

# Inhalt

<b>Anstelle einer Einleitung: Brief an meine Leserinnen und Leser</b>	<b>9</b>
<b>Erstes Kapitel – Hochbegabt – was heißt das eigentlich?</b>	<b>13</b>
Wer bist du?	13
Der Stand der Dinge	21
Eine kurze Zusammenfassung	50
Manche Mythen halten sich hartnäckig	51
<b>Zweites Kapitel – Warum es wichtig ist, sich für hochbegabte Erwachsene zu interessieren</b>	<b>54</b>
Auf der Suche nach sich selbst	55
Eine viel gestellte Frage: Was wird eigentlich aus hochbegabten Kindern?	61
<b>Drittes Kapitel – Von der Kindheit ins Erwachsenenalter: Die Schwierigkeit, das eigene Ich zu entwerfen</b>	<b>69</b>
Der Weg durch die Kindheit	69
Eine große Etappe: Die Jugend	82
Wenn der große Tag gekommen ist: Erwachsen sein!	104
<b>Viertes Kapitel – Entdecken, dass man hochbegabt ist</b>	<b>107</b>
Wie kann man feststellen, dass man hochbegabt ist?	108
Wie kann man sicher sein, dass man hochbegabt ist?	110
Die Diagnose Hochbegabung stellen	115
Diagnostik: Wenn Punkte nicht das Wichtigste sind	116

Die Analyse im Erwachsenenalter:	
Ein mutiger und schwieriger Schritt	122
Die Diagnose: Auf die Befreiung folgt eine neue Sorge	126
<b>Fünftes Kapitel – Eine Persönlichkeit mit überraschenden Facetten</b>	<b>139</b>
Versuch einer Typologie	139
Die Tücken des Erfolgsgefühls	148
Die kindliche Seite	151
Wer das Alter der Welt mit sich trägt	153
In mehreren Raumzeiten leben	157
Das Tempo: Wenn man nie richtig geht	158
Männlichkeit und Weiblichkeit: Beidem genug Raum lassen	162
<b>Sechstes Kapitel – Von der Schwierigkeit, ein hochbegabter Erwachsener zu sein</b>	<b>164</b>
Die überwältigende Klarheit	165
Die Angst	167
Schuldgefühle	178
Das Gefühl, kein erfülltes Leben zu führen	180
Die Langeweile	182
Ungeduld, die sich nur schwer verheimlichen lässt	186
Langeweile und Gefühlsleben: Vom Übereifer bis zur Instabilität in Liebesbeziehungen	189
Der Neid	191
Die Gefühle der anderen	193
Invasive Hypersensibilität	196
Grenzenlose Einsamkeit	199
Ein Freund kann nur ... ein Freund sein	200
Gegenseitiges Unverständnis	207
Auf der Suche nach der verlorenen Idealwelt	209
Das Überbewusstsein	211
Rigide Gedankengänge	213
Gedankenkurzschluss	216
Leben oder sich dabei zusehen?	218

<b>Siebtes Kapitel – Hochbegabte Frauen</b>	<b>223</b>
Hochbegabte Frauen schüchtern häufig ein	225
Hochbegabte Mütter	225
Hochbegabte Frau sucht verzweifelt einen Mann ...	228
»Intelligent? Ich? Sie belieben zu scherzen!«	230
Eine kleine – aber wichtige – persönliche Beobachtung	231
 <b>Achtes Kapitel – Beziehungen:</b>	
<b>Gleich und gleich gesellt sich gern?</b>	<b>233</b>
Und Paare?	234
Wissen oder nicht wissen, dass man hochbegabt ist:	
Gefahr oder Vorteil für die Beziehung?	237
Hochbegabt + hochbegabt = glückliches Paar?	
Oder unausweichliche Isolation?	238
 <b>Neuntes Kapitel – Und die, denen es gut geht?</b>	<b>240</b>
Der Weg eines hochbegabten Kindes, das zu einem glücklichen Erwachsenen wird	241
Der Weg eines hochbegabten Erwachsenen, der sein Bestes gibt, um glücklich zu sein	252
Und wenn es DAS Glück gar nicht gibt?	
Die Kunst der kleinen Freuden	254
Ein Leben im Gleichgewicht, Geberqualitäten und Gesellschaft:	
Die Kunst des Glücks ...	257
Von 7 bis 77 Jahren ...	259
 <b>Zehntes Kapitel – Was tun, damit es mir gut geht?</b>	<b>261</b>
Die Fähigkeit, wieder aufzustehen, ist genauso wichtig wie die, sich fallen zu lassen	262
Das Leben eines Hochbegabten: Eine Achterbahnfahrt	263
Intelligenz als Stärke	267
Hypersensibilität als Talent	277
Kreativität als Perspektive	280
Empathie als Kompetenz	284
Das emotionale Tempo: Im Einklang sein	287
Ein paar Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Lebenstraum in ein Traumleben verwandeln (zumindest fast!)	287

Wenn es gelingt, den ermüdenden Kampf aufzugeben	290
Hoffnung	292
<b>Elftes Kapitel – Wenn nichts mehr geht</b>	<b>294</b>
Ein Selbstbild auf tönernen Füßen	295
Kann man von einer eigenen Pathologie hochbegabter Menschen sprechen?	301
Die Gefahr: Fehldiagnosen	307
Ein Mutmacher: Neue Studien bestätigen die Vorzüge einer hohen Intelligenz	310
<b>Anstelle eines Fazits</b>	<b>311</b>
<b>Anhang</b>	<b>313</b>