

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung..... | 11 |
| Teil I Hochbegabung im Erwachsenenalter | 19 |
| 1. Hochbegabung: Mythos und Wirklichkeit | 21 |
| 1.1 Was ist Hochbegabung und wie entsteht sie? | 22 |
| 1.1.1 Assoziationen und Vorurteile rund um Hochbegabung | 22 |
| 1.1.2 Wie Hochbegabung in diesem Buch verstanden wird | 25 |
| 1.1.3 Wie kommt es zu einer Hochbegabung? | 29 |
| 1.2 Sinn und Unsinn der Diagnose einer Hochbegabung bei Erwachsenen... | 32 |
| 1.2.1 Hochbegabung als Erklärung und Befreiung | 32 |
| 1.2.2 IQ-Tests und Spitzenleistung: Eine kritische Betrachtung der Begabungsdiagnostik..... | 37 |
| 1.2.3 Ein ganzheitlicher Blick zum Erkennen von Hochbegabung | 40 |
| 1.3 Bin ich hochbegabt? | 43 |
| 1.3.1 Möglichkeiten und Grenzen von Checklisten und „Typisierungen“ | 43 |
| 1.3.2 Checkliste: Hochbegabung im Erwachsenenalter..... | 45 |
| 1.3.3 Mit der Erkenntnis umgehen | 49 |
| 1.4 Hochbegabung und Hochsensibilität | 52 |
| 1.4.1 Hochsensibilität als Teil der Hochbegabung | 52 |
| 1.4.2 Hochbegabung und Hochsensibilität können sich gegenseitig verdecken | 59 |
| Teil II Von Stolpersteinen zu Grundsteinen: Typische Schwierigkeiten Hochbegabter auf dem Berufsweg und wie sie sich überwinden lassen | 63 |
| 2. Hohe Ansprüche an den Job | 67 |
| 2.1 Stolperstein 1: „Kein Job passt zu mir!“ | 67 |
| 2.1.1 Arbeit – Berufung oder notwendiges Übel..... | 67 |
| 2.1.2 Was Hochbegabte vom Job erwarten..... | 71 |
| 2.1.3 Unerfüllte Sehnsucht und ihre Folgen..... | 80 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 2.2 | Grundstein 1: Selbsterkenntnis – „Ich tue, was ich bin!“ | 82 |
| 2.2.1 | Selbsterkenntnis: Was heißt Hochbegabung für meine Identität?..... | 83 |
| 2.2.2 | Wie finde ich den passenden Job?..... | 90 |
| 2.3 | Praxisteil 1 zur Arbeit an eigenen Themen: „Wer bin ich?“ | 93 |
| 2.3.1 | Hochbegabung als roter Faden in meinem Leben | 94 |
| 2.3.2 | Die Sonnenübung zur Besinnung auf das Wesentliche | 95 |
| 3. | Perfektionismus und Selbstwertschwankungen | 99 |
| 3.1 | Stolperstein 2: „Ich bin nicht gut genug!“ | 99 |
| 3.1.1. | Angst vor Misserfolgen und Kritik | 99 |
| 3.1.2. | Selbstbild zwischen Über- und Unterschätzung | 100 |
| 3.1.3 | Perfektionismus und Geringschätzung der eigenen Leistungen | 103 |
| 3.2 | Grundstein 2: Anerkennung der eigenen Stärken – „Was ich tue, ist gut genug!“ | 105 |
| 3.2.1 | Eigene Stärken erkennen und ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln... | 105 |
| 3.2.2 | Schwächen annehmen und ihre guten Seiten entdecken..... | 107 |
| 3.2.3 | Perfektionismus und Versagensängste abbauen..... | 109 |
| 3.3 | Praxisteil 2 zur Arbeit an eigenen Themen: „Worauf kann ich bauen?“ ... | 111 |
| 3.3.1 | Im eigenen Leben lesen: Welche Stärken habe ich? | 112 |
| 3.3.2 | Abschied vom Defizitblick: Anderssein als Einladung zum eigenen Weg | 115 |
| 3.3.3 | Perfektionismus: Weniger ist mehr!..... | 119 |
| 4. | Erwartungskonflikte und Entmutigung | 121 |
