



HOCHIX
Akademie

WORKBOOK

Vom Vielbegabungskongress in dein
Leben – Dein Workbook zur
Umsetzung und Klarheit

Vom Vielbegabungskongress in dein Leben

Dein Workbook zur Umsetzung und Klarheit

Du hast dich für den Vielbegabungskongress angemeldet, ich freue mich, dass du dabei bist.

Ich bin Anne, und ich habe diesen Kongress mit ganzem Herzen aufgebaut, weil ich selbst hochsensibel, viel- und hochbegabt und im Autismus- und ADHS-Spektrum bin. Die Themen, um die es hier geht, sind für mich keine Theorie, sie sind mein Leben. Genau deshalb wollte ich einen Ort schaffen, an dem Menschen wie du und ich sich wiedererkennen können.

Dieses Workbook ist deine Einstimmung.

Es gibt dir einen substanziellen Einblick in die zentralen HOCHiX Themen, und im Praxisteil findest du Platz, um dich selbst zu reflektieren und dir während des Kongresses Notizen zu den einzelnen Interviews zu machen.

Damit du während der Kongresstage nichts verpasst, hier kurz, was dich erwartet.

- Jeden Morgen bekommst du eine E-Mail mit dem Thema des Tages und einer Beschreibung der Interviews, die an diesem Tag live gehen.
- Jeden Nachmittag lädt dich eine weitere E-Mail zum Live Workshop des Tages ein.
- Deine persönlichen Notizen zu jedem Interview machst du direkt hier im Workbook, im Praxisteil.

Du musst also nichts auswendig lernen und auch nirgendwo nachschauen, ich begleite dich Schritt für Schritt durch die neun Tage.

Nimm dir jetzt eine ruhige Stunde Zeit, bevor es losgeht. Lies, erkenne dich wieder, und mach dich bereit für das, was kommt. Ich freue mich auf dich.

Mit Freude und Dankbarkeit,
Anne



Alles Liebe!
Anne



Vielbegabung und Scanner-Persönlichkeit

Vielbegabte Menschen tragen nicht einfach mehrere Interessen nebeneinander her, sie leben in einer inneren Welt aus permanenten Ideen, Visionen und neuen Projekten. Der Begriff Scanner-Persönlichkeit beschreibt genau diese Menschen, die sich auf eine einzige Sache festzulegen weder können noch wollen.

Ihr Gehirn arbeitet in Hochgeschwindigkeit, verknüpft Ideen, erkennt Zusammenhänge und will stets Neues entdecken. Sie brennen für ein Thema, oft aber nur für eine begrenzte Zeit, und wechseln weiter, sobald sie das Wesentliche verstanden haben. Während andere Menschen eine lineare Entwicklung in einem Fachgebiet anstreben, sprengen Vielbegabte diesen Rahmen.

Genau dieses Verhalten wird von der Gesellschaft oft missverstanden.

Sätze wie „**Bleib doch mal bei einer Sache**“ oder „**Du fängst immer an, aber bringst nichts zu Ende**“ haben Scanner-Persönlichkeiten oft schon gehört. Dabei liegt ihre Stärke genau darin, sie erkennen Trends, schaffen interdisziplinäre Lösungen und bringen Ideen auf eine Weise zusammen, die anderen verborgen bleibt.

So inspirierend das Leben eines Vielbegabten sein kann, es bringt auch Herausforderungen mit sich. Zu viele Interessen können dazu führen, dass eine Entscheidung für eine Richtung schwerfällt, ohne klare Struktur fühlt sich die Vielbegabung schnell wie eine Last an, und die Gesellschaft bevorzugt Spezialisten, wer sich nicht festlegt, wird oft als unzuverlässig oder sprunghaft wahrgenommen. Auch Langeweile ist ein Thema, sobald Routine einkehrt, wird geistige Unterforderung schnell spürbar.

