

CJD Dortmund – Die Chancengeber
Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.

Fachtag: Hochsensibilität bei Schülern*innen

Hochsensibilität in der Schule

Mittwoch, 25.09.2019, von 9.30-16.30 Uhr

– Booklet –

Einleitung

Der *CJD Dortmund – Die Chancengeber* und der *Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.* heißen Sie herzlich willkommen auf dem zweiten Fachtag zum Thema Hochsensibilität bei Kindern; in diesem Jahr soll es speziell um Hochsensibilität bei Schülern*innen gehen.

Erfahrungsgemäß sind bei Teilnehmern einer Tagung schriftliche Fixierungen von Tagungsergebnissen zwar sehr gefragt, weshalb regelmäßig darum gebeten wird, Folien „ins Netz“ zu stellen. Ist die Tagung vorbei, zeigt sich dann aber später zuhause am Computer oft, dass die Folien ohne den/die ReferentIn oder eine weitere Gedächtnisstütze unbefriedigend unergiebig sind.

Aus diesen Gründen haben sich die Veranstalter dazu entschlossen, Ihnen auch in diesem Jahr ein Booklet zur Verfügung zu stellen. Es soll die Vorträge und Workshops auf dem Fachtag nicht ersetzen, sondern begleiten und vielleicht sogar tatsächlich später bei Reflexion und Rekapitulation als Gedächtnisstütze dienen. Es wurde versucht, die wesentlichen Aussagen der Vorträge und Workshops zusammenzufassen; urteilen Sie selbst, inwieweit dieses Vorhaben geglückt ist.

Unabhängig von besagtem Erfolg oder Scheitern wünschen wir einen angenehmen Tag mit vielen neuen Erkenntnissen und Einsichten.

Die Veranstalter

Inhaltsverzeichnis:

HOCHSENSIBLE LEHRER <i>Teresa Tillmann</i>	3
HOCHSENSIBLE JUNGEN/MÄNNER <i>Michael Jack</i>	4
HOCHSENSIBLE KINDER IN DER GRUNDSCHULE <i>Dorothee Isselstein-Mohr</i>	5
HOCHSENSIBLE IN DER PUBERTÄT <i>Tanja Gellermann</i>	6
HOCHSENSIBLE – ABSCHLUSS UND ANSCHLUSS <i>Natalie Banek</i>	7
ERFAHRUNGEN AUS DER CJD-BERATUNGSSTELLE <i>Brigitte Schütte</i>	8
LITERATUR	9

Hochsensible Lehrer

Drei Sensitivitätstypen und ihre gesundheitlichen Risiken

Teresa Tillmann

Teresa Tillmann ist frischgebackene Frau Doktor, nachdem sie im Sommer 2019 von der Ludwig-Maximilians-Universität in München mit einer Dissertation zum Thema Hochsensibilität im gesundheitspsychologischen Kontext am Beispiel von Lehrkräften promoviert wurde. Von Haus aus ist sie Erziehungswissenschaftlerin und Psychologin; mit Abschluss ihrer Dissertation beendet sie ihre Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der LMU und wird Psychologische Fachkraft in einer Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie in Neuburg an der Donau.

Untersuche man psychologische Merkmale von hochsensiblen LehrerInnen im Unterschied zu nicht hochsensiblen Lehrkräften, stelle man fest, dass hochsensibles Lehrpersonal sich stärker SchülerInnen verbunden fühle, die Hilfe benötigten. Ferner nähmen diese LehrerInnen vermehrt Eigenschaften des Berufes wahr, die mit größerer Flexibilität und Offenheit einhergingen, wie etwa eine sehr weite Definition der Aufgabenstellung, unterschiedliche Erwartungen unterschiedlicher Interaktionspartner, fehlende Rückmeldungen und die Herausforderung, eine ausgeglichene Work-Life-Balance herzustellen. Gleichzeitig korrelierten genau diese Eigenschaften bei hochsensiblen LehrerInnen mit Stresserleben, wobei anzunehmen sei, dass Kern des Problems dysfunktionale Kognitionen, also „schädliche“ Gedanken, und dysfunktionale Stressbewältigungsstrategien seien. Als konkrete Pathologien spielten dabei Angst- und depressive Störungen eine besondere Rolle.

