

Inhalt

A Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein	1
Wie definiert sich Hochbegabung?	1
Wie lautet unsere Definition?	2
Wie verhält es sich mit den Begriffen rund um die Hochbegabung?	3
Welche Persönlichkeitsmerkmale kennzeichnen Hochbegabte?	3
Übersicht Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen Hochbegabter	5
Welche Wechselwirkungen rufen die Verhaltensweisen von Hochbegabten und Normalbegabten im Alltag hervor?	7
Wie können Hochbegabte ihr Anderssein erkennen?	13
Seelenverwandtschaft oder Brainspotting – was bedeutet das?	15
Kernaussagen	15
B Bewunderung und ihre Auswirkungen	17
Warum Bewunderung für Hochbegabte?	17
Wie steht es mit der Bewunderung bei normalen Hochbegabten?	18
Weshalb schlägt Bewunderung in Machtkämpfe und unfairen Umgang um?	19
Kernaussagen	20
C Der Chamäleon-Effekt	22
Wie wirkt sich Hochbegabung auf den Wunsch nach Teilhabe aus?	22
Welche Auswirkungen zeigt der Anpassungsdruck in der Kindheit?	23
Welche Bedeutung hat der Chamäleon-Effekt in der Paardynamik?	24
Welche Auswirkungen hat der Chamäleon-Effekt?	26
Welche Lösungsansätze können den Chamäleon-Effekt entschärfen?	26
Kernaussagen	27
D Differenzialdiagnosen und die Auswirkungen für Betroffene	28
Weshalb kommt es oft zu psychiatrischen Diagnosen bei Hochbegabten?	28
Wie fatal sind die Auswirkungen für Betroffene?	34

Welche Bedeutung haben Fehldiagnosen für das Umfeld?	36
Wie kann die Diagnose Hochbegabung bestätigt werden?	36
Wie können Fachpersonen sensibilisiert werden?	36
Kernaussagen	37
E Erfahrungsberichte	38
Meine Reise zu mir: Paul Schnabel	50
Leben mit einem hochbegabten und hochsensiblen Kind: Petra Sommer, verheiratet, zwei Söhne, Hundetrainerin und Tierpsychologin	56
F Freiheit und Kreativität von Hochbegabten	63
Welche Bedeutung hat Freiheit?	63
Welche Bedeutung hat Freiheit für Hochbegabte?	65
Stimmt die Behauptung: Ohne Kreativität gibt es keine Hochbegabung?	65
Definitionen von Kreativität	66
Welche Bedeutung hat Kreativität in Modellen von Hochbegabung?	67
Wie unterscheiden sich Kreativität und Intelligenz?	68
Welche Bedeutung haben unsere Hirnhälften im Zusammenhang mit Kreativität?	69
Wie äußern sich innere Freiheiten und äußere Unfreiheiten des kreativen Denkens?	71
Kernaussagen	74
G Gesundheit und Psychosomatik mit Hochbegabung und Hochsensibilität	75
Was beinhaltet Gesundheit?	75
Was bedeuten die Definitionen für die Gesundheit von Hochbegabten?	76
Welches sind die häufigsten psychosomatischen Symptome?	76
Wie entstehen diese Symptome bei den Betroffenen?	77
Wie können Hochbegabte ihre Psychohygiene verbessern?	79
Welche Rolle spielen Medikamente?	80
Welche Maßnahmen eignen sich, um die verschiedenen Symptome zu lindern?	81
Kernaussagen	84

