

THEORIE

Das hochsensible Kind akzeptieren 5

**HOCHSENSIBILITÄT –
EINE GENETISCHE
CHARAKTEREIGENSCHAFT 7**

**Mein Kind ist hochsensibel –
was nun? 8**

Was ist Hochsensibilität? 9

Hochsensibilität in der Forschung 10

Das hochsensible Kind 12

**6 Schritte, um die Hochsensibilität
zu verstehen 18**

1. Schritt: Das Erkennen 19

2. Schritt: Kritische Überlegungen 19

3. Schritt: Informieren 21

4. Schritt: Mein Kind neu betrachten 21

5. Schritt: Drängende Fragen
und Antworten im Alltag 22

6. Schritt: Nach außen gehen 24

PRAXIS

**LEBEN MIT DEM
HOCHSENSIBLEN KIND 31**

**Das hochsensible Kind
kennenlernen 32**

Wie äußert sich Hochsensibilität? 32

**Richtig umgehen mit
dem feinfühligem Kind 42**

Pädagogische und psychologische
Aspekte der Erziehung 42

**Das hochsensible Kind
in der Familie 54**

Besondere Stressbelastungen 55

Selbstreflexion der Eltern
in der Erziehung 59

Das Geschwisterkind 61

Sanfte Heilkunde im Überblick 64

Homöopathische Mittel 65

Bach-Blüten – ganzheitliche		Geringes Selbstwertgefühl	106
Persönlichkeitstherapie	70	Grübeln	108
Pflanzen als Arzneimittel	71	Innere Unruhe, Nervosität	110
Entspannungstechniken	72	Konzentrationsschwäche	111
RAT UND HILFE FÜR		Kummer, Sorgen	114
DEN ALLTAG	77	Mutlosigkeit	116
Hilfe bei körperlichen		Schüchternheit	117
Symptomen	78	Sensorische Überreizung	118
Allergien	79	Sich ärgern	123
Augenbeschwerden	80	Sich schämen	124
Bauchbeschwerden	81	Verzweiflung	125
Geräuschempfindlichkeit	85	Wut	126
Geruchsüberempfindlichkeit	86	Eltern und Angehörigen	
Halsbeschwerden	86	beistehen	128
Hautbeschwerden	88	Erschöpfung, Müdigkeit,	
Kopfschmerzen	91	Ausgebranntsein, Stress	129
Ohrenbeschwerden,		Hilflos sein,	
Ohrgeräusche	92	sich hilflos fühlen	131
Pubertätsbeschwerden	92	Kummer, Sorgen	132
Schlafstörungen	94	Loslassen	133
Würgereiz beim Zähneputzen	96	Mut schöpfen	134
Zahnbeschwerden	97	Unsicherheit	135
Unterstützung bei seelischen		Verzweiflung	136
Belastungen	98	Wut	136
Abgrenzung/Neinsagen	99		
AD(H)S	101	SERVICE	
Ängste	102	Bücher, die weiterhelfen	138
Demütigung, Kränkung	103	Adressen, die weiterhelfen	139
Einsamkeit	104	Register	140
Gefühlslabilität,		Impressum	144
Launenhaftigkeit	105		