

# Inhalt

Hochbegabung ist mehr als der IQ 9

1. **»Das finde ich echt ungerecht!« Anton 13**

Zu viel Gerechtigkeitsgefühl? 15

Die Kernqualitäten des Menschen 17

Werte benennen und verstehen 27

Coping 28

2. **»Siehst du, das schaffe ich ja doch nicht ...« Emma 35**

Versagensangst 36

Perfektionismus 45

Schlafstörungen 47

Tipps für Eltern 51

Tipps für Lehrkräfte 51

3. **»Am liebsten würde ich gar nicht mehr zur Schule gehen.« Julian 53**

Fehl- und Doppeldiagnosen 54

ADHS 55

Profile von hochbegabten Schülern 59

Exekutive Funktionen 61

Lehrkräfte im Sekundarunterricht 67

4. **»Das Leben bringt mir eine Enttäuschung nach der anderen.« Lukas 73**

Warum stellen wir bei Hochbegabten so oft eine Minderleistung fest? 75

Überanpassung 76

Depression 78

- Ist Lukas depressiv? 83  
Coping: Wege aus der Krise 83  
Langeweile 88
5. **»Immer diese Zweifel!« Johanna** 93  
Weitere Merkmale von Hochbegabung 94  
Hochbegabung und Legasthenie 95  
Anpassungsverhalten 97  
Entscheidungstypen 98  
Hochbegabte und Multiple-Choice-Fragen 99  
Sich vom Gefühl leiten lassen 101  
Hochbegabt studieren 112  
Noch einmal: Entscheidungen treffen – die Theorie 113
6. **»Gehöre ich irgendwo dazu?« Sonja** 115  
Frühzeitige Anzeichen für Hochbegabung 116  
Hochbegabte Mädchen 119  
Soziale Kompetenzen 120  
Freundschaften unter Hochbegabten 123  
Talente (besser) nutzen 126
7. **»Ich will mein Leben selbst organisieren!« Jonas** 131  
Was ist Hochsensibilität? 132  
Der Umgang mit Hochsensibilität 134  
Woran erkennt man Talent? 135  
Talent: ein Auftrag an sich selbst 136  
Probleme bei der persönlichen Entfaltung 138  
Hochbegabung und Bilder der Männlichkeit 143  
Kreativität 145
8. **»Ich will keinen Streit.« Sophie** 147  
Deine Gefühle – meine Gefühle 149  
Das Drama des begabten Kindes 149  
Abwehrmechanismen 150  
Assertivität 155  
Hochbegabte in Partnerbeziehungen 158

|   |     |
|---|-----|
| 9. » <i>Wer bin ich eigentlich?</i> « Leon            | 163 |
| Kein Studium, trotzdem hochbegabt?                    | 164 |
| Mobbing von Hochbegabten                              | 166 |
| Ist Hochbegabung erblich?                             | 169 |
| Wahl des Schulprofils für Hochbegabte                 | 170 |
| Identität, was ist das?                               | 171 |
| Hochbegabte und Drogen                                | 173 |
| Motivation  | 175 |
| Flow  | 177 |
| Autonomie   | 179 |
| 10. » <i>Lernen – wie geht das überhaupt?</i> « Mark  | 181 |
| Früherkennung   | 182 |
| Komprimierung und Anreicherung                        | 183 |
| Verhalten der Lehrkräfte                              | 185 |
| »Aufschieberitis«                                     | 187 |
| Lernverhalten – das Lernen erlernen                   | 189 |
| Lernstile   | 193 |
| Vorbereitung auf Fachhochschule oder Universität      | 194 |
| 11. » <i>Erklärst du mir, was du meinst?</i> « Xavier | 197 |
| Das Asperger-Syndrom                                  | 198 |
| Soziale Entwicklung                                   | 200 |
| Konkrete Hilfe  | 201 |
| Hochbegabten-Klassen                                  | 203 |
| Computerspiele  | 204 |
| Literatur   | 209 |
| Links   | 215 |