



## „Hochsensibilität und Hochbegabung... ...sind Gaben, keine Diagnosen. Jeder ist unterschiedlich, jeder darf sein.“

Zitat: Claudia Herzog, 2020

Bildquelle: [https://hauptsacheherzbewegt.de/wp-content/uploads/2018/02/lernen\\_Mathematik\\_1519213038.jpg](https://hauptsacheherzbewegt.de/wp-content/uploads/2018/02/lernen_Mathematik_1519213038.jpg)

## Das hochsensible und hochbegabte Kind im Blick

Interview mit Claudia Herzog, MA Germanistik/ Literatur/ Erziehungswissenschaft, Begabungspädagogin (IFLW), Systemischer Coach (CTAS)

**Frau Herzog, Sie sind freiberuflich als Beraterin tätig und haben viel Kontakt zu hochsensiblen und hochbegabten Kindern und deren Eltern.**

**Was ist Hochsensibilität und was ist Hochbegabung? Worin liegt der Unterschied?**

Wichtig zu sagen ist, dass beides keine Diagnosen, sondern Begabungen sind und es unterschiedliche Ausprägungen und Facetten dieser gibt.

Menschen mit Hochsensibilität nehmen ihre Umgebung ungefiltert wahr, besonders die Sinneswahrnehmungen, wie Geruch, Lautstärke und das Fühlen, aber auch zwischenmenschliche Energien. Das führt zu einer Überreizung und damit einhergehender Erschöpfung.

Hochbegabung bedeutet, dass ein Mensch überdurchschnittlich intellektuell begabt ist. Sie äußert sich unter anderem darin, dass das Denken und Begreifen komplexer und schneller vonstattengehen.

Die Schnittpunkte liegen darin, dass beide Gaben zu einer kognitiven Mehrwahrnehmung führen, die von Zerdenken, Grübeln und Perfektionismus geprägt ist.

**Wie kann man feststellen, ob ein Kind hochsensibel beziehungsweise hochbegabt ist?**

Um eine Hochbegabung festzustellen, kann man einen IQ-Test machen, beispielsweise beim Kinderschutzbund in Zittau oder in Görlitz. Sie beginnt bei einem Wert von 130, kann sich aber auch bereits bei einem geringeren Wert äußern. Nach IQ-Testverfahren gibt es kurze Auswertungsgespräche der Psycholog\*innen, aber häufig werden die Familien mit dem Ergebnis allein gelassen. Dann können wir als Berater\*innen oder auch Beratungsstellen hilfreich sein und Unterstützung anbieten. Begabte Kinder haben einen Förder- und Unterstützungsbedarf, selbst wenn man glauben könnte, dass sie alles allein schaffen. Circa 2 Prozent einer Altersgruppe ist hochbegabt. Demnach gibt es in jeder zweiten Grundschulklasse ein hochbegabtes Kind.

Für die Hochsensibilität gibt es Checklisten, an denen man sich orientieren kann. Trotzdem bleibt es für Betroffene eine große Herausforderung und sie sind auf der Suche nach Verständnis. Ungefähr 15 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel.

Wichtig ist in jedem Fall eine ausführliche Auswertung, in der die Eltern informiert, Fragen geklärt und nächste Schritte besprochen werden können. Teilweise wird dies aber vernachlässigt, sodass ich Familien an dieser Stelle berate.

Beide Begabungen können vererbt werden; die Hochsensibilität sogar noch häufiger als die Hochbegabung. Meist stellen die Eltern dies selbst erst bei sich fest, wenn sie ihr Kind testen lassen oder bei Beratungsgesprächen mehr darüber erfahren.

**Wie äußert sich die Hochsensibilität beziehungsweise Hochbegabung bei einem Kind?**

Hochbegabte Kinder können problemlos ihre Schullaufbahn bestreiten, sie können aber durchaus auch sehr auffällig sein, je nachdem inwieweit das Umfeld die Bedürfnisse des Kindes erkennt. Fehlende Anpassung kann sich beispielsweise in einer Verweigerung, Rückzug oder in einem vorlauten bzw. aggressiven Verhalten äußern. Das kommt jedoch auch bei anderen Kindern vor, was zu Fehldiagnosen führen kann.

