt, den Anforderungen eines modernen Personalmanagements gerecht zu werden (CSFO, 2023b).

Die Inhalte der Ausbildung sind:

- Betriebswirtschaft, Bildungssysteme, Volkswirtschaft und HR-Management
- Arbeitsrecht und Sozialversicherungen
- Rekrutierung, Konfliktmanagement und Kontaktpflege
- Personalgewinnung und -trennung
- Beratung von Vorgesetzten und Mitarbeitenden
- Mitarbeiterevaluation, Entwicklung und Honorierung
- Projektmanagement und Infrastrukturbewirtschaftung

In kleinen oder mittleren Unternehmen übernehmen die HR-Fachkräfte die Verantwortung für alle HR-Themen und in grösseren Unternehmen werden Teilfunktionen wahrgenommen (Human Resources Swiss Exams, 2023).

BGM

Weil im Sozial- und Gesundheitsbereich die Kosten steigen, besteht vermehrt die Bereitschaft, die Gesundheit zu fördern und darauf zu achten, dass Probleme wie Gewalt, Sucht, Depression und Mobbing weniger oder gar nicht auftreten (HSLU, 2023). Solche Massnahmen werden im Feld des betrieblichen Gesundheitsmanagements erarbeitet. Im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements gibt es verschiedene Ausbildungen. Der Fokus wurde hier auf die vom Praxispartner gewünschten Ausbildungen gelegt. Dazu zählt die Ausbildung an der Fachhochschule, welche einen Bachelor in Gesundheitsförderung und Prävention anbietet. Das Ziel dieses Studiengangs ist, Gesundheitsförderinnen und Gesundheitsförderer auszubilden. Ihre Aufgabe ist, Projekte und Programme zu entwickeln, welche zu einer gesunden und gesundheitserhaltenden Verhaltensweise beitragen. Zum Beispiel setzen sie sich für mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung oder Stressbewältigung ein. Sie können mit den unterschiedlichsten Zielgruppen zusammenarbeiten, von Jung bis Alt, im Jugend- oder Familienbereich oder auch am Arbeitsplatz (ZHAW, 2023). Weitere Ausbildungen in diesem Bereich sind CAS oder MAS Prävention und Gesundheitsförderung, in denen die Teilnehmenden lernen, wie man nachhaltig die Prävention und Früherkennung bei Organisationen und Individuen gestalten kann (HSLU, 2023). Die Ausbildung CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement vertieft das Wissen in den gesundheitsgerechten Arbeitsbedingungen und zeigt die Instrumente auf, um eine frühzeitige Gesundheitsgefährdung der Mitarbeitenden zu erkennen. Ebenso erlernen die Studierenden Massnahmen, um die Gesundheitsressourcen zu stärken, erfahren, was

zum Abbau von Gesundheitsbelastungen führt und können Prozesse gesundheitsförderlich beeinflussen (FHNW, 2023).

Für diese Arbeit wird der Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements aufgrund des Wunsches des Praxispartners mit der Ausbildung CAS Case Management ergänzt. Diese Ausbildung CAS Case Management hat das Ziel, Unterstützungsprozesse für Menschen zu gestalten, welche mehrere professionelle Dienste in Anspruch nehmen müssen. In der Ausbildung wird erlernt, wie verschiedene Gesprächsführungstechniken und Verfahrensschritte bei einer komplexen Fallsituation richtig gewählt und koordiniert werden können (Berner Fachhochschule, 2023).

Folgende Ausbildungen sind in dieser Bachelorarbeit der BGM-Kategorie zugeordnet:

- MAS Gesundheitsförderung
- CAS Gesundheitspsychologie
- CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement
- CAS Case Management
- MAS Prävention und Gesundheitsförderung
- Bachelor in Sozialer Arbeit
- CAS Psychologie in der Arbeitswelt 4.0
- BSc Gesundheitsförderung und Prävention
- Bachelor Gesundheitsförderung und Prävention

Stichprobe nach Berufsgruppen

Die Stichprobe besteht aus 74 Instituten. In der Kategorie Therapie gibt es 34 Institute, bei HR-Fachkräften 29 und bei BGM 13. Zwei Institute boten mehrere der untersuchten Ausbildungen an, deshalb wurden sie nur einmal angeschrieben. Im Fragebogen bestand hierbei die Möglichkeit, eine Mehrfachauswahl anzuwählen. In der Tabelle 2 sind die Berufsgruppen mit Anzahl Instituten und mit dem Namen der Ausbildungen aufgeführt.

Kategorie	Therapie	HR-Fachkräfte	BGM
Institute	34	29	13
Name der Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> - Psychosozialer Berater / Psychosoziale Beraterin (Zert.) - div. Weiterbildung zum Psychotherapeuten - postgraduale Weiterbildung - Psychotherapeut / Psychotherapeutin 	<ul style="list-style-type: none"> - HR-Fachkraft mit eidg. Fachausweis BP 	<ul style="list-style-type: none"> - MAS Gesundheitsförderung - CAS Gesundheitspsychologie - CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement - CAS Case Management - MAS Prävention und Gesundheitsförderung - Bachelor in Sozialer Arbeit - CAS Psychologie in der Arbeitswelt 4.0 - BSc Gesundheitsförderung und Prävention - Bachelor Gesundheitsförderung und Prävention

Tabelle 2 Übersicht über die Stichprobe mit Anzahl der Institute und Ausbildungen pro Institut.

Art der Institute

In der Abbildung 5 ist die Art der Bildungsinstitute ersichtlich.

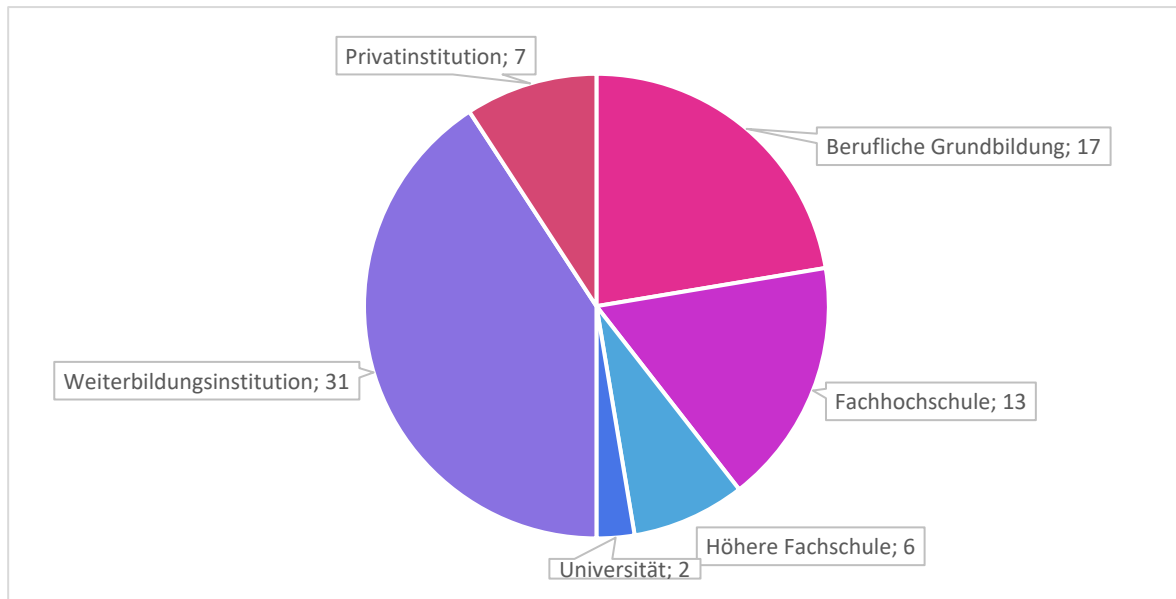


Abbildung 5: Stichprobe Art der Bildungsinstitute

3.1.3 Fragebogenkonstruktion

Der Fragebogen besteht aus 18 Fragen, die in unterschiedlichen Blöcken gegliedert sind. Im ersten Block geht es um das Institut selbst. Er beinhaltet Fragen zur Art des Bildungsinstituts, in welchem Bildungsbereich es zuordenbar ist, welche Ausbildungen das Institut anbietet und welche Funktion die Person hat, welche den Fragebogen ausfüllt. In einem nächsten Block werden Vorkenntnisse zum Thema Hochsensibilität abgefragt. Hier sind Fragen, ob sie wissen, was Hochsensibilität ist, wie sehr sie sich bisher mit dem Thema auseinandergesetzt haben und woher sie das Thema kennen. Anschliessend folgen Filterfragen zum Thema, ob Hochsensibilität im Unterricht Thema ist und was für oder gegen eine Aufnahme in den Unterricht spricht. Die verschiedenen Verzweigungen und die Themenblöcke sind in Abbildung 6 dargestellt. Auf der Schlussseite besteht für die teilnehmenden Personen die Möglichkeit, ihre E-Mail-Adresse für Rückfragen oder für die Vereinbarung eines Gesprächs anzugeben. Ebenso steht ein Textfeld für Kommentare oder Anmerkungen zur Verfügung. Der vollständige Fragebogen kann im Anhang A eingesehen werden.