| 4.1 | Stolperstein 3: „Mein Traum ist nicht mein Traum, sondern deiner!“ | 121 |
| 4.1.1 | „Aus dir wird was Besonderes!“ oder „Das schaffst du eh nicht!“ – Erwartungen anderer und ihre Spätfolgen | 122 |
| 4.1.2 | Gesellschaftlicher Anpassungsdruck..... | 126 |
| 4.1.3 | Erwartungskonflikte werden zu inneren Konflikten | 128 |
| 4.2 | Grundstein 3: Innere Motivation – „Ich folge meinem Herzen!“ | 130 |
| 4.2.1 | Die innere Motivation erkennen | 130 |
| 4.2.2 | Alles eine Frage der inneren Motivation: Der richtige Zeitpunkt, das Ziel, der Prozess, die Arbeitsweise | 132 |
| 4.2.3 | Innere Motivation und Außenwelt: Ein Balanceakt..... | 135 |
| 4.3 | Praxisteil 3 zur Arbeit an eigenen Themen: „Was will ich?“ | 143 |
| 4.3.1 | Aus Träumen lernen: Kindheitsträume und heutige Träume..... | 144 |
| 4.3.2 | Die „Motivationsblume“: Lieblingstätigkeiten und zugrunde liegende Interessen..... | 147 |

| | |
|--|-----|
| 5. Die Qual der Wahl | 151 |
| 5.1 Stolperstein 4: „Ich kann mich nicht entscheiden!“ | 151 |
| 5.1.1 Die „ewigen Dilettanten“ | 153 |
| 5.1.2 Schnelle Begeisterung, wenig Ausdauer | 153 |
| 5.1.3 Lieber gar keine als eine falsche Entscheidung..... | 155 |
| 5.2 Grundstein 4: Vielseitigkeit und Zielbestimmung – „In meinem Leben ist Platz für vieles!“ | 157 |
| 5.2.1 Ein Hoch auf die Vielseitigkeit! | 157 |
| 5.2.2 Der offene Denk-Modus: Alle Ideen und Träume sind willkommen! | 164 |
| 5.2.3 Der geschlossene Denk-Modus: auswählen, entscheiden, losgehen..... | 166 |
| 5.3 Praxisteil 4 zur Arbeit an eigenen Themen: „Was wähle ich?“ | 172 |
| 5.3.1 Der Realitätscheck: Träume visualisieren und verwirklichen | 172 |
| 5.3.2 Lösungen für vielseitig Interessierte | 178 |
| 5.3.3 Sich auf den Weg machen: Ziele und erste Schritte | 183 |
| | |
| 6. Sensibilität und Belastbarkeit | 187 |
| 6.1 Stolperstein 5: „Ich halte nicht aus, was andere locker wegstecken!“ | 187 |
| 6.1.1 Viel wahrnehmen und empfinden: nicht mit jedem Job vereinbar!..... | 187 |
| 6.1.2 Burnout und Hochsensibilität..... | 190 |
| 6.2 Grundstein 5: Hochsensibilität als Ressource – „Ich achte auf mich!“ | 193 |
| 6.2.1 Die eigene Sensibilität und individuelle Belastbarkeit anerkennen | 194 |
| 6.2.2 Arbeiten, aber anders: Hochsensibilität als Ressource für den Berufsweg..... | 196 |
| 6.2.3 Muße als Quelle der Erholung und Inspiration | 199 |
| 6.2.4 Nicht immer allein kämpfen: Die Kraft der Ermutigung..... | 202 |
| 6.3 Praxisteil 5 zur Arbeit an eigenen Themen: „Was brauche ich?“ | 205 |
| 6.3.1 Bin ich hochsensibel? Machen Sie den Test! | 206 |
| 6.3.2 Wie finde ich Raum für Muße?..... | 208 |
| 6.3.3 Ermutigung durch meinen persönlichen Jubelchor | 212 |
| 6.3.4 Innere Zuversicht entwickeln..... | 213 |
| | |
| 7. Ausblick | 215 |
| 7.1 Resümee: Berufung für Begabte | 215 |
| 7.2 Gesellschaftlicher Ausblick: Exklusivität oder Inklusion? | 216 |
| 7.3 Eine ganzheitliche Förderung hochbegabter Erwachsener | 219 |
| | |
| Danksagung..... | 221 |
| Literatur..... | 223 |