
Inhaltsverzeichnis



| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| Was ist Hochsensibilität? | 5 |
| Hochsensibilität bei Kindern | 8 |
| Tipps zum Umgang mit hochsensiblen Kindern im Unterricht | 10 |

Gefühle

| | |
|---------------------------------------|----|
| Sanvi – ein sensibler Elefant | 14 |
| Meine Gefühle | 15 |
| Bewegungsübung: Gefühle | 16 |
| Gefühle kann man sehen | 17 |
| Sorgenpuppen | 18 |
| Fantasiereise Sorgenpuppe | 19 |
| Fantasiereise Gogo, der Gorilla | 21 |
| Wutenergie-Abbau-Übungen | 23 |
| Reden hilft | 24 |
| Sonnenblume | 25 |
| Miteinander | 26 |



| | |
|--|----|
| Sensibilität | 27 |
| Meine und deine Gefühle sind wichtig | 27 |
| Sensibel – hochsensibel | 28 |
| Redewendungen | 29 |
| Sensible Kinder: Steckbriefe | 31 |
| Die fünf Sinne | 32 |
| Ungerechtigkeit | 33 |
| Für sich einstehen | 35 |
| Angsthase – Muthase | 37 |



| | |
|------------------------------------|----|
| Wertschätzung | 39 |
| Ich bin okay so, wie ich bin | 39 |
| Ich-mag-mich-Brief | 40 |
| Übung: Ich mag an dir | 42 |
| Freundschaftsbrief | 43 |
| Lieblingsmensch | 45 |
| Übung: Ein Gruß an den Tag | 46 |

| | |
|----------------------------|----|
| Literaturverzeichnis | 48 |
|----------------------------|----|