

Literaturempfehlung für hochsensible Menschen

Für Kinder

- Bilderbücher
 - * **Tausendfühler Lars** von Hannah-Marie Heine (2019), ISBN-13: 978-3867391313, 40 S.
- Zum Vorlesen
 - * **Das Handbuch für SuperFÜHLkrafthelden: Henry und Johanna öffnen ihre Trickkiste** von Petra Neumann (2016), ISBN-13: 978-3981657135, ab 7 Jahren.
Ein Buch zum Mitmachen mit dem Eintrag eigener Bewältigungsstrategien.
 - * **Ich bin wie ich bin - genial und total normal. Ein Mutmachbuch für (hoch)sensible Kinder** von Sabina Pilguy (2019), ISBN-13: 978-3981797817
Noch ein Buch zum Mitmachen, zum Teil mit Hilfe der Eltern. Ab 4 Jahren?
 - * **Philipp zähmt den Grübelgeier** von Magdalene Hanke-Basfeld (2015), ISBN-13: 978-3950176568, ab 8 Jahre.
 - * **Wie Betty das Wutgewitter bändigt** von Stefanie Kirschbaum (2015). ISBN-13: 978-3950412123. Für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren.

|

Für ältere Kinder und Jugendliche

- Fachbücher für Kids und Jugendliche
 - * **Meine Hochsensibilität – ein Volltreffer. Damit du verstehst, wie du tickst** von Melanie S. Vita. Brendow Verlag. ISBN-13: 978-3961401017, 127 S.



Bildquelle: butterfly-3054736 von DreamyArt, CC (Lizenzfrei) bei www.pixabay.com/de

Für Erwachsene:

- Fachbücher über Kinder
 - * **Das hochsensible Kind. Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen** von Elaine Aron (2008), ISBN-13: 978-3636063564, 486 S.
DAS ausführliche Buch von E. Aron, meine „Bibel“!
 - * **Empfindsam erziehen. Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes** von Julie Lenze (2011), ISBN-13: 978-3950176551, 127 S.
 - * **Ist unser Sohn hochsensibel? Hochsensibilität bei Jungen erkennen und verstehen** von Uta Reimann-Höhn, (2017), ISBN 978-3-451-61404-0, 192 S.
Sehr praktische Tipps für den Alltag. Auch für Eltern von Mädchen geeignet!!
 - * **Komm raus, ich seh' dich! Von Glück, Selbstwirksamkeit und Wachsen hochsensibler und hochbegabter Kinder** von Britta Karres (2016), ISBN: 978-3950412116, 288 S. Das Buch erwähnt Punkte, die nicht überall angesprochen werden.
 - * **Mein Kind ist hochsensibel - was tun?: Wie Sie es verstehen, stärken und fördern** von Rolf Sellin (2015), ISBN-13: 978-3466310463.
Viele Denkanstöße, psychologische Erklärungen und eher ausführlich.
 - * **Der Regen kämpft mit meiner Fröhlichkeit: Die Seele des hochsensiblen Kindes** von Arne Salig (2015), ISBN-13: 978-1523242832, 116 S.

2

- Fachbücher über Erwachsene
 - * **Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten** von Sylvia Harke (2016), ISBN-13: ISBN: 978-3866163560
Die Suche nach einer bestimmten Frage ist schnell erfolgreich. Auf den Punkt gebracht und mit guten Reflexionsübungen.
 - * **Hochsensible Mütter** von Brigitte Schorr (2017), ISBN-13: 978-3775154413
 - * **Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung** von Brigitte Trappmann (2014), ISBN-13: 978-3867310604, 336 S.
 - * **Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen** (2005), ISBN-13: 978-3636062468
Sind Sie hochsensibel? Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen. Das Arbeitsbuch (2014), ISBN-13: 978-3868825077.
Beide von Elaine Aron
 - * **Zartbesaitet** von Georg Parlow (2015), ISBN-13: 978-3950176582

Lied: Sit down <https://vimeo.com/359816551>

Stand: Juni 2020