Es gibt keinen einzig richtigen Weg, um als Vielbegabter erfüllt zu leben

Aber es gibt Wege, aus dem **scheinbaren Chaos eine Struktur zu schaffen**. Themencluster statt Einbahnstraße, also das Erkennen wiederkehrender Interessen und sinnvoller Verknüpfungen, hilft ebenso wie ein Multi-Projekt-Ansatz, bei dem kleine, abgeschlossene Projekte ein Gefühl der Vollendung schenken, ohne die Neugier einzuschränken.

Berufe wie Journalismus, Coaching, Beratung, Forschung oder interdisziplinäre Innovationsfelder passen besonders gut zu diesem Denken. Und vor allem, das eigene Tempo anzuerkennen und Selbstakzeptanz zu leben, macht den entscheidenden Unterschied.

Vielbegabte sind die Visionäre, Querdenker und kreativen Problemlöser unserer Zeit.

Sie bringen neue Perspektiven in alte Strukturen und schlagen Brücken zwischen Welten, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben. Ihr Potenzial liegt nicht darin, sich anzupassen, sondern ihren ganz eigenen Weg zu gehen.

Hochbegabung

Wenn in unserer Gesellschaft von Hochbegabung die Rede ist, herrscht oft eine stark eingeschränkte Definition. Hochbegabung wird im kognitiven Bereich verstanden und über IQ-Tests gemessen, dabei erfasst diese klassische Definition nur drei von insgesamt 20 Intelligenzformen, die sprachliche, die räumlich-bildliche und die logisch-mathematische Intelligenz.

Ein IQ über 130 gilt in der klassischen Diagnostik als hochbegabt, das entspricht etwa zwei Prozent der Bevölkerung.

Aber es gibt noch viel mehr

Im Alltag zeigen sich bei kognitiv hochbegabten Menschen oft eine außergewöhnlich schnelle Auffassungsgabe, eine ausgeprägte Mustererkennung, ein hohes Bedürfnis nach kognitiven Herausforderungen und eine starke analytische oder sprachliche Ausdruckskraft.

Ebenso häufig erleben sie aber auch Langeweile und Unterforderung in standardisierten Bildungsumgebungen, ein Gefühl der Entfremdung in sozialen Kontexten, in denen sie sich unverstanden fühlen, Schwierigkeiten in Systemen, die auf Gleichförmigkeit statt auf Exzellenz setzen, und einen ausgeprägten Perfektionismus mit hoher Selbstkritik.

IQ-Tests als großer Irrtum

Der Fokus auf IQ-Tests führt dazu, dass viele außergewöhnlich begabte Menschen nicht oder erst spät als hochbegabt erkannt werden.

Emotionale, soziale, kreative oder musische Intelligenz, die für Erfolg, Lebenszufriedenheit und Innovation ebenso bedeutsam sind, bleiben dabei unberücksichtigt.

Wer mathematische Rätsel in Rekordzeit löst, gilt als genial, wer emotionale Nuancen meisterhaft entschlüsselt oder visionäre Ideen entwickelt, bleibt dagegen oft unbeachtet.

Kognitive Hochbegabung ist eine faszinierende, aber auch herausfordernde Eigenschaft.

Wer sie besitzt, erlebt sowohl enorme intellektuelle Möglichkeiten als auch echte Schwierigkeiten in einer Welt, die auf Durchschnittlichkeit ausgelegt ist. Wahre Exzellenz hängt von weit mehr ab als von einem hohen IQ, die echte Vielfalt menschlicher Intelligenz reicht deutlich darüber hinaus.

Hochsensibilität und Hochsensitivität

Hochsensibilität beschreibt eine verstärkte Wahrnehmung der Welt durch die fünf klassischen Sinne, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten. Hochsensible Menschen reagieren stark auf laute oder plötzliche Geräusche, empfinden grelles Licht oder flackernde Bildschirme als unangenehm, nehmen Gerüche intensiver wahr und reagieren empfindlicher auf Geschmack, Materialien und Stoffe.

