

Inhalt

Einleitung 11

Wie Sie dieses Buch nutzen können 20

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

- ◆ ① 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

- ◆ ② 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
Feinfühliger 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
Gefülsstärke 246
Hochbegabung 253
Bitte kein Schubladendenken! 256
- Nachklang: Die Revolution der Herzen 259
Anmerkungen 262
Buchempfehlungen und Links 266
Verwendete Literatur 268
Dank 270