

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1. Was ist Hochbegabung?</b> .....	13
1.1 Wie die wissenschaftliche Betrachtung von Intelligenz begann.....	13
1.1.1 Der G-Faktor .....	14
1.1.2 Intelligenz zeigt sich in unterschiedlichen Bereichen .....	14
1.1.3 Hochbegabung ist mehr als Intelligenz .....	15
1.1.4 Hochbegabung kann sich entwickeln .....	16
1.1.5 Talent muss man coachen.....	17
1.2 Mehr als ein magischer IQ-Wert .....	18
1.2.1 Ein starkes Gerechtigkeitsgefühl .....	22
1.2.2 Eine kritische Einstellung .....	23
1.2.3 Hohe Sensibilität .....	24
1.2.4 Die Latte hochlegen .....	25
1.2.5 Das Gefühl „anders“ zu sein.....	29
<b>2. Hochbegabung und Spitzensport – ein lehrreicher Vergleich</b> .....	37
2.1 Der Blick auf das Talent: Worin liegen die Unterschiede?.....	39
2.1.1 Chance oder Problem?.....	39
2.1.2 Leistungsentwicklung oder Minderleistung? .....	40
2.2 Der Umgang mit Verletzungen: Worin liegen die Unterschiede?.....	45
2.2.1 Kurative versus präventive Maßnahmen gegen Verletzungen .....	45
2.2.2 Der Umgang mit Verletzungen bei intellektuellem Talent .....	46

<b>3.</b>	<b>Embodios: ein Sprungbrett zu einem reicheren und besseren Leben .....</b>	<b>49</b>
3.1	Embodios – unsichtbar, aber präsent.....	52
3.1.1	Sich selbst als Norm ansehen .....	53
3.1.2	Etwas zu erreichen kostet Zeit .....	56
3.1.3	Kommunikation.....	60
3.1.4	Die Komfortzone verlassen.....	65
3.1.5	Ein Fehler sollte dazu anregen, es besser zu machen.....	68
3.1.6	Die leere Toolbox .....	71
3.1.7	Heftige Emotionen .....	73
3.1.8	Sein Soll übererfüllen .....	77
3.1.9	Widerstand.....	79
3.1.10	Sozialer Umgang .....	82
3.1.11	Anders sein.....	84
3.2	Die Embodios: ein Bewusstwerdungsprozess.....	85
<b>4.</b>	<b>Die Hochbegabungsmatrix – ein praktischer Leitfaden.....</b>	<b>89</b>
4.1	<i>Den Hochbegabten gibt es nicht .....</i>	89
4.2	Ein Tool zur besseren Selbsterkenntnis .....	90
4.2.1	Der Leistungsorientierte: „Leistung ist meine Leidenschaft“ .....	92
4.2.2	Der Selbständige: „Du kannst alles von mir verlangen, solange es nur sinnvoll ist“ .....	97
4.2.3	Der Abhängige: „Ohne Druck bin ich am besten“ .....	103
<b>5.</b>	<b>Embodiotraining: eine einzigartige Erfolgschance .....</b>	<b>109</b>
5.1	Aus einer gesunden Motivation heraus starten .....	113
5.2	Je besser die Gelegenheit, desto größer die Erfolgschance .....	116
5.3	Verletzt, was nun? .....	121
5.4	Je jünger, desto besser.....	128
5.5	Das Wohlbefinden steigern.....	129
5.6	Nicht drängen .....	134
5.7	Volle Kraft voraus! .....	138
5.8	Ein wachstumsorientiertes Mindset .....	141
5.9	Die <i>Opportunity Box of Giftedness</i> erweitern.....	143

<b>6. Die Erfolgsgesetze eines intellektuellen Talents</b> .....	147
6.1 Gesetz 1: Man muss menschliche Diversität erkennen, akzeptieren, respektieren und einsetzen .....	148
6.2 Gesetz 2: Jeder Rückschlag ist eine Gelegenheit, es besser zu machen .....	150
6.3 Gesetz 3: Talententwicklung ist ein Wachstumsprozess, der Zeit und Anstrengung erfordert .....	152
6.4 Gesetz 4: Suche eine Möglichkeit, dein intellektuelles Talent innerhalb deines eigenen Interessengebiets zu entfalten .....	154
6.5 Gesetz 5: Suche ein Umfeld, das fordert, inspiriert und guttut .....	160
6.6 Gesetz 6: Nutze die Kraft der Emotionen.....	172
<b>Zum Schluss</b> .....	175
<b>Über Exentra</b> .....	179
<b>Quellen und Referenzen</b> .....	181