Innerhalb der hochsensiblen LehrerInnen könne zwischen drei *Sensibilitätstypen* differenziert werden: Die erste Gruppe erreiche hohe Werte bei allen typischen Eigenschaften von Hochsensiblen; die anderen beiden Gruppen lediglich bei der Facette *Ästhetische Sensitivität* bzw., eben bei der dritten Gruppe, bei den Facetten *geringe Reizschwelle* und *schnelle Erregbarkeit*. Als etwas überraschend wahrgenommen wird, dass eine klinische Stichprobe hierbei hohe Werte bei der *Ästhetischen Sensitivität* erziele und gerade diese Gruppe (eigentlich) höhere Werte bezüglich der Variablen erreiche, die als funktional gelten, und niedrigere bezüglich derer, denen man nachsagt, dysfunktional zu wirken. Bei der konkret untersuchten klinischen Gruppe sei gerade dies allerdings nicht der Fall.

Gute Nachricht sei, dass sich die theoretische Überlegung, dass Hochsensible potenziell auch auf positive Erlebnisse intensiver reagieren und dabei bzw. daher diese Erlebnisse auf sie eine besonders positive Wirkung haben könnten, auch bestätigen, was insbesondere im therapeutischen Kontext Hoffnung mache: Dass hier die Ausmaße der positiven Veränderung durch die therapeutische Intervention signifikant seien, lasse darauf schließen, dass auch die therapeutischen Behandlungen bei hochsensiblen signifikant(er) positiv wirkten.

Was vielleicht trivial klinge, müsse aber doch wissenschaftlich bestätigt werden und bestätige sich auch aber durch jüngste Forschungen: Es sei sinnvoll, im Rahmen der Forschung aber auch bei Präventions- und therapeutischer Arbeit an und mit Lehrpersonen Persönlichkeitsmerkmale eben wie die Hochsensibilität zu berücksichtigen und in Erkenntnisweg und Intervention einzubeziehen.

Hochsensible Jungen/Männer

Ethologie und Rollenkonflikte hochsensibler Männer

Michael Jack

Michael Jack ist Präsident des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.; seine Brötchen verdient er allerdings als Rechtsanwalt in Dortmund. Zum Thema Hochsensibilität kam er im Jahr 2003 aufgrund persönlicher Betroffenheit; in der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema ist er seit 2004 tätig. 2007 folgte dann die Vereinsgründung.

Eine Betrachtung der Darstellung von Männlichkeitsidealen in der Popkultur führe zu der Wahrnehmung, dass diese vor allem durch die Bereitschaft und Fähigkeit des Mannes geprägt seien, sich in Situationen *physischer Auseinandersetzungen* zu behaupten. *Apperzeptives Äquivalent* der damit verbundenen Aggressivität sei geringe Reizempfindlichkeit, denn *das Sensibelchen* taue nicht zum Kampf.

Denkbare Strategien zur Lösung des Rollenkonflikts zwischen Aggression und Sensibilität seien (1) die Überwindung der Aggression als Bestandteil der Männlichkeitsideale, also deren Neudefinition ohne Aggression, (2) eine Formulierung der Sensibilität als kompatibel zur Aggressivitätsnorm oder (3) eine Immunisierung des hochsensiblen Mannes gegenüber dem Rollenkonflikt durch Etablierung von Indifferenz ihm gegenüber.

Obschon soziale Phänomene regelmäßig *kontingent* seien, also nicht streng biologisch determiniert, interpretiere Kultur die Natur (N. Bischof), weshalb eine Veränderung von Rollenmodellen schwieriger sei, wenn sie biologischen Neigungen entsprächen. Für Ethologie und Anthropologie sei ziemlich eindeutig, dass Männer eine Neigung zur Aggressivität hätten; bekannt als Analogon sei gruppenexterne Aggression bei Schimpansen.

