

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>1</b>
<b>Tag 1: Die Natur der Hochsensibilität .....</b>	<b>2</b>
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
<b>Tag 2: Selbstverständnis und Selbstannahme .....</b>	<b>27</b>
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
<b>Tag 3: Emotionale Intelligenz entwickeln .....</b>	<b>40</b>
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

<b>Tag 4: Empathie und soziale Interaktion.....</b>	<b>65</b>
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
<b>Tag 5: Achtsamkeit und Stressbewältigung .....</b>	<b>80</b>
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
<b>Tag 6: Einer für alle, alle für einen: Die Rolle der Familie .....</b>	<b>94</b>
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
<b>Tag 7: Integration des Erlebten und Ausblick.....</b>	<b>109</b>
Reflexion über die gemeinsame Reise .....	109
Langfristige Strategien zur Unterstützung hochsensibler Kinder .....	110
Ausblick: „Du bist gut so, wie du bist!“ .....	116
<b>Hochsensibilität in unterschiedlichen Facetten .....</b>	<b>120</b>
<b>Quellenverzeichnis.....</b>	<b>122</b>