

# Eine Begabung, die auch eine Bürde sein kann

Hochsensitive Personen (HSP) nehmen Umweltreize besonders intensiv wahr. Silvia König vertritt in Salzburg ein Netzwerk für HSP.

**Salzburg.** In einem Zeitungsartikel hat sie vor mehr als zehn Jahren einen Expertenbericht über hochsensitive bzw. hochsensible Personen (HSP) gelesen. „Ich war perplex, ich dachte, der schreibt über mich“, erzählt Silvia König. Damit sei ihr klar gewesen, dass auch sie zu diesem Personenkreis zählt. Seither beschäftigt sich die Unternehmensberaterin intensiv mit der Thematik. Vor Kurzem hat sie die Bundeslandvertretung für Salzburg des österreichweiten „Hochsensitiv-Netzwerks von HSP für HSP“ ([www.hochsensitiv.net](http://www.hochsensitiv.net)) übernommen. „Das ist ein Verein mit derzeit 70 Mitgliedern, der sich für die Belange von hochsensitiven Personen einsetzt. Initiatorin und Obfrau ist die ehemalige ORF-Journalistin Sabine Knoll“, berichtet Silvia König.

In Österreich und im deutschsprachigen Raum finde das Thema HSP, anders als z. B. in den USA, noch zu wenig Beachtung. König: „Experten gehen davon aus, dass 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung über diese angeborene

Begabung verfügen.“ Hochsensitive Menschen würden sich dadurch auszeichnen, dass sie Umweltreize wie Farben, Gerüche, Geräusche usw. besonders intensiv und ungefiltert wahrnehmen. Dadurch seien sie in der Lage, komplexe Dinge schnell aufzufassen, seien sehr wach und genau und hätten eine hohe Problemlösungskompetenz. „Solche

„15 bis 20 Prozent der Bevölkerung verfügen über diese besondere Begabung“

**Silvia König**, HSP-Expertin

Menschen merken meist schon in der Kindheit, dass sie anders sind als die anderen. Ob man hochsensitiv ist, lässt sich durch spezielle Tests gut abklären“, so König. Hochsensitivität sei eine Begabung, die aber auch eine



Silvia König organisiert Austauschtreffen für hochsensitive Personen und möchte als Unternehmensberaterin auch Betriebe auf diese Thematik aufmerksam machen.

BILD: MIRIAM KRONREIF PHOTOGRAPHY

Bürde sein könne. „Das Hirn ist permanent in Bewegung, schaltet nie ab, deshalb brauchen diese Menschen Rückzugsmöglichkeiten“, so König. In der Arbeitswelt könne es schneller zu einem Burn-out kommen. Ein Großraumbüro sei nichts für HSP. Als Unternehmensberaterin möchte Silvia König auch die Aufmerksamkeit von Unternehmen auf dieses Thema richten. „HSP bieten ein großes Potenzial für Firmen, sie brauchen zwar eine ruhige Arbeitsumgebung, leisten aber mehr und liefern Ergebnisse, die bis ins kleinste Detail ausgefeilt sind. In Gruppen können sie ausgleichend wirken, sie sind oft gute Coaches.“ Würden diese Fähigkeiten und Möglichkeiten

erkannt und richtig genutzt, könnten Burn-outs und unerwünschte Personalfuktuation verhindert werden. „Mein ganzheitlicher Ansatz ist es, durch Informationsgespräche, Vorträge und Workshops dafür einen gezielten Beitrag zu leisten“, sagt Silvia König. Wichtig seien für HSP regelmäßige Austauschgespräche mit Gleichbegabten, auch um in der Gruppe das Selbstbewusstsein zu stärken. König organisiert deshalb Austauschtreffen für HSP in der Stadt Salzburg. Sie lädt jeden dritten Mittwoch im Monat zu einem Spaziergang ein, Treffpunkt ist vor dem Salzburg Congress (Infos: [www.happy-hsp.at](http://www.happy-hsp.at)).

**Georg Fink**

## Kellerbühne Köstendorf spielt „Schuhhaus Zeh“

**Köstendorf.** Nach der Premiere am 28. Juli spielt die Kellerbühne Köstendorf noch am 3., 4. und 5. August die Komödie in drei Akten „Schuhhaus Zeh“ von Bernd Kietzke. Die Aufführungen finden jeweils um 19.30 Uhr in Weng bei Familie Wengler (Wangerbauer) statt. Im Stück soll Juli Zeh, die Nichte der Inhaberin, das ehrwürdige Schuhhaus in Zeiten von

Ladenketten und Online-Handel aus der Misere retten. Ideen sind da, aber kein Geld. Das möchte ein skrupelloser Geschäftsmann für seine Zwecke nutzen und dabei auch noch die Inhaber überverteilen. Währenddessen streiten sich zwei Handelsreisende um die Vormacht ihrer jeweiligen Markenschuhe. Weitere Infos: [www.kellerbuehne.info](http://www.kellerbuehne.info)

**BRAU KUNST MARKT**  
11.08.2023  
Altstadt Hallein  
ab 14.00 Uhr

HALLEIN  
bringen zusammen

STADT HALLEIN [www.hallein.com](http://www.hallein.com)