

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:	48
A) Überreizung	50
B) Psychosomatik	51
C) Übermäßige Phantasie	52
D) Ängste	53
E) Extremes Reagieren auf Gerüche	54
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