

# Inhalt

Statt eines Vorworts: Als ich dieses Buch schrieb, ...	9
<b>1. Leseeinladung: Das Für-wen-Kapitel</b>	11
Wie ist das Buch strukturiert?	13
<b>2. Was ist das denn?! Das einführende und erklärende Kapitel</b>	15
2.1 Begriffsklärung: Die vielbegabte Scannerpersönlichkeit	15
2.1.1 Darf ich vorstellen: ein Scanner	17
2.1.2 Der Begriff Scanner – Versuch einer Übersetzung	21
2.1.3 Der rote Faden im Scanner-Leben	22
2.1.4 Scanner-Typen in Anlehnung an Barbara Sher sowie typische Scanner-Themen	24
2.2 Abgrenzung: Hochbegabung, Hochsensibilität und Vielbegabung	31
2.2.1 Hochbegabung	33
Interview mit Ute Gietzen-Wieland	34
2.2.2 Hochsensibilität	44
Hochsensibilität – Problem oder Potenzial? (von Kathrin Sohst)	44
2.3 Achtsamkeit – einige grundlegende Begriffe und Konzepte	51
2.3.1 Einige zentrale Begriffe	51
2.3.2 Achtsame Selbstfürsorge	61
<b>3. „Jeder bitte nur ein Problem ...“</b>	
<b>Das Kapitel über das Denken und Fühlen von Scannern</b>	75
3.1 Die häufigsten Fragen und Alltagsprobleme Vielbegabter	77
Exkurs: Glaubenssätzen auf der Spur	78
„Eine Entscheidung ruft zehn weitere Möglichkeiten hervor“ – Interview mit Oda Stockmann	84
„Es war lange Zeit schwierig für mich, mein Gleichgewicht zu halten“ – Interview mit Claire Oberwinter	89

3.2	Welche Fragen und Probleme haben Menschen, die auf Scanner treffen, mit ihnen leben oder arbeiten? .....	102
3.2.1	Wie geht es denen, die mit Scannern leben? .....	103
	<i>Interview mit Thomas Oberwinter</i> .....	104
3.2.2	Wie geht es denen, die mit Scannern arbeiten? .....	107
	<i>Interview mit Ruth Urban</i> .....	107
3.3	Die drei häufigsten Trugschlüsse in Sachen Scanner .....	113
<b>4.</b>	<b>„Butter bei die Fische“ – das Kapitel, das Lösungen anbietet</b> .....	<b>119</b>
4.1	Musterunterbrechung – übende Praxis .....	119
4.2	Formelle und informelle Achtsamkeitsübungen.....	122
4.3	Die Übungen.....	124
4.3.1	Unterbrechungs- und Reflexionsübungen.....	124
4.3.2	Mit dem Atem üben.....	128
4.3.3	Achtsam gegenwärtig sein .....	131
4.3.4	Übungen für bestimmte Themen .....	138
4.3.5	Meine Selbstfürsorgesammlung .....	142
4.3.6	Was brauchst du zum Meditieren? Nachbemerkung zu den Übungen .....	149
	Literatur und andere Ressourcen zum Thema .....	151
	Verzeichnis der Achtsamkeitsübungen .....	155
	Index .....	156
	Gastautorinnen und Interviewpartner .....	158
	Was es noch zu sagen gibt: Danke! .....	159
	Über die Autorin.....	160