

Teil 1:

Den richtigen Nährboden für hochsensible Kinder schaffen .13

1 Hochsensibilität – auf den Spuren eines Phänomens14

- 1.1 Das Besondere an hochsensiblen Kindern.....15
- 1.2 Die Suche nach dem nächsten Kick18
- 1.3 Löwenzahn- und Orchideenkinder.....21
- 1.4 Wenn die Reize überhandnehmen.....23

2 Hochsensible Elternschaft26

3 Das zarte Kind – wenn die Sinne hellwach sind32

- 3.1 Sehen.....33
- 3.2 Hören.....34
- 3.3 Riechen.....36
- 3.4 Tasten37
- 3.5 Schmecken.....38
- 3.6 Der sechste Sinn41

4 Das Spannungsfeld zwischen Innen und Außen44

- 4.1 Körperliche Grenze.....47
- 4.2 Gedankliche Grenze47
- 4.3 Emotionale Grenze.....48
- 4.4 Energetische Grenze.....48
- 4.5 Grenze der Zeit.....49
- 4.6 Soziale Grenze.....50

5 Eine Gesellschaft, in der Hochsensibilität ihren Platz hat51

6 Rezepte für ein glückliches Kinderleben.....56

- 6.1 Sich geliebt wissen57
- 6.2 Mit Sicherheit ins Leben starten60
- 6.3 Zum ersten Schritt ermutigt werden67
- 6.4 Übergänge achtsam gestalten70
- 6.5 Schutzmechanismen Raum geben73
- 6.6 Die Balance finden.....76
- 6.7 Klare Grenzen setzen.....79
- 6.8 Verständnis in hyperaktiven Phasen83
- 6.8 Kompromisse.....86

7 Hochsensible Kommunikation	88
8 Alte Schmerzen und Traumata	96
9 Das hochsensible Kind im Unterricht.....	100
10 Schlüssel zum Verständnis hochsensibler Kinder	104

Teil 2:

Praktische Tipps für herausfordernde Situationen.....	107
--	------------

11 Frühe Kindheit	108
11.1 Hektik	108
11.2 Einschlafen	112
11.3 Verzagtheit	114
11.4 Übersinnliche Wahrnehmungen	117
11.5 Draußen spielen.....	119
12 Grundschulzeit	122
12.1 Empfindlichkeit	122
12.2 Den eigenen Weg entdecken	124
12.3 Zuckerspiegel im Sinkflug	127
12.4 Hänselein.....	129
12.5 Klassenreise	133
12.6 Einsamkeit	136
12.7 Auseinandersetzung mit dem Tod	140
12.8 Gefühllosigkeit.....	142
12.9 Hochbegabung	145
12.10 Sensible Jungen	148
12.11 Verantwortung schultern	151
12.12 Blitzableiter sein	153
12.13 Weltschmerz	156
13 Pubertät	159
13.1 Bauchschmerzen.....	159
13.2 Man selbst sein.....	161
13.3 Den eigenen Kern schützen	163
13.4 Umgang mit Kränkungen.....	165
13.5 Über die Stränge schlagen.....	167
13.6 Sich selbst akzeptieren	170
13.7 Verbunden mit allem und jedem.....	172

13.8 Klare Grenzen setzen.....	175
13.9 Psychische Probleme	178
13.10 Den Stand-by-Modus entdecken.....	181

Teil 3:

Übung macht den Meister185

Vierzehn Übungen, Spiele und Meditationen für Eltern und Kinder186

14.1 Schmetterlingsschraube.....	187
14.2 Boxen	188
14.3 Der Holzhacker	189
14.4 Der Stern.....	190
14.5 Das Männchen Bo im Bauch.....	191
14.6 Stampfen	193
14.7 Ha – hi – hi.....	193
14.8 Kuckuck	195
14.9 Barbapapa.....	195
14.10 Rollentausch.....	197
14.11 „Batterie aufladen“	198
14.12 Seid laut!	199
14.13 Das Pendel.....	199
14.14 Über Gefühle reden	200
14.15 Karnevalsumzug	202
14.16 Weißes oder goldenes Licht visualisieren.....	203
14.17 Avocado-Meditation	204
14.18 Visualisiere ein Krafttier.....	205
14.19 Energetische Fäden durchschneiden.....	207
14.20 Energetische Fäden durchschneiden (2).....	208
14.21 Den eigenen Garten pflegen.....	209
14.22 Stehen wie ein Baum.....	210
14.23 Einpunktmeditation	211
14.24 Öffne dein Herz.....	212

15 Affirmationen214

16 Das Wichtigste für Eltern und Betreuer hochsensibler Kinder.....217

Test: ist Ihr Kind hochsensibel? – Ein Eltern-Fragebogen.....	228
Bibliografie	231
Über die Autorin	235