

Inhalt

Ein herzliches Hallo!	9
Vorstellungsrunde	11
1. Hochsensibilität – Was ist das eigentlich?	16
Interview: „Was verstehst du unter Hochsensibilität?“	16
Wie erklären die Fachleute Hochsensibilität?	18
Die vier wichtigsten Erkennungsmerkmale – TAFF	19
Welche Merkmale auch noch eine Rolle spielen	38
2. Bin ich's oder bin ich's nicht?	50
Interview: „Woran hast du erkannt, dass du hochsensibel bist?“	50
Checkliste: Bin ich hochsensibel?	52
3. Top oder Flop? Stärke oder Hindernis?	54
Was hochsensible Kinder gut können	54
Interview: „Welche Stärken hast du?“	54
Interview: „Wie setzt du deine Stärken ein?“	56
Welche Stärken sehen die Fachleute?	58
Was hochsensible Kinder anstrengend finden	60
Interview: „Womit hast du Mühe?“	60
Das sagen die Fachleute	62

4. Stark werden	66
Werde dein bester Freund	66
Stärke dein Selbstvertrauen	72
Auf den Punkt gebracht	74
5. Strategien für den Alltag	75
Lösungen finden	75
... wenn die Angst mich einholt	78
Interview: „Welche Ängste holen dich immer wieder ein?“	79
Frage an unsere Experten-Kids: „Welche Lösungen hast du?“	83
So sehen unsere Lösungen aus	84
... wenn der Schlaf nicht kommen will	86
Interviewfrage: „Was erschwert dir das Einschlafen?“	88
Frage an unsere Experten-Kids: „Welche Lösung hast du?“	88
So sehen unsere Lösungen aus	89
... wenn alles stresst	92
Interview: „Was bringt dich unter Stress?“	93
Interview: „Wie bemerkst du, dass du unter Stress stehst?“	95
Frage an unsere Experten-Kids: „Wie baust du Stress ab?“	96
Das sind unsere Lösungen	99
6. Von Kids für Kids	106
Ideen für knifflige Situationen	106
Was unsere Experten-Kids dir wünschen	116

7. Kreativecke	118
Meine schönsten Komplimente	118
Meine Stärken	120
Meine Unterstützer	121
Erste Hilfe bei Stress	122
8. Ein letztes Wort an dich	123
Danksagung	124
9. Verwendete Literatur	125