Hochsensible Kinder können Probleme mit Lärm, großen Menschenmengen, verschiedenen Kleidungsmaterialien (kratzige Stoffe, beispielsweise Wolle oder schlechtsitzende Kleidung), Geschmack und Konsistenz von Nahrung bekommen. Sie benötigen meist mehr Auszeiten, in denen sie sich erholen können.

**Welche positiven Auswirkungen und auch Herausforderungen zeigen sich bei einem hochsensiblen beziehungsweise hochbegabten Kind?**

Generell haben die beiden Gaben hoffentlich nur positive Auswirkungen, vor allem wenn das Kind in sich zufrieden sein darf, wenn es in seinem Umfeld förderliche Bedingungen vorfindet, seinen Weg gehen und alle seine Fragen stellen darf.

Die Hochsensibilität führt dazu, dass Kinder empathischer, mitfühlender und feinfühlicher sind. Sie kann sich in künstlerischen Fähigkeiten, zwischenmenschlichen und sozialen Aktivitäten ausdrücken.

Herausfordernd kann es werden, wenn die Reize oder die Anpassungsleistung das Kind überlasten und es sehr erschöpft ist.

Hochbegabte Kinder sind wissbegierig, fragen viel und haben sehr unterschiedliche Interessen, können Eltern durch ihre Forderungen nach Wissen und Input an ihre Grenzen bringen.

Auch die schulischen Leistungen können variieren, da sich die Hochbegabung bei jedem Kind anders äußert. Kognitiv sind hochbegabte Kinder ihren Altersgenossen um ein bis drei oder auch vier Jahre voraus.

Schwierig wird es, wenn man versucht das Kind zu bremsen, da man so dem Kind vermitteln könnte, dass

## Liebe Leser\*innen,

dieser Newsletter befasst sich schwerpunktmäßig mit dem Thema Hochsensibilität und Hochbegabung.

Im Interview mit Frau Herzog wird der Blick auf hochsensible und hochbegabte Kinder gelegt. Es geht vor allem um die positiven Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder und deren Eltern.

Anschließend stellen wir Ihnen Weiterbildungs- und Informationsangebote für Familien mit hochsensiblen beziehungsweise hochbegabten Kindern sowie für Fachkräfte vor.

Ebenso kommen Eltern zu Wort, um von ihren Erfahrungen mit ihren hochsensiblen und hochbegabten Kindern zu erzählen.

Abgerundet wird diese Ausgabe mit interessanten Publikationen.



Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr 2021.

Wir möchten uns für Ihr Engagement zum Wohle der Kinder bedanken.

Bitte bleiben Sie gesund!  
Ihr Redaktionsteam

es nicht richtig ist, wie es ist und es nicht das machen darf, was es gerne möchte. Wenn das Kind interessiert ist, sollte es gefördert und nicht zurückgewiesen werden.

Wenn Probleme auftreten und das Kind oder die Eltern Hilfe benötigen, ist es wichtig, sich Unterstützung zu organisieren und in Anspruch zu nehmen.

#### **Wohin können sich Interessierte/Betroffene bei Fragen zu dem Thema wenden?**

Zum einen können Betroffene eine\*n Psycholog\*in aufsuchen, wenn eine Testung zur Hochbegabung gewünscht ist. Aber auch Beratungsstellen (z.B. Erziehungs- und Familienberatungsstellen) bieten Gespräche an, wenn man Fragen hat oder Hilfe benötigt.

Anfang des nächsten Jahres soll beim Kinderschutzbund in Zittau eine Elterngruppe entstehen, in welcher sich Betroffene zu den Themen Hochsensibilität und Hochbegabung austauschen und Kontakt zu Gleichgesinnten aufnehmen können.

Außerdem bietet die Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK e.V.) und der Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS) Informationen, Unterstützung und Beratung für Kinder und deren Eltern an.

Selbstverständlich können sich auch die jeweiligen Einrichtungen (z.B. Schulen, Kindergarten ...) bei Fragen oder Unterstützungsbedarf an die eben genannten Stellen wenden.

#### **Sollte die Einrichtung (beispielsweise die Schule, Kita ...) über die Hochsensibilität beziehungsweise die Hochbegabung in Kenntnis gesetzt werden?**

Das muss individuell entschieden werden. Die Offenheit zum Thema Hochsensibilität beziehungsweise Hochbegabung ist unterschiedlich. Teilweise reagieren die Einrichtungen darauf eher zurückweisend, weil sie mit dem Thema nichts anfangen können. Viele sind aber sehr interessiert und offen. Man kann mit ihnen über die Herausforderungen, eventuelle Tests beziehungsweise Testergebnisse und den Umgang mit dem Kind sprechen. Sich als Elternteil trauen zu fragen und die Thematik zu kommunizieren ist sehr wichtig.