Interessant sei für den Rollenkonflikt zwischen Sensibilität und Männlichkeit aber vor allem gruppeninterne Aggression, die der Funktion der Hierarchiebildung diene: Die Stellung des *Alphatiers* werde durch physische Aggressivität erobert und behauptet. Der sensible Mann stelle nun dadurch, dass er Reizempfindlichkeit signalisiere, dieses System der Hierarchiebildung infrage, was Rollenunsicherheit bei anderen Männern hervorrufen könne.

Damit sei Kritik am hochsensiblen Mann „in Wirklichkeit“ ein *Affirmationsbegehrt* erstens bezüglich des Systems der Hierarchiebildung als solchem und zweitens bezüglich der Behauptung des Kritisierenden in besagtem System. Durchschaue der hochsensible Mann dieses Motiv der Kritik an ihm, könne er möglicherweise bezüglich ihrer eine gewisse Gelassenheit entwickeln.

Solange die Männlichkeitsideale seien, wie sie seien, könne hilfsweise Sensibilität *aggressionskompatibel* formuliert werden, etwa durch indirekte Andeutung von aggressiven Abwehrreaktionen: Die Reize „*gehen auf den Sack*“. Denkbar sei auch, kompensatorisch ein Gefühl *intellektueller Überlegenheit* zu kultivieren, das sich darauf stützt, dass man bezüglich der Rollenerwartungen zu reflektieren in der Lage ist.

Eigentlich sollte Ziel sein, nicht mehr das Bedürfnis zu haben, *seinen Mann (!) zu stehen*. Stimmt die These der biologischen Prägung zur Hierarchiebildung durch Aggression, dürfte aber schwierig sein, auf Behauptungsmotive gänzlich zu verzichten.

Hochsensible Kinder in der Grundschule

Autonomie und Bindung und moderne Lehrkonzepte

Dorothea Isselstein-Mohr

Dorothea Isselstein-Mohr ist Diplom-Pädagogin mit dem Schwerpunkt Heilpädagogische Psychologie und approbierte Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin mit Praxis in Hattingen. Einer der Schwerpunkte ihrer Praxis ist die Arbeit mit hochsensiblen Kindern und Jugendlichen, weshalb sie die Probleme kennt, mit denen sich diese Kinder bzw. Jugendlichen im heutigen Schulalltag konfrontiert sehen.

Seit ungefähr dem Jahr 1990 werde im deutschen Bildungssystem unter dem Stichwort *offene Schule* selbständiges und selbstreguliertes Arbeiten der Schüler propagiert: Die Schüler würden in die Gestaltung des Lernvorganges in einer Weise eingebunden, die den Lehrern nur noch die Rolle eines *Lernassistenten* zuweise. Diese *Lernassistenten* seien dabei gehalten, zu den Kindern möglichst Distanz zu halten, also keine Beziehung einzugehen, um die Autonomie des Lernvorgangs nicht zu gefährden.

Dies laufe jedoch auf die Verweigerung der *dritten Sozialisationsinstanz* nach Familie und Kindergarten hinaus. Speziell in den ersten Jahren funktioniere das Lernen über die Beziehung namentlich zur Lehrperson: Im ersten Schuljahr lerne das Kind für den Lehrer und interessiere sich für den Lehrstoff, weil der Lehrer vermittele, dass dieser interessant sei.

Speziell für hochsensible Kinder seien Bindung und Beziehung zum Lehrpersonal von besonderer Bedeutung, da dieses Halt und Orientierung bieten könne. Außerdem hätten bereits hochsensible Grundschulkinder Erfahrungen mit den Themen *Andersartigkeit* und sogar *Falschsein* machen müssen. Verweigerten Lehrer ihre Rolle als Beziehungspartner der Kinder, reagierten diese häufig mit Angst und Rückzug oder auch Aggression, da sie sich alleingelassen und orientierungslos fühlten. Dies gelte insbesondere für hochsensible Kinder, da diese ohnehin mit Empfindungen dieser Art zu kämpfen hätten.

