

Inhalt

Einleitung 11

Wie Sie dieses Buch nutzen können 20

... und warum Sie dieses Buch mit einem sensiblen Kind
vermutlich nutzen müssen 23



Feinfühlig, sensibel, hochsensibel ...

Wer oder was ist mein Kind? 27

Hochsensibilität 32

Orchideen, Tulpen und Löwenzahn 42

Sind wir selbst schuld?

Was uns der aktuelle Stand der Forschung beweist 43

Meine eigene Geschichte:

eins fürs Herz, eins für die Seele 51



Typische Herausforderungen mit einem
(hoch-)sensiblen Kind 56

Schlafen, Kleidung, Übergänge, Gefühle –
die Quelle elterlicher Stressoren 61

Schlafenszeit! Was sensible Kinder brauchen 62

»Das ziehe ich nicht an!« – Kratzen, Piksen, Jucken, Reiben.

Was Kleidung können muss 74

Gefühle sensibler Kinder erkennen,
verstehen und co-regulieren 91

Ein Wort zum Trost 102

Geborgenheit ist der Schlüssel 107

- ③ Wie das kindliche Gehirn sich in der Krippen-, Kindergarten- und Schulzeit entwickelt 112
**Krippe, Kindergarten und Schule –
Fluch oder Segen für sensible Kinder?** 115
- ④ Sensibilität in der Krippenzeit –
von der Geburt bis zum dritten Lebensjahr 123
**Raus aus dem Nest! Wenn zum ersten Mal weitere
Bindungspersonen ins Leben des Kindes treten** 127
Sicherheit für die Eingewöhnung mitgeben 132
Pausentage während der Eingewöhnung 137
- ⑤ Sensibilität zwischen drei und sechs Jahren 139
Ist mein sensibles Kind bereit für die Schule? 147
Welche Schule ist die richtige? 151
- ⑥ Sensibilität zwischen sechs und zehn Jahren 158
**Feinfühligster Umgang mit herausfordernden
Situationen** 164
Bauchschmerzen und Pausentage 170
- ⑦ Wie unsere Glaubenssätze und Überzeugungen
die (Schul-)Laufbahn unserer sensiblen Kinder
beeinflussen 178
Leistung aus Kindersicht 203
Was haben Sie alles nicht in der Schule gelernt? 213

- ◇⁸ Stress und Angst durch Hausaufgaben –
was Ihnen und Ihrem Kind jetzt hilft 215
Handeln Sie aus Überzeugung oder Angst? 219
Können Sie aufhören, Angst zu haben? 222
**Kreative Wege, um Konflikte rund um schulische Aufgaben
zu lösen** 223
- ◇⁹ Sport und Freizeitaktivitäten: Sensible Kinder
in Wettbewerbssituationen bestärken 231
- ◇¹⁰ Von ADHS bis hochbegabt – weitere Merkmale
und Diagnosen der Neurodiversität 238
**Aufmerksamkeitsdefizit-
Hyperaktivitätsstörung/ADHS** 239
Autismus 242
Gefühlsstärke 246
Hochbegabung 253
Bitte kein Schubladendenken! 256

Nachklang: Die Revolution der Herzen 259

Anmerkungen 262

Buchempfehlungen und Links 266

Verwendete Literatur 268

Dank 270