Zwei Seiten der Medaille

Diese **verstärkte Wahrnehmung** bringt eine besondere Bereicherung mit sich, ein feines Gespür für Nuancen in Sprache, Kunst und Natur, eine hohe Kreativität und Innovationskraft, ein starkes Einfühlungsvermögen und ein feines Gespür für Qualität, das in Berufen wie Kunst, Gastronomie, Therapie, Medizin, Naturschutz oder feinsinnigen Handwerksberufen besonders zur Geltung kommt.

Hochsensitivität geht darüber hinaus und beschreibt eine ausgeprägte emotionale und intuitive Empfindsamkeit. Hochsensitive Menschen nehmen Stimmungen und Gefühle anderer oft wahr, bevor diese ausgesprochen werden, sie fühlen nicht nur mit, sondern erleben die Emotionen anderer fast als eigene.

Viele haben ein natürliches Gespür für kommende Entwicklungen

Daher treffen sie **instinktiv kluge Entscheidungen**. Diese Fähigkeit macht sie zu herausragenden Zuhörern, zu verlässlichen Ratgebern in Entscheidungssituationen und, besonders in der Elternschaft, zu Menschen, die die Bedürfnisse anderer fein abgestimmt erfassen. In Berufen wie Coaching, Therapie, kreativen Feldern oder in Führungspositionen mit Herz zeigt sich diese Stärke besonders deutlich.

Beide Ausprägungen bringen auch eine Kehrseite mit sich.

Die intensive Wahrnehmung kann schnell zur Reizüberflutung führen, besonders an Orten mit vielen Menschen oder intensiven Emotionen.

Da hochsensitive Menschen die Gefühle anderer so stark spüren, fällt ihnen die Abgrenzung mitunter schwer, fremde Emotionen können sich wie eigene anfühlen, und die eigenen Bedürfnisse geraten dabei leicht aus dem Blick. Eine gesunde Balance entsteht durch bewusste Reizregulation im Alltag, klare Rituale zur emotionalen Abgrenzung, bewusstes Alleinsein und eine klare Kenntnis der eigenen Grenzen.

Hochsensible und hochsensitive Menschen bereichern die Welt durch **Feingefühl**, eine besonders differenzierte Wahrnehmung und die Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen auf eine Weise zu vertiefen, die anderen verwehrt bleibt.

ADHS im Spektrum

Die fachliche Sichtweise hat sich gewandelt.

Früher wurde zwischen ADHS und ADS unterschieden, heute sprechen Fachleute von einem ADHS-Spektrum mit unterschiedlichen Erscheinungsbildern.

Der Begriff ADS gilt inzwischen als veraltet, die Fachsprache verwendet stattdessen den Zusatz „vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild“. Diese Sichtweise erkennt an, dass ein und dieselbe neurodivergente Grundlage sich bei unterschiedlichen Menschen ganz unterschiedlich zeigen kann.

Man unterscheidet heute drei Erscheinungsbilder innerhalb dieses Spektrums.

- Das **hyperaktiv-impulsive Erscheinungsbild** zeigt sich durch eine hohe körperliche Energie, spontanes Handeln und eine ausgeprägte Impulsivität. Diese Menschen wirken lebendig, schnell und direkt, sie sind oft schon in Aktion, während andere noch abwägen.
- Das vorwiegend **unaufmerksame Erscheinungsbild**, früher als ADS bezeichnet, zeigt sich leiser und nach innen gerichtet. Diese Menschen wirken verträumt und gedanklich oft woanders, sie fallen selten durch Unruhe auf, sondern eher durch ihre stille, in sich gekehrte Art.
- Das **kombinierte Erscheinungsbild** vereint Anteile beider Formen, je nach Situation, Tagesform oder Lebensphase zeigen sich sowohl impulsive als auch verträumte Momente. Viele Menschen bewegen sich über ihr Leben hinweg zwischen diesen Erscheinungsbildern, abhängig von Stresslevel, Umfeld und Lebensabschnitt.

