

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