Generell sollte man jederzeit mit den Fachkräften über sein Kind und dessen Verhalten im Alltag sprechen, wenn Bedarf besteht. Auch die Zusammenarbeit mit ebendiesen ist wichtig, damit die Kinder sich gut aufgehoben und akzeptiert fühlen, die Fachkräfte das Verhalten des Kindes besser nachvollziehen und verstehen können und man rechtzeitig intervenieren kann, wenn größere Probleme auftreten. Manchen Kindern merkt man ihre Begabung in der Einrichtung auch nicht an, da sie versuchen diese zu verstecken. Sind allerdings ihre Energiereserven aufgebraucht, die sie benötigen um „normal“ zu sein, dann kann es problematisch werden. Es kann zum Beispiel passieren, dass das Kind sich innerhalb einer Woche verweigert, die Schule zu besuchen.

#### **Wie kann ein hochsensibles oder hochbegabtes Kind unterstützt werden?**

Das ist von Kind zu Kind und je nach Altersklasse unterschiedlich. Dabei sollte man beobachten und nachfragen, was dem

Kind gut tut und was es eher belastet. Ideen und Anregungen kann man sich über Bücher zum Thema, in Beratungsstellen oder in Treffpunkten von verschiedenen Vereinen, wie zum Beispiel dem „Ankerplatz“ des „Begabtenförderung Kreis Görlitz e.V.“, holen.

Für hochsensible Kinder ist es wichtig, dass die Alltagsbeschallung reduziert wird und auch eine Tagesstruktur und Routinen sind meist sehr hilfreich. Wichtig sind genügend Rückzugsmöglichkeiten, auch in der Einrichtung, damit es sich erholen kann.

Das kann beispielsweise eine ruhige Leseecke sein. Auch Kopfhörer können bei Lärm das Kind vor unnötigen Reizen schützen. Kinder mit einer Hochbegabung benötigen ständig neue Anstöße und Anreize. Man kann immer wieder neue Themen einbringen und das Kind dadurch fördern, indem man beispielsweise sportlich aktiv ist, verschiedene Museen (z.B. das Naturkundemuseum in Görlitz) oder Bibliotheken besucht oder einfach Material bereitstellt, mit welchem es sich allein beschäftigen kann. Auch das Lernen eines Instrumentes kann unterstützend sein, da das Kind dieses nicht so einfach und schnell beherrscht wie andere Dinge. Es muss viel üben und kann so das „Lernen lernen“, was besonders für den Übergang von Schule zu Studium wichtig ist, da dort meist Inhalte gefordert werden, die das Kind nicht so einfach abrufen kann, wie in der Schule. Es ist wichtig, dass es lernt, sich anzustrengen und an eigene kognitive Grenzen zu stoßen. Dafür benötigen sie Aufgaben, die ihrem Niveau entsprechen und bei denen sie sich gefordert fühlen; dabei ist auf Qualität, statt Quantität zu achten. Wesentlich ist bei allem, dass man das Kind nicht „ausbremst“, damit das Kind kein falsches bzw. negatives Selbstbild entwickelt.

Trotzdem ist es notwendig, dem Kind Grenzen zu setzen, welche die Kinder auch suchen und einfordern, weil sie diese im Alltag sonst sehr wenig erfahren. Außerdem sollte die Hochsensibilität oder die Hochbegabung nicht als Ausrede oder Entschuldigung für unangebrachtes Verhalten genutzt werden.

#### **Welche Wünsche haben Sie bezogen auf das Thema?**

Das Thema ist sehr komplex; jeder ist unterschiedlich, jeder darf sein. Wichtig ist vor allem, dass die Eltern sich als Fachleute für ihre Kinder betrachten, sich auf ihr Gefühl verlassen und hinter ihren Kindern stehen.

