

Inhalt

Vorwort	7
1 Hochbegabung – weg von den Vorurteilen	10
1.1 Begriff und Definition	10
1.2 Bin ich hochbegabt?	15
1.3 Hochbegabt – und nun?	18
2 Innenleben – so vielfältig und doch ähnlich	22
2.1 Kognitive Fähigkeiten	22
2.1.1 Auffassungsvermögen	23
2.1.2 (Anders) Denken und Komplexität	25
2.1.3 Problemlösefähigkeit	28
2.1.4 Geschwindigkeit	29
2.2 Intensität und Wissensdurst	32
2.2.1 Herausforderungen, Neugierde und Anregungen	33
2.2.2 Interessen und Hobbys	37
2.2.3 Langeweile und Unterforderung	40
2.3 Selbstwahrnehmung	44
2.3.1 Perfektionismus und Selbstkritik	47
2.3.2 Selbstzweifel und sich anders fühlen	52
2.3.3 Selbstvertrauen	57
2.3.4 Hohe Sensibilität und Wahrnehmung	60
2.4 Weitere Merkmale und vielfältige Begabungen	66
2.4.1 Andere „typische“ Eigenschaften	67
2.4.2 Individuelle Talente	69

3	Im Kontakt mit anderen – Wie geht’s möglichst reibungslos?	70
3.1	Sollen andere von der Hochbegabung wissen?	71
3.2	Kommunikation mit anderen	76
3.2.1	Kommunikative Fähigkeiten	77
3.2.2	Häufige Problemfelder	78
3.3	Verhalten und Beziehungen zu anderen	90
3.3.1	Spagat zwischen Anpassen und Ausleben	91
3.3.2	Ungeduld und andere Herausforderungen	96
3.3.3	Soziale Kontakte, Freundschaften und Beziehungen	101
3.3.4	In der Familie	107
3.4	Besonderheiten bei der Arbeit und beim Lernen	113
3.4.1	Leistung, Wissen und Schnelligkeit	114
3.4.2	Abwechslung und komplexe Aufgaben	121
3.4.3	Freiheit und Selbstbestimmung	125
3.4.4	Hierarchie, Vorgesetzte und Kollegen	128
3.4.5	Der „perfekte“ Job	134
	Exkurs: Schule – Was ist sinnvoll?	141
4	Zum Schluss – Was wünschen sich Hochbegabte?	150
4.1	Andere Hochbegabte	150
4.2	Akzeptanz und Bekanntheit von Hochbegabung	151
4.3	Freiheit und Freiraum	152
4.4	Abwechslung, Anregung und Förderung	153
4.5	Hochbegabung ist nicht alles!	153
	Dank	155
	Literatur	156