

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

Fachtag: Reizende Ressourcen

Eltern, Lehrer und Erzieher des hochsensiblen Kindes

Mittwoch, 21.09.2022, 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 dritten Fachtag zum Thema Hochsensibilität bei Kindern; in diesem Jahr soll es um Eltern, Lehrer und Erzieher des hochsensiblen Kindes 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:

WAS HOCHSENSIBLE KINDER BRAUCHEN – PERSPEKTIVEN A. D. WISSENSCHAFT <i>Teresa Tillmann</i>	3
DER PROZESS DER SELBSTERKENNTNIS DER HOCHSENSIBILITÄT UND SEINE BEDEUTUNG FÜR SCHULE UND BERUF <i>Natalie Banek</i>	4
ALIEN-GEFÜHL VS. GEBIRGSKETTENEFFEKT – FREMDHEITSERFAHRUNGEN HOCHSENSIBLER UND IHRE AUFLÖSUNG <i>Michael Jack</i>	5
ERZIEHER HOCHSENSIBLER KINDER IN DER KITA <i>Tanja Gellermann</i>	6
WIE KÖNNEN LEHRERINNEN AN GRUNDSCHULEN DEN UMGANG MIT HOCHSENSIBLEN KINDERN ALS GEWINN IN IHRER PÄDAGOGISCHEN ARBEIT ERLEBEN? <i>Dorothea Isselstein-Mohr und Claudia Bussick</i>	7
ELTERNCHAFT UND PARTNERSCHAFT BEI HOCHSENSIBLEN KINDERN <i>Barbara Zymner</i>	8
LITERATUR	9

Was hochsensible Kinder brauchen – Perspektiven aus der Wissenschaft

Höhere Risiken bei schwieriger Kindheit – größere Potenziale bei glücklicher

Teresa Tillmann

Teresa Tillmann ist Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Ausbildung; aktuell ist sie im Psychologischen Fachdienst der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Neuburg an der Donau und zugleich, im Rahmen ihrer Ausbildung, auch ambulant psychotherapeutisch in einer Praxis in der Nähe von Ingolstadt tätig.

Die Wissenschaft befasse sich innerhalb von vier unterschiedlichen theoretischen Rahmen mit besonderer Sensibilität: *Biological Sensitivity to Context*, *Differential Susceptibility*, *Sensory-Processing Sensitivity* und *Vantage Sensitivity*. Aktuell gehe man davon aus, dass drei Sensivitätstypen zu unterscheiden seien: hoch-, mittel- und niedrig-sensitiv; als *hochsensibel* hätte etwa ein Viertel bis ein Drittel der Menschen zu gelten.

Nach Forschungen aus einer eher defizitorientierten Perspektive habe man herausgefunden, dass Kindheitserfahrungen eine große Rolle für die psychische Gesundheit hochsensibler Erwachsener spielten; so entwickelten hochsensible Erwachsene mit negativen Kindheitserfahrungen im Verlaufe ihres Lebens eher Ängste und Depressionen. Nach stärkerer Fokussierung auf Stabilität, Gesundheit und Unterstützungsmöglichkeiten (*positive Psychologie*) habe sich aber auch herausgestellt, dass hochsensible Jugendliche in besonderem Maße von Depressionspräventionsprogrammen profitieren könnten und eine überdurchschnittliche psychische Stabilität aufwiesen, wenn sie in ihrer Kindheit eine unterstützende Umwelt erfahren hätten.

Auch eine eigene Studie mit Daten von Real- und Mittelschüler/Innen habe gezeigt, dass Reizoffenheit ambivalente Folgen habe: Einerseits hätten hochsensible Schüler/Innen ein geringeres Wohlbefinden artikuliert, mehr negative Emotionen berichtet und sich als weniger funktionsfähig wahrgenommen; gleichzeitig hätten sie aber auch ein signifikant größeres Interesse an wissenschaftlichen gezeigt; anscheinend seien hochsensible Schüler/Innen offener für schulische Inhalte aber eben auch für negativ bewertete Erfahrungen und Emotionen.