Speziell hochsensible Kinder benötigten *weiche* Führung durch die Lehrer, aber auch durch ihre Eltern, die heutzutage erst wieder lernen müssten, eben zu führen. Bis zum 9. oder 10. Monat lebe das Kind in einer dyadischen Existenz mit den Eltern; danach beginne es mit der Erkundung der Welt, was ein erstes Autonomiestreben mit sich bringe. Viele Eltern hätten hier Probleme, das Kind zu entlassen, was dem hochsensiblen Kind die Gelegenheit nehme, selbst zu lernen, mit seiner Besonderheit umzugehen.

Habe das Kind Autonomie der eigenen Person erfahren, so helfe dies auch, in der Grundschule besser zurechtzukommen. Wisse das Kind, dass es in der Lage sei, mit Leid umzugehen, könne es sich auch besser mit neuen Umständen etwa in der Schule arrangieren. Werde jedoch ein Kind, das nicht besonders selbständig ist, in ein autonomes Lernkonzept hineingepresst, drohe es, verloren zu gehen. Allgemein benötigten Kinder Lernkonzepte, die Sicherheit und Stabilität vermittelten.

Eltern könnten im Dialog mit den Lehrern sich bemühen, vertrauensvolle Verhältnisse zu schaffen und auf eine gesunde Beziehung hinzuwirken. In Bezug auf das eigene Kind müssten dessen besondere Bedürfnisse, die auch „Arbeit machten“, ehrlich artikuliert werden.

Hochsensible in der Pubertät

Streben nach Autonomie in Sicherheit und Geborgenheit

Tanja Gellermann

Tanja Gellermann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sensitiv Coach und körperorientierte Traumatherapeutin mit eigener Praxis in Münster. Dort arbeitet Sie vorwiegend mit Familien und Kindern aber auch mit Fachkräften aus dem pädagogischen Bereich. Seit 2016 sensibilisiert sie Eltern und PädagogInnen in Vorträgen und Tagesworkshops für die reichen Facetten des Persönlichkeitsmerkmals Hochsensibilität; 2018 erstellte sie im Auftrag der Fernakademie für Pädagogik und Sozialberufe einen Fernlehrgang zum Thema „Hochsensibilität in der KiTa“.

Gemeinsam sei hochsensiblen Teenagern bei allen individuellen Unterschieden ein hocherregbares autonomes Nervensystem, das ein intensiveres und oft auch differenziertes Erleben mit sich bringe. Das habe ohnehin schon zur Konsequenz, dass starke Anpassungs- und Denkleistungen erforderlich seien, um die vielschichtigen Wahrnehmungen und Gefühle einordnen zu können. In der Pubertät würden nun viele Reize aufgrund der hormonellen Veränderung und des veränderten Körpererlebens als neu wahrgenommen; plötzlich müsse der/die insoweit unvorbereitete hochsensible Jugendliche diese anders bewerten als bisher. So rücke zum Beispiel das andere Geschlecht, das früher generell „doof“ gewesen sei, nun zunehmend in den Fokus und wolle beeindruckt werden.

Der/die Jugendliche erlebe einen schnellen Wechsel zwischen dem erwachsenen Anteil der Persönlichkeit und jenem, der (noch) Kind sei: Das Streben nach Selbstbestimmung und das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit zeigten sich lange Zeit als parallel vorhandene Motive. Trotz seiner Versuche, autonom zu werden, benötige der Teenager gleichzeitig ein dosiertes Maß an elterlicher Aufmerksamkeit, Unterstützung und Ermutigung. Die Verunsicherung in der Selbstwahrnehmung könne unter Umständen auch ein großes Aggressions- oder Rückzugspotential erzeugen.

Besonders wichtig sei, den Teenager in seinen verschiedenen Rollenversuchen ernst zu nehmen. Auf Bevormundung und Bedrängung mit gut gemeinten Ratschlägen werde häufig mit Abwehr reagiert. Der erwachsene Anteil fordere vehement einen respektvollen Umgang, während der kindliche sich nach Geborgenheit sehne. Hierbei spiele die körperliche und seelische Schamgrenze noch mehr als zuvor eine herausragende Rolle, denn gerade hochsensible Pubertierende hätten aufgrund ihres Temperaments in der Regel schon früh ein Erleben von *Falschsein* oder *Anderssein* kennengelernt.