In der Öffentlichkeit wird das Thema noch immer vernachlässigt. Ich finde es wichtig, dass mehr Aufklärungsarbeit geleistet wird und die Gesellschaft den Blick für diese Thematik weitet. Außerdem muss es mehr Angebote und Beratungsstellen dafür geben; dahingehend arbeite ich mit dem Kinderschutzbund in Zittau zusammen.

**Vielen Dank für das Gespräch!**



„Ankerplatz“  
Begabtenförderung Kreis  
Görlitz e.V.  
Bahnhofstraße 7  
02826 Görlitz

<https://ankerplatz-goerlitz.beepworld.de/>

## **Kontakt**

### **Claudia Herzog**

MA Germanistik/ Literatur/ Erziehungswissenschaft  
Begabungspädagogin (IFLW); Systemischer Coach (CTAS)

Telefon: 01729821811

E-Mail: [clherzog@web.de](mailto:clherzog@web.de)

Website: <http://www.begabungs-coach.com/>



## Webinar zum Thema hochsensibles Kind (Onlinekurs) – ein Angebot für Eltern

Hochsensible Kinder werden oft als ängstlich und schüchtern abgestempelt. Erzieher\*innen und Lehrer\*innen können noch nicht alle etwas mit dem Begriff 'Hochsensibilität' anfangen. Wie unterstütze ich mein Kind? Wie kann ich mein Kind stark machen, dass es seine Hochsensibilität als normal ansieht? Auch die Eltern selber müssen lernen damit umzugehen.

### Kontakt:

Referentin: Petra Nadolny  
E-Mail: [info@kraeuterschmiede.de](mailto:info@kraeuterschmiede.de)  
Termine auf Anfrage  
**Information & Anmeldung**



## Kinder & Hochsensibilität - Fragen & Antworten (Onlinekurs) – ein Angebot für Eltern

Hochsensible Kinder brauchen teilweise völlig andere Bedingungen, um gut gedeihen zu können, als normal sensible Kinder. In diesem Webinar haben Eltern die Gelegenheit, individuelle Fragen zur Erziehung oder zum Umgang mit hochsensiblen Kindern zu stellen. Egal ob es Fragen zur Schulwahl, zum Umgang zu Hause oder zu allgemeinen Erziehungsfragen sind.

### Kontakt:

Referentin: Dipl. Päd. Susanne Steed-Pfäffle  
Kontakt: [info@steed-pfaeffle.de](mailto:info@steed-pfaeffle.de)  
Termine: auf Anfrage  
**Information & Anmeldung**



## EIN KIND ERKLÄRT SEINE HOCHSENSIBILITÄT...

### Hochsensibilität für Kinder (HSK) erklärt

Die 11-jährige Lea Quedenbaum erzählt in dem Video, wie sie ihre Hochsensibilität wahrnimmt. Es soll anderen Kindern und deren Eltern dabei helfen, die Hochsensibilität zu verstehen.

[zum Video](#)  
[weiterführende Informationen](#)



## WEITERBILDUNGEN



### Informationsveranstaltung Hochsensibilität

In den vergangenen Jahren wurde die Hochsensibilität immer bekannter. Doch, was verbirgt sich konkret dahinter und welche unterschiedlichen Formen gibt es? Was ist Reizoffenheit und was bedeutet sie im Alltag? Wie kann man mit hochsensiblen Kindern, Partnern und anderen Menschen im nahen Umfeld angemessen umgehen beziehungsweise wie kann ein hochsensibler Mensch die tägliche Flut an Eindrücken bewältigen? All diesen Fragen gehen Sie in diesem Kurs nach. Neben der Hochsensibilität bei allen Altersgruppen geht es zudem um die pädagogischen Folgen und Herausforderungen, die in der Kinderbetreuung eine Rolle spielen. Daher können sich auch interessierte Pädagogen informieren und Erfahrungen aus ihrer täglichen Praxis beitragen.

Datum: **21.01.2021** (19.00 – 21.00 Uhr)  
Ort: Volkshochschule **Görlitz**  
Referentin: Nuala Huther  
Kosten: 12 Euro  
**Information & Anmeldung**  
Veranstalter: Volkshochschule Görlitz



### Kompaktkurs Hochsensibilität (Onlinekurs)

Dieser Lehrgang bietet Ihnen die Möglichkeit, hochsensible Kinder zu verstehen und die positiven Aspekte einer Hochsensibilität zu erkennen. Sie erhalten wertvolle Lernstrategien, die der hochsensiblen Wahrnehmung gerecht werden und Überreizungen verhindern können.