Alle drei Erscheinungsbilder gehören dem selben neurodivergenten Grundmuster

Es geht um ein Gehirn, das dynamisch, schnell und vernetzt arbeitet. Gemeinsam ist ihnen ein assoziatives statt lineares Denken, eine hohe Kreativität und die Fähigkeit, ungewöhnliche Verknüpfungen herzustellen, sowie ein ausgeprägtes Vermögen zum Hyperfokus, sobald ein Thema wirklich begeistert.

Viele Menschen im ADHS-Spektrum erleben Emotionen besonders intensiv, das macht sie zu mitreißenden, empathischen und lebendigen Persönlichkeiten.

Die Herausforderungen zeigen sich je nach Erscheinungsbild unterschiedlich.

Menschen im ADHS-Spektrum sind kreative Visionäre, dynamische Macher und feinfühlig Begleiter, ganz gleich, ob sich ihr Erscheinungsbild eher lebendig oder eher still zeigt. Wer die eigene Ausprägung erkennt und annimmt, kann seine Fähigkeiten gezielt und wirksam einsetzen.

Asperger-Autismus

Wir verwenden bewusst weiterhin den Begriff Asperger-Autismus, auch wenn die medizinische Diagnostik heute meist von Autismus-Spektrum-Störung spricht. Uns ist wichtig, klar zu benennen, um welche Ausprägung von Autismus es geht, nämlich die **hochfunktionale** Form, die oft gemeinsam mit **Hochbegabung** und **Hochsensibilität** auftritt.

Menschen mit Asperger-Autismus verfügen über eine einzigartige Wahrnehmung,

Diese macht sie zu außergewöhnlichen Denkern, Problemlösern und Innovatoren. Sie entwickeln ein umfassendes Spezialwissen in ihrem Interessengebiet und sind in ihrem Fachbereich oft unersetzlich, sie durchschauen komplexe Systeme und erkennen Muster, die anderen verborgen bleiben, und können sich stundenlang fokussieren, wo neurotypische Menschen häufig abgelenkt werden.

Ihre direkte, ehrliche Kommunikation macht sie zu **verlässlichen und authentischen** Gesprächspartnern, und ihr logisches, strukturiertes Denken ist in Wissenschaft, Technik und vielen anderen Fachgebieten von großem Wert.

Asperger äußert sich bei Männern und Frauen oft unterschiedlich

Dies ist einer der Hauptgründe, warum Frauen lange übersehen oder falsch eingeschätzt werden. Männer zeigen häufiger ein stark ausgeprägtes Interesse an technischen oder logischen Systemen, ihre soziale Interaktion ist oft direkter, wodurch sie schneller als sonderbar wahrgenommen werden.

Frauen sind dagegen oft Meisterinnen der sozialen Maskierung, sie imitieren neurotypisches Verhalten, um in sozialen Situationen nicht aufzufallen, ihre Spezialinteressen liegen häufiger in künstlerischen oder sozialwissenschaftlichen Bereichen, und das ständige Anpassen kostet sie sehr viel Energie, was sie anfälliger für Erschöpfung macht.

Herausforderungen zeigen sich vor allem in sozialer Interaktion und Small Talk, wo neurotypische Menschen intuitiv Signale erkennen, während Asperger-Autisten diese bewusst analysieren müssen, sowie in einer **erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen oder Berührungen**. Strukturiertes Zeitmanagement, bewusste Rückzugsorte und klare Routinen schaffen hier Ausgleich, ebenso wie das bewusste Ablegen von Anpassungsdruck und eine gestärkte Selbstakzeptanz der eigenen Persönlichkeit.

Asperger-Autismus ist für mich keine Einschränkung

Vielmehr eine außergewöhnliche Form der Wahrnehmung, die analytische Brillanz und eine einzigartige Art der Weltbetrachtung ermöglicht. Wer die eigenen neurodivergenten Fähigkeiten erkennt und gezielt einsetzt, kann ein erfülltes und authentisches Leben führen.



