

Inhalt

Einleitung.....	9
1. Verständnis von Hochbegabung und Liebe in diesem Buch	15
1.1 Hochbegabung und Hochsensibilität	15
1.2 Liebe ist	20
TEIL I: SELBSTLIEBE	23
2. Ohne Selbstliebe ist alles nichts	25
2.1 Das ambivalente Verhältnis Hochbegabter zur Selbstliebe.....	25
2.2 Mangelnde Spiegelung und ihre Auswirkungen	27
2.3 Hochbegabt oder narzisstisch?	39
3. Leistungsorientierung und unrealistische Erwartungen an sich selbst	45
3.1 Selbstdefinition über Leistung.....	45
3.2 Das Impostor-Syndrom und ein unerbittlicher Antrieb.....	47
3.3 Eine paradoxe Doppelbotschaft (gerade für Frauen): „Sei gut, aber nicht zu gut!“	52
4. Ersatzerklärungen und Scham bei (unerkannter) Hochbegabung	62
4.1 „Ich bin falsch – und suche Gründe dafür“	62
4.2 Erfahrungen von Ablehnung und Scham.....	67
4.3 Gesellschaftlicher Einfluss: zwischen Selbstoptimierung und überkommenen Rollenerwartungen	79
TEIL II: LIEBEVOLLE BEZIEHUNGEN	87
5. Verbundenheit finden und Liebe leben: platonische Beziehungen	89
5.1 Einsamkeit oder besonders intensive Freundschaften?	91
5.2 Hochbegabung und Familie.....	102
5.2.1 Die Herkunftsfamilie	102
5.2.2 Die eigene Familie	106
5.3 Herausforderungen und Chancen in der Kommunikation	112
5.4 Menschenfreundlich oder von Menschen enttäuscht und lieber allein?	118

6.	Die Suche nach der Nadel im Heuhaufen: Partner:innensuche für Hochbegabte	124
6.1	Beziehungsbiografien Hochbegabter	124
6.2	Augenhöhe und hohe Ansprüche: Was zieht Hochbegabte an und wo finden sie Partner:innen?	130
6.3	Matching impossible?	136
6.3.1	Hochbegabte Frauen und männliche Partner	136
6.3.2	Hochbegabte, die „doppelt anders“ sind	139
6.4	Partner:innensuche auf der Basis von Selbstliebe und Offenheit	146
7.	Gefühlsintensität und Komplexität im Beziehungsalltag Hochbegabter	151
7.1	Leben mit gleichfalls hochbegabten oder mit normalbegabten Partner:innen	151
7.2	Kommunikationsfallen: Fehlinterpretationen und gegenseitiges Kritisieren	155
7.3	Komplexität als Herausforderung für die Liebe	161
7.4	Raum für Alleinsein und eigene Projekte in Konkurrenz mit der Zweisamkeit.....	166
7.5	Hohe Gefühlsintensität und ihre Auswirkungen auf die Liebe	172
8.	Vielschichtigkeit und Gegensätzlichkeit: Leben und Lieben in Spannungsfeldern	186
8.1	Geben versus Nehmen, Aktivität versus Passivität: Rollenverteilung in den Partnerschaften Hochbegabter	187
8.2	Bestätigungsbedürfnis und Anpassung versus Autonomie und Freiheitsliebe	191
8.3	Nähe versus Distanz: Ein komplexes Bindungsverhalten ist noch keine Bindungsangst	201
9.	Beziehungsmodelle, Sexualität und Geschlechtsidentität	217
9.1	Gefühlsintensität und Sinnlichkeit versus Kopflastigkeit und Ausgrenzungserfahrungen: Was macht das mit dem Sex?	217
9.2	Sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und Beziehungsformen bei Hochbegabten.....	226

TEIL III: LEBENSLIEBE	243
10. Lebensliebe und Risikofaktoren für Depressionen bei Hochbegabten	245
10.1 Begabungsspezifische Lebensliebe-Bremsen und die existenzielle Depression	246
10.2 Nicht-Passung, Einsamkeit und die Rolle des Internets.....	250
11. Overexcitability, Stress und gesundheitliche Einschränkungen	254
11.1 (Ungünstige) Bewältigungsversuche bei emotionaler Intensität	255
11.2 Die psychische und körperliche Gesundheit Hochbegabter	265
12. Sinnsuche	281
12.1 Verzweiflung angesichts der Probleme in der Welt.....	281
12.2 Sinnkrisen angesichts der persönlichen Lebensgestaltung.....	284
13. Nicht ausgelebte Energie raubt Lebensliebe	295
13.1 Wohin mit all der Lebensenergie? Viel Energie braucht viele Ausdrucksmöglichkeiten	296
13.2 Bore- und Burn-out	297
13.3 Sich selbst im Weg stehen	299
14. Trauma, Begabung und Sensibilität	308
14.1 Trauma und Hochbegabung: Unterschiede, Gemeinsamkeiten, Ursachen und Wechselwirkungen.....	308
14.2 Hochbegabt und traumatisiert: doppelte Herausforderung für eine stabile Lebensliebe	311
15. Mit Begleitung oder aus eigener Kraft: Psychotherapie und Selbsttherapie für Hochbegabte	315
15.1 Psychotherapie und Beratung für Hochbegabte.....	315
15.2 Die persönliche Stabilisierung und Weiterentwicklung selbst in die Hand nehmen: Selbsttherapie.....	321
Wie Hochbegabten die Liebe gelingt – Zusammenfassung und Ausblick	324
Dankesworte	329
Literatur	331