

# Inhalt

<b>A</b>	<b>Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein ...</b>	<b>1</b>
	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>B</b>	<b>Bewunderung und ihre Auswirkungen .....</b>	<b>17</b>
	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
<b>C</b>	<b>Der Chamäleon-Effekt .....</b>	<b>22</b>
	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
<b>D</b>	<b>Differenzialdiagnosen und die Auswirkungen für Betroffene .....</b>	<b>28</b>
	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
<b>E</b>	<b>Erfahrungsberichte .....</b>	<b>38</b>
	Meine Reise zu mir: Paul Schnabel .....	50
	Leben mit einem hochbegabten und hochsensiblen Kind: Petra Sommer, verheiratet, zwei Söhne, Hundetrainerin und Tierpsychologin .....	56
<b>F</b>	<b>Freiheit und Kreativität von Hochbegabten .....</b>	<b>63</b>
	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
<b>G</b>	<b>Gesundheit und Psychosomatik mit Hochbegabung und Hochsensibilität .....</b>	<b>75</b>
	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

<b>H</b>	<b>Hochsensibilität</b> .....	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
<b>I</b>	<b>Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren</b> .....	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
<b>J</b>	<b>Job und Arbeitswelt</b> .....	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
<b>K</b>	<b>Kehrseiten der Medaille</b> .....	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
<b>L</b>	<b>Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt</b> .....	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
<b>M</b>	<b>Medien und ihr Bild von Hochbegabung</b> .....	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
<b>N</b>	<b>Natur, Musik, Sport – Weg vom Denken</b> .....	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
<b>O</b>	<b>Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung . . . . .</b>	<b>157</b>
	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
<b>P</b>	<b>Pädagogik . . . . .</b>	<b>164</b>
	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
<b>Q</b>	<b>Quotenregelung – Keine Chance für Hochbegabte . . . . .</b>	<b>173</b>
	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
<b>R</b>	<b>Rat-Schläge und Ratgeber für Hochbegabte und Hochsensible . . . .</b>	<b>178</b>
	Was bedeuten Rat-Schläge für Hochbegabte/Hochsensible? . . . . .	178
	Welche Bücher sind hilfreich? . . . . .	180
	Kernaussagen . . . . .	181
<b>S</b>	<b>Soziale Kontakte . . . . .</b>	<b>182</b>
	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
<b>T</b>	<b>Therapie – Coaching – Beratung – Green Care</b> .....	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
<b>U</b>	<b>Unsicherheit und Selbstzweifel im Umgang mit der eigenen »Normalität«</b> .....	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
<b>V</b>	<b>Verzweiflung</b> .....	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

<b>W</b>	<b>Wissenschaft und interdisziplinäre Trends in der Begabungsforschung</b> .....	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
<b>X</b>	<b>X-mal oder es gibt Dinge, die wiederholen sich ein Leben lang</b> ...	220
	Um welche Situationen geht es? .....	221
	Was sind die Auswirkungen auf die Befindlichkeit? .....	223
	Wie finden Betroffene Erleichterung? .....	224
	Kernaussagen .....	225
<b>Y</b>	<b>Y/X-Chromosomen und hochbegabte Frauen und Männer</b> .....	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
<b>Z</b>	<b>Zuversicht im Umgang mit der eigenen Hochbegabung/Hochsensibilität</b> .....	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 Fremdttest  
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**