HOCHIX

Vom Vielbegabungskongress in dein Leben

Praxisteil, dein Werkzeug für den Kongress

Wissen verändert erst dann etwas, wenn du es mit deiner eigenen Realität verbindest. Bevor der Kongress beginnt, lade ich dich zu vier Fragen ein, die dich mit dir selbst in Verbindung bringen.

🌀 **Deine Vergangenheit.** Welche Erfahrungen haben dich am meisten geprägt, positiv wie negativ, und welche Lektionen hast du aus ihnen gezogen?

🌀 **Deine Gegenwart.** Wie fühlt sich dein Leben gerade an, wo bist du erfüllt, und wo fühlst du dich festgefahren?

🌀 **Deine Zukunft.** Wie sieht dein ideales Leben in fünf Jahren aus, was tust du, wo lebst du, mit wem verbringst du deine Zeit?

 **Dein erster Schritt.** Welche eine Sache kannst du jetzt tun, um deine Zukunft aktiv zu gestalten?

Notiere deine Antworten gerne, während du durch den Kongress gehst. Vielleicht findest du in den Interviews genau die Impulse, die deine Antworten noch vertiefen.

Bleib während des Kongresses in Verbindung

Damit du während der neun Kongresstage nichts verpasst, hier kurz, was dich erwartet.

- Jeden Morgen bekommst du eine E-Mail mit dem Thema des Tages und einer Beschreibung der Interviews, die an diesem Tag live gehen.
- Jeden Nachmittag lädt dich eine weitere E-Mail zum Live Workshop des Tages ein.
- Deine persönlichen Notizen zu jedem Interview machst du direkt hier im Workbook, im Praxisteil.

Checkliste vor dem Kongress

- ☐ Ich habe mir die Interviewtermine der Speaker notiert, die mich sehr interessieren
- ☐ Ich habe mir einen ruhigen Ort und feste Zeiten für die Interviews eingerichtet
- ☐ Ich habe dieses Workbook griffbereit, digital oder ausgedruckt
- ☐ Ich habe mir einen Ordner angelegt, in dem ich Bonusmaterialien der Speaker sammle
- ☐ Ich habe mir eine erste Frage notiert, auf die ich mir vom Kongress eine Antwort erhoffe

Fragen an dich selbst, vor dem Kongress

1. Was beschäftigt dich gerade am meisten, wenn du an die Themen Vielbegabung, Hochbegabung, Hochsensibilität, ADHS oder Asperger-Autismus denkst?

2. Wonach suchst du wirklich, wenn du diesen Kongress verfolgst, nach Erklärung, nach Bestätigung, nach konkreten Strategien, nach Gemeinschaft?

3. Welche Speaker oder Themen ziehen dich jetzt schon besonders an, und was vermutest du, warum das so ist?

Deine Speaker-Notizen: Vorlage

Diese Vorlage kannst du für jedes Interview neu nutzen. Kopiere sie dir so oft du möchtest.

Speaker, Name:Thema des Interviews:.....

Was war die Essenz dieses Interviews, in einem Satz?

Welche Aussage hat mich am meisten berührt oder überrascht?

Welche Fragen sind während des Interviews in mir aufgetaucht?

Was möchte ich zu diesem Thema noch vertiefen, welche Bücher, Artikel oder Gespräche fallen mir dazu ein?

Habe ich mir das Bonusmaterial dieses Speakers heruntergeladen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Kein Bonusmaterial vorhanden

Was nehme ich konkret für mein eigenes Leben aus diesem Interview mit?

Dein Abschluss nach dem Kongress

Welche drei Interviews haben mich am meisten beeindruckt, und warum genau diese?

Welches mich bewegende Thema hat sich durch mehrere Interviews gezogen?

