

Teil 1:

Den richtigen Nährboden für hochsensible Kinder schaffen .13

1 Hochsensibilität – auf den Spuren eines Phänomens	14
1.1 Das Besondere an hochsensiblen Kindern	15
1.2 Die Suche nach dem nächsten Kick	18
1.3 Löwenzahn- und Orchideenkinder	21
1.4 Wenn die Reize überhandnehmen	23
2 Hochsensible Elternschaft	26
3 Das zarte Kind – wenn die Sinne hellwach sind	32
3.1 Sehen.....	33
3.2 Hören.....	34
3.3 Riechen.....	36
3.4 Tasten	37
3.5 Schmecken.....	38
3.6 Der sechste Sinn	41
4 Das Spannungsfeld zwischen Innen und Außen	44
4.1 Körperliche Grenze.....	47
4.2 Gedankliche Grenze	47
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 hat	51
6 Rezepte für ein glückliches Kinderleben.....	56
6.1 Sich geliebt wissen	57
6.2 Mit Sicherheit ins Leben starten	60
6.3 Zum ersten Schritt ermutigt werden	67
6.4 Übergänge achtsam gestalten	70
6.5 Schutzmechanismen Raum geben	73
6.6 Die Balance finden.....	76
6.7 Klare Grenzen setzen.....	79
6.8 Verständnis in hyperaktiven Phasen	83
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 Verzagtsein	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 Hänseln.....	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 Meister	185
Vierzehn Übungen, Spiele und Meditationen für Eltern und Kinder	186
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 Barbabapa	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 Affirmationen	214
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