Eltern dürften sich weder von rebellischer Extrovertiertheit noch von ungewöhnlichem Rückzug täuschen lassen: Sie könnten Ausdruck dafür sein, dass der/die Jugendliche Orientierung und Halt verloren habe. Das Ziel der Begleitpersonen sollte sein, standhaft zu sein, sich selbst abzugrenzen und die Widerstände nicht persönlich zu nehmen. Die Aufgabe bestehe darin, das Kind neu zu entdecken, gegebenenfalls Grenzen aufzuweichen und Toleranzschwellen zu verschieben. Hochsensible Jugendliche bräuchten zunehmend Verantwortung und Freiraum und eine Begegnung auf Augenhöhe. Wer sein Kind in der Pubertät noch übermäßig verwöhne oder beschütze, hindere es unter Umständen daran, sich zu einem selbstbewussten und autarken Erwachsenen zu entwickeln, der seinen eigenen Kräften vertraue.

Hochsensible – Abschluss und Anschluss

Die falsche Berufswahl kann speziell für Hochsensible unschöne Konsequenzen haben

Natalie Banek

Natalie Banek ist Doktorandin der Berufspädagogik an der Leibniz Universität Hannover und beschäftigt sich im Rahmen ihres Dissertationsprojekts mit der Frage, wie Hochsensiblen beim Übergang von Schule zum Berufsleben durch Coaching Hilfestellung geleistet werden kann. Beruflich war sie bisher als Coach und Reit- und Voltigierlehrerin tätig; an der Universität Hannover ist sie auch Lehrbeauftragte zum Thema Hochsensibilität.

Der Übergang von der Schule zum Beruf bzw. einer entsprechenden Berufsausbildung sei für alle jungen Menschen mit Herausforderungen verbunden: Neben der Umstellung vom *Lernen* auf das *Arbeiten* müsse angesichts von neuen Rollenanforderungen und Beziehungsmustern ein neues Selbstkonzept aufgebaut werden. Dies gehe regelmäßig mit einer Verunsicherung des bisherigen Selbstbildes und des Selbstwertgefühls einher.

Speziell Hochsensible hätten jedoch häufig Schwierigkeiten, diesen Herausforderungen gerecht zu werden, was sich in Abbrüchen von Ausbildungen, häufigen Arbeitsplatzwechseln und allgemein diskontinuierlichen Erwerbsverläufen bemerkbar machen könne. Daneben sei Hochsensibilität als solche zwar keine Krankheit, aber Stresserleben führe zu Krankheit, weshalb Hochsensible, die in beruflichen Situationen tätig seien, die nicht ihren besonderen Bedürfnissen entsprächen, aufgrund des damit verbundenen Stresses unter einem höheren Krankheitsrisiko litten.

Korrespondierend sei es für Hochsensible besonders wichtig, für sie passende berufliche Rahmenbedingungen zu finden. Ziel dieser Suche sollte sein, möglichst nah an die „Berufung“ heranzukommen: Hochsensible litten besonders dann, wenn sie ihre *Werte* nicht leben könnten; im Gegenzug seien sie besonders leistungsfähig, wenn ihre berufliche Tätigkeit ein Ausleben ihrer Werte gestatte.

Genau hier könne ein Coaching im Zuge der Beendigung der Schulzeit am Übergang zur Arbeitswelt einsetzen und durch spezielle Beratung und Begleitung Risiken unsicherer Berufseinstiegsverläufe abmildern: Es könne Hochsensiblen im besonderen Maße erleichtern, Fehlentscheidungen zu vermeiden, die für ihre Erwerbsbiografie besonders gravierende Konsequenzen haben könnten.