Welche eine Erkenntnis nehme ich als Kompass für die nächsten Wochen mit?

Was ist der erste konkrete Schritt, den ich in den nächsten sieben Tagen mitnehme?

Ist das eine Absichtserklärung oder eine feste, unumstößliche Entscheidung?

Ja, die letzte Frage ist ein bisschen fies.

Aber ich stell sie trotzdem. Wir kennst doch alle, ich auch: wir haben einen AHAAA- Moment, wir haben eine Erkenntnis und dann packt uns der Alltag und wir kommen sehr schnell wieder ins alte Fahrwasser.

Wenn wir die ersten Impulse für eine Umsetzung nicht machen, dann verstauben sie sehr schnell.

Also sei selbstehrlich und frag dich: Was willst ich wirklich ändern und umsetzen?

Wer bin ich?

Ich bin Anne Heintze, gemeinsam mit meinem Mann Harald leite ich die HOCHiX Akademie. Wir sind seit vielen Jahren die führenden Experten für HOCHiX Menschen im deutschsprachigen Raum und haben gemeinsam mehr als 60 Jahre Berufserfahrung als Therapeuten, Mentoren, Coaches und Lehrcoaches gesammelt.

Ich wurde bereits mit fünf Jahren als hochbegabt diagnostiziert und habe später verschiedene IQ-Tests gemacht, mit sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Diese Erfahrung hat meine Haltung zu IQ-Tests geprägt, sie sind eine Facette kognitiver Fähigkeiten, aber kein absoluter Maßstab.

Mein Vater war Asperger-Autist, genau wie ich selbst. Zusätzlich bin ich hochsensibel und hochsensitiv, das macht mein Leben sehr intensiv und ist zugleich der Grund, warum ich die HOCHiX Themen beruflich und ganz persönlich lebe. Die ADHS Diagnose war der letzte Puzzlestein, der mir im Rückblick vieles in meinem Leben gut erklären konnte.

Allerdings kann ich aus vollem Herzen und tiefster Überzeugung sagen:

Ich habe mir niemals ein neurotypisches Leben gewünscht und auch mit all der Lebenserfahrung, die ich jetzt habe, möchte ich nichts anderes haben. Mein Gehirn finde ich ganz prima so.

Natürlich ist auch Harald ein HOCHiX Mensch.

Ich glaube sonst könnte er auch nicht mein Lieblingsmensch sein, mein Alltagspartner, mein Liebespartner, mein Lebenspartner und mein Partner in der HOCHiX Akademie in der Aus- und Innenbildung.

Harald und ich ergänzen uns in unseren neurodivergenten Perspektiven perfekt, das prägt unsere gemeinsame Arbeit in der Akademie. Wir lieben es, mit außergewöhnlichen Menschen zu arbeiten, mit Weiterdenkenden, Feinsinnigen und Visionären, die die Welt bewusster gestalten wollen.

Unsere Mission ist es, HOCHiX Menschen zu helfen, sich von limitierenden Strukturen zu lösen und ihr wahres Potenzial zu leben.



Genau dafür sind wir da, und genau dafür ist auch dieser Kongress da.

Vertiefung & weiterführender Input

Ressourcen, die dich weiterbringen:

- **Blogartikel:** [Alles über HOCHiX Menschen](#)
- **Community-Austausch:** [HOCHiX Community](#) eigene App in den Appstores

Ich freue mich darauf, zu hören, wie dein Weg weitergeht. Teile deine Erfahrungen gerne in der Community oder im Austausch mit anderen.

Viel Erfolg und Freude bei deinen nächsten Schritten!

Und jetzt freue ich mich richtig darauf, dich in den Interviews und Live-Workshops wiederzutreffen.

Halte während der Kongresstage einfach Ausschau nach meiner täglichen E-Mail, dort erfährst du immer, was dich an diesem Tag erwartet, mehr brauchst du nicht zu tun.



Alles Liebe!
Anne