

CORDULA ROEMER | DR. MED. SUZANN KIRSCHNER-BROUNS

MEIN HOCHSENSIBLES KIND

Leichter durch
den Alltag mit
Naturheilkunde

G|U



THEORIE

Das hochsensible Kind akzeptieren 5

**HOCHSENSIBILITÄT –
EINE GENETISCHE
CHARAKTEREIGENSCHAFT 7**

**Mein Kind ist hochsensibel –
was nun? 8**

Was ist Hochsensibilität? 9

Hochsensibilität in der Forschung 10

Das hochsensible Kind 12

**6 Schritte, um die Hochsensibilität
zu verstehen 18**

1. Schritt: Das Erkennen 19

2. Schritt: Kritische Überlegungen 19

3. Schritt: Informieren 21

4. Schritt: Mein Kind neu betrachten 21

5. Schritt: Drängende Fragen
und Antworten im Alltag 22

6. Schritt: Nach außen gehen 24



PRAXIS

**LEBEN MIT DEM
HOCHSENSIBLEN KIND 31**

**Das hochsensible Kind
kennenlernen 32**

Wie äußert sich Hochsensibilität? 32

**Richtig umgehen mit
dem feinfühligem Kind 42**

Pädagogische und psychologische
Aspekte der Erziehung 42

**Das hochsensible Kind
in der Familie 54**

Besondere Stressbelastungen 55

Selbstreflexion der Eltern
in der Erziehung 59

Das Geschwisterkind 61

Sanfte Heilkunde im Überblick 64

Homöopathische Mittel 65





HOCHSENSIBILITÄT – EINE GENETISCHE CHARAKTEREIGENSCHAFT

HOCHSENSIBLE KINDER SIND ANDERS ALS ANDERE KINDER.
IN DIESEM KAPITEL STELLEN WIR IHNEN DAS PHÄNOMEN
HOCHSENSIBILITÄT VOR UND BESCHREIBEN DIE ERSTEN
6 SCHRITTE, DIE MIT DEM ERKENNEN DER HOCHSENSIBILI-
TÄT TYPISCHERWEISE EINHERGEHEN.

Mein Kind ist hochsensibel – was nun?	8
6 Schritte, um die Hochsensibilität zu verstehen	18



DAS HOCHSENSIBLE KIND KENNENLERNEN

Wie äußert sich Hochsensibilität?

Sie wissen bereits, dass Ihr Kind hochsensibel ist? Oder Sie selbst sind hochsensibel und wissen, dass dies vererblich ist, und nun möchten Sie erfahren, ob Ihr Kind ebenfalls diese Charaktereigenschaft hat? Bereits im Säuglings- und Kleinkindalter offenbaren sich hochsensible Züge, wenn man die Kin-

der genau beobachtet und wenn man das Phänomen kennt. Hochsensibilität kann sich auf vielerlei Weise zeigen, etwa durch schnellere und intensivere Verhaltensreaktionen, besondere Interessen oder durch die Neigung, einerseits durch Überstimulation schnell überreizt zu sein und andererseits sich rasch zu langweilen. Auf diese typischen Merkmale möchten wir auf den nächsten Seiten eingehen.