Dies erfahren Sie in diesem Fernkurs:

- Was ist Hochsensibilität?
- Einblicke in die körperlichen und biochemischen Prozesse
- Typische Wesensmerkmale hochsensibler Kinder
- Umgang mit den Herausforderungen hochsensibler Wahrnehmung
- Potentiale der Hochsensibilität
- Tipps zur Beziehungsgestaltung
- Hochsensibilität im Kita-Alltag

Datum: Terminunabhängig  
Kosten: 189,00 €

**Information & Anmeldung**

Veranstalter: Akademie für Kindergarten, Kita und Hort



## Der Alltag mit einem hochsensiblen bzw. hochbegabten Kind

Das Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen hat mit Unterstützung von Frau Herzog zwei Eltern mit einem hochsensiblen bzw. hochbegabten Kind befragen können und spannende Erkenntnisse gewonnen.

„Ich habe ein hochsensibles und hochbegabtes Kind. Da mein Kind eine überdurchschnittliche Entwicklung sowohl im motorischen als auch im sprachlichen Bereich aufwies, wurde eine Hochbegabung festgestellt. Die Hochsensibilität äußerte sich in abrupten Stimmungsschwankungen und Angstzuständen aus zunächst unerkennbaren Gründen.

Die Themen Hochbegabung und Hochsensibilität sind immer präsenter geworden und haben mich bewegt. In unserer Familie gehen wir seitdem aufmerksamer, achtsamer und liebevoller miteinander um und entdecken gerade gemeinsam unser Seelenbewusstsein.

Herausfordernd ist es, wenn ungewöhnliche Reaktionen auf Menschen, teils auch mit „unerklärlicher“ Aggressivität verbunden, auftauchen oder das Kind einen übertriebenen Ehrgeiz entwickelt, denn das kann ziemlich anstrengend sein. Für unser Kind ist es überfordernd, wenn es zu viele Sinneseindrücke wahrnimmt und mit Menschenansammlungen konfrontiert wird.

LIEBE, Hingabe und Verständnis sind meine „Schlüssel“ bei der Unterstützung unseres Kindes. Der direkte Körperkontakt und liebevolle Worte helfen es zu beruhigen. Außerdem schaffe ich immer wieder Raum und Zeit für Ruhe.

Kinder sind seelisch reifer als wir Erwachsenen. In diesem Bereich können wir viel von ihnen lernen, besonders in dieser Zeit des Umbruchs. Wir können sie unterstützen, sich hier auf der Erde ein- und zurechtzufinden.“

„Unser Kind ist hochsensibel und eventuell hochbegabt; der Test steht noch aus. Bereits im Babyalter bemerkte ich dies, weil sich das ganze Alltagsleben nicht wie erwartet gestaltete. Jede Situation kann eine große Herausforderung sein. Unser Kind wollte immer mehr als es schon konnte, spürte unsere Gefühle deutlich und hatte Schwierigkeiten sich anzupassen. Starke Gefühlsschwankungen waren die Folge.

Die Gesellschaft ist unsere größte Herausforderung. Nicht der „Norm“ entsprechende Kinder haben es nicht leicht. Ich hätte gerne Hilfe und Aufklärung in Anspruch genommen, hatte jedoch keine Kenntnis von einem Ansprechpartner. Hochbegabung und Hochsensibilität sind leider immer noch Tabuthemen, welche damit abgetan werden, als würden es die Eltern „falsch“ erziehen oder überfordert sein.

Positiv an den Begabungen ist, dass wir uns alle ehrlich mit uns auseinandersetzen mussten und nicht mehr am Leben vorbei leben. Gefühle werden klarer zugeordnet und jeder Einzelne wird gesehen. Durch die Schwierigkeiten im Alltag sieht man die schönen Momente klarer, kennt seine Grenzen und weiß diese auch auszudrücken.

Ich unterstütze unser Kind, indem ich es so akzeptiere, wie es ist. Jedes Gefühl hat seine Daseinsberechtigung, ich baue keinen Druck auf und spreche viel mit ihm. Ich begegne ihm authentisch und versuche mich weiterzubilden, um es besser verstehen zu können. Derzeit versuche ich ein kleines Netzwerk aufzubauen, denn Gespräche bzw. Kontakte mit Gleichgesinnten sind sehr wertvoll.

