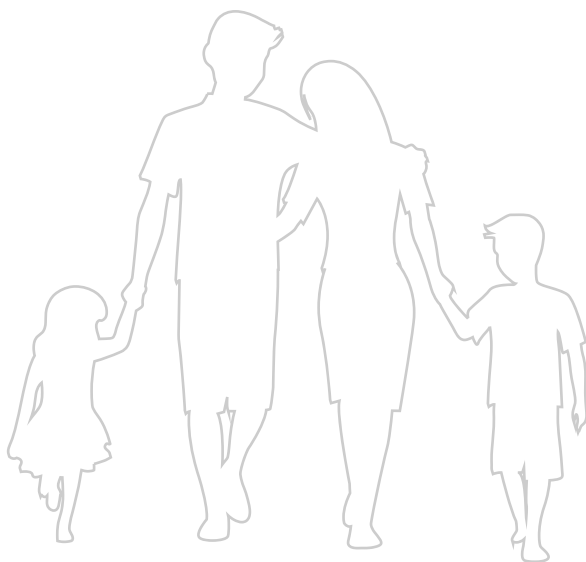


ELAINE N. ARON

HOCH- SENSIBLE ELTERN

Zwischen Empathie und Reizüberflutung –
wie Sie Ihrem Kind und sich selbst
gerecht werden



© 2020 des Titels »Hochsensible Eltern« von Elaine N. Aron
(ISBN 978-3-7474-0149-1) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

mvgverlag 

Einige Worte vorab	9
Sind Sie hochsensibel?	13
Ein Selbsttest	13
1. Was es für Eltern bedeutet, hochsensibel zu sein	17
Forschung: »Meine Sensibilität ist ja toll, aber ...«	18
Wie sich Reizüberflutung auf Ihr Elternsein auswirkt	20
Forschung, die auf alle Hochsensiblen zutrifft.	23
Tiefe der Wahrnehmungsverarbeitung: der innige Wunsch, Einsichten zu gewinnen, und die Fähigkeit zur Reflexion	23
Ihre starken emotionalen Reaktionen, Ihr Einfühlungs- vermögen und Ihr Verständnis für andere	28
Ihr klares Gespür für Feinheiten	33
Das Puzzle zusammensetzen: Sie und Ihr Kind haben Glück.	36
Hochsensibilität als entwicklungsgeschichtliche Überlebensstrategie	38
Warum Sie anders sind	42
2. Wie Sie mit Reizüberflutung umgehen	44
Gerade hochsensible Eltern müssen gut für sich sorgen	44
Forschungsergebnisse über HS-Eltern in einer chaotischen häuslichen Umgebung	46
Andere Quellen der Reizüberflutung bei HS-Eltern.	47
Was passiert beim elterlichen Burn-out?	49
Bindungsorientierte Erziehung (Attachment Parenting).	54
Wie man mit Reizüberflutung umgeht.	57
Der Wert einer »spirituellen« Praxis	71
Selbstfürsorge und die Vergangenheit	74
Oh doch, Sie brauchen Hilfe!	76
Zu guter Letzt.	76

3. Hilfe suchen	77
Oh doch, Sie brauchen Hilfe!	77
Schuldgefühle und der ewige Vergleich mit anderen	78
Hilfe bei der Hausarbeit	85
Arbeiten, einfach um aus dem Haus zu kommen	91
Und noch einmal: Warum Sie Hilfe brauchen und in welcher Form	92
Und noch einmal: Wie Sie in jeder Altersphase Ihres Kindes Hilfe finden	95
Zu guter Letzt.	105
 4. Verarbeitungstiefe	 107
Entscheidungen treffen – vom gesündesten Brot bis zum Sinn des Lebens	107
Hilfe für HS-Eltern bei diesen verflixten Entscheidungen	110
Noch ein Kind?	122
Das Elterndasein als Berufung	124
Ein paar abschließende Bemerkungen zum Thema Entscheidungen	131
 5. Wie Sie Ihre emotionale Empfänglichkeit genießen und steuern können	 132
Ihre Emotionen in den verschiedenen Lebensphasen Ihres Kindes	133
Die Regulierung von Emotionen	140
Das ABC der Emotionen und wie wir mit ihnen umgehen können	148
Und unsere positiven Emotionen?	171

6. Wie Sie mit der Menge an sozialen Kontakten	
zurechtkommen.	173
Von Lehrern und anderen Eltern über wohlmeinende	
Verwandte bis zum medizinischen Personal	173
Die sozialen Emotionen	176
Die Fülle sozialer Begegnungen.	190
Zu guter Letzt.	209
7. Hochsensible Eltern und ihre Partner	210
Welche heiklen Punkte es gibt, und wie Sie damit umgehen . . .	210
Neue Herausforderungen und neue Chancen	211
Die fünf großen Probleme.	212
Emotionen, die häufig keine Beachtung finden	219
Wie Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit stärken	223
Der Umgang mit Konflikten	228
8. Mehr über hochsensible Eltern und ihre Partner	249
Wie Sie spezifischen Problemen erfolgreich zu Leibe rücken . . .	249
Acht Möglichkeiten, wie Sie auf Ihr Beziehungskonto	
einzahlen können	256
Das Beziehungsaus – Trennung oder Scheidung	272
Schlusswort	277
Danksagung	279
Über die Autorin	281
Hinweise des Verlags zu Vereinen, die im deutschsprachigen	
Raum Hochsensiblen Hilfe anbieten	282
Endnoten	283
Stichwortverzeichnis.	289