

# Was tun in den langen Ferien außer Urlaub?

**Beitrag von „DanielRIng“ vom 11. August 2025 10:35**

## Zitat von chilipaprika

Ist HSP mittlerweile wissenschaftlich belegt?  
HSP in Kombi mit ADHS sollte in Richtung HSS gehen.

und am Ende ist man doch keine wissenschaftliche Studie, sondern ein Individuum, das in bestimmten empirisch entdeckten Kategorien passt.

Es ist ja keine Krankheit, sondern nur ein Phänomen, das ca 10 % der Bevölkerung betrifft. Daher ist es ja schon schwierig, es in Verbindung oder einem Satz mit echten Krankheiten zu bringen. Daraus erwachsen so viele positive Eigenschaften, auf die man Stolz sein kann, die andere nicht nachvollziehen können. Deswegen haben HSP ja auch oft das Problem augegrenzt zu werden, sich derart anders zu fühlen, dass man denkt, es stimmt etwas mit einem nicht. Und dann sind da auch die negativen Eigenschaften, die man auch als HSP nicht haben will eigentlich, aber noch dazu beitragen, dass man wie ein Sonderling wirkt. Es muss ja einen Grund geben, warum ich mein ganzes Leben immer komisch auf alle wirke, fast niemand einen versteht...und irgendwann macht man seinen Frieden damit und kämpft nicht mehr dagegen an, sondern akzeptiert halt, dass man komplett anders ist als alle anderen Menschen, diese einen niemals verstehen werden. Resignation.