

# Inhalt

## 11 **Vorwort**

## 15 **ERSTES KAPITEL**

### **Einfach mehr! Gefühlsstarke Kinder erkennen und verstehen**

- 16 Irgendwie anders als andere
- 18 Ist das noch normal?
- 19 Worte schaffen Wirklichkeit
- 21 Noch ein Label?
- 23 Den Blick auf die Stärken richten
- 25 Ist mein Kind ein gefühlsstarkes Kind?
- 26 Acht typische Eigenschaften gefühlsstarker Kinder
- 32 Ihr seid nicht allein!
- 33 Die Grundbedürfnisse gefühlsstarker Kinder
- 36 Gefühlsstark oder etwas anderes?
- 38 Gefühlsstark, hochsensibel, High Need?
- 39 Gefühlsstärke als Ausrede?

## 41 **ZWEITES KAPITEL**

### **Angeboren oder anerzogen: Wieso ist unser Kind so anders?**

- 42 Was haben wir falsch gemacht?
- 44 Ein angeborenes Merkmal
- 46 Ihr seid nicht schuld!
- 48 Gefühlsstark durch eine stressige Schwangerschaft?
- 51 Wenn das Gehirn anders funktioniert

- 54 Die Kraft der Berührung und Nähe
- 56 Gefühlsstarke Kinder sind kein neues Phänomen
- 59 Gefühlsstarke Kinder gibt es überall
- 63 Werden die gefühlsstarken Kinder immer mehr?
- 65 Abschied vom Traumkind
- 68 Von Anfang an ist alles anders
- 73 Herausforderung gefühlsstarkes Baby
- 74 Die Babys der anderen
- 76 Raus aus dem Haus!
- 77 Wenn ich das gewusst hätte!

## 81 DRITTES KAPITEL

### **Mein Kind und ich: Authentische Eltern für gefühlsstarke Kinder**

- 82 Vorsicht vor schnellen Lösungen
- 86 Wer bin ich und wer bist du?
- 90 Was können wir wann erwarten?
- 93 Gemeinsamkeiten und Unterschiede ermitteln –  
mit Persönlichkeitsskalen
- 96 Wenn ein regulationsstarkes Elternteil  
auf ein gefühlsstarkes Kind trifft
- 98 Wenn ein gefühlvolles Elternteil auf ein gefühlsstarkes Kind trifft
- 100 Wenn ein gefühlsstarkes Elternteil auf ein gefühlsstarkes Kind trifft
- 101 Sich selbst beruhigen: Was Eltern helfen kann
- 102 Von alten Gefühlen übermannt
- 103 Mitfühlen, ohne mitgerissen zu werden
- 105 Extrovertiert oder introvertiert? Wo wir Kraft schöpfen
- 113 Verändern, ohne zu verletzen
- 116 Natürliche Autoritäten für gefühlsstarke Kinder
- 119 Mit beiden Beinen auf dem Boden
- 119 Das Geheimnis der Authentizität
- 123 Gut genug ist gut genug

- 
- 127 VIERTES KAPITEL**  
**Mit intensiven Gefühlen**  
**klarkommen lernen**
- 128 Jedes Gefühl hat einen Namen
- 129 Die Sache mit dem Spiegeln
- 131 Selbstregulation statt Selbstkontrolle
- 134 Achtung: Stress!
- 136 Der Notausgang, der immer offen ist
- 138 Mein armes, überreiztes Kind
- 140 Was gefühlsstarke Kinder stresst
- 143 Einen gesunden Umgang mit Stress lernen
- 145 Stressfaktoren langfristig verringern
- 154 Gefühle sind nur Gefühle
- 155 Innere Bilder finden
- 158 Kinder dürfen traurig sein
- 160 Freiheit als Überlebenselexier
- 161 Ich bin so frei – Wie gefühlsstarke Kinder  
Eigenverantwortung erfahren
- 163 Das große Draußen
- 
- 167 FÜNFTES KAPITEL**  
**Alles steht Kopf:**  
**Typische Herausforderungen im Alltag**
- 168 Bist du eigentlich niemals müde? Strategien  
für erholsame Abende und Nächte
- 178 Wie kann Essen nur so ein Kampf sein?  
Ernährungsdramen entschärfen
- 187 Nun zieh dich schon an! Warum Kleidung  
fürs Wohlbefinden wichtig ist
- 190 Abschied, Trennung, Neuanfang: Übergänge erleichtern
- 194 So findet man aber keine Freunde!  
Soziale Herausforderungen begleiten

- 200 Die Sache mit den Medien
- 207 Jetzt hör mir doch mal zu! Mit gefühlsstarken Kindern sprechen
- 210 Wenn gefühlsstarke Kinder zuschlagen. Gewalt verhindern und einhegen

## 215 **SECHSTES KAPITEL** **Gefühlsstarke Kinder in Krippe, Kindergarten und Schule**

- 216 Familienergänzende Betreuung für gefühlsstarke Kleinkinder
- 219 Bewährte Erfolgsstrategien für alle Betreuungsorte
- 227 Checkliste: Mein Kind in gute Hände geben
- 233 Gefühlsstarke Kleinkinder eingewöhnen
- 239 Gefühlsstarke Kinder im Kindergarten
- 241 Unser Kind – (K)Ein Problemkind?!
- 243 Was gefühlsstarken Kindern den Kindergartenbesuch leichter macht
- 244 Vorsicht, Schubladendenken!
- 246 Betreuungseinrichtungen auf ein gefühlsstarkes Kind vorbereiten
- 248 Gefühlsstarke Schulkinder
- 249 Wenn es Probleme gibt
- 253 »Das ist aber nicht altersgerecht!«

## 257 **SIEBTES KAPITEL** **Ein fast normales Familienleben**

- 258 »Du bist nicht allein auf der Welt«
- 259 Gerechtigkeit und Gleichheit sind nicht dasselbe
- 260 Jetzt hab ich Zeit nur für dich!
- 262 Rückzug für alle

- 
- 264 »Immer sprengt der Kleine alles!«  
265 Wie viel Rücksicht können wir erwarten?  
267 Chaos hoch zwei: Gefühlsstarke Geschwisterkinder  
268 Wir brauchen einen Clan  
271 Die liebe Verwandtschaft  
277 Ausgerechnet bei der Schwiegermutter ...  
279 Gefühlsstärke kann in der Familie liegen  
281 Beziehungsrisiko gefühlsstarkes Kind  
284 Mit unterschiedlichen Erziehungsvorstellungen umgehen  
288 Ein sicherer Hafen  
289 Alleinerziehend mit einem gefühlsstarken Kind  
292 Trauen wir uns an noch ein Kind?  
294 Was soll nur aus dir werden?

299 **EPILOG**  
**Das kostbarste Geschenk**

303 **Anmerkungen**

304 **Bildnachweis**

305 **Zum Weiterlesen**

307 **Register**