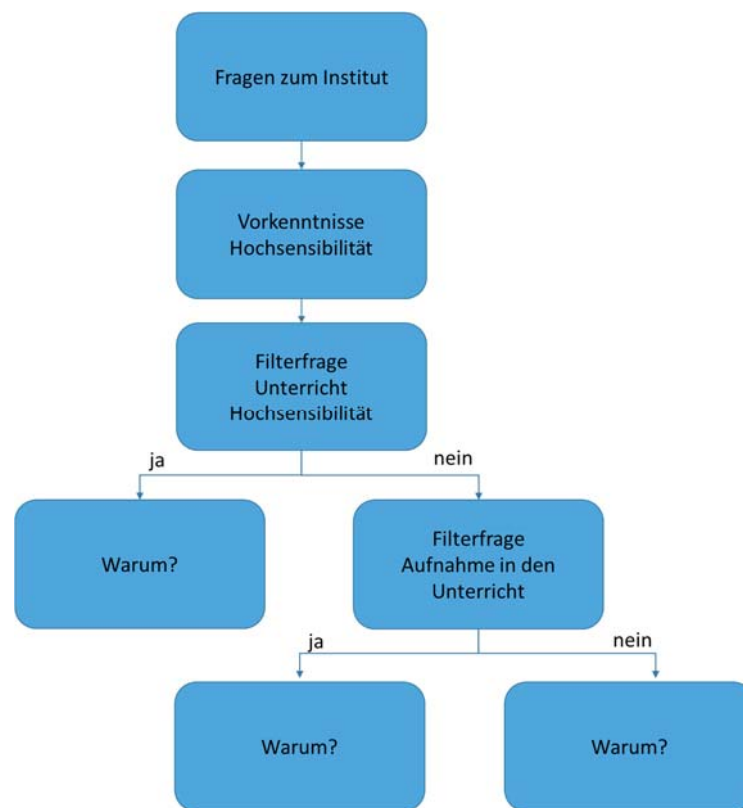


Abbildung 6: Aufbau Fragebogen mit Themenblöcken und Filterfragen.

3.1.4 Datenauswertung

Nachdem der Fragebogen geschlossen wurde, konnten die Daten via Fragebogentool für die Auswertung heruntergeladen werden. Mit dem Programm SPSS wurden die Daten zuerst bereinigt. Fragebögen, welche nicht vollständig ausgefüllt worden waren und deshalb keine Aussagekraft hatten, wurden aus der Datenmenge entfernt. Dies betraf in dieser Auswertung einen Fall. Anschliessend wurden die Daten nach Häufigkeit ausgewertet.

3.2 Interviews

Dieses Kapitel behandelt die Datenerhebungsmethode der Interviews. In den nächsten Unterkapiteln wird die Stichprobe genauer beschrieben und aufgezeigt, wie der Interviewleitfaden erstellt wurde, sowie das Verfahren der Datenauswertung erläutert.

3.2.1 Stichprobe

Für die Rekrutierung der Stichprobe wurde die Strategie Convenience Sampling ausgewählt. Hierbei werden die Interviewteilnehmenden ausgewählt, welche unter den gegebenen Bedingungen am einfachsten rekrutiert werden können (Patton, 2002). Die Interviewteilnehmenden wurden durch den Fragebogen rekrutiert. Alle Personen, welche den Fragebogen ausgefüllt haben und ihre E-Mail-Adresse sowie die Einwilligung für die

Kontaktierung gegeben haben, wurden via E-Mail angefragt, ob sie sich für ein Interview bereiterklären würden. Die sechs angefragten Personen haben sich alle dazu bereiterklärt, ein Interview durchzuführen. Die Art des Bildungsinstituts, in welchem Bildungsbereich sie sich bewegen, welche Ausbildungen sie anbieten, welche Funktion die interviewten Personen haben und ob das Thema Hochsensibilität im Unterricht behandelt wird, ist in Tabelle 3 ersichtlich.

Merkmale Stichprobe	
Art der Institution	
Höhere Fachschule	3
Fachhochschule	2
Privatschule	1
Ausbildung	
HR-Fachkraft	4
Therapie	1
BGM	3
Art der Ausbildung	
Weiterbildung mit Fachausweis	1
Postgraduale Weiterbildung	5
Funktion am Institut	
Dozent*in	2
Ausbildungsleiter*in	3
HR Business Partner*in	1
Thema im Unterricht	
Thema im Unterricht vorhanden	1
Thema im Unterricht nicht vorhanden	5
Interesse, das Thema aufzunehmen	4
Kein Interesse, das Thema aufzunehmen	1

Tabelle 3: Eigenschaften der Stichprobe für die Interviews

3.2.2 Interviewleitfaden

Für die Interviews wurde ein halbstrukturierter Interviewleitfaden erstellt. Die Fragen wurden anhand des Fragebogens abgeleitet. Ziel war es, die Fragen, welche im Fragebogen nicht vertieft werden konnten, im Interview abzufragen. Hierzu wurden drei verschiedene Interviewleitfäden erstellt, welche sich ähnlich sind, jedoch für die Befragung davon abhängen, ob das Institut Hochsensibilität unterrichtet oder nicht und ob Interesse an der Aufnahme des Themas besteht oder nicht.

Aufgrund des Fragebogens und auch mit Blick auf die Forschungsfrage 1 wurden folgende Fragen als interessant eingestuft und als relevant gewichtet:

- Wo die Kompetenz für die Aufnahme des Themas in den Unterricht liegt.
- Warum das Thema unterrichtet wird / warum Interesse besteht oder nicht.
- Was im Unterricht über das Thema Hochsensibilität unterrichtet wird.
- Wie sie bei der Wissensherkunft für die Implementation des Themas vorgehen würden.
- Welche Hürden bei der Implementation des Themas in den Unterricht erwartet werden.

Der vollständige Interviewleitfaden ist im Anhang C ersichtlich.

3.2.3 Datenauswertung

Die Interviews fanden via *MS Teams* oder *Zoom* statt. Es gab dabei weder technische Schwierigkeiten noch anderweitige Störfaktoren. Die Interviews wurden für die Datenauswertung transkribiert. Dabei wurden die Regeln von Kuckartz und Rädiker befolgt (2022), welche im Rahmen dieses Forschungsprojektes als sinnvoll eingestuft wurden. Die angewandten Regeln waren: Die Person, welche das Interview führt, wird mit «I» abgekürzt und die Personen, welche interviewt werden, erhalten die Abkürzung «P1» «P2» und so weiter. Der Dialekt und auch Sprechpausen sind für diese Forschungsarbeit nicht relevant, damit die Sprache sich dem Schriftdeutsch annähert, wurde die Sprache leicht geglättet. Jeder neue Sprechbeitrag wurde als neuer Absatz sichtbar gemacht. Laute wie «ähm», «mhm» und Ähnliches wurden nicht transkribiert. Die Interviews wurden gemäss der qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet (Mayring, 2010; Mayring & Fenzl, 2014). Die Datenauswertung wurde mit dem Programm *MAXQDA 2022* vorgenommen.

Kategoriensystem

Um die Interviews auszuwerten, wurde ein Kategoriensystem erstellt und die passenden Interviewstellen wurden jeweils mit diesen Kategorien codiert. Es wurden keine Mehrfachcodierungen vorgenommen. Die Kategorien wurden vor der Auswertung der Interviews erstellt, somit wurde die deduktive Methode gewählt (Mayring & Fenzl, 2014). In der Tabelle 4 ist das Kategoriensystem detailliert erläutert.

