

## Coaching für Hochbegabte – Effekthascherei oder Notwendigkeit?



Angela Hartmann  
veröffentlicht am 26.10.2024

Hochbegabte Erwachsene verfügen über außergewöhnliche intellektuelle Fähigkeiten, die sie von der Durchschnittsbevölkerung unterscheiden. Natürlich gibt es nicht die oder den Hochbegabte(n) mit immer genau den gleichen Eigenschaften, dennoch sehen sich viele mit Herausforderungen konfrontiert, die sich aus ihrer Hochbegabung ergeben. Die Frage, ob Coaching für Hochbegabte als reine Effekthascherei abgetan oder als notwendige Unterstützung gesehen werden sollte, bedarf einer differenzierten Betrachtung.

### 1. Besondere Bedürfnisse Hochbegabter:

- Hochbegabte erleben häufig eine Diskrepanz zwischen ihren Fähigkeiten und den Herausforderungen des Alltags.
- Häufig haben sie Schwierigkeiten mit der Selbsteinschätzung und sind dadurch verunsichert.
- Ihre Denkprozesse sind oft komplexer, die Informationsverarbeitung schneller, was zu besonderen emotionalen und sozialen Bedürfnissen führt.
- Ein spezialisiertes Coaching kann hochbegabten Erwachsenen dabei helfen, ein besseres Verständnis für ihre eigenen Stärken und Herausforderungen zu entwickeln und einen gesunden Umgang mit diesen Unterschieden zu finden.

### 2. Unterschätzte Herausforderungen:

- Gesellschaftliche Missverständnisse und Vorurteile führen oft zu unterschätzten Herausforderungen.
- Häufig wird angenommen, dass Hochbegabte automatisch erfolgreich und glücklich sind, was jedoch nicht immer der Fall ist. Hochbegabte haben manchmal Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und zu fokussieren.
- Durch gezieltes Coaching können Hochbegabte Strategien erlernen, um sich von äußeren Erwartungen zu lösen und ihre Konzentrations- und Fokussierungsfähigkeiten gezielt zu stärken.

### 3. Berufliche und persönliche Entfaltung:

- Hochbegabte können ihr Potenzial oft nicht voll entfalten, wenn ihnen die richtige Unterstützung fehlt. Gerne verzetteln sie sich, weil Sie so viele Ideen und Gedanken haben.

- Ein spezialisiertes Coaching hilft, berufliche und persönliche Ziele zu definieren und zu erreichen.

#### **4. Emotionale Intelligenz fördern:**

- Hochbegabte konzentrieren sich stark auf intellektuelle Aspekte und gehen oft davon aus, dass andere über eine hohe emotionale Intelligenz verfügen.
- Coaching kann dazu beitragen, die emotionale Intelligenz zu stärken und zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern.

#### **5. Umgang mit Perfektionismus:**

- Hochbegabte neigen oft zu Perfektionismus, der Stress und Angst auslösen kann.
- Ein Coach vermittelt Strategien für einen gesunden Umgang mit hohen Ansprüchen.

#### **Sollte ein Coach für hochbegabte Erwachsene selbst hochbegabt sein?**

Diese Frage wird oft gestellt, und nach meiner Einschätzung ist Hochbegabung beim Coach kein Muss, jedoch kann sie von Vorteil sein. Ein Coach, der die schnellen Denkprozesse und die oft komplexe Art der Informationsverarbeitung hochbegabter Klienten aus eigener Erfahrung kennt, ist besser in der Lage, Gespräche auf einer Ebene zu führen, die für Hochbegabte intuitiv und zielführend ist. Ein solcher Coach versteht nicht nur die intellektuellen Anforderungen, sondern kann auch emotionale und soziale Herausforderungen besser nachvollziehen und gezielt darauf eingehen.

#### **Fazit**

**Coaching für Hochbegabte ist kein Luxus, sondern eine notwendige Unterstützung. Hochbegabte haben besondere Bedürfnisse und Herausforderungen, die oft übersehen werden. Ein spezialisiertes Coaching ermöglicht es ihnen, ihre Potenziale voll auszuschöpfen, emotionale Intelligenz weiter zu entwickeln und eine ausgeglichene Lebensführung zu erreichen. Coaching ist daher eine sinnvolle Investition in die persönliche und berufliche Entwicklung von Hochbegabten.**

Angela Hartmann  
Geschäftsführerin der Sayao GmbH  
Starnberg

I [www.sayao.de](http://www.sayao.de)  
E [hartmann@sayao.de](mailto:hartmann@sayao.de)  
T 08151 7749609

