

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