Kategorie	Definition	Beispiele
Thema im Unterricht	In welchem Umfang das Thema Hochsensibilität bereits im Unterricht integriert ist.	«Neurobiologische Inhalte, wie unsere Wahrnehmung und Gehirn funktionieren und so weiter. Und dass bei hochsensiblen Menschen halt so diese Filter anders funktionieren, dass ganz viele Einflüsse gleichzeitig auf sie einprasseln und sie mehr Mühe haben, sich auf etwas zu fokussieren vielleicht» (P4: 20)
Dafürsprechende Gründe	Gründe, welche dafürsprechen, das Thema in den Unterricht aufzunehmen.	«Dass wir unseren Studierenden die Möglichkeit geben, genau das Wissen, welches wir für unsere Arbeit benötigen, um sie auszuführen, in Form von Lehrgängen mit unterschiedlichen Grössen und Längen weiterzugeben» (P4: 12)
Dagegensprechende Gründe	Gründe, welche dagegensprechen, das Thema in den Unterricht aufzunehmen.	«Das ist sicher ein grosser Punkt, wieso es scheitern könnte, oder zu Diskussionen führen könnte, damit man nicht genügend Lektionen hat, und nicht die Zeit oder das Geld aufwenden, weil es nicht unbedingt prüfungsrelevant ist.» (P6: 22)
Kompetenzen	Welche Personen die Kompetenz haben, um ein Thema in den Unterricht aufzunehmen zu können, oder nicht.	«Die Kompetenz liegt beim Fachvorsteher oder dem Schulleiter.» (P2: 2)
Wissensbeschaffung	Beschreibt, wie die Personen, welche das Thema unterrichten würden, vorgehen würden, um sich über das Thema zu informieren, und wo sie sich allenfalls Hilfe von ausserhalb der Organisation wünschen.	«Ich persönlich würde mich gründlicher einlesen, um so etwas zu gestalten.» (P1: 32)
Hürden	Hürden, welche bei einer Aufnahme des Themas Hochsensibilität im Unterricht zu überwinden sind.	«Ich wüsste im Moment nicht, wie ich das unterrichten sollte.» (P3: 34)
Reaktion Studierende	Welche Reaktionen von den Studierenden erwartet werden oder möglich sein können, wenn das Thema Hochsensibilität in den Unterricht aufgenommen würde.	«Ich kann es mir aber vorstellen, wenn man das in einer Verbindung bringt, mit sagen wir operativen Tätigkeiten, dass das zu Aha-Erlebnissen führt, also bei den Menschen.» (P5: 20)

Tabelle 4: Kategoriensystem mit Definition und Beispielen

Zu den jeweiligen Hauptkategorien wurden teilweise Unterkategorien erstellt. Diese sind in Abbildung 7 ersichtlich. Sie dienen dazu, die Auswertung einfacher zu machen, indem sie nach verschiedenen Themen geordnet sind.













-  Thema im Unterricht
-  Dafürsprechende Gründe
 -  Anwendung in der Praxis
 -  Einbezug der Hochsensiblen
 -  Sensibilisierung
-  Dagegensprechende Gründe
-  Kompetenzen
 -  Leitende der Ausbildung
 -  Eigene Entscheidungskompetenz
 -  Schulleitung
 -  Berufsverband
-  Wissensbeschaffung
 -  Fachperson
 -  Schulungen
 -  Eigene Recherche
-  Hürden
 -  Zeitbudget
 -  Akzeptanz Studierende
 -  Bewilligung
 -  Umsetzung
-  Reaktion Studierende
 -  Positive Reaktion
 -  Negative Reaktion

Abbildung 7: Haupt- und Unterkategorien für die Auswertung

3.3 Experteninterview

Dieses Kapitel widmet sich dem Experteninterview. Als Erstes wird die Stichprobe vorgestellt, dann die Erarbeitung des Interviewleitfadens und am Ende das Vorgehen für die Datenauswertung.

3.3.1 Stichprobe

Als Person mit Expertise wurde für diese Arbeit eine Person festgelegt, welche sich gut mit dem Thema Hochsensibilität auskennt, sowie Erfahrung in den Bereichen HR, Therapie und BGM hat. Die Stichprobe wurde wie auch bei der Methode Interviews mit Convenience Sampling ausgewählt. Die Rekrutierung erfolgte durch die Autorin, welche durch die Internetseite ihrer Dozentin erfahren hat, dass einer der Coachingschwerpunkte das Thema Hochsensibilität ist. Die Autorin hat die Dozentin angefragt und erhielt die Zusage für ein Experteninterview. Die Dozentin hat vorgeschlagen, das Interview gemeinsam mit ihrem Geschäftspartner zu machen, da sich dieser auch als Experte im Feld der Hochsensibilität bewegt. Die beiden Interviewpartner identifizieren sich als hochsensibel und verfügen über langjährige Berufserfahrung im HR-Bereich. Beide haben auch eine Coaching-Ausbildung und coachen in ihrem eigenen Unternehmen unterschiedlichste Menschen. Eine Person ist Diplompsychologin mit Schwerpunkt klinische Psychologie und hat einen Abschluss an der Universität erworben. Die andere Person hat diverse Ausbildungen im HR-Bereich, darunter auch einen Masterabschluss im Bereich Personalentwicklung.

3.3.2 Interviewleitfaden

Vor dem Beginn des vorbereiteten Experteninterviews wurden die Personen mit Expertise in die Forschungsarbeit eingeführt und es wurde aufgezeigt, was der Fokus und die Zielsetzung ist. Ausserdem wurde der Ablauf der Datenerhebung beschrieben. Um relevante Informationen zu erhalten und die Forschungsfrage 2 zu beantworten, wurde ein Leitfaden erstellt. Dabei wurden drei Abschnitte gebildet, welche Fragen zu HR-Fachkräften, Therapeutinnen und Therapeuten und Personen beinhalten, welche im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements ausgebildet werden. Der Leitfaden ist im Anhang E ersichtlich.

3.3.3 Datenauswertung

Die Datenauswertung wurde gleich wie im Kapitel 3.2.3 Datenauswertung vorgenommen. Für die jeweiligen Experten wurde die Bezeichnung «E1» und E2» gewählt. Das Kategoriensystem wurde angepasst, die Details dazu sind in der Tabelle 5 ersichtlich.

Kodiersystem

Kategorie	Definition	Beispiele
<i>HR-Fachkräfte</i>		
Kompetenzen	Kompetenzen von HR-Fachkräften, welche für die Zusammenarbeit mit hochsensiblen Personen wichtig sind.	«Das heisst, Akzeptanz für eine grosse Varianz im Lebenslauf und auch den Reichtum erkennen in dieser Vielfalt, auch, wenn es sich manchmal für den HRler etwas skurril im Lebenslauf abzeichnet. Ja, warum haben sie zuerst Frisör gelernt und jetzt sind sie Atomphysiker, wie kommts? Ja, so. Das sieht schon skurril aus, aber manchmal ist es halt so, wenn man manche Dinge besonders gut kann oder manche Dinge besonders schlecht erträgt, dann wird man vielleicht von der Frisörin zur Atomphysikerin - na und? Willst du diese gehen lassen? Nein. Also Augen auf für Reichtum.» (E1: 18)
Ausbildung	Welche Themen in der Ausbildung bezüglich dem Thema Hochsensibilität unterrichtet werden sollten.	«Generell mehr Wissen über Persönlichkeit. Also tatsächlich, was macht Persönlichkeit in einem Unternehmen, was machen unterschiedliche Persönlichkeiten in einem Team» (E2: 15)
<i>Betriebliches Gesundheitsmanagement</i>		
Kompetenzen	Kompetenzen von Personen im betrieblichen Gesundheitsmanagement, welche für die Zusammenarbeit mit hochsensiblen Personen wichtig sind.	«Also sie müssen überhaupt lernen, die Bedürfnisse der Hochsensiblen auf dem Schirm zu haben» (E2: 52)
Ausbildung	Was in der Ausbildung von betrieblichem Gesundheitsmanagement in Bezug auf das Thema Hochsensibilität unterrichtet werden sollte.	«Wissen über Architektur und Raumkonzepte» (E1: 71)
<i>Therapeutinnen und Therapeuten</i>		
Kompetenzen	Kompetenzen von Therapeutinnen und Therapeuten, welche in der Zusammenarbeit mit hochsensiblen Personen wichtig sind.	«Aus meiner Erfahrung ist einer der ganz grossen Wirkfaktoren den Leuten zu sagen, das könnte eine Hochsensibilität sein. Das ist übrigens eine Gabe.» (E2: 33)
Ausbildung	Was Therapeutinnen und Therapeuten während ihrer Ausbildung zum Thema Hochsensibilität lernen sollten.	«Dann ist es glaube ich auch, gerade bei Therapeutinnen und Therapeuten, nochmal zu gucken, wo ist das im ICD-10, also in den Diagnosemanualen ICD, DSM, wo sind möglicherweise Dinge drin, welche ähnlich einer Hochsensibilität sein könnten, wie kann ich es diagnostizieren, wie schreibe ich es irgendwo herein, schreibe ich es überhaupt irgendwo herein, lasse ich das? Also die ganze Frage der Diagnose, das ist glaube ich, das ist überhaupt noch nicht diskutiert bei der Geschichte» (E1: 46)

Tabelle 5: Kodiersystem mit Definition der Kategorien und Beispielen

4 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse des Fragebogens, des Interviews mit den Institutionen und des Experteninterviews dargestellt.

4.1 Fragebogen

Beim Fragebogen konnten 16 Teilnahmen ausgewertet werden. Eine Übersicht über den Rücklauf des Fragebogens ist in Abbildung 8 ersichtlich.

