



BegabungsLust

ANDREA SCHWIEBERT

Checkliste: Hochbegabung im Erwachsenenalter

(Aus meinem Buch *Kluge Köpfe, krumme Wege? Wie Hochbegabte den passenden Berufsweg finden*, Paderborn: Junfermann Verlag 2015, S. 45-49; **Checkliste von mir überarbeitet und aktualisiert am 21.02.2025**)

In der nun folgenden „Checkliste“ findest du eine Auflistung von Anzeichen einer Hochbegabung. Es handelt sich dabei nicht um einen „Selbsttest“, der die Höhe deines IQ nennen wird. Aber du wirst anhand dieser Auflistung wahrscheinlich feststellen können, ob Hochbegabung „dein Thema“ ist oder nicht. Die Liste stützt sich sowohl auf eigene Beobachtungen als auch auf vorhandene Fachliteratur und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Im ersten Teil geht die Checkliste auf Indizien für eine Hochbegabung im Kindes- und Jugendalter ein. Wenn du dir diese Merkmale anschaust, kannst du dich also fragen: *Wie war ich als Kind? Welche dieser Auffälligkeiten trafen damals auch auf mich zu?*

Im zweiten Teil geht die Auflistung stärker auf Auffälligkeiten bei hochbegabten Erwachsenen ein.

Je mehr Indizien zutreffen, desto wahrscheinlicher ist eine Hochbegabung. **Herausragende Fähigkeiten sind für das Vorliegen einer Hochbegabung besonders aussagekräftig und somit schwerer zu gewichten als Auffälligkeiten im Verhalten oder in der Persönlichkeit, die nicht zwingend vorhanden sein müssen.**

Die umfassende Betrachtung von Hochbegabung, die besondere Fähigkeiten, aber auch Eigenschaften und spezielle Herausforderungen einbezieht, ermöglicht es, die vielen Facetten und Auswirkungen von außergewöhnlicher Begabung zu betrachten und diese ggfs. in einem individuell zusammengefügteten Muster wiederzuerkennen, welches das eigene Leben durchzieht.

Hinweis: Inzwischen wird immer klarer, dass bei Hochbegabten oft zugleich AD(H)S, Autismus oder andere Neurodivergenzen vorhanden sind. Gerade im Bildungs- und Berufsweg gibt es hier Schnittmengen und Interdependenzen!



I) Kindheit und Jugend

Eine Hochbegabung entwickelt sich früh. Schon hochbegabte Säuglinge scheinen eine besondere Reizoffenheit und gleichzeitig ein hohes kognitives Potenzial mitzubringen, so dass sie von Anfang an viele Reize aufnehmen und besonders schnell und intensiv verarbeiten. Folgende Auffälligkeiten zeigen sich häufig schon in der Kindheit:

A) Vom Säuglings- bis zum Kindergartenalter

- Einige Säuglinge haben schon in den ersten Lebenswochen einen besonders „wachen“ Blick, lächeln und kommunizieren auffallend früh.
- Manchmal gibt es Auffälligkeiten im Schlafbedürfnis: Das Kind schläft deutlich weniger oder deutlich mehr als die meisten Gleichaltrigen.
- Frühes Sprechen
- Überspringen einer Entwicklungsphase, z. B. des Krabbelns oder der Babysprache
- Schon vor der Einschulung aus eigener Motivation lesen/schreiben/rechnen
- Frühes Interesse an philosophischen Fragen
- Gutes Gedächtnis
- Manchmal kein Interesse an altersgemäßen Beschäftigungen, z. B. im Kindergarten
- Oft ist die geistige Entwicklung der emotionalen/physischen Entwicklung voraus.

B) Grundschul- und Jugendalter

a) Lernen und Denken:

- Schnelles Erfassen von Ursache-Wirkungs-Beziehungen, vielschichtiges Denken, gutes Abstraktionsvermögen
- Hohes Detailwissen in bevorzugten Bereichen
- Ungewöhnlich ausgeprägter Wortschatz und sprachlicher Ausdruck
- Hohes Lerntempo, gute Konzentrationsfähigkeit
- Bevorzugung selbstständiger, unabhängiger und kreativer Arbeit sowie hoher Ziele
- Nutzung ungewöhnlicher Lösungswege

b) Arbeitsverhalten und Interessen:

- Starke Vertiefung in aus eigener Motivation gewählte, dabei manchmal sehr ungewöhnliche Projekte

- Sehr gute Selbstmotivation
- Perfektionistische Ansprüche an sich selbst und an andere
- Große Neugier, viele Interessen
- Lesebegeisterung (Bücher, die weit über dem Altersniveau liegen)
- Kreative Ideen einbringen / Fantasie
- Sich gern mit philosophischen oder anderen abstrakten und komplexen Themen beschäftigen

c) Schule:

- Leicht erzielte auffällig gute Noten (aber nicht alle Hochbegabten sind gute Schüler:innen und nicht alle guten Schüler:innen sind hochbegabt)
- Langeweile bis hin zur Arbeitsverweigerung bei Routineaufgaben
- Manchmal kein Interesse am Schulstoff der Jahrgangsstufe
- Manchmal Stören der anderen Kinder (Klassendown)
- Manchmal bewusstes Zurückbleiben hinter dem eigenen Lernpotenzial, um nicht als Streber:in zu gelten

d) Sozialverhalten/Umgang mit anderen Menschen:

- Kritisches Hinterfragen von Autoritäten und Normen/eigene Meinung vertreten/starker Individualismus/Hinterfragen der Geschlechterrollen
- Sensibilität/Ernsthaftigkeit
- Ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden und Einfühlungsvermögen
- Manchmal Wahl deutlich älterer Freund:innen und Gesprächspartner:innen
- Bevorzugung verbaler gegenüber körperlicher Auseinandersetzungen
- Neigung dazu, über Situationen zu bestimmen
- Intellektuell sehr weit entwickelt, emotional aber auf alterstypischem Niveau
- Oft (nicht in allen Fällen!) Gefühl von Isolation und Einsamkeit/Außenseiter:innenposition durch andere Ausdrucksweise, den hohen Leistungsanspruch an sich und andere sowie abweichende Interessen



II) Anzeichen einer Hochbegabung bei Erwachsenen

a) Einige wesentliche Kindheitserinnerungen passen zu den oben genannten Auffälligkeiten

b) Bildung

Äußere Anzeichen für eine Hochbegabung können sein: ein mit besonderem Erfolg abgeschlossenes Hochschulstudium, eine Promotion, sehr gute Abschlussnoten bei relativ geringem Lernaufwand (es gibt aber auch Hochbegabte ohne Schulabschluss bzw. ohne abgeschlossene Ausbildung und es gibt Promovierte, die nicht hochbegabt sind)

c) Denken und Lernen

- Schnelle Auffassungsgabe, schnelles Erkennen von Zusammenhängen, die Fähigkeit, verschiedene Perspektiven einnehmen zu können
- Hohes Lerntempo
- Manchmal ein sehr gutes und weit zurückreichendes Gedächtnis
- Bevorzugtes Arbeiten und Lernen aus Eigenmotivation, an selbst gewählten Aufgaben bzw. zu selbst gewählten Themen/hierbei Phasen der Versunkenheit mit Verlust des Zeitgefühls
- Eine Vielzahl mit Leichtigkeit erworbener Fähigkeiten: z. B. Beherrschen mehrerer Fremdsprachen, des Spiels mehrerer Musikinstrumente o. a.
- Ideenvielfalt/Originalität der Lösungsideen, Kreativität, Erfindungsreichtum/Freude am eigenständigen Weiterentwickeln von Gedanken
- Schwierigkeiten bei einfachen Aufgaben, Leichtigkeit bei komplizierten Aufgaben
- Vorseilendes Denken, Ungeduld und Langeweile, Ablenkbarkeit

d) Persönlichkeit, Verhalten, Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen

- Vielschichtige, manchmal widersprüchliche Persönlichkeit
- Häufig: Grundsätzliche Selbstwirksamkeitserwartung „Ich krieg das schon hin!“
- Dennoch ebenso häufig: Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, der eigenen Person, den gesetzten Zielen, auch an der eigenen Intelligenz (Fokus auf das, was man *nicht* kann und *nicht* weiß) – manchmal im Wechsel mit Selbstüberschätzung

- Perfektionismus: überhöhte Erwartungen an sich selbst und andere
- Absurder Humor/Fähigkeit zur Selbstironie
- Starkes Einfühlungsvermögen/hohes Mitgefühl
- Fähigkeit zur Selbstexploration
- Häufig nicht fähig zu Small Talk/Neigung zu Monologen/Gefühl von Einsamkeit inmitten von Menschen (Unverstandensein/fehlende Resonanz)
- Ambivalenzdilemma: Authentizität (führt zu Unverstandensein/Ablehnung/Neid) versus Anpassung (sozial kompatibler, aber Selbstverleugnung); die Erfahrung, gleichzeitig authentisch UND sozial kompatibel zu sein, ist selten!
- in der Begegnung mit intellektuell ähnlich Begabten: häufig schneller Einstieg in tiefe Gespräche
- Oft intuitive Wahl ebenfalls hochbegabter Freund:innen/Partner:innen (Hochbegabte erkennen einander sehr oft, entwickeln sozusagen einen „Riecher“ dafür, wer ihnen „das Wasser reichen“ kann)
- Hohe Ansprüche an Freundschaften und Beziehungen
- Bei einigen Hochbegabten: ausgeprägter „Charme“, der leichte und intensive Kontakte zu Fremden ermöglicht; dennoch immer wieder Phasen des Rückzugs
- Häufig eine gesteigerte Sensibilität/hohe Reizempfindlichkeit: Lärm, Gerüche, Berührungen, Schmerz, visuelle Eindrücke und Stimmungen werden ungewöhnlich intensiv wahrgenommen und verarbeitet
- Häufig gleichzeitig vorhandene weitere Neurodivergenzen (ADHS, Autismus, Legasthenie, Dyskalkulie...), HB ermöglicht eine hohe Kompensation, daher werden die anderen Neurodivergenzen oft lange nicht erkannt; zugleich wird HB Potenzial auf diese Weise gebunden und steht dann nicht für die sonstige Entfaltung zur Verfügung – Gefahr von dauerhafter Überlastung/Selbstzweifeln/Depression!
- Starke Emotionen, Dünnhäutigkeit, Gefühlsausbrüche, Stimmungsschwankungen
- Hinterfragen von Autoritäten und Hierarchien, Nonkonformismus, nachdrückliches Vertreten persönlicher Meinungen
- Sich falsch fühlen in dieser Welt, „wie von einem anderen Stern“
- Schon früh die Sorge entwickeln, die eigene Lebenszeit könne zu kurz sein, um geplante Werke und Aufgaben zu vollenden