Eine aktuelle Studie habe insoweit leider auch bestätigt, dass hochsensible Kinder und Jugendliche in stärkerem Maße Belastungen als Folge der Corona-Pandemie und der mit ihr einhergegangenen Maßnahmen empfinden; gleichzeitig habe sich aber eben auch gezeigt, dass Verhaltensprobleme, Emotionsregulation und Funktionsfähigkeit der Hochsensiblen durch ein unterstützendes familiäres Umfeld und positive und fürsorgliche Betreuung effektiv positiv beeinflusst werden könnten.

Hochsensible Kinder und Jugendliche könnten unterstützt werden durch die Schaffung klarer und vorhersehbarer Strukturen, die Kinder und Jugendliche unterstützen, eigene Bedürfnisse und Emotionen wahrzunehmen und entsprechend funktional zu handeln. Ein warmer aber/und konsequenter Erziehungsstil sei für hochsensible Kinder förderlich. Bei hochsensiblen Kindern seien Themen wie Selbstfürsorge und Selbstwert sowie der Schutz vor Überreizung besonders wichtig, um nicht nur negative psychische Folgen zu vermeiden, sondern auch, um die besonderen Fähigkeiten dieser Kinder zu fördern.

Der Prozess der Selbsterkenntnis der Hochsensibilität und seine Bedeutung für Schule und Beruf

Die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, hat auch Konsequenzen für die Berufswahl

Natalie Banek

Natalie Banek ist nicht nur Coach, sondern auch wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin sowie Lehrbeauftragte am Institut für Berufspädagogik und Erwachsenenbildung der Leibniz Universität Hannover. Ganz aktuell ist die Doktorarbeit fertig, aber noch nicht veröffentlicht, weshalb Frau Banek im Moment noch doctor designatus, Dr. des., ist.

Im Prozess der Erkenntnis, hochsensibel zu sein, durchlebten Betroffene drei Phasen. In einer ersten Phase des *Erstkontaktes* treffe ein Impuls, der auf das Thema aufmerksam mache, auf eine innere Bereitschaft der betroffenen Person, sich mit ihm als für einen selbst relevant auseinanderzusetzen. In der anschließenden Phase der *Prüfung* kämpften manche mit einem Gefühl der Abwehr, also einem Unwillen, den Begriff für sich anzunehmen; bei anderen stehe ein Gefühl der Erleichterung im Vordergrund. In der dritten Phase der *Selbsterkenntnis* werde schließlich entweder akzeptiert, dass man hochsensibel ist, oder dieser Gedanke grundsätzlich abgelehnt.

Vor der Erkenntnis, hochsensibel zu sein, hätten Betroffene mit der Wahrnehmung zu kämpfen, *anders* zu sein, und problematisierten diese Andersartigkeit (falsch/unnormal). In diesem Zusammenhang könnten Vereinzelungstendenzen auftreten. Folgen könnten Orientierungs- und Perspektivlosigkeit und ein Gefühl der Überforderung sein; Betroffene könnten sich auch verweigern, sich mit der Frage der Berufswahl überhaupt auseinanderzusetzen. Regelmäßig beobachte man jedenfalls die Wahl eines Berufes, der nicht an die eigene Besonderheit angepasst sei: Betroffene distanzieren sich von eigenen Bedürfnissen, um zu funktionieren; Bewältigungsstrategien könnten Verdrängung der eigenen Hochsensibilität, Willenlosigkeit und Gefühlsausblendung sein.

Nach der Selbsterkenntnis, hochsensibel zu sein, ereigneten sich in der Regel eine Neubewertung der eigenen biografischen Vergangenheit sowie eine Neuausrichtung des Lebens auch mit beruflicher Um- bzw. Neuorientierung. Hierbei gehe es nicht nur darum, die konkreten Arbeitsbedingungen an die eigenen Bedürfnisse anzupassen, sondern auch, *Sinn* zu spüren, insoweit ein Kohärenzgefühl zu empfinden. Ziel sei die Ausübung des Traumberufes bei Erhaltung beruflicher Offenheit bzw. Flexibilität.