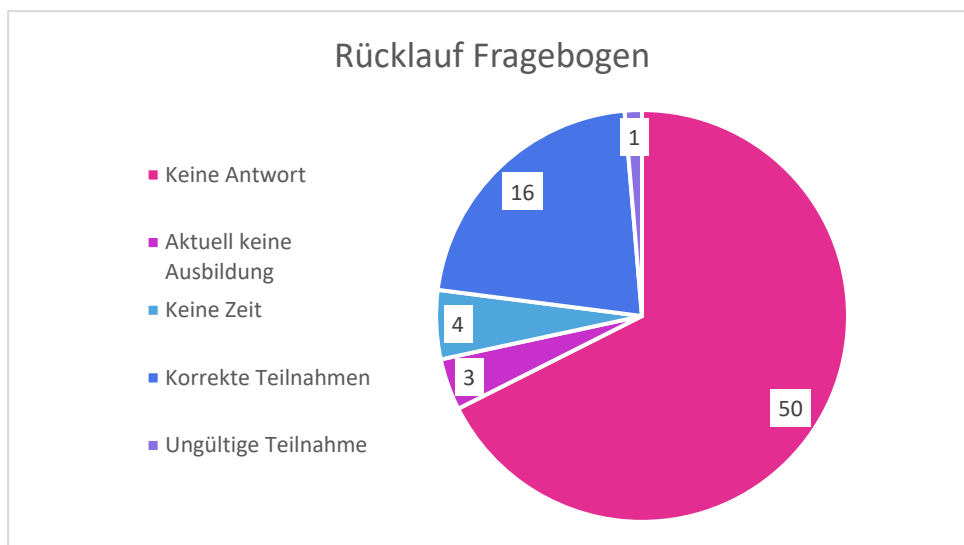


Abbildung 8: Detaillierte Aufteilung des Rücklaufs des Fragebogens

Nachfolgend sind die Ergebnisse des Fragebogens in den jeweiligen Kategorien erläutert.

4.1.1 Hochsensibilität in den Ausbildungen vorhanden

Insgesamt sind bei vier Instituten das Thema Hochsensibilität in der Ausbildung vorhanden. In der Tabelle 6 sind die Anzahl Nennungen ersichtlich.

Hochsensibilität wird angeschaut	Anzahl: 4
Ausbildung	
Therapie	3
BGM	2
Art der Institution	
Privatinstitution	2
Höhere Fachschule	2
Weiterbildungsinstitut	1
Art der Ausbildung	
Weiterbildung mit Fachausweis	3
Postgraduale Weiterbildung	1
Unterrichtsrahmen	
Hochsensibilität selbst	3
Emotionale Intelligenz	3
Im Rahmen der Persönlichkeitspsychologie	3
Neurodiversität	1
Individuelle Differenzen	1
Im Rahmen von Studierendenprojekten	1
Zeitbudget	
7-8 Stunden	2
3-4 Stunden	1
1-2 Stunden	1
Dafürsprechende Gründe	
Bessere Qualität von Therapie	4
Umgang mit Menschen	3
Spätere Berufstätigkeit	3
Bessere Qualität von Beratung	2
Bessere Qualität von Coaching	1
Selbstreflexion	1

Tabelle 6: Häufigkeiten pro Kategorie des Fragebogens der Institute, welche Hochsensibilität unterrichten.

4.1.2 Kein Interesse am Thema Hochsensibilität

In der Tabelle 7 sind die Ergebnisse des Fragebogens aufgelistet von fünf Instituten, welche Hochsensibilität nicht unterrichten und gemäss ihren Aussagen auch kein Interesse besteht, es zu unterrichten.

Hochsensibilität wird nicht unterrichtet und kein Interesse	5
Ausbildung	
Therapie	2
BGM	3
HR	1
Art der Institution	
Fachhochschule	4
Weiterbildungsinstitut	1
Art der Ausbildung	
Weiterbildung mit Fachausweis	3
Bachelor	1
Master	1
Postgraduale Weiterbildung	2
Dagegensprechende Gründe	
Nicht relevant	4
Kein Zeitbudget	2
Wichtigkeit des Themas nicht vorhanden	2
Kein Interesse	1
Haben wir uns noch nie überlegt	1

Tabelle 7: Häufigkeiten pro Kategorie der Institute, welche kein Interesse haben, das Thema Hochsensibilität in den Unterricht aufzunehmen.

4.1.3 Interesse am Thema Hochsensibilität vorhanden

Die Ergebnisse der sieben Institutionen, welche Interesse haben, das Thema in den Unterricht aufzunehmen, sind in der Tabelle 8 präsentiert.

Hochsensibilität wird nicht unterrichtet und es besteht Interesse	7
Ausbildung	
Therapie	3
HR	4
Art der Institution	
Berufliche Grundbildung	1
Privatinstitution	1
Höhere Fachschule	3
Weiterbildungsinstitut	2
Art der Weiterbildung	
Weiterbildung mit Fachausweis	6
Bachelor	1
Postgraduale Weiterbildung	1
Dafürsprechende Gründe	
Umgang mit Mitmenschen	6
Wissen vermitteln	3
Bessere Qualität von Beratungen	2
Bessere Qualität von Coaching	2
Konkretere Persönlichkeitserfassung	2
Spätere Berufstätigkeit	1
Bessere Qualität von Therapien	1

Tabelle 8: Anzahl Häufigkeiten der Antworten von Instituten, welche das Thema aktuell nicht unterrichten, es sich aber vorstellen könnten.

4.2 Interviews

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse aus den Interviews präsentiert. In der Abbildung 9 sind alle verwendeten Codes mit den Häufigkeiten aufgelistet. In den jeweiligen Unterkapiteln werden die Ergebnisse der Kategorien erläutert.

Codesystem	P1	P2	P3	P4	P5	P6	SUMME
Thema im Unterricht	1			3			4
▼ Dafürsprechende Gründe							0
Anwendung in der Praxis	3	2		4			9
Einbezug der Hochsensiblen		2		1	1	2	6
Sensibilisierung		2		2	1	4	9
Dagegensprechende Gründe	2		4			2	8
▼ Kompetenzen							0
Leitende der Ausbildung	1		1				2
Eigene Entscheidungskompetenz					1		1
Schulleitung		1		1		1	3
Berufsverband			1				1
▼ Wissensbeschaffung							0
Fachperson		1	3	1	1	1	7
Schulungen					1		1
Eigene Recherche	1	1		1	1	1	5
▼ Hürden							0
Zeitbudget	1		2				3
Akzeptanz Studierende					1	2	3
Bewilligung		1				1	2
Umsetzung	1		2		1		4
▼ Reaktion Studierende	1	1	1		2	1	6
Positive Reaktion	1		1	1		3	6
Negative Reaktion	1		2			1	4
Σ SUMME	13	11	17	14	10	19	84

Abbildung 9: Häufigkeiten pro Code und pro Interview. Auf der rechten Seite befindet sich die Summe der Codes pro Kategorie.

4.2.1 Thema im Unterricht

Bei einer Institution kann das Thema Hochsensibilität als Block gewählt werden. Es werden dabei neurobiologische Inhalte wie Wahrnehmungen und wie unser Gehirn funktioniert unterrichtet und wie man mit Ressourcen umgehen kann, damit sich die Personen mit Hochsensibilität besser fühlen können. Bei einer anderen Institution wird Hochsensibilität als Beispiel für die Studierenden im Unterricht anhand von Studien eingebunden.

4.2.2 Dafürsprechende Gründe

Der Einbezug von hochsensiblen Menschen wurde von drei Instituten als dafürsprechender Grund genannt, dass es ein Anliegen ist, sie abzuholen und einzubinden. Dies zeigt auch dieses Zitat aus den Interviews: "Da stellen wir fest, dass sie einen recht hohen

Leidensdruck haben, oder manchmal dauert es ganz lange, bis man überhaupt die richtige Diagnose erhält. Da gibt es ganz viele Fehleinschätzungen und Fehlbehandlungen, das kann bis zu einem Burnout, Jobverlust oder Depressionen kommen, weil man mit sich selbst nicht klarkommt, weil man nicht versteht, was mit einem los ist, also ein recht hoher Leidensdruck. (P4: 18)“. Weiter eignet sich das Thema gut, um beispielhaft im Unterricht darauf einzugehen, um Verknüpfungen zu anderen Unterrichtsthemen zu machen.

4.2.3 Dagegensprechende Gründe

Als dagegensprechende Gründe wurde von zwei Instituten angegeben, dass das Zeit- und Geldbudget fehlt, um das Thema in die Ausbildung zu integrieren. Bei zwei Instituten wurde es auch als ein zu spezifisches Thema genannt, welches für die Ausbildung auch nicht relevant ist.

4.2.4 Kompetenzen

An den meisten Instituten entscheidet die Schul- oder Ausbildungsleitung darüber, ob ein Thema in den Unterricht aufgenommen werden kann. Je nach Thema und Umfang besteht auch die Möglichkeit, ein Thema selbst in den Unterricht einzubauen. Die genauen Angaben der Kompetenzverteilung sind in Abbildung 10 ersichtlich.