H Hochsensibilität	85
Ist Hochsensibilität ein neues Thema?	85
Was ist Hochsensibilität?	85
Wie lauten die vier Kriterien für Hochsensibilität nach Aron?	87
Gründliche Informationsverarbeitung	88
Was heißt es praktisch, hochsensibel zu sein?	92
Hochsensibilität und Emotionale Intelligenz/Kompetenz – Wie verhält es sich damit?	96
Kernaussagen	98
I Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren	99
Was messen Intelligenztests und was bedeuten IQ-Werte?	99
Welche Definitionen gehören zu den bekanntesten?	100
Welche Tests werden international häufig eingesetzt?	100
Wie wird das Konzept der Intelligenz grundsätzlich definiert?	102
Wie wird anhand der Gaußschen Normalverteilung die Intelligenz bestimmt?	103
Wie sinnvoll sind Testverfahren und wo liegen die Grenzen?	105
Intelligenztest versus Persönlichkeitsmerkmale?	106
Was sind die Vorteile eines Intelligenztests?	107
Welchen Einfluss hat die Vereinigung »Mensa« auf die Diskussion von Hochbegabung?	109
Welche alternativen Institutionen und Plattformen existieren für Hochbegabte?	110
Kernaussagen	110
J Job und Arbeitswelt	112
Job, Beruf oder Berufung?	112
Welche besonderen Stärken haben Hochbegabte im Job?	112
Vor welchen Herausforderungen stehen Hochbegabte im Job?	113
Hochbegabte und ihre unerkannten Stärken	115
Wie sieht eine artgerechte Arbeitsumgebung für Hochbegabte aus?	116
Welche Typisierungen gibt es im Arbeitszusammenhang?	117

Welche Berufsfelder sind für welche Typen geeignet?	119
Wie sehen Laufbahnen aus?	120
Wie gehen Hochbegabte mit der digitalen Entwicklung um?	121
Wie vertragen sich Selbstständigkeit und Hochbegabung?	122
Kernaussagen	123
K Kehrseiten der Medaille	124
Wie manifestieren sich die zwei Seiten der Medaille?	124
Wie stellen sich Spannungsfelder dar?	125
Wie steht es um die Resilienz im Alltag?	131
Sonnen- oder Schattenseiten?	133
Kernaussagen	133
L Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt	134
Wie zeigt sich Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft?	134
Wie sieht die Leistungsbereitschaft aus?	136
Wie zeigt sich Perfektionismus?	137
Welche Auswirkungen hat Perfektionismus auf die Betroffenen?	138
Warum ist ein ausgeglichener Energiehaushalt so wichtig?	139
Wie können Hochbegabte ihren Perfektionismus reduzieren, um sich zu schützen?	141
Kernaussagen	141
M Medien und ihr Bild von Hochbegabung	143
Welchen Einfluss haben Medien auf das Thema Hochbegabung?	143
Wie können Filme und Literatur für das Verständnis von Hochbegabung eingesetzt werden?	146
Kernaussagen	147
N Natur, Musik, Sport – Weg vom Denken	148
Weshalb benötigen Hochbegabte einen Ausgleich zur Kopflastigkeit?	148
Wie verhält es sich mit Hochbegabung und Entspannung?	149
Wie steht es mit »Kopf, Herz und Hand«?	150

Wie können sich Hochbegabte und Hochsensible erholen?	150
Kernaussagen	156
O Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung	157
Wie beeinflussen Normen unser Leben?	157
Was bedeutet die Differenz zur Norm für Hochbegabte?	158
Wie unterscheiden sich Orientierungen bei Normal- und Hochbegabten?	159
Können sich Normen zugunsten von Hochbegabten ändern?	162
Kernaussagen	162
P Pädagogik	164
Pädagogik: Erziehung oder Bildung?	164
Welche Profile zeigen hochbegabte Kinder und Studierende?	164
Worauf ist bei der Erziehung zu achten?	167
Wie geht es hochbegabten Eltern?	170
Zum Schluss	171
Kernaussagen	172
Q Quotenregelung – Keine Chance für Hochbegabte	173
Welche Bedeutung hat die Quotenregelung allgemein?	173
Wie steht es mit einer Quotenregelung für Hochbegabte?	174
Welche Chancen haben Betroffene als Führungskraft im Unternehmen?	176
Kernaussagen	177
R Rat-Schläge und Ratgeber für Hochbegabte und Hochsensible	178
Was bedeuten Rat-Schläge für Hochbegabte/Hochsensible?	178
Welche Bücher sind hilfreich?	180
Kernaussagen	181
S Soziale Kontakte	182
Wofür benötigt der Mensch soziale Kontakte?	182
Welche besonderen Herausforderungen haben Hochbegabte und/oder Hochsensible im sozialen Umgang mit Normalbegabten?	182
In welche Stolperfallen geraten Hochbegabte in sozialen Situationen?	185

