

# Inhalt

EINFÜHRUNG .....	7
------------------	---

## I

### WAS HEISST EIGENTLICH HOCHSENSIBEL?

DIE SICHT AUF S KIND ODER: WIE PACKEN WIR ES AN? .....	19
DIE INNERE LOGIK VERSTEHEN .....	22
TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN .....	24
Neigung zu Reizüberflutung und intensive Emotionen .....	24
Vernetzter räumlicher Denkstil .....	26
Früh ausgebildetes Wertesystem .....	28
STREITPUNKTE .....	32
Gehören Hochsensibilität und ADHS zusammen? .....	32
Gehören Hochsensibilität und Hochbegabung zusammen? .....	33
Hochbegabung und die Umwelt .....	36
INTERPRETATIONEN UND REAKTIONEN VON AUSSEN .....	43
Fehlurteile und Missverständnisse .....	43
... bis hin zum Verdacht auf psychische Störungen .....	46
Und doch ist nicht alles hochsensibel .....	48

## II

### HOCHSENSIBEL STARK WERDEN MIT DEN ELTERN

GRUNDLAGEN DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG .....	53
Positive frühkindliche Erfahrungen und Urvertrauen .....	53
Resilienz .....	57

Resilienz trainieren .....	63
Resilienz für hochsensible Kinder .....	64
<b>SELBSTWIRKSAME ELTERN – SELBSTWIRKSAME KINDER .....</b>	<b>68</b>
Der systemische Blick auf die Familie .....	68
Kritische Auseinandersetzung mit sich selbst .....	72
Das Kind als eigenständige Persönlichkeit betrachten .....	76
Das Kind realistisch wahrnehmen .....	79
Eine Negativspirale erkennen und wieder verlassen .....	81
Praxisvorschlag: Wie befreie ich mich aus einer Negativspirale? .....	83
Auf eine klare Rollenverteilung achten .....	86
Die Bereitschaft, Zeit und Wärme zu geben .....	88
Praxisvorschlag: Erste Hilfe für das Selbstwertgefühls meines Kindes .....	89
Resilienz für Eltern .....	89
Verständnis ermöglicht angemessene Reaktionen .....	93
<b>DIE FÜNF SCHRITTE ZUR STARKEN, HOCHSENSIBLEN PERSÖNLICHKEIT .....</b>	<b>108</b>
Erste Fähigkeit: Selbstwert und Selbstachtung .....	108
Soziale Selbstachtung .....	113
Praxisvorschlag: Wie lernt sich mein Kind gegen verbale Attacken auf dem Schulhof zu wehren? .....	117
Physische Selbstachtung .....	122
Intellektuelle Selbstachtung stärken .....	126
In Kontakt bleiben .....	129
Das Thema Hochsensibilität mit dem Kind besprechen? .....	132
Immer wieder bestärken .....	134
Vertrauen verdienen und glaubwürdig sein .....	136
Zweite Fähigkeit: Beziehungs- und Empathiefähigkeit .....	137
Authentisch und einfühlsam auftreten .....	138
Praxisvorschlag/Exkurs: Hochsensible Eigenschaften und Medienkonsum .....	141
Wertschätzung und Respekt vorleben .....	142

Optimistisch vorgehen .....	144
Dritte Fähigkeit: Selbstbestimmtheit und Ausbildung des Realitätssinns .....	147
Praxisvorschlag: Wie spreche ich mit dem Lehrer über Mobbing?.....	151
Vierte Fähigkeit: Umgang mit Gefühlen und Impulskontrolle .....	153
Bestrafungen umgehen .....	154
Familienregeln gemeinsam aufstellen .....	155
Vom frühen Abstraktionsvermögen und Achtsamkeit profitieren .....	156
Mit Hilfe von Emotionen motivieren .....	158
Fünfte Fähigkeit: Selbstberuhigung und Umgang mit Stress .....	161

### III HOCHSENSIBEL STARK UND ERFOLGREICH IN DER SCHULE

VORAUSSETZUNGEN GELINGENDEN LERNENS .....	169
Die Bedeutung des Hattie-Reports .....	169
Die Aussagekraft von Schulnoten .....	171
Psychologisches Geschick des Lehrers .....	173
Gelingende Persönlichkeitsentwicklung aller Schüler .....	175
Verhalten hochsensibler und hochbegabter Schüler richtig einordnen..	177
ERFÜLLUNG DES ELTERNBEITRAGS .....	183
Eltern als interessierte, konstruktive Wegbegleiter .....	183
Eltern als Vermittler und Übersetzer .....	190
ERFÜLLUNG DES SCHÜLERBEITRAGS .....	195
Motivation .....	195
Intelligenz .....	200
Fleiß .....	206
ERFÜLLUNG DES LEHRERBEITRAGS .....	209
Eine gute Beziehung zu den Schülern herstellen .....	211
Den Schülern selbstkritisch und stark begegnen .....	212

Das Gute erwarten und Ressourcen der Schüler erkennen .....	215
Eine gute Beziehung zu den Eltern herstellen .....	216
<b>RESSOURCENFÖRDERNDE LERNBEDINGUNGEN .....</b>	<b>218</b>
Verantwortungsvolle Elternschaft .....	218
Ein selbstbewusster, unabhängiger Lehrer .....	219
Die Chancen des systemischen Blicks ergreifen .....	221
Schüler finden zu ihrer Identität .....	223
Erfahrung: Das Innenleben einer Zwölfjährigen .....	224
Weniger Angst und Reizüberflutung .....	226
<b>WORST-CASE-SZENARIO: SCHULVERWEIGERUNG .....</b>	<b>227</b>
Die Summe der Erfahrungen gibt den Ausschlag .....	227
Individualität findet keinen Platz .....	228
Mangelndes Gefühl von Zugehörigkeit .....	230
Fehlende oder abbrechende Beziehung zum Lehrer .....	232
Das Vertrauensverhältnis zu den Eltern bröckelt .....	233
Der letzte Ausschlag zur Schulverweigerung und die Bedeutung für das Kind .....	234
Rechtliche Fragen .....	235
<b>ENTWICKLUNGSFÖRDERNDE LERNKULTUR .....</b>	<b>242</b>
Bausteine gelingender Lernkultur .....	244
Mit Beziehung und Empathie in der Klasse Maßstäbe setzen .....	248
Selbstbestimmtheit und Realitätssinn vorleben und wecken .....	254
Vorbild im Umgang mit Gefühlen und Impulskontrolle .....	257
Gekonnter Umgang mit Stress .....	262
Praxisvorschlag: Wie gebe ich meinem Kind eine kleine Ermutigung mit in die Schule? .....	268
<b>PERSPEKTIVEN UND OPTIONEN .....</b>	<b>272</b>
Zum Abschluss .....	275
Empfehlenswerte Adressen .....	280
Weitere Ressourcen und informative Webseiten .....	282
Literatur .....	283
Über die Autorin .....	287