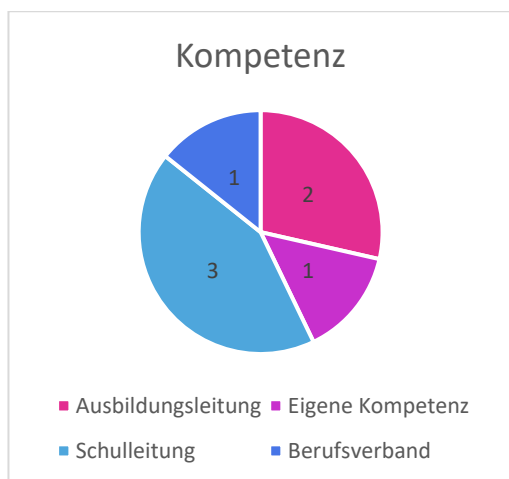


Abbildung 10: Kompetenzverteilung der Institute

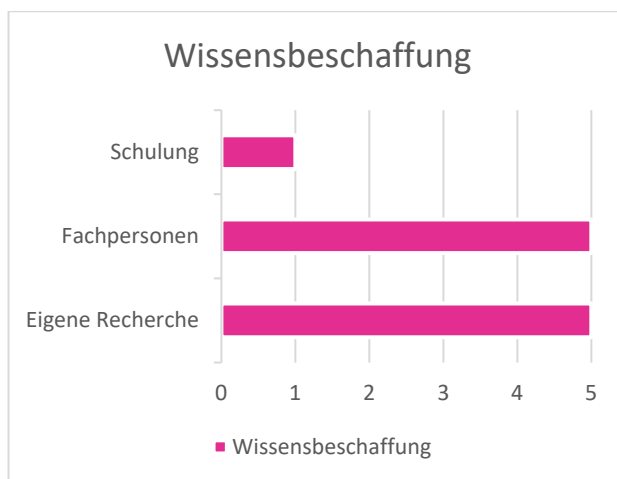


Abbildung 11: Vorgehensweise für die Wissensbeschaffung für die Aufnahme des Themas in den Unterricht

4.2.5 Wissensbeschaffung

Bei der Frage, wie die fünf Personen vorgehen würden, wenn das Thema in den Unterricht aufgenommen würde, würden alle Personen eine Literaturrecherche durchführen und sich selbst in das Thema einlesen. Fünf Personen würden sich an eine externe Fachperson wenden, welche bereits über das Wissen verfügt, welches für den Unterricht relevant ist. Zwei Personen betonen auch den Aspekt, dass es ihnen wichtig wäre, dass die Fachperson auch schon eigene Erfahrungen im jeweiligen Berufsumfeld gesammelt hat und so auch

zeigen kann, wie man das im Arbeitsalltag erfolgreich umsetzen kann. Für eine Schulung interessiert sich eine Person. Die Abbildung 11 gibt einen Überblick über die verschiedenen Methoden und deren Anwendungen.

4.2.6 Hürden

Als Hürden bei der Aufnahme des Themas der Hochsensibilität in den Unterricht wurde die Akzeptanz der Studierenden erwähnt in Bezug darauf, dass das Thema nicht prüfungsrelevant ist und sie sich aus diesem Grund nicht besonders für das Thema interessieren oder sich darauf einlassen. Es bestehen auch Unsicherheiten darüber, wie man das Thema am besten im Unterricht einbinden würde. Alle genannten Hürden mit Anzahl Personen sind in Abbildung 12 ersichtlich.

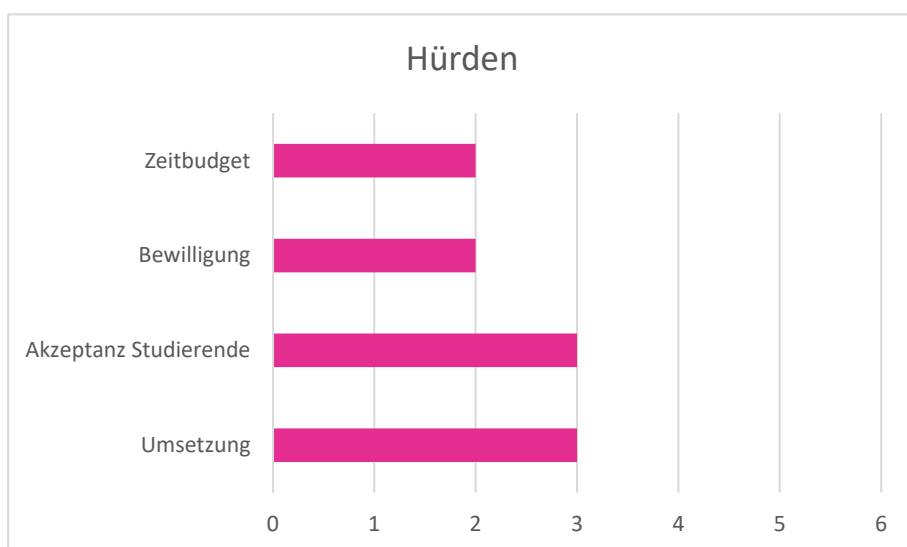


Abbildung 12: Übersicht der Hürden, welche vorhanden sind oder erwartet werden.

4.2.7 Reaktionen Studierende

Grundsätzlich wird die Reaktion der Studierenden unterschiedlich und als sehr individuell eingeschätzt. Es wird erwähnt, dass es wahrscheinlich vor allem davon abhängig ist, wie das Thema in den Unterricht eingebunden wird, und ob die Studierenden dadurch etwas für ihren Berufsalltag mitnehmen können. In diesem Fall werden die Reaktionen der Studierenden als positiv eingestuft. Wenn es eher als separates Thema unterrichtet wird und der Bezug zum Berufsalltag nicht vorhanden ist, dann könnten die Reaktionen eher negativ ausfallen im Sinne von, dass man sich um das auch noch kümmern muss oder die Zeit anders hätte investiert werden sollen.

4.3 Experteninterview

Nachfolgend werden die Ergebnisse aus dem Experteninterview präsentiert. In Abbildung 13 ist die Anzahl der vorgenommenen Codierungen ersichtlich.

Codesystem	
Wichtigkeit des Themas	6
▼ HR-Fachkräfte	
Kompetenzen	14
Ausbildung	8
▼ Betriebliches Gesundheitsmanagement	
Kompetenzen	12
Ausbildung	5
▼ Therapeutinnen und Therapeuten	
Kompetenzen	8
Ausbildung	5
Σ SUMME	58

Abbildung 13: Anzahl Codierungen pro Kategorie des Experteninterviews.

4.3.1 HR-Fachkräfte

Die nachfolgenden Kompetenzen und Ausbildungsthemen beziehen sich spezifisch auf die HR-Fachkräfte.

Kompetenz

Als Kompetenzen, welche HR-Fachkräfte haben sollten, wurde genannt, dass sie wissen, dass es Menschen mit Hochsensibilität gibt, was das für das Unternehmen bedeuten kann und welche Bedürfnisse diese Menschen haben. Da die Bedürfnisse auch innerhalb der Gruppe der Hochsensiblen variieren, ist es wichtig, dass auch individuelle Lösungen erarbeitet werden können. Wichtig ist auch eine Akzeptanz zu entwickeln gegenüber den verschiedenen Persönlichkeiten und Bedürfnissen der Angestellten. Ebenso ist es wichtig, Hochsensibilität nicht als ein Defizit oder Makel anzusehen, sondern als eine Chance für das Unternehmen. Der Weiterbildungswunsch, welcher bei vielen Hochsensiblen besteht, sollte gefördert und unterstützt werden und somit auch die Kompetenz entwickelt werden, wie das Personal weiterentwickelt werden kann. Dazu gehört auch, dass durch den Wunsch, sich weiterzuentwickeln, oft bunte Lebensläufe entstehen, und dass diese bei der Personalauswahl nicht als negativ betrachtet werden, sondern als ein Reichtum. Es wurde auch betont, dass eine HR-Fachkraft nicht alleine über alle diese Kompetenzen verfügen müsse, denn das sei nicht zumutbar. Wichtiger ist, dass sie wissen, wo sie das Wissen von extern einbringen können. Damit die Bedürfnisse der Belegschaft auch effizient erfasst

werden können, sollten die HR-Fachkräfte über verschiedene Kompetenzen im Bereich der Erhebungsmethoden, wie zum Beispiel der Fragebogenentwicklung, verfügen.

Ausbildung

In der Ausbildung soll Faktenwissen über Hochsensibilität vermittelt werden, also was das ist, wie es sich äussert, was die Chancen für das Unternehmen sind und wie die Bedürfnisse identifiziert werden können. Grundsätzlich auch das Wissen über Persönlichkeiten und was unterschiedliche Persönlichkeiten in einem Team ausmachen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Lernen von Kommunikation, damit im Betrieb auf Augenhöhe kommuniziert werden kann. Es sollen auch verschiedene Methoden gelernt werden, damit Fragebögen qualitativ hochwertig erstellt werden können. Ebenso soll in der Ausbildung aufgezeigt werden, was bei den Bewerbenden für Emotionen entstehen können, je nachdem, welches Einstellungsverfahren für den Auswahlprozesse angewendet wird.

4.3.2 Betriebliches Gesundheitsmanagement

Nachfolgend werden die im Experteninterview genannten Kompetenzen und Ausbildungsthemen für Fachpersonen des betrieblichen Gesundheitsmanagements aufgeführt.

Kompetenzen

Dazu gehört das Verständnis von Raumgestaltung, was Räume mit Personen machen, wie zum Beispiel Grossraumbüros, und die dadurch entstehenden Störungen. Auch Wissen über die individuellen Abstände (Individualabstände), wo es den Menschen noch wohl ist, zwischen den verschiedenen Menschen. Sie sollten auch über Burnout-Prophylaxe Bescheid wissen, um bei hochsensiblen Personen ein Burnout verhindern zu können. Dazu kommt das Wissen über die Arbeitsgestaltung und Zeiteinteilung, da viele Menschen nicht die ganze Arbeitszeit über produktiv sein können und somit ein neues Verständnis von Produktivität gefragt ist im Gegensatz zum Achtstunden-Tag.

Ausbildung

Hierzu gehört Wissen über das Thema Hochsensibilität und was die Bedürfnisse dieser Personengruppe sind. Was Räume mit den Menschen machen und wie man die Raumgestaltung gut umsetzen kann, damit sie für die hochsensiblen Menschen passen.

4.3.3 Therapeutinnen und Therapeuten

Nachfolgend werden zuerst die Kompetenzen und anschliessend die Themen in der Ausbildung, welche für Therapeutinnen und Therapeuten im Umgang mit hochsensiblen Personen wichtig sind, aufgeführt.

Kompetenzen

Die Therapeutinnen und Therapeuten sollen sich selbst reflektieren können, damit ihre eigenen Prägungen und Muster nicht nachteilig in die Behandlung einfliessen. Die Fachpersonen sollten Hochsensibilität erkennen können, respektive wissen, wie sich diese zeigen kann. Sie sollten eine wertschätzende Haltung einnehmen und die Hochsensibilität nicht negativ konnotieren. Auch wenn sie selbst nicht verstehen können, wie es ist, hochsensibel zu sein, ist es wichtig, dass sie ihren Klienten glauben und sie nicht sofort mit einem Störungsbild pathologisieren. Die Therapeutinnen und Therapeuten sollten einen Methodenkoffer haben, um das oft überreizte Nervensystem der Hochsensiblen beruhigen zu können. Auch sollten sie bei der Medikation auf die Dosierung von Medikamenten achten, da Hochsensible darauf oft sensibler reagieren.

Ausbildung

In der Ausbildung sollte Wissen über Hochsensibilität vermittelt werden, zum Beispiel, wie sie sich manifestiert, welche Ausprägungen vorhanden sind, wie sie erkannt werden kann und wie man das gut anspricht. Auch sollte gelernt werden, wie sich die Diagnosen aus den Manualen «internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD)» und «diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen (DSM)», die der Hochsensibilität ähnlich sind, davon unterscheiden. Ebenso, wie man Hochsensibilität diagnostiziert und wie und ob es in den Akten festgehalten wird. Wichtig ist auch, worauf bei der Dosierung von Medikamenten für Hochsensible geachtet werden muss. In der Ausbildung sollte es auch möglich sein, dass angehende Therapeutinnen und Therapeuten hochsensible Klientel kennenlernen, um ein besseres Verständnis für hochsensible Menschen zu bekommen.

In Tabelle 9 ist eine Übersicht über alle genannten Kompetenzen und Ausbildungsthemen ersichtlich.

	HR	BGM	Therapie
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Bedürfniserkennung • Wertschätzender Umgang • Chancen der Personalentwicklung erkennen • Vernetzungsmöglichkeiten kennen • Methodische Kompetenzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Raumgestaltung • Individualabstände • Burnout-Prophylaxe • Arbeitsgestaltung • Verständnis von Produktivität 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstreflexion • Wertschätzende Haltung • Methodenkoffer für Regulierung von hochsensiblen Personen
Ausbildungsthemen	<ul style="list-style-type: none"> • Faktenwissen Hochsensibilität • Wissen über Persönlichkeiten und ihre Auswirkungen im Team • Kommunikation • Methodische Kenntnisse • Prozesskenntnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Faktenwissen Hochsensibilität • Raumgestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • Faktenwissen Hochsensibilität • Unterscheidung und Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern • Dosierungen bei Medikationen • Praxiserfahrung mit hochsensiblen Menschen

Tabelle 9: Übersicht über die genannten Kompetenzen und Ausbildungsthemen pro Berufsgruppe.

5 Diskussion

In den folgenden Unterkapiteln werden die zwei Fragestellungen dieser Bachelorarbeit beantwortet und diskutiert. Es folgt ein Ausblick, in dem aufgezeigt wird, welche Themen noch offen sind. Das Kapitel wird mit den Handlungsempfehlungen abgeschlossen, welche aus den Ergebnissen dieser Arbeit abgeleitet wurden.

5.1 Fragestellung 1

In diesem Unterkapitel wird die Fragestellung 1: «In welchem Umfang werden HR-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie BGM-Fachpersonen in ihrer Ausbildung auf das Thema hochsensible Personen unterrichtet und geschult?» beantwortet und diskutiert. Anhand der 16 erhaltenen Fragebogenantworten wird an vier Instituten Hochsensibilität unterrichtet und in den restlichen 12 nicht. Anhand des Interviews mit zwei Institutionen, welche Hochsensibilität im Unterricht behandeln, wird Hochsensibilität beispielhaft in den Unterricht eingebracht, um den Bezug zwischen Theorie und Praxis aufzuzeigen. Am anderen Institut werden neurobiologische Inhalte der Hochsensibilität und Ressourcen unterrichtet.

Diese Arbeit hat gezeigt, dass bereits ein gewisses Interesse am Thema Hochsensibilität besteht, denn vier der fünf Personen, welche das Thema Hochsensibilität im Moment noch nicht im Unterricht behandeln und sich für das Interview bereiterklärt haben, sind an der Aufnahme des Themas in den Unterricht interessiert. Die Ergebnisse aus dem Fragebogen zeigen, dass sieben der Institute, also etwas mehr als 40%, ebenso interessiert wären, das Thema in den Unterricht aufzunehmen. Diese Zahlen sind etwas vorsichtig zu genießen, denn die Frage ist, ob die restlichen 50 Institute, welche nicht geantwortet haben, das Thema Hochsensibilität nicht als wichtig genug ansehen, um sich diesem zu widmen. Dies könnte auch die niedrige Teilnahmebereitschaft an der Umfrage erklären. Im Fragebogen war ein Schwachpunkt, dass nicht alle Felder als Pflichtfeld markiert wurden und deshalb eine Teilnahme als ungültig erklärt werden musste. Es stellt sich auch die Frage, wie man die Teilnahmebereitschaft hätte erhöhen können, da 50 Institute keine Rückmeldung gegeben haben. Hierzu wäre vielleicht eine Zusammenarbeit mit den jeweiligen Berufsverbänden hilfreich gewesen, welche die Institute eventuell dazu animiert hätten, die Umfrage auszufüllen.

5.2 Fragestellung 2

In diesem Unterkapitel geht es um die Fragestellung 2: «Welche Kompetenzen und Wissensthemen müssen in welchem Umfang gelehrt und trainiert werden, damit die HR-Fachkräfte, Therapeutinnen und Therapeuten und BGM-Fachkräfte «richtig» mit HSP umgehen können?». Nachfolgend wird die Frage pro Berufsgruppe beantwortet.

HR-Fachkräfte

Folgende Ergebnisse aus dem Experteninterview decken sich mit denen aus der Literaturrecherche: Es ist wichtig, dass hochsensible Personen in einer angenehmen Arbeitsumgebung arbeiten können, wo sie sich wohlfühlen. Ebenso ist eine Akzeptanz für Weiterbildungswünsche sowie bunte Lebensläufe nötig. Zusätzliche Ergänzungen aus dem Experteninterview schlagen vor, dass in der Ausbildung folgende Themen unterrichtet werden: ein Basiswissen über Hochsensibilität, Wissen über Persönlichkeiten und deren Auswirkungen innerhalb eines Teams, Kommunikation, methodische Kenntnisse für Fragebogenentwicklung sowie Prozesskenntnisse.

