



# LITERATUREMPFEHLUNG HOCHSENSIBILITÄT

## BILDERBÜCