

Inhaltsverzeichnis

Ein Dank an die Wegbereiter	11
Geleitwort zu dieser Auflage	13
Vorwort	15

Einführung	19
Die Bedeutung der Elternrolle	19
Ein hochbegabtes Kind zu erziehen, ist eine einsame Erfahrung	20
Mythen über hochbegabte Kinder	21
Herausforderungen für hochbegabte Kinder	22
Praktische Anregungen	23

1 Hochbegabung definieren	27
1.1 Was genau ist Hochbegabung?	28
1.2 Ist Hochbegabung angeboren oder anerzogen?	29
1.3 Hochbegabung messen	30
1.4 Merkmale von hochbegabten Kindern	32
1.5 Persönlichkeitsmerkmale, erhöhte Sensitivität und Hochbegabung	33
1.5.1 Persönlichkeitsmerkmale: Die „Big Five“	34
1.5.2 Bereiche der erhöhten Sensitivität	35
1.6 Mögliche Probleme von hochbegabten Kindern	37
1.7 Wenn hochbegabte Kinder Traditionen hinterfragen	38
1.8 Ist mein Kind hochbegabt?	40

2 Besondere Gruppen von hochbegabten Kindern	45
2.1 Kulturelle und sprachliche Diversität	45
2.1.1 Tipps für Eltern von kulturell und sprachlich diversen Schulkindern	47
2.2 Hochbegabte LGBTQ+-Kinder	48
2.3 Zweifach außergewöhnliche Kinder	49
2.4 Neurodiversität und zweifach außergewöhnliche Individuen	50
2.5 Zweifach außergewöhnliche Kinder identifizieren	52
2.6 Bereiche, in denen Lernstörungen auftreten können	55

2.7	Verarbeitungsstörungen	59
2.8	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	61
2.9	Autismusspektrum	64
2.10	Praktische Anregungen	68

3	Die komplexe Aufgabe, ein hochbegabtes Kind erfolgreich zu erziehen	73
3.1	Einflüsse auf die moderne Erziehung	74
3.2	Das Gleichgewicht in der Familie	78
3.3	Patchworkfamilien und Stiefeltern	79
3.4	Eltern müssen auch auf sich selbst achtgeben	80
3.5	Hochbegabte Eltern	81

4	Kommunikation: Der Schlüssel zu Beziehungen	83
4.1	Welche Kommunikationsmuster leben Sie Ihrem Kind vor?	84
4.2	Kommunikation und Gefühle hängen miteinander zusammen	85
4.3	Gefühle benennen	86
4.4	Wenn Eltern ihre Kinder für ihre Begabung bestrafen	87
4.5	Die Medien und andere Technologien, die Kommunikation und Beziehungen behindern	89
4.6	Weitere Kommunikationshindernisse	90
4.7	Praktische Anregungen	92

5	Motivation und Underachievement	109
5.1	Wie kann Motivation zu einem Problem werden?	109
5.2	Woran kann es liegen, dass ein hochbegabtes Kind nicht motiviert ist?	110
5.3	Gemeinsam Motivation aufbauen	113
5.4	Praktische Anregungen	116

6	Disziplin und Selbstregulation	123
6.1	Disziplin und Bestrafung sind nicht dasselbe	123
6.2	Selbstbestimmung fördern	124
6.3	Grenzen konsequent durchsetzen	126
6.4	Gemeinsam Familienregeln aufstellen	127

6.5	Konsequenzen festlegen	128
6.6	Machtkämpfe um Disziplin	130
6.7	Richtig loben und ermutigen	132
6.8	Bildschirmzeit, Social Media und Disziplin	134
6.9	Praktische Anregungen	135

7	Perfektionismus, Stress und Trauma	141
7.1	Asynchrone Entwicklung	142
7.2	Perfektionismus	145
7.3	Arten von Perfektionismus	146
7.4	Mit Perfektionismus umgehen	148
7.5	Trauma und Hochbegabung	149
7.6	Stress und Selbstgespräche	151
7.7	Gesunde Selbstgespräche fördern	154
7.8	Stress entsteht im Kopf, wirkt sich aber auf den Körper aus	158
7.9	Mit Achtsamkeit gegen Stress vorgehen	159
7.10	Bibliotherapie und Cinematherapie	160
7.11	Praktische Anregungen	161