Therapeutinnen und Therapeuten

Selbstreflexion, eine wertschätzende Haltung gegenüber hochsensiblen Personen, ein Methodenkoffer für die Regulierung von Überreizung sowie die Dosierung von Medikamenten sind Kompetenzen, wie auch Wissensthemen welche die Literaturrecherche, und das Experteninterview, bestätigt hat. Weitere Wissensthemen, welche gemäss Experteninterview aufkamen, sind das Lernen der Abgrenzung von Hochsensibilität von Krankheitsbildern sowie dass während der Ausbildung Praxiserfahrung mit hochsensiblen Menschen gesammelt werden kann.

BGM

Die Ergebnisse aus dem Experteninterview schlagen vor, dass BGM-Fachkräfte Wissen über Raumgestaltung, Burnout-Prophylaxe und Arbeitsgestaltung erlangen sowie ein neues Verständnis von Produktivität entwickeln. In der Ausbildung soll Faktenwissen über Hochsensibilität vermittelt werden.

In der Literaturrecherche wurden keine spezifischen Studien oder Artikel gefunden, welche sich mit BGM und Hochsensibilität auseinandergesetzt haben. Daher gibt es aktuell zu diesem Bereich eine Forschungslücke. Bei der vorliegenden Bachelorarbeit ist ein Schwachpunkt, dass es für die Beantwortung der Fragestellung 2 für die BGM- Berufsgruppe eine Person mit mehr Expertise auf diesem Bereich gebraucht hätte, welche auch mit dem

Thema Hochsensibilität vertraut ist. Diese Perspektive hätte sicherlich einen Mehrwert für diese Arbeit geschaffen.

5.3 Ausblick

In diesem Unterkapitel werden Ideen und offene Punkte aufgegriffen, welche im Rahmen von weiteren Projekten weiterverfolgt werden könnten. Falls die Institute für das Thema Hochsensibilität sensibilisiert werden sollen und das Thema in den Unterricht aufgenommen werden soll, dann ist im HR-Bereich sicherlich der Weg via Verband sinnvoll, welcher die Inhalte für den Lehrgang HR-Fachkräfte vorgibt. Durch die Forschungslücke bezüglich der Berufsgruppe BGM und Hochsensibilität bietet sich dieses Thema für neue Studien und Forschungen an. Spannend wäre es auch, wenn man die Hochsensiblen in Unternehmen befragen würde, was sie eigentlich von der HR-Berufsgruppe erwarten und stärker im Unternehmen verankert sehen möchten. Für die Berufsgruppe Therapie ist eine Sensibilisierung auf das Thema Hochsensibilität sicherlich sehr sinnvoll, damit die Hochsensiblen in Behandlung lernen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

5.4 Handlungsempfehlungen

In diesem Kapitel werden verschiedene Handlungsempfehlungen vorgestellt, welche die Autorin aufgrund dieser Bachelorarbeit als sinnvoll erachtet. Über alle Berufsgruppen gesehen, welche in dieser Arbeit untersucht wurden, sind Sensibilisierungsmassnahmen zu empfehlen und sinnvoll.

Im Bereich von HR ist eine Sensibilisierung aus dem Grund zu empfehlen, damit auch die hochsensiblen Angestellten mit ihren Talenten im Unternehmen zufrieden sind und ihre volle Leistung erbringen können. Hierzu gibt es bereits entsprechende Punkte, wo in der Ausbildung angeknüpft werden könnte, wie zum Beispiel beim Thema Personalauswahl. Es macht wahrscheinlich Sinn, mit dem Berufsverband abzuklären, wo und wie das Thema integriert werden kann. Ansonsten bietet sich die Bearbeitung des Themas sicherlich im Rahmen einer Weiterbildung wie in einem Workshop an.

Dadurch, dass der Effekt für die hochsensiblen Personen gross ist, wenn sie wissen, dass sie hochsensibel sind, ist es sicherlich gerade im Bereich der Therapie sehr wichtig, dass das therapeutische Fachpersonal auf dieses Thema geschult ist. Daher ist es zu empfehlen, dass das Thema in die Ausbildung eingebaut wird.

BGM kann auch einen wichtigen Part zur Arbeitsgesundheit der hochsensiblen Menschen beitragen. Auch dort wären Sensibilisierungsmassnahmen sinnvoll. Hier ist offen, wie diese

aussehen könnten. Es müsste abgeklärt werden, was BGM-Fachpersonen in der Ausbildung genau lernen und wie und wo angeknüpft werden kann, damit ein passender Ort für die Sensibilisierung gefunden werden kann. In diesem Bereich würde es wahrscheinlich auch helfen, zuerst noch genauer über die Auswirkungen von BGM und Hochsensibilität zu forschen, damit aufgezeigt werden kann, was im BGM genau gemacht werden kann, um Personen mit Hochsensibilität zu unterstützen.

Literaturverzeichnis

- Acevedo, B. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In B. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (pp. 1–15). London: Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00006-0>
- Acevedo, B., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N. & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594.
<https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S. & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R. & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(6), 359–373.
- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H. & Brown, L. L. (2005). Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love. *Journal of Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
<https://doi.org/10.1152/jn.00838.2004>
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H. & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2–3), 219–226.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsq028>
- Aron, E. (2010a). *The Undervalued Self*. New York: Little, Brown and Company.
- Aron, E. (2010b). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*. New York: Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203879085>

- Aron, E. N. (2020). Clinical assessment of sensory processing sensitivity. In B.P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (pp. 135–164). London: Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00006-0>
- Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Assary, E., Zavos, H. M. S., Krapohl, E., Keers, R. & Pluess, M. (2021). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26(9), 4896–4904.
<https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Belsky, J. (2005). Differential Susceptibility to Rearing Influence: An Evolutionary Hypothesis and Some Evidence. In B. Ellis & D. Bjorklund (Eds.), *Origins of the social mind: Evolutionary psychology and child development* (pp. 139–163). New York: The Guilford Press.
- Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908.
<https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Berner Fachhochschule. (2023). Case Management (integral). *CAS Case Management (integral)*. Zugriff am 20.2.2023. Verfügbar unter:
<https://www.bfh.ch/de/weiterbildung/cas/case-management/>
- Booth, C., Standage, H. & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 87, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Bordarie, J., Aguerre, C. & Bolteau, L. (2022). Validation and study of psychometric properties of a French version of the Highly Sensitive Person Scale (HSPS-FR).

European Review of Applied Psychology, 72(4), 100781.

<https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100781>

- Boyce, W. T. & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050145>
- Bridges, D. & Schendan, H. E. (2019). Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences*, 142, 186–195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.015>
- Chacón, A., Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M. L. & López-Jiménez, A. M. (2021). Cross-Cultural Adaptation and Validation of the Highly Sensitive Person Scale to the Adult Spanish Population (HSPS-S). *Psychology research and behavior management*, 14, 1041–1052. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S321277>
- Chen, Chunhui, Chen, Chuansheng, Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H. et al. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach. *PLOS ONE*, 6(7), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>
- Chen, Chunhui, Xiu, D., Chen, Chuansheng, Moyzis, R., Xia, M., He, Y. et al. (2015). Regional Homogeneity of Resting-State Brain Activity Suppresses the Effect of Dopamine-Related Genes on Sensory Processing Sensitivity. *PLOS ONE*, 10(8), e0133143. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133143>
- CSFO. (2023a). Berufsprüfung BP, Höhere Fachprüfung HFP kurz erklärt. Zugriff am 17.4.2023. Verfügbar unter: <https://www.berufsberatung.ch/SharerWeb/Index?id=L2R5bi9zaG93LzM4ODA%3D>
- CSFO. (2023b). HR-Fachmann/HR-Fachfrau. Zugriff am 17.4.2023. Verfügbar unter: <https://www.berufsberatung.ch/SharerWeb/Index?id=L2R5bi9zaG93LzI4ODY%2FbGFuZz1kZSZpZHg9NjAmaWQ9NjlxMjc%3D>
- Echterhoff, G. (2013). Quantitative Erhebungsmethoden. In W. Hussy, M. Schreier & G. Echterhoff (Hrsg.), *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften*

für *Bachelor* (S. 55–114). Berlin: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-34362-9_2

Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J. & van Ijzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: an evolutionary-neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, *23*(1), 7–28. <https://doi.org/10.1017/S0954579410000611>

Ershova, R., Yarmotz, E., Koryagina, T., Semeniak, I., Shlyakhta, D. & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*, *15*, 1–7. <https://doi.org/10.29333/ejgm/100634>

Evans, D. E. & Rothbart, M. K. (2007). Developing a model for adult temperament. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 868–888. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.002>

FHNW. (2023). Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). *FHNW*. Zugriff am 24.4.2023. Verfügbar unter: https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/psychologie/cas-betriebliches-gesundheitsmanagement_bgm

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen. (2023). FSP-anerkannte Weiterbildungen. *Psychologie*. Zugriff am 28.4.2023. Verfügbar unter: <https://www.psychologie.ch/beruf-bildung/fsp-anerkannte-weiterbildungen>

Forssman, L., Peltola, M. J., Yrttiaho, S., Puura, K., Mononen, N., Lehtimäki, T., Leppänen, J. (2014). Regulatory variant of the TPH2 gene and early life stress are associated with heightened attention to social signals of fear in infants. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *55*(7), 793–801. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12181>

Greven, C. U. & Homberg, J. R. (2020). Sensory processing sensitivity—For better or for worse? Theory, evidence, and societal implications. In B.P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (pp. 51–74). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00003-5>

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., ... Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A

- critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Hoang, A. (2022). *Coaching hochsensibler Personen im Arbeitskontext: Eine qualitative Analyse*. Verfügbar unter: <https://www.econstor.eu/handle/10419/264584>
- HSLU. (2023). MAS Prävention und Gesundheitsförderung. *Hochschule-Luzern*. Zugriff am 24.4.2023. Verfügbar unter: <https://www.hslu.ch/de-ch/soziale-arbeit/weiterbildung/studienprogramm/mas/praevention-und-gesundheitsfoerderung/>
- Human Resources Swiss Exams. (2023). HR-Fachfrau / HR-Fachmann mit eidg. Fachausweis – HRSE. Zugriff am 17.4.2023. Verfügbar unter: <https://www.hrse.ch/de/pruefungen/hr-fachleute>
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S. & Acevedo, B. P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In B.P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (pp. 75–107). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00004-7>
- Konrad, S. & Herzberg, P. Y. (2019). Psychometric Properties and Validation of a German High Sensitive Person Scale (HSPS-G). *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), 364–378. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000411>
- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (5. Aufl.). Weinheim Basel: Beltz Juventa. Zugriff am 29.3.2023. Verfügbar unter: https://content-select.com/media/moz_viewer/5e623532-20b8-4f33-b19e-4a1db0dd2d03/language:de
- Licht, C., Mortensen, E. & Knudsen, G. (2011). Association between Sensory Processing Sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short Genotype. *Biological Psychiatry*, 69(9), 152–153. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2011.03.031>

- Lionetti, F. (2020). Assessment of sensory processing sensitivity across the lifespan. In B.P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (pp. 17–49). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00006-0>
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 601–613). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8_42
- Mayring, P. & Fenzl, T. (2014). Qualitative Inhaltsanalyse. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 543–556). Wiesbaden: Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18939-0_38
- Meyer, B., Ajchenbrenner, M. & Bowles, D. (2005). Sensory Sensitivity, Attachment Experiences, and Rejection Responses Among Adults with Borderline and Avoidant Features. *Journal of Personality Disorders*, 19(6), 641–658.
<https://doi.org/10.1521/pedi.2005.19.6.641>
- Nasca, C., Bigio, B., Zelli, D., Nicoletti, F. & McEwen, B. S. (2015). Mind the gap: glucocorticoids modulate hippocampal glutamate tone underlying individual differences in stress susceptibility. *Molecular Psychiatry*, 20(6), 755–763.
<https://doi.org/10.1038/mp.2014.96>
- Naumann, F. V., Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Greven, C. U. & Homberg, J. R. (2020). Etiology of sensory processing sensitivity: Neurobiology, genes, and evolution. In B.P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (pp. 109–134). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00005-9>

- Nocentini, A., Menesini, E. & Pluess, M. (2018). The Personality Trait of Environmental Sensitivity Predicts Children's Positive Response to School-Based Antibullying Intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848–859.
<https://doi.org/10.1177/2167702618782194>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Reserach & Evaluation Methods* (3. Vol.). California: Sage Publications.
- Pennisi, E. (2016). The power of personality. *Science*, 352(6286), 644–647.
[https://doi.org/DOI: 10.1126/science.352.6286.64](https://doi.org/DOI:10.1126/science.352.6286.64)
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M. & Belsky, J. (2011). Prenatal programming of postnatal plasticity? *Development and Psychopathology*, 23(1), 29–38. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/S0954579410000623>
- Pluess, M. & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139, 901–916.
<https://doi.org/10.1037/a0030196>
- Pluess, M. & Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40–45.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E. N. & Aron, A. (2023). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory, measurement and empirical evidence. *Journal of Research in Personality*, 104, 104377. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104377>
- Prävesana. (2023). Diplomausbildung: Psychosoziale:r Berater:in mit Diplomabschluss. Zugriff am 28.4.2023. Verfügbar unter:
<https://www.praevensana.ch/diplomausbildungen/psychosozialer-berater-in-mit-diplomabschluss/>

- Satow, L. (2022). HSP - HSP-Test für Hochsensibilität. ZPID (Leibniz Institute for Psychology) – Open Test Archive. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.5419>
- SDBB. (2023). Psychotherapeut/in. Zugriff am 28.4.2023. Verfügbar unter: <https://www.berufsberatung.ch/SharerWeb/Index?id=L2R5bi9zaG93LzE5MDA%2FaWQ9Mzg5MA%3D%3D>
- Sensitivity Research. (2023). Members content. *Sensitivity Research*. Zugriff am 11.6.2023. Verfügbar unter: <https://sensitivityresearch.com/members/members-content/>
- Smith, H., Sriken, J. & Erford, B. (2019). Clinical and Research Utility of the Highly Sensitive Person Scale. *Journal of Mental Health Counseling*, 41, 221–241. <https://doi.org/10.17744/mehc.41.3.03>
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B. & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and „Big Five“. *Personality and Individual Differences*, 40, 1269–1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Sobocko, K. & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045>
- Van Ijzendoorn, M. H. & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2014). Genetic differential susceptibility on trial: Meta-analytic support from randomized controlled experiments. *Development and Psychopathology*, 27(1), 151–162. <https://doi.org/10.1017/S0954579414001369>
- Wolf, M., van Doorn, G. S. & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(41), 15825–15830. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. <https://doi.org/10.1073/pnas.0805473105>
- ZHAW. (2023). Bachelor Gesundheitsförderung und Prävention. *ZHAW Gesundheit*. Zugriff am 24.4.2023. Verfügbar unter:

<https://www.zhaw.ch/de/gesundheit/studium/bachelorstudium/bachelor-gesundheitsfoerderung-und-praevention/>

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1: Verteilung des Persönlichkeitsmerkmals Sensibilität in der Bevölkerung, gemäss den Befunden von Lionetti et al. (2018).</i>	5
<i>Abbildung 2: Sensitivitätstypen gemäss Pluess (2015).</i>	10
<i>Abbildung 3: Übersicht über die verwendeten Methoden in dieser Bachelorarbeit.</i>	18
<i>Abbildung 4: Zeitplan Fragebogen.</i>	19
<i>Abbildung 5: Stichprobe Art der Bildungsinstitute</i>	23
<i>Abbildung 6: Aufbau Fragebogen mit Themenblöcken und Filterfragen.</i>	24
<i>Abbildung 7: Haupt- und Unterkategorien für die Auswertung</i>	28
<i>Abbildung 8: Detaillierte Aufteilung des Rücklaufs des Fragebogens.</i>	31
<i>Abbildung 9: Häufigkeiten pro Code und pro Interview. Auf der rechten Seite befindet sich die Summe der Codes pro Kategorie.</i>	35
<i>Abbildung 10: Kompetenzverteilung der Institute</i>	36
<i>Abbildung 11: Vorgehensweise für die Wissensbeschaffung für die Aufnahme des Themas in den Unterricht</i>	36
<i>Abbildung 12: Übersicht der Hürden, welche vorhanden sind oder erwartet werden.</i>	37
<i>Abbildung 13: Anzahl Codierungen pro Kategorie des Experteninterviews.</i>	38

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1: Vor- und Nachteile der verschiedenen Messinstrumente.....</i>	<i>17</i>
<i>Tabelle 2 Übersicht über die Stichprobe mit Anzahl der Institute und Ausbildungen pro Institut.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabelle 3: Eigenschaften der Stichprobe für die Interviews.....</i>	<i>25</i>
<i>Tabelle 4: Kategoriensystem mit Definition und Beispielen.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabelle 5: Kodiersystem mit Definition der Kategorien und Beispielen.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabelle 6: Häufigkeiten pro Kategorie des Fragebogens der Institute, welche Hochsensibilität unterrichten.</i>	<i>32</i>
<i>Tabelle 7: Häufigkeiten pro Kategorie der Institute, welche kein Interesse haben, das Thema Hochsensibilität in den Unterricht aufzunehmen.</i>	<i>33</i>
<i>Tabelle 8: Anzahl Häufigkeiten der Antworten von Instituten, welche das Thema aktuell nicht unterrichten, es sich aber vorstellen könnten.</i>	<i>34</i>
<i>Tabelle 9: Übersicht über die genannten Kompetenzen und Ausbildungsthemen pro Berufsgruppe... </i>	<i>41</i>