Ich wünsche mir, dass diese Thematik mehr Aufmerksamkeit bekommt, da ich denke, dass viele Eltern ihre „besonderen“ Kinder einfach nicht einordnen können. Die betreffenden Familien hätten bestimmt viele Sorgen weniger, wenn sie wüssten, dass es diese Begabungen gibt und das etwas Wunderbares daraus entstehen kann.“

Bildquelle: picjumbo by pixabay.com



## Weitere Informationsquellen zur Hochbegabung bzw. Hochsensibilität

### Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK) ist ein bundesweit tätiger gemeinnütziger Verein, in dem sich betroffene Eltern, Pädagog\*innen, Psycholog\*innen sowie andere Interessierte ehrenamtlich für die Förderung hochbegabter Kinder einsetzen. Die DGhK entstand aus der Erfahrung, dass hochbegabte Kinder Probleme in der Schule und im sozialen Umgang entwickeln können, wenn ihre intellektuellen Bedürfnisse lange Zeit nicht wahrgenommen wurden und die Kinder deshalb ihre Fähigkeiten nicht entfalten konnten.

Dürfen die Kinder hingegen so viel fragen, lesen, lernen, experimentieren, wie es ihren Bedürfnissen entspricht, haben sie meist nicht mehr oder weniger Probleme als andere Kinder auch.



### Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.

Aufgrund besonderer Eigenschaften ihres Nervensystems nehmen Hochsensible mehr und intensiver wahr als andere Menschen. Dies hat manche Vorteile, führt allerdings auch zu früherer Erschöpfung und scheinbar geringerer Belastbarkeit.

## hochsensibel?

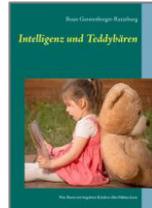
Der Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. kümmert sich in der Bundesrepublik Deutschland und in internationaler Kooperation mit anderen Verbänden um Informationssammlung und -bereitstellung, die Öffentlichkeitsarbeit, die Vernetzung forschender Wissenschaftler sowie um die Unterstützung lokaler Aktivitäten zum Thema Hochsensibilität.



## Für Fachkräfte und Eltern:

### „Intelligenz und Teddybären“

Autorin: Beate Gerstenberger-Ratzburg  
Begabte und hochbegabte Kinder haben es nach wie vor schwer, ihrem Potenzial entsprechend gefordert und gefördert zu werden. Doch eine dauerhafte Unterforderung kann ein Kind im harmlosen Fall verhaltensauffällig werden lassen. Das Buch zeigt Verhaltensregeln auf, wie sie eine Begabung erkennen, wann und wie sie handeln müssen.



☞ Books on Demand, 2019; ISBN: 978-374120864-5, Kosten: 19,95 €



### „Jenseits der Norm - hochbegabt und hochsensibel?“

Autorin: Andrea Brackmann  
Das Buch schildert Chancen und Probleme in sozialen Beziehungen und seelische Schwierigkeiten, die bei hochbegabten Kindern und Erwachsenen auftreten können. Es zeigt Auswege aus der Erfahrung des »Andersseins« auf.

☞ Klett-Cotta, 2018; ISBN: 978-3-608-89208-6, Kosten: 25,00 €

### „Hochbegabte Kinder“

Autor: James T. Webb et al.  
Das Leben mit hochbegabten Kindern ist in vielerlei Hinsicht eine besondere Freude, aber auch eine besondere Herausforderung. Die Autoren geben umfangreiche und professionelle Hilfestellungen zu allen wichtigen Themen rund um die Hochbegabung des Kindes.



☞ Hogrefe Verlag, 2017; ISBN: 978-3456857589; Kosten: 34,95 €

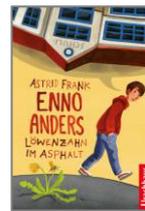


### „So viel Freude, so viel Wut“

Autorin: Nora Imlau  
Gewohnt fachkundig und einfühlsam leuchtet Nora Imlau aus, warum gefühlsstarke Kinder sich so von Gleichaltrigen unterscheiden und was sie von ihren Eltern brauchen, um einen gesunden Umgang mit ihren intensiven Emotionen zu erlernen.

