

Inhalt

Vorwort	1
Tag 1: Die Natur der Hochsensibilität	2
Was bedeutet es, hochsensibel zu sein?	2
Die verschiedenen Facetten der Hochsensibilität	5
Anzeichen einer hochsensiblen Persönlichkeit bei Kindern.....	11
Die Rolle von Resilienz und Selbstregulation	16
Eltern-Kind-Übung: „Meine Superkraft“	21
Elternreflexion: „Hochsensibilität als Superkraft“.....	24
Tag 2: Selbstverständnis und Selbstannahme	27
Selbstverständnis für hochsensible Kinder.....	27
Wege zur Förderung von Selbstannahme	29
Tipps für Eltern: Wie man Selbstverständnis und Selbstannahme unterstützen kann	31
Eltern-Kinder-Übung: „Interview: Mein Lieblingstag“.....	35
Elternreflexion: Wünsche vs. Bedürfnisse	37
Tag 3: Emotionale Intelligenz entwickeln.....	40
Emotionale Sensibilität und Ausdruck bei hochsensiblen Kindern	40
Umgang mit starken Gefühlen: Die Rolle von Selbstregulation	47
Übungen zur Förderung emotionaler Intelligenz	54
3.4 Eltern-Kind-Übung: Das Gefühlsrad.....	58
Elternreflexion: Introspektion	60

Tag 4: Empathie und soziale Interaktion.....	65
Hochsensible Kinder als empathische Wesen	65
Die Bedeutung von Mitgefühl und Empathie für die soziale Interaktion	68
Förderung von Empathie und gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen.....	72
Eltern-Kind-Übung: Die Helfer-Geschichte	74
Elternreflexion: Meine eigene Empathie	77
Tag 5: Achtsamkeit und Stressbewältigung	80
Die Verbindung zwischen Hochsensibilität und Stress	80
Achtsamkeit als Werkzeug zur Stressbewältigung	82
Praktische Übungen zur Förderung von Achtsamkeit bei Kindern	87
Eltern-Kind-Übung: Der Pfad der Sinne	90
Elternreflexion: Mein Achtsamkeitsmoment.....	91
Tag 6: Einer für alle, alle für einen: Die Rolle der Familie	94
Familienkommunikation und Unterstützung hochsensibler Kinder	94
Geschwisterdynamik und Umgang mit Unterschieden	97
Gemeinsame Aktivitäten zur Stärkung der familiären Bindung	100
Eltern-Kind-Übung: „Zusammen mit allen Sinnen“	101
Elternreflexion: Gemeinsame Zeit	107
Tag 7: Integration des Erlebten und Ausblick.....	109
Reflexion über die gemeinsame Reise	109
Langfristige Strategien zur Unterstützung hochsensibler Kinder	110
Ausblick: „Du bist gut so, wie du bist!“.....	116
Hochsensibilität in unterschiedlichen Facetten	120
Quellenverzeichnis.....	122