

# THEORIE

Das hochsensible Kind akzeptieren	5
<b>HOCHSENSIBILITÄT – EINE GENETISCHE CHARAKTEREIGENSCHAFT</b>	7
<b>Mein Kind ist hochsensibel – was nun?</b>	8
Was ist Hochsensibilität?	9
Hochsensibilität in der Forschung	10
Das hochsensible Kind	12
<b>6 Schritte, um die Hochsensibilität zu verstehen</b>	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

<b>LEBEN MIT DEM HOCHSENSIBLEN KIND</b>	31
<b>Das hochsensible Kind kennenlernen</b>	32
Wie äußert sich Hochsensibilität?	32
<b>Richtig umgehen mit dem feinfühligen Kind</b>	42
Pädagogische und psychologische Aspekte der Erziehung	42
<b>Das hochsensible Kind in der Familie</b>	54
Besondere Stressbelastungen	55
Selbstreflexion der Eltern in der Erziehung	59
Das Geschwisterkind	61
<b>Sanfte Heilkunde im Überblick</b>	64
Homöopathische Mittel	65

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