Im Zusammenhang der Berufspädagogik sei zu bemerken, dass Betroffene bei fehlender beruflicher Passung unter einem höheren Leidensdruck mit dem Risiko für Stresserkrankungen wie z. B. Burnout litten, unterstützende Bedingungen aber in stärkerem Maße positive Wirkung zeitigten. Die Pädagogik solle sich (daher) von der Stereotypisierung verabschieden, Hochsensibilität als einen generellen Nachteil zu betrachten. Letztlich müsse das Ziel sein, das Anliegen, Ausbildungs- und Arbeitsbedingungen zu schaffen, die Hochsensiblen entgegnen kämen, als normal und legitim zu betrachten.

Für die Lehrer/Innenbildung sei zu empfehlen, das psychologische Konstrukt der Hochsensibilität insoweit ins Curriculum aufzunehmen; entsprechend Diversitätssensibilität zu schulen. Dies könne auch zu der positiven Konsequenz führen, dass Lehrkräfte als Multiplikatoren des Wissens um und über Hochsensibilität dienen könnten.

Alien-Gefühl vs. Gebirgsketteneffekt – Fremdheitserfahrungen Hochsensibler und ihre Auflösung

Hochsensibilität als Rollenmodell

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.

Viele Hochsensible hätten vor Kontakt mit dem Terminus Hochsensibilität über Jahre und Jahrzehnte Fremdheitserfahrungen, die irgendwann ein *Alien-Gefühl* hervorriefen: Ein Empfinden, *von einem anderen Stern zu sein*, also ganz grundlegend nicht zu den Mitmenschen zu passen; nicht *kompatibel* zu sein.

Stießen Hochsensible auf den Terminus Hochsensibilität, erlebten sie häufig den *Gebirgsketteneffekt*, eine Empfindung existenzieller, potenziell lebensverändernder Erleichterung, die sich einstelle im Zuge der Erkenntnis, dass das Konzept der Hochsensibilität zur Erklärung des eigenen Lebens Bedeutung haben könne. Das Bild der Gebirgskette ist dabei die Steigerung des Bildes, dass ein Stein vom Herzen falle.

Bedeutung habe der *Gebirgsketteneffekt* zunächst als eine Art Beglaubigung des Konstruktes der Hochsensibilität: Die existenzielle Erleichterung könne man sich wohl kaum *einbilden*. Daneben erlaube er aber auch möglicherweise Rückschlüsse auf die Situation vorher in Form eines *Refrainings* der Vergangenheit.

Um den *Gebirgsketteneffekt* besser psychologisch verstehen zu können, biete sich eine Suche nach bekannten vergleichbaren Phänomenen und eben deren Interpretation an; hierbei könne man etwa auf das *Turmerlebnis* des Reformators *Martin Luther* stoßen. *Luther* habe unter der praktischen Unerfüllbarkeit der religiösen Gebote des Christentums gelitten, bis er, wie er berichtet habe, eines Tages im Arbeitszimmer im Südturm (daher: *Turmerlebnis*) des Wittenberger Augustinerklosters verstanden habe, dass der Christ allein durch den Glauben bereits gerechtfertigt sei. *Luther* habe hierzu geschrieben, dass er *geradezu neugeboren und durch die geöffneten Pforten in das Paradies selbst eingetreten* sei – ein Moment existenzieller Erleichterung.

Es gebe nicht allzu viele psychologische Interpretationen dieses *Turmerlebnisses*. Vermutet werde etwa, dass *Luther* unter einer *Zwangsstörung* gelitten habe. Ein wichtiger Schlüssel zum Verständnis des *Gebirgsketteneffektes* sei aber, dass der schwedische Religionspsychologe *Hjalmar Sundén* das *Turmerlebnis* als Folge einer Übernahme einer Rolle im Interaktionssystem des Bibeltextes interpretiere.

