

INHALT

Einführung.....	7
Fragebogen: Ist mein Kind hochsensibel?	11
1. Hochsensible Kinder verstehen	13
1.1 Was verbirgt sich hinter dem Begriff der Hochsensibilität?	14
1.2 Eigenschaften hochsensibler Kinder	21
1.3 Wie wirkt sich eine Hochsensibilität auf die Entwicklung aus?	39
1.4 Abgrenzung zu Störungsbildern.....	44
1.5 Zusammenfassung.....	48
2. Hochsensible Kinder stark machen	51
2.1 Wichtige Grundprinzipien	52
2.2 Erziehungsziele.....	58
2.3 Was Eltern weiter tun können	77
2.4 Zusammenfassung.....	85
3. Hochsensible Kinder begleiten	87
3.1 Begleitung im Alltag.....	90
3.2 Umgang mit starken Emotionen	100
3.3 Schlafprobleme	116
3.4 Stressmanagement	125
3.5 Zusammenfassung.....	135

4. Die Veränderungen im Kindes- und Jugendalter verstehen, begleiten und stärken	140
4.1 Das Kita-Alter.....	141
Hinweise für Erzieherinnen und Erzieher.....	147
4.2 Die Schulzeit	158
Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer	161
4.3 Die Pubertät	169
4.4 Zusammenfassung.....	171
5. Häufig gestellte Fragen.....	173
6. Ausblick	183
7. Wo finde ich weitere Hilfe?.....	185
Literaturverzeichnis	187
Anmerkungen	189