☞ Kösel Verlag, 2018; ISBN: 978-3-466-31095-1; Kosten: 20,00 €

## Für Kinder und Eltern:



### „Enno Anders – Löwenzahn in Asphalt“

Autorinnen: Astrid Frank, Regina Kehn  
Die Heizung knackt, der Banknachbar schnieft: Wie kann man da einen Aufsatz schreiben? Enno nimmt tausend Kleinigkeiten wahr, kann sich in jedes Lebewesen hineinfühlen und sich ausgeklügelte Geschichten ausdenken. Nur eines kann er nicht: so sein wie die anderen.

☞ Verlag Urachhaus, 2019; ISBN: 978-3-8251-5122-5, Kosten: 15,00 €

### „Tausendfühler Lars: Kinder mit Hochsensibilität“

Autor\*innen: Hannah-Marie Heine, Heribert Schulmeyer  
Dieses einfühlsam illustrierte Bilderbuch macht deutlich, wie es sich anfühlt, hochsensibel zu sein, und gibt Anregungen, wie man damit gut umgehen kann.



☞ Psychiatrie Verlag, 2019, ISBN: 9783867391313; Kosten: 17,00 €

### „Ich bin wie ich bin - genial und total normal. Ein Mutmachbuch für (hoch)sensible Kinderseelen“



Autorin: Sabina Pilgus  
Mit kurzen Geschichten und Beispielen aus seinem Leben macht ein hochsensibler Hund Kindern Mut, ihren besonderen Wesenszug wertzuschätzen. Die Botschaften machen Mut, sich gut zu fühlen.

☞ ViaNaturale, 2019; ISBN: 978-3-9817978-1-7; Kosten: 14,60 €

### „Henry mit den Superkräften: ... oder warum in jedem Kind ein Held steckt“

Autorin: Petra Neumann, Marion Haigis  
Henry hat die Superföhlkraft und erklärt es für Kinder und deren Eltern. Ein Buch für ganz tolle Kinder, die wissen, dass mehr in ihnen schlummert, sowie für Eltern, die richtig starke Kinder haben.



☞ AMH Verlag, 2015; ISBN: 978-3981657111; Kosten: 9,95 €

## IMPRESSUM

Titel: Newsletter „Miteinander für Familien“ IV/2020

Herausgeber: Landkreis Görlitz, Landratsamt Jugendamt  
[www.kreis-goerlitz.de](http://www.kreis-goerlitz.de)

Verantwortlich für den Inhalt: „Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen“

Gestaltung, Text und Redaktion: „Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen“

Auflage: IV/2020 – Dezember 2020

(Ab-) Bestellung: → [hier](#)

Quellen: Artikel und Fotos, welche aus anderen Newsletter/ Internetportalen entnommen wurden, sind entsprechend gekennzeichnet.

## KONTAKT

### Koordinierungsstelle für Familienbildung

E-Mail: [familie@kreis-gr.de](mailto:familie@kreis-gr.de)  
Tel: 03581 663-2872

### Fachstelle für Familienbildung

E-Mail: [familienbildung@dksb-zittau.de](mailto:familienbildung@dksb-zittau.de)  
Tel: 03583 5403370

### Projekt Guter Start im Landkreis Görlitz

E-Mail: [guter-start@kreis-gr.de](mailto:guter-start@kreis-gr.de)  
Tel: 03581 663-2896

### Familienhebammen im Landkreis Görlitz

E-Mail: [familienhebammen@kreis-gr.de](mailto:familienhebammen@kreis-gr.de)  
Tel: 03581 663-2614

### Soziales Frühwarnsystem im Landkreis Görlitz – Netzwerke Frühe Hilfen

E-Mail: [kontakt@sfws-goerlitz.de](mailto:kontakt@sfws-goerlitz.de)  
Tel: 03581 87883-50

### Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz

E-Mail: [annette-luise.birkner@cjd.de](mailto:annette-luise.birkner@cjd.de)  
Tel: 03585 403375

## Die Zahl: 15

15 Prozent der Bevölkerung sind hochsensibel. Sie reagieren ungewöhnlich stark auf Reize und benötigen mehr Zeit zur Regeneration.

Mehr dazu im Buch „Hochsensibel - Was tun?“

Autorin: Sylvia Harke  
Verlag: Via Nova  
Jahr: 2014

Preis: 12,95€

ISBN:  
978-3-86616-281-5

>> [Link](#)



gefördert von: