

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**