

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| <u>Vorwort: Wieso, weshalb, warum?</u>                                 | 7  |
| <u>1. Rund um den IQ-Test – ein Erfahrungsbericht</u>                  | 11 |
| 1.1. Auf dem Weg zum Testergebnis                                      | 11 |
| 1.2. Eine Zahl – und nichts ist mehr, wie es war                       | 14 |
| 1.3. Mit der Hochbegabung neue Ziele setzen und durchstarten           | 17 |
| 1.4. Der Test verändert den Menschen nicht                             | 21 |
| 1.5. Wut auf die Vergangenheit   | 24 |
| 1.6. Verpassten Chancen hinterhertrauern                               | 25 |
| 1.7. Mit der Hochbegabung leben  | 25 |
| <u>2. Hochbegabung – was heißt das?</u>                                | 28 |
| 2.1. Definition und Erklärung von Hochbegabung                         | 28 |
| 2.2. Leistung und Erfolg – ein anderer Blickwinkel                     | 34 |
| 2.3. Leistungsmotivation – ohne Motivation keine Leistung              | 39 |
| 2.4. Hirnforschung – größere Zusammenhänge verstehen                   | 44 |
| 2.5. Leistungsexzellenz – Gründe für die Entwicklung zum Experten      | 49 |
| 2.6. Underachiever – wie Hochbegabte zu Minderleistern werden          | 51 |
| 2.7. Lernmotivation – erfolgreich lernen durch die richtige Motivation | 56 |
| <u>3. Wie wir wurden, was wir sind</u>                                 | 60 |
| 3.1. Einflüsse, die sich vor der Geburt auf die Entwicklung auswirken  | 60 |
| 3.2. Einflüsse auf die Entwicklung nach der Geburt                     | 64 |
| 3.3. Bezugspartner – das Umfeld beeinflusst die Entwicklung            | 68 |
| 3.4. Auswirkungen des Schulsystems auf Hochbegabte                     | 70 |
| 3.5. Die Bedeutung des gesellschaftlichen Umgangs                      | 81 |
| 3.6. Mögliche Folgen einer Nicht- oder Späterkennung                   | 86 |
| 3.7. Eine mögliche Fehlentwicklung am Beispiel der Entwicklungsstufen  | 89 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>4. Umgang mit der Hochbegabung</b>   | <b>97</b>  |
| 4.1. Hochbegabt: outen oder nicht?  | 97         |
| 4.2. Hochbegabung als Ausrede bei allen Problemen?                                    | 98         |
| 4.3. Den Körper und die Gefühle bewusst wahrnehmen<br>und deuten                      | 99         |
| 4.4. Begabungsforschung – welche Maßnahmen unterstützen<br>die Begabung?              | 103        |
| 4.5. Förderprogramme und Fördermöglichkeiten für<br>Hochbegabte                       | 104        |
| 4.6. Virtuelle Vernetzung und gegenseitiger Austausch                                 | 106        |
| 4.7. Anlaufstellen für Hochbegabte und Informationen<br>über den Intelligenztest      | 108        |
| <b>5. Mit der Hochbegabung leben</b>  | <b>110</b> |
| 5.1. Hochbegabt und unzufrieden? Wege und Möglichkeiten<br>zur Veränderung            | 110        |
| 5.2. Authentizität und Hochbegabung schließen sich nicht aus                          | 118        |
| 5.3. Erfolgsintelligenz – Erfolg als Zusammenwirken von<br>Denken, Fühlen und Handeln | 123        |
| 5.4. Lernstrategien – das Lernen lernen   | 131        |
| 5.5. Kinderträume helfen dabei, die Ziele zu erreichen                                | 140        |
| 5.6. Stärken erkennen und ausleben, Schwächen bewusst<br>ignorieren                   | 142        |
| 5.7. Narzissmus – was ein Fehlen an Selbstliebe bedeutet                              | 143        |
| <b>6. Anhänge</b>   | <b>150</b> |
| 6.1. Über die Autorin   | 150        |
| 6.2. "Der Eisenofen" – Ein Märchen der Gebrüder Grimm                                 | 154        |
| 6.3. Literaturverzeichnis   | 159        |
| 6.4. Register (Personen- und Sachregister)  | 163        |
| 6.5. Endnoten   | 172        |