

INHALT

Einleitung – Zwischen Mimosigkeiten und Leid..... 1

Sensibel sein – was bedeutet das? 3

Die Sinne im Überblick 4

Der Sehsinn..... 4

Der Hörsinn 4

Der Geruchssinn 5

Der Geschmackssinn..... 5

Der Tastsinn..... 5

Wahrnehmung und Reizübertragung..... 6

Emotionale Sensibilität 7

Gesteigerte Sensibilität.....10

Die Grenze zwischen angemessener Wahrnehmung und
Hochsensibilität.....10

Iwan Petrowitsch Pawlow (1849 - 1936, Mediziner und Psychologe,
Verhaltensforscher)..... 14

Jerome Kagan (1929*, Professor für Entwicklungspsychologie) 15

Dr. Elaine N. Aron (1944*, Psychologin, Forscherin und Sachbuchautorin)16

Das Zusammenspiel gesteigerter Wahrnehmung und erhöhten
Empathieverhaltens.....18

Die Formen der Hochsensibilität20

Typen der Hochsensibilität 20

Mögliche Zeitpunkte des Erwerbs 21

Welchen Herausforderungen müssen sich hochsensible Menschen
stellen?.....23

Alltag 24

Sozial/emotionale Ebene..... 25

Kognitive Ebene..... 28

Berufliche Ebene	30
Gesundheitliche Ebene.....	33
Besondere Merkmale dieser Eigenschaft zusammengefasst.....	35
Hochsensible Kinder.....	40
Ist ein Kind hochsensibel?.....	42
Test zur ersten Eingrenzung	42
„Diagnose hochsensibel“	45
Das Konzept Kindergarten und Schule.....	48
Was dem „perfekten Kind“ entgegensteht.....	50
Das Kind mit seinen Stärken sehen.....	55
Hochsensibilität als Geschenk – Wo liegen die Vorteile?	56
Was macht dieses Kind besonders?	61
Wie kann ich das Kind stärken?.....	62
In der Erziehung.....	63
Mit möglichen Therapien	76
In der Zusammenarbeit mit Schule und Kindergarten	78
Der Abschluss – erkennen, annehmen, lieben lernen	82
Quellen.....	84