

# Inhaltsverzeichnis

<u>Vorwort: Wieso, weshalb, warum?</u>	7
<u>1. Rund um den IQ-Test – ein Erfahrungsbericht</u>	<u>11</u>
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>	<u>28</u>
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>	<u>60</u>
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 und deuten	99
4.4. Begabungsforschung – welche Maßnahmen unterstützen die Begabung?	103
4.5. Förderprogramme und Fördermöglichkeiten für Hochbegabte	104
4.6. Virtuelle Vernetzung und gegenseitiger Austausch	106
4.7. Anlaufstellen für Hochbegabte und Informationen über den Intelligenztest	108
<b>5. Mit der Hochbegabung leben</b>	<b>110</b>
5.1. Hochbegabt und unzufrieden? Wege und Möglichkeiten zur Veränderung	110
5.2. Authentizität und Hochbegabung schließen sich nicht aus	118
5.3. Erfolgssintelligenz – Erfolg als Zusammenwirken von 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 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 Brüder Grimm	154
6.3. Literaturverzeichnis	159
6.4. Register (Personen- und Sachregister)	163
6.5. Endnoten	172