Hieraus lasse sich der Gedanke entwickeln, dass das psychologische Konstrukt der Hochsensibilität der Hochsensiblen Person ein **Rollenmodell** anbiere, das zu ihrer nervlichen Konstitution passe. Vorher, also vor Kontakt mit dem Begriff, habe sie versucht, ein nicht auf die Hochsensibilität angepasstes Leben zu führen, also einer Rollenerwartung zu entsprechen, die eben nicht auf sie zugeschnitten sei. Dies habe scheitern müssen und daher einen Anpassungsdruck erzeugt, von dem sie eben durch den *Gebirgsketteneffekt* befreit werde.

Erzieher hochsensibler Kinder in der KiTa

Typische Eigenschaften Hochsensibler zeigen sich schon ganz früh

Tanja Gellermann

Tanja Gellermann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sensitiv Coach und körperorientierte Traumatherapeutin mit eigener Praxis in Münster, wo sie mit Familien und Kindern aber auch mit Fachkräften aus dem pädagogischen Bereich arbeitet. 2018 erstellte sie im Auftrag der Fernakademie für Pädagogik und Sozialberufe einen Fernlehrgang zum Thema „Hochsensibilität in der KiTa“.

Zwar gebe es das „typische“ hochsensible Kind nicht; gemeinsam sei den hochsensiblen Kindern aber ein hochofregbares autonomes Nervensystem, das ein intensiveres und oft auch differenziertes Alltagserleben mit sich bringe, was starke Anpassungs- und Denkleistungen erfordere, wenn es darum gehe, die vielschichtigen Wahrnehmungen und Gefühle einzuordnen. Das sei für kleinste Kinder häufig (noch) nicht leistbar; gerade Kinder bis zum Alter von drei Jahren benötigten aufgrund ihres noch nicht voll ausgebildeten parasympathischen Zweiges ihres Nervensystems eine verlässliche Co-Regulation durch eine vertraute Bezugsperson.

Für den KiTa-Alltag sei zunächst wichtig, zu beachten, dass die intensivere Wahrnehmung es den Kindern erschwere, zur Ruhe zu kommen. Gerade im Alltag einer KiTa mit offenem Konzept sei daher auf Rückzugsräume, wiederkehrende Rituale und Verbindlichkeit zu achten. Andernfalls bestehe die Gefahr, dass plötzliche Stimmungsänderungen oder Überreizungsreaktionen aufträten, die als Provokation oder Machtspiel missverstanden würden.

Hochsensible Kinder seien tendenziell eher skeptisch gegenüber neuen Situationen und Aktivitäten; es könne sein, dass sie sich insoweit zunächst verweigerten. Das könne zum Beispiel dazu führen, dass an Stuhlkreissspielen so lange nicht teilgenommen werde, bis aus einer Beobachterposition heraus alle Abläufe bis ins kleinste Detail studiert und verinnerlicht seien. Es könne sehr entlastend wirken, wenn den hochsensiblen Kindern diese Beobachterposition zugestanden werde, anstatt ihnen das Gefühl zu geben, mit ihren Bedürfnissen nicht in Ordnung zu sein, etwa durch Artikulation des Wunsches, dass es doch „viel schöner wäre, wenn alle mitmachen“.

Der für Hochsensible typische „ausgeprägte Gerechtigkeitssinn“ veranlasse schon sehr junge hochsensible Kinder dazu, schnell zum „Anwalt“ anderer Kinder zu werden und sich möglicherweise mit dieser Rolle zu überfordern. Verstöße gegen Regeln könnten zu Verunsicherungen führen, was Wut oder Aggression hervorrufen könne. Durch das Erkennen dieser Zusammenhänge lasse sich z.B. die Rolle eines hochsensiblen Kindes als „kleiner KiTa-Polizist“ besser verstehen.

Ein diffuses Gefühl der Andersartigkeit oder gar „falsch“ zu sein, könne bei hochsensiblen Kindern einen strengen Perfektionismus hervorrufen: Solche Kinder seien oft extrem anspruchsvoll und unnachsichtig mit sich selbst; auf Kritik reagierten sie heftig. Ursache hierfür sei Scham, die auftrete, wenn aus Sicht des Kindes es alles richtig gemacht habe, dann aber jemand anders ihm zeige, dass das nicht genug gewesen sei. Dies könne zu Entladungen in Wut und Angriff, aber auch zu Rückzugs- und Fluchttendenzen führen.

