

INHALT

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Das erwartet Sie in diesem Buch..... | 1 |
| Was ist Hochsensibilität?..... | 3 |
| Extraversion gesondert betrachten | 11 |
| Hochsensibilität und Normalsensible | 21 |
| Was genau sind hochsensible Kinder?..... | 24 |
| Welche Eigenschaften haben hochsensible Kinder?..... | 24 |
| Hochsensibilität bei Babys und Kleinkindern | 28 |
| Hochsensibilität und/ oder High Need Babys? | 31 |
| Hochsensible Kinder im Kindergarten..... | 35 |
| Kinder verstehen keine Verneinungen | 37 |
| Kleidung für hochsensible Kinder | 39 |
| Tipps für den Alltag mit hochsensiblen Kindern..... | 42 |
| Hochsensible Schulkinder | 45 |
| Hochsensible Teenager..... | 56 |
| So können Sie Ihr Kind auf Hochsensibilität testen lassen..... | 57 |
| So können Sie als Eltern besser in die Welt der Hochsensibilität eintauchen..... | 62 |
| Warum Hochsensibilität zugleich Fluch und Segen ist..... | 64 |
| Wie umgehen mit hochsensiblen Kindern?..... | 70 |
| Übungen, Spiele und Kommunikationsbeispiele | 70 |
| 1. Übung: Der Regenschirmspaziergang..... | 70 |
| 2. Übung: Mehr Abgrenzung | 73 |
| 3. Übung: Die 4 Rs..... | 77 |
| Gewaltfreie Kommunikation mit hochsensiblen Kindern..... | 80 |
| Tipps & Tricks für den Umgang mit sich selbst | 84 |
| Sind auch Sie hochsensibel? Testen Sie sich | 104 |