Welche Herausforderungen stellen soziale Kontakte in Zeiten von Corona dar?	186
Wie beeinflussen Kontakte das Selbstwertgefühl?	187
Wie finden Hochbegabte befriedigende Sozialkontakte?	188
Wie ist das Verhältnis von Hochbegabung und Partnerschaft?	188
Kernaussagen	189
T Therapie – Coaching – Beratung – Green Care	190
Wie unterscheiden sich Therapie, Coaching und Beratung?	190
Aus welchen Beweggründen suchen Hochbegabte Unterstützung?	191
Wann ist eine Therapie sinnvoll?	192
Warum ist Psychotherapie mit Hochbegabten anders?	192
Welche alternativen Therapien gibt es?	197
Was ist Green Care?	197
Kernaussagen	202
U Unsicherheit und Selbstzweifel im Umgang mit der eigenen »Normalität«	203
Welche Facetten umfassen Unsicherheit und Selbstzweifel?	203
Wie wirken sich Unsicherheit und Zweifel auf den Alltag aus?	204
Wie wirken sich Zweifel auf die Leistung aus?	206
Wie wirkt sich Unsicherheit auf das Selbstvertrauen aus?	207
Wie können Unsicherheit und Selbstzweifel abgebaut werden?	207
Kernaussagen	208
V Verzweiflung	209
Wie zeigt sich Verzweiflung in Kindheit und Jugend bei Hochbegabten?	209
Weshalb verzweifeln Hochbegabte an sich selbst?	211
Warum verzweifeln Hochbegabte an der Welt?	212
Wie führt der Weg von der Verzweiflung zur Hoffnung?	213
Kernaussagen	214

W	Wissenschaft und interdisziplinäre Trends in der Begabungsforschung	215
	Wie lautet die Definition von Begabung und Sensibilität?	215
	Was sind die aktuellen Trends in den Geisteswissenschaften?	216
	Wie gestalten sich Bildungs- und forschungspolitische Aktivitäten?	217
	Was sind aktuellen Trends in den Kultur- und Naturwissenschaften?	217
	Welche Literatur war vor 2010 wegweisend?	218
	Kernaussagen	219
X	X-mal oder es gibt Dinge, die wiederholen sich ein Leben lang ...	220
	Um welche Situationen geht es?	221
	Was sind die Auswirkungen auf die Befindlichkeit?	223
	Wie finden Betroffene Erleichterung?	224
	Kernaussagen	225
Y	Y/X-Chromosomen und hochbegabte Frauen und Männer	226
	Welche Bedeutung hat das Chromosom Y?	226
	Sind Männer und Frauen hinsichtlich Hochbegabung unterschiedlich?	227
	Wer ist »schlauer«, Männer oder Frauen?	229
	Wie äußert sich Hochbegabung bei Frauen und Männern?	230
	Kernaussagen	233
Z	Zuversicht im Umgang mit der eigenen Hochbegabung/Hochsensibilität	235
	Wie gewinnen Hochbegabte und Hochsensible mehr Zuversicht im Alltag?	235
	Wie werden Hochbegabung und Hochsensibilität erkannt?	235
	Welche Voraussetzungen gibt es für das Erkennen von Hochbegabung bzw. Hochsensibilität?	237
	Wie lässt sich die Resonanz in der Gesellschaft zum Positiven verändern? ...	239
	Warum ist der Austausch mit Gleichgesinnten so wichtig?	241
	Gleichgesinnte und Coaching?	243
	Wie können die Betroffenen aus ganzheitlicher Sicht gefördert werden?	243

Zu guter Letzt	245
Kernaussagen	246
Schlussgedanken	247
Danksagung	250
Anhang	251
1. Auflistung typischer Merkmale für einen Selbst- oder Fremdtest nach Germann-Tillmann, Treier, Vroomen-Marell	253
2. Mögliche Hinweise auf Hochbegabung nach Joder	256
Autorinnen und Autoren	259
Autorinnen und Autoren der Erfahrungsberichte	261
Anlaufstellen für hochbegabte und hochsensible Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Bezugspersonen und Fachleute	262
Schweiz und Liechtenstein	262
Liechtenstein	263
Deutschland	263
Österreich	263
Tirol	264
Niederlande	264
Länderübergreifende Internetplattformen	265
Bildungsangebote und Studiengänge für Lehrpersonen in CH, D, Ö	265
Literatur	267
Internetquellen	271
Sachverzeichnis	274