Wie können LehrerInnen an Grundschulen den Umgang mit hochsensiblen Kindern als Gewinn in ihrer pädagogischen Arbeit erleben?

Wissensdefizite über Hochsensibilität verursachen schlimme Schulerfahrungen

Dorothea Isselstein-Mohr und Claudia Bussick

Dorothea Isselstein-Mohr ist Diplom-Pädagogin mit dem Schwerpunkt Heilpädagogische Psychologie und approbierte Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin mit Praxis in Hattingen.

Claudia Bussick (B. Sc. in Psychologie), ist Coach, Systemische Beraterin und Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin in Ausbildung.

Beide Dozenten seien in ihrer pädagogischen und psychologischen Tätigkeit ständig mit neuen Herausforderungen konfrontiert; so auch in der Arbeit mit hochsensiblen Kindern im alltäglichen pädagogischen Kontext. Diese seien aufgrund ihrer Besonderheit in keiner pädagogischen Schablone abzubilden: Sie sähen anders, spürten anders und nähmen anders wahr; diese Eindrücke würden dann auch anders verarbeitet. Allerdings verböten sich generalisierende Aussagen; jedes Kind sei anders. Da Hochsensibilität ein Persönlichkeitsmerkmal und keine Erkrankung sei, bedürfe es besonderer pädagogischer Kompetenz, sich auf jedes Kind einzulassen.

Ein förderlicher Umgang mit hochsensiblen SchülerInnen setze voraus, dass LehrerInnen hochsensible SchülerInnen überhaupt **erkennen**. Wichtig sei dabei, Reizüberflutung bei SchülerInnen zu bemerken und sie als Anzeichen für Hochsensibilität einordnen zu können, etwa eine entsprechende Reaktion auf einen hohen Geräuschpegel in der Klasse, häufiges Umsetzen im Klassenzimmer oder, auch ein „Klassiker“, kratzende Kleidung.

Habe die Lehrkraft erkannt, dass ein/e Schüler/In hochsensibel sei, gelte es, das **eigene Verhalten** hieran **anzupassen**; entsprechende Sensibilität komme allen Kindern zugute. Vor allem gehe es darum, dem hochsensiblen Kind den Umgang mit Veränderungen zu erleichtern. Herausforderungen seien eben etwa ein häufiges Umsetzen im Klassenraum oder ein Lehrerwechsel; allgemein gesagt alle Vorgänge/Geschehnisse, die eine schnelle Umstellung erforderten. Ein ganz besonders prägnantes Negativbeispiel für schädliches Verhalten sei der Einsatz schriller Instrumente als Mittel zur Herstellung von Disziplin im Klassenzimmer.

Idealerweise würden **Handlungskonzepte** zum Umgang mit dem konkreten hochsensiblen Kind erarbeitet. Denkbar sei etwa, Kindern die Möglichkeit zu geben, den Raum zu verlassen, wenn Reizüberflutung drohe oder eingetreten sei. Erfahrungsgemäß sei für Kinder sehr hilfreich, die Erfahrung zu machen, in ihrer Andersartigkeit von der Lehrkraft akzeptiert bzw. angenommen zu werden. Ein gewisser besonderer Kontakt zur/m LehrerIn sei dafür natürlich erforderlich.

In Unkenntnis des Themas Hochsensibilität sei aber unerklärlich, warum so viele Kinder heutzutage mit Schwierigkeiten zu kämpfen hätten, die Diagnosen wie AD(H)S oder Asperger-Syndrom zur Folge hätten, die aber eben nicht sachgerecht seien: Die Kinder litten nur darunter, im Schulalltag nicht ihrer Hochsensibilität entsprechend leben zu können.

