

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	9
I. Kapitel: Damit haben wir hier keine Probleme... wirklich nicht? . . . . .	13
Hochbegabung definieren . . . . .	14
Wieviele «Hochbegabte» gibt es? . . . . .	16
Die Identifizierung hochbegabter Kinder . . . . .	17
Hochbegabung, die nicht geweckt wird . . . . .	19
Mehr ist nicht unbedingt besser. . . . .	19
Was schätzt unsere Gesellschaft wirklich? . . . . .	21
Wie sind hochbegabte Kinder? . . . . .	22
Welche Gleichaltrigen können geeignete Gefährten eines hochbegabten Kindes sein? . . . . .	25
Wie reagieren andere auf Hochbegabung? . . . . .	27
Hochbegabte Kinder sind sensibel. . . . .	28
Zweifel an Tradition und Normen können zum Problem werden	30
Mit Hochbegabung geschlagen . . . . .	32
Torheit lächelnd ertragen . . . . .	33
Auf Langsamere warten . . . . .	33
Das Gegenmittel: emotionale Sicherheit . . . . .	35
Gefühle sind wichtig . . . . .	35
Das Feuer entfachen . . . . .	36
Selbstmotivation, Selbstdisziplin und Selbstkonzept. . . . .	37
II. Kapitel: Einige Probleme, mag sein... aber so viele Chancen! . . . . .	41
Elterngruppen: Ein Impfungsversuch . . . . .	43
Nicht alles auf einmal! . . . . .	46
Über die zehn Themen . . . . .	46
III. Kapitel: Identifizieren und Testen von Hochbegabten . . . . .	49
Das Renzulli-Modell . . . . .	52
Rechtes Gehirn – linkes Gehirn. . . . .	54
Intelligenztests. . . . .	55
Fragen . . . . .	59
IV. Kapitel: Motivation . . . . .	63
Mangel an Motivation . . . . .	63
Wo man anfängt. . . . .	66

Was ist die Triebkraft unseres Verhaltens? . . . . .	67
Physiologische Bedürfnisse (Ebene 1) . . . . .	67
Sicherheitsbedürfnisse (Ebene 2) . . . . .	68
Zugehörigkeitsbedürfnisse (Ebene 3) . . . . .	68
Bedürfnis nach Selbstachtung und Bedürfnis nach Liebe (Ebene 4)	68
Bedürfnisse nach geistig-seelischem Verstehen und Selbstverwirklichung (Ebene 5). . . . .	68
Motivation übertragen . . . . .	69
Sukzessive Erfolge . . . . .	69
Zielsetzung . . . . .	71
Persönliche Beziehungen . . . . .	72
Mehrleistung (Overachievement) . . . . .	74
Investieren Sie in Ihre Beziehung . . . . .	74
Fragen . . . . .	75
V. Kapitel: Disziplin . . . . .	79
Disziplin ist mehr als Bestrafung . . . . .	79
Grenzen ziehen . . . . .	80
Regelverstöße . . . . .	82
Natürliche Konsequenzen . . . . .	83
Lob als Erziehungsmittel . . . . .	84
Erst auf die Gefühle eingehen – dann disziplinarisch handeln .	85
Entscheidungsmöglichkeiten . . . . .	87
Ein paar praktische Tips . . . . .	88
Was Sie vermeiden sollten . . . . .	93
Fragen . . . . .	95
VI. Kapitel: Streßmanagement . . . . .	99
Lernen, wie man Frustration erträgt . . . . .	99
Etwas Herausforderung ist erwünscht . . . . .	100
Quälender Streß . . . . .	100
Emotionale und intellektuelle Reife . . . . .	101
Mit sich selbst umgehen. . . . .	102
Selbstgespräch. . . . .	103
Irrationale Überzeugungen. . . . .	104
Einige spezielle Vorschläge . . . . .	105
Fragen . . . . .	111
VII. Kapitel: Kommunikation von Gefühlen . . . . .	115
Knebel-Sprüche . . . . .	116
Schon <i>eine</i> Bezugsperson kann den Ausschlag geben . . . . .	117
Wie fördert man Kommunikation? . . . . .	119
Die Gefühle akzeptieren? . . . . .	121

Auch Zuhören ist Kommunikation . . . . .	123
Spezifische Vorschläge zur Kommunikationsverbesserung . . . . .	124
Wenn Probleme auftreten . . . . .	125
Fragen . . . . .	127
VIII. Kapitel: Beziehungen zu Gleichaltrigen . . . . .	129
Sind Gleichaltrige wirklich ebenbürtig? . . . . .	129
Aufnahme in die Gruppe; Gruppenführerschaft; Zuneigung . . . . .	130
Wo geübt und verglichen wird . . . . .	130
Wie weit soll das Sicheinfügen gehen? . . . . .	132
Spezielle Freundschaften. . . . .	133
Wenn man erst einmal als «hochbegabt» abgestempelt ist . . . . .	134
Führerschaft oder Herrschsucht? . . . . .	135
Führungsgeschick entwickeln . . . . .	136
Hochbegabte Teenager . . . . .	137
Fragen . . . . .	138
IX. Kapitel: Beziehungen von Geschwistern untereinander. . . . .	141
Stellung in der Geschwisterreihe . . . . .	141
Spezielle Rollen . . . . .	142
Ich bin nicht so gut wie du! . . . . .	143
Negative Vergleiche . . . . .	144
Zorn und Depression bei Geschwistern . . . . .	145
Wie waren Sie als Bruder oder Schwester? . . . . .	145
Andere Rollenvorbilder . . . . .	146
Zank und Streit . . . . .	146
Das Rollenspektrum erweitern . . . . .	147
«Geschwister-Synergie» . . . . .	148
Gleichgewicht in der Familie . . . . .	148
Fragen . . . . .	150
X. Kapitel: Brechen mit Traditionen. . . . .	153
Geteilte Erfahrungen als Grundlage . . . . .	153
Übergangsriten . . . . .	153
Manchmal passen Traditionen nicht . . . . .	154
«Warum, warum, warum?». . . . .	155
Bestehende Muster durchbrechen . . . . .	156
Um welchen Preis? . . . . .	157
Besonders viel Verständnis und Geduld . . . . .	158
Was für Familientraditionen haben Sie? . . . . .	159
Fragen . . . . .	161

