

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 7 |
| Was heißt Hochsensibilität (HS) | 99 |
| Ist mein Kind hochsensibel? – Merkmale / ein Orientierungstest | 11 |
| Der psychologische Blickwinkel (von Dipl.psychologin Katja Kisters) | 13 |
| 1. Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell | 16 |
| 2. Das Konzept der Resilienz | 17 |
| Erfahrungen und Berichte aus dem Alltag – Eltern, Lehrer, Erzieher u.a. kommen zu Wort | 19 |
| 1. Interview mit einer Sozialpädagogin | 19 |
| 2. Bericht über die Entwicklung eines hochsensiblen Kindes bis zum Erwachsenen heute | 35 |
| 3. Bericht einer Krankenschwester und Mutter | 38 |
| Beispiele aus der Praxis von hs-Personen – wie sie mit ihrer Veranlagung umgehen und wie sie sie nutzen | 41 |
| 1. Bericht eines Schriftstellers und Naturwissenschaftlers | 41 |
| 2. Interview mit einem Manager | 44 |
| Praktische Hilfen für den Alltag: Wie kann ich mein hochsensibles Kind unterstützen | 47 |
| 1. Strukturhilfen | 47 |
| 2. Was tun bei: | |
| A) Überreizung | 48 |
| B) Psychosomatik | 50 |
| C) Übermäßige Phantasie | 51 |
| D) Ängste | 52 |
| E) Extremes Reagieren auf Gerüche | 53 |
| F) Perfektionismus | 54 |

| | |
|---|----|
| G) Das Gefühl, nicht so zu sein wie die anderen/ Sich-fremd-fühlen | 55 |
| H) Depression | 56 |
| Anleitung zur Arbeit mit dem Kindersachbuch: | |
| „Wenn die Sonne nach Nudeln schmeckt, ist alles in Ordnung“ | 59 |
| 1. Arbeit mit einem jüngeren Kind | 59 |
| 2. Arbeit mit einem älteren Kind | 65 |
| Relevante Zitate zum Thema Hochsensibilität | 69 |
| Buchtips / ein Ratgeber | 73 |
| Infozentren, Beratungen, Coaches, Initiativen, Hilfen, Anlaufstellen (Adressen, Internetseiten) | 75 |
| Verwendete Literatur | 79 |
| Links | 80 |
| Fussnotenverzeichnis | 81 |
| Fotos – Vignetten – Zeichnungen Nachweis | 81 |
| Über die Autorin | 83 |
| Impressum | 85 |