8	Idealismus, Unglücklichsein und Depression	167
8.1	Wie verbreitet sind Depressionen bei Kindern und Jugendlichen in der Allgemeinbevölkerung?	167
8.2	Risikofaktoren für Depression bei hochbegabten Kindern und Jugendlichen	168
8.2.1	Schlechte Umwelt-Passung	169
8.2.2	Sozial vorgegebener Perfektionismus	169
8.2.3	Soziale Isolation	170
8.2.4	Überengagement und Burnout	171
8.2.5	Idealismus und Enttäuschung	172
8.2.6	Existenzielle Betroffenheit	172
8.2.7	Wenn idealistische hochbegabte Kinder und Jugendliche Traditionen in Frage stellen	173
8.3	Symptome von Depression	176
8.4	Selbstverletzung und Suizid	178
8.5	Praktische Anregungen	179

9	Freundschaften und Peerbeziehungen	185
9.1	Wer ist für ein hochbegabtes Kind ein echter Peer?	186
9.2	Wann fangen die Probleme mit Peers an?	190
9.3	Wie wichtig ist soziale Kompetenz?	192
9.4	Freundschaften aufbauen	194
9.5	Introversion und Alleinzeit	196
9.6	Peervergleiche und das Hochbegabten-Etikett	198
9.7	Peerdruck	199
9.8	Mobbing	201
9.8.1	Werden hochbegabte Kinder und Jugendliche häufiger gemobbt als andere?	202
9.8.2	Cybermobbing	203
9.9	Auch Eltern sind Peerdruck ausgesetzt	204
9.10	Praktische Anregungen	205
10	Familienbeziehungen, Geschwister und Einzelkinder	209
10.1	Einzelkinder	209
10.2	Rivalität und Kooperation unter Geschwistern	210
10.3	Geburtsreihenfolge und Rollen in der Familie	210
10.4	Geschwisterrivalität verstehen	213
10.5	Ungleiche Fähigkeiten unter Geschwistern	217
10.6	Rollen Vorbilder	218
10.7	Praktische Anregungen	219
11	Hochbegabte Kinder in der Schule	227
11.1	Wie Schulen hochbegabte Kinder identifizieren	228
11.1.1	Gruppen-Fähigkeitstests	228
11.1.2	Schulische Leistungstests	229
11.1.3	Kreativitätstests	230
11.1.4	Inventare zur Erfassung von Hochbegabungsmerkmalen	231
11.1.5	Individuelle Tests	231
11.1.6	Die Verwendung verschiedener Kriterien	234
11.2	Ist es sinnvoll, das Kind außerhalb der Schule testen zu lassen?	234
11.3	Ab welchem Alter kann ein Intelligenztest durchgeführt werden?	235
11.4	Vertrauen Sie Ihren eigenen Beobachtungen	235
11.5	Unterstützung in der Schule	236
11.6	Schulische Fördermaßnahmen	237

11.7	Spezielle Schulen	241
11.8	Treten Sie für die Rechte Ihres Kindes ein	243

12	Hilfe und Unterstützung finden	245
12.1	Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus	246
12.2	Professionelle Hilfe	247
12.3	Eine psychologische Beurteilung einholen	248
12.4	Die richtige Fachperson finden	249
12.5	Den Samen säen – Wachstum erwarten	251

Über die Autor*innen und weitere Mitwirkende	253
Die Autor*innen	253
Die Herausgeberinnen der deutschen Ausgabe	255
Die Übersetzerin	255

Anhang	257
Liste der Tabellen	257
Anlaufstellen für Informationen, Beratung und Hilfe rund um das Thema Hochbegabung	258
Weiterführende deutschsprachige Literatur	267
Sachwortverzeichnis	269