

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Ein wichtiger Hinweis	8
Kapitel 1: Hochsensibilität (HSP): Was ist das?	9
Kapitel 2: Selbstfürsorge: Kraftvoll werden für den Alltag!	19
Kapitel 3: Mit dem Alltagsstress gut umgehen: Die Nr. 1 für Hochsensible	29
Kapitel 4: Hochsensible Lehrerinnen und Lehrer im Unterricht: Was macht ihren Unterricht so besonders?	37
Kapitel 5: Die hochsensiblen Lehrkräfte im Umgang mit den Schülerinnen und Schülern: Ein breites Spektrum	45
Kapitel 6: Die Kolleginnen und Kollegen: Für Hochsensible eine wohltuende Gemeinschaft und gleichzeitig eine Abgrenzungsübung	53
Kapitel 7: Wie Schulgebäude und die Zeitstruktur sich auf Hochsensible auswirken können	59
Kapitel 8: Gesundheit und Ernährung: Mehr Energie durch bewusste Lebensführung	65
Kapitel 9: Mein Zuhause: So kann Regeneration wirklich gelingen	75
Literatur und nützliche Hinweise	83
Danksagung	86
Über die Autorin	87