- Schnelles Aufgeben von dem, was nicht auf Anhieb gelingt (da in der Kindheit und Jugend die Erfahrung vorherrschte, dass einem „alles zufällt“) / Fixed Mind Set
- Häufig hohe Eigenverantwortlichkeit, oft aber auch Kompromisslosigkeit und Uneinsichtigkeit

e) Interessen und Werte

- Vielseitige Interessen und Abneigung gegen Wiederholung
- Kreatives künstlerisches Potenzial (Kunst, Musik, Poesie/Literatur, Tanz, Theater/Film ...)
- Aufgrund der vielen Interessen, Talente und Perspektiven: Schwierigkeiten bei der Meinungsbildung und Entscheidungsfindung
- Häufiges Lesen, intensive Nutzung des Internets (z. B. für Recherchen)
- Großer Freiheitsdrang
- Große Bedeutung bestimmter Ideale und Werte wie z. B. Gerechtigkeit, Liebe zur Natur, Respekt vor anderen Kulturen u. a.
- Neigung, gegensätzliche und extreme Erfahrungen machen zu wollen und dabei auch Risiken und Belastungen nicht zu scheuen (Sensation Seeking)/Wunsch, das Leben von all seinen Seiten kennen zu lernen und eigene Erfahrungen zu machen, statt sich mit dem dokumentierten Wissen anderer zu begnügen

f) Arbeit und Beruf

- Hoher Ehrgeiz in der Verfolgung von Zielen oder aber Frustration wegen der Unfähigkeit, sich für ein Ziel zu entscheiden
- Starke Abhängigkeit des Lebensgrundgefühls von der Umsetzung der eigenen Begabungen und Werte
- Evtl. mehrere Brüche in der Bildungs- und Berufsbiographie
- Hohe Ansprüche an den Job und an Vorgesetzte/Tendenz zur selbstständigen Tätigkeit
- Häufig wird beruflicher Erfolg erlangt, das Berufsleben ist aber nicht selten von Unzufriedenheit und wiederkehrenden Problemen gekennzeichnet. *Als Beispiele seien genannt:*

- Verbesserungsvorschläge, kritische Anmerkungen, ungewöhnliche Arbeitsmethoden und vorausseilendes Denken stoßen bei Kolleg:innen und Vorgesetzten vielfach auf Unverständnis oder Ablehnung
- In der Selbstwahrnehmung werden die eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten stärker gewichtet als Erfolgserlebnisse
- Der Job wird als zu wenig „weltbewegend“ empfunden
- Oftmals eine ausgeprägte Abneigung gegen Routinetätigkeiten des alltäglichen Lebens und Arbeitens
- Originelle Ideen, aber seltener der „lange Atem“, um diese auch detailliert umzusetzen
- Manchmal Unfähigkeit zur Teamarbeit

g) Weitere Hinweise auf eine Hochbegabung

Eigene Kinder, bei denen eine Hochbegabung festgestellt worden ist, sind oft ein Hinweis darauf, dass die Eltern selbst hochbegabt sein könnten, denn bei allen Umwelteinflüssen, die zur Begabungsentwicklung beitragen können, scheinen doch auch die Gene eine große Rolle zu spielen.

Findet du dich in der Checkliste wieder oder bist du dir unsicher?

Wenn du beim Lesen der Checkliste eine große Übereinstimmung mit eigenen Erfahrungen festgestellt hast, spricht viel dafür, dass du selbst hochbegabt bist.

Wenn du dir mehr Klarheit wünschst, kann eine gemeinsame „Spurensuche zur Hochbegabung“ in deiner Biografie helfen. In der Folge auch Beratung zu allen Fragen rund um Identität, Leben, Liebe und Beruf als hochbegabter Mensch. Infos und Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme findest du unter www.andrea-schwiebert.de

Du kannst auch (z. B. beim Hochbegabtenverein „Mensa“) einen IQ-Test machen. Wenn die Anzeichen für eine Hochbegabung sehr deutlich sind, ist eine IQ-Diagnostik aber aus meiner Sicht nicht immer nötig. Außerdem können IQ-Tests auch unzutreffende Ergebnisse liefern.

Zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema empfehle ich meine Bücher [*Kluge Köpfe, krumme Wege? Wie Hochbegabte den passenden Berufsweg finden \(2015\)*](#) und [*Kluge Köpfe lieben anders: Wie Hochbegabten die Liebe gelingt \(2023\)*](#).