Elternschaft und Partnerschaft bei hochsensiblen Kindern

Positive Wirkungen des angemessenen Umgangs mit dem Kind auf die Paarbeziehung

Barbara Zymner

Barbara Zymner ist Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und berät in ihrer Praxis in Wesel hochsensible Menschen allgemein, speziell aber auch hochsensible Frauen und Mädchen und insbesondere auch Paare. Ihrer Erfahrung nach sind Probleme mit dem hochsensiblen Kind häufig Hinweise auf Probleme im Familiensystem.

Zwar unterschieden sich die Bedürfnisse hochsensibler Kinder nur graduell von jenen nicht-hochsensibler Kinder, allerdings führe das Ignorieren ihrer Bedürfnisse zu ungleich größeren Problemen.

Alle Kinder profitierten von sicherer Bindung, einer unvoreingenommenen Wahrnehmung ihrer individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten durch die Bindungspersonen, einer feinfühligem Co-Regulation (also Unterstützung bei der Regulation eigener Emotionen), der Herstellung von Passung und der aus all diesem folgenden Vergrößerung von Spielräumen durch zunehmend besser gelingende Selbstregulation bzw. Wahrnehmung und Respektierung der Grenzen des eigenen Stresstoleranzfensters.

Allerdings könnten alle Mitglieder des Familiensystems vom bewussten und verständigen Umgang mit hochsensiblen Kindern für sich selbst und in ihren jeweiligen Rollen profitieren.

Ein sachgerechter Umgang mit den Bedürfnissen hochsensibler Kinder setze freilich voraus, dass Eltern die Bereitschaft an den Tag legten, vorschnelle Interpretationen und Bewertungen aufzugeben und ihr Kind wirklich kennenzulernen, aber auch, sich darauf einzulassen, sich mit *eigenen Themen*, etwa dem eigenen Bindungsstil, eigenen Glaubenssätzen und Empfindlichkeiten sowie Beziehungsschemata einzulassen. Ferner müsse Bereitschaft bestehen, bisher unhinterfragte Gepflogenheiten zu reflektieren und sich gegenüber Dritten mutig und konstruktiv für Veränderungen einzusetzen.

Eine derartige Auseinandersetzung mit dem Kind im Familiensystem erlaube es den Eltern als Individuen, Klarheit bezüglich sich selbst und eigener Bedürfnisse, Grenzen und auch Ressourcen zu gewinnen und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Für die Eltern als Eltern ergebe sich die Möglichkeit, ein *bewussteres Team* zu werden, bei dem die Partner die Qualitäten des jeweils anderen wertschätzen. Sie könnten erlernen, Projektionen auf das Kind zu unterbinden und Gegebenheiten wertfrei wahrzunehmen und ihnen einfühlsam und pragmatisch zu begegnen.

Für die Paarbeziehung der Eltern könne dies die positive Wirkung haben, dass die Partner lernten, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu artikulieren und auch jene des Partners zu erfahren, zu respektieren und zu berücksichtigen sowie eigene Projektionen auf den Partner zu erkennen und zu vermeiden.

Literatur

Der Markt für Bücher über Hochsensibilität ist inzwischen unüberschaubar; die folgende Liste enthält daher nur Bücher, die wir als Klassiker betrachten. Schauen Sie ruhig selbst, was Sie auf dem Markt anspricht.

Bücher über Hochsensibilität

Aron, Elaine N.	Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen
Aron, Elaine N.	Hochsensible Eltern: Zwischen Empathie und Reizüberflutung – wie Sie Ihrem Kind und sich selbst gerecht werden
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)
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)
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
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

Fischer, Ann-Katrin, Friedrichsmeier, Anna	Wie man Erdmännchen von Elefanten unterscheidet?! Mit Kindern über Hochsensibilität sprechen
Frank, Astrid	Enno Anders: Löwenzahn im Asphalt
Hanke-Basfeld, Magda- lene	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
Pilguy, 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
Lumpp, Julia-Teresa	Malbuch für Hochsensible: 48 Katzen

Eine (leider nicht mehr ganz aktuelle) 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, Am Heedbrink 40, 44263 Dortmund.