Im Rahmen ihrer Berufswahl sei für Hochsensible wichtig, die eigenen Werte, Stärken, Fähigkeiten und Interessen herauszuarbeiten, um eine berufliche Tätigkeit zu finden, für die man einerseits (sozusagen zu 50 %) „brennt“ und die einem gleichzeitig (ebenfalls sozusagen zu 50 %) leicht falle, wobei dies namentlich dadurch gewährleistet werden könne, dass die eigenen Talente durch diese Tätigkeit abgerufen werden. Wichtig sei aber auch der Blick auf die Arbeitsbedingungen, etwa, als ganz profanes Beispiel, die Länge des Arbeitstages oder die Intensität zwischenmenschlicher Kontakte auf der Arbeitsstelle.

Es gebe aber auch Hochsensible, die nicht vermeiden könnten, aufgrund ihrer Kreativität und Innovationsfähigkeit Pionierwege zu gehen und ihren eigenen Beruf selbst zu entwickeln, etwa im Rahmen einer Selbständigkeit mit allen Vor- und Nachteilen, die diese biete.

Erfahrungen aus der CJD-Beratungsstelle

Schulen gehen unterschiedlich mit aus Reizüberflutung folgenden Problemen um

Birgit Schütte

Birgit Schütte ist Systemische Familientherapeutin und integrative Lerntherapeutin und berät in der psychologisch-pädagogischen Beratungsstelle des CJD in Dortmund ausdrücklich auch Eltern hochsensibler Kinder.

Hochsensible Kinder zeigten durchaus unterschiedliche Reaktionen auf die Belastungen durch die Vielzahl von Reizen im Schulunterricht. Manche passten sich an den Schulalltag an, weil sie nicht auffallen wollten, und regulierten ihre Reizüberflutung dann zuhause, wobei das durch Rückzug „auf das Zimmer“ oder auch durch „Dampfablassen“ gekennzeichnet sein könne. In letzterem Fall sei wichtig, konkrete Formen des „Dampfablassens“ zu besprechen, um Konflikte in der Familie zu vermeiden.

Andere hochsensible Kinder reagierten auf die belastende Unterrichtssituation mit Rückzug: Sie wirkten zeitweise verträumt und geistesabwesend, seien aber trotzdem in der Regel in der Lage, die Unterrichtsinhalte aufzunehmen. Diese Kinder suchten wenig Kontakt zu Mitschülern und neigten auch in Pausensituationen dazu, sich nur mit wenigen anderen Kindern zu umgeben oder sich in einer ruhigen Ecke aufzuhalten. Wieder andere hochsensible Kinder reagierten auf die innere Unruhe, die mit Reizüberflutung einhergehe, aggressiv und „zappelig“, was Konflikte mit Mitschülern hervorrufen könne. Hier hätten auch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme ihre Wurzel.

Falle ein hochsensibles Kind auf, seien die Reaktionen der Schulen unterschiedlich je nachdem, inwieweit die Sensibilität erkannt werde und überhaupt Bereitschaft bestehe, mehr als nur das äußerliche „sichtbare“ Verhalten als solches zu thematisieren. Besonders ungünstig sei, wenn speziell in letztem Fall die Vermutung aufkomme, dass AD(H)S oder gar Autismus vorlägen; hier bestehe die Gefahr von Fehldiagnosen. Ebenso drohe die Gefahr, dass dem Kind suggeriert werde, es sei „falsch“ bzw. (selbst) „ein Problem“.

Eltern seien häufig selbst verunsichert, inwieweit sie gegenüber LehrerInnen die Hochsensibilität ihres Kindes problematisieren könnten und sollten. Regelmäßige Befürchtung sei, dass das Kind einen „Stempel“ erhalte, „unnormal“ zu sein, und Außenseiter werden könne. Ferner entstünden Unsicherheiten, inwieweit der Empfehlung, Autismus- oder AD(H)S-Diagnostik in Anspruch zu nehmen, gefolgt werden sollte, sofern Hochsensibilität bisher noch nie ein Thema gewesen sei oder Zweifel bestünden, ob die in Rede stehenden Probleme wirklich nur durch Hochsensibilität zu erklären seien.

Auf dem Lösungsweg sollten sich Eltern gut über Hochsensibilität informieren und das Gespräch mit den LehrerInnen suchen, um insoweit aufzuklären und Lösungsmöglichkeiten zu besprechen. In Betracht komme etwa der Einsatz von Kopfhörern, Verständnis dafür, dass sich das Kind in einer Pause zurückziehe oder nur mit wenigen Kindern spiele oder eventuell auch einen anderen Sitzplatz benötige, um dem Unterricht besser folgen zu können. Gelingen es im Rahmen eines Individualgespräches nicht, die Problematik zu lösen, empfehle sich ein „runder Tisch“ unter Beteiligung eines Experten für Hochsensibilität, um für besseres Verständnis zu werben und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Literatur

Bücher über Hochsensibilität

Aron, Elaine N.	Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen
Brackmann, Andrea	Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel? Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen
Dinkel, Sabine	Hochsensibel durch den Tag (humboldt - Psychologie & Lebensgestaltung)
Falkenstein, Tom	Hochsensible Männer: Mit Feingefühl zur eigenen Stärke
Harke, Sylvia	Hochsensibel - Was tun?: Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück - Mit grundlegenden Infos und zahlreichen Übungen
Hensel, Ulrike	Mit viel Feingefühl: Hochsensibilität verstehen und wertschätzen
Parlow, Georg	Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen
Sellin, Rolf	Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität – vom Manko zum Plus
Sohst, Kathrin	Zart im Nehmen: Wie Sensibilität zur Stärke wird (Dein Leben)
Tomschi, Petra	Das Vielfühler Buch. Hochsensibilität
Trappmann, Birgit	Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung

Bücher über hochsensible Kinder

Aron, Elaine N.	Das hochsensible Kind: Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen
Leuze, Julie	Empfindsam erziehen: Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes
Mondstein, Mira, Wallow, Deva	Alle Antennen auf Empfang: Der praktische Ratgeber für Eltern von hochsensiblen Kindern
Reimann-Höhn, Uta	Ist unser Sohn hochsensibel? Hochsensibilität bei Jungen erkennen und verstehen
Sellin, Rolf	Mein Kind ist hochsensibel - was tun?: Wie Sie es verstehen, stärken und fördern
Vita, Melanie S.	Hochsensibilität bei Kindern: Verstehen, begleiten und stärken

Bücher für hochsensible Kinder

Frank, Astrid	Enno Anders: Löwenzahn im Asphalt
Hanke-Basfeld, Magdalene	Philipp zähmt den Grübelgeier
Kirschbaum, Stefanie	Wie Betty das Wutgewitter bändigt
<i>Dies.</i>	Wie Betty für Gerechtigkeit sorgt
Neumann, Petra	Henry mit den Superkräften: ... oder warum in jedem Kind ein Held steckt
<i>Dies.</i>	Das Handbuch für SuperFÜHLkrafthelden: Henry und Johanna öffnen ihre Trickkiste
Pilgaj, Sabina	Ich bin wie ich bin - genial und total normal
Vita, Melanie S.	„Meine Hochsensibilität – ein Volltreffer“: Damit du verstehst, wie du tickst
Wagner-Meisterburg, Christina, Straubinger, Kira	Das Sorgentier – Wie ist das bei dir? Ein Bilderbuch über hochsensibles Verhalten
<i>Dies.</i>	Das Sorgentier geht in den Kindergarten: Ein Buch für hochsensible Kinder mit Trennungsangst

Nettes

Riedl, Irmi	Meine starken, sanften Seiten – das kleine (ÜBER)LEBENS- und Tagebuch für die Hochsensiblen dieser Welt
Vita, Melanie S.	Kritzle dich durch ... deine Hochsensibilität

Eine wissenschaftliche Bibliografie finden Sie auf der Website des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. unter

<http://www.hochsensibel.org/wissenschaftliches-netzwerk/bibliographie.php>.

Notizen

Notizen

Impressum

V. i. S. d. P.: Dr. Michael Jack, c/o Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V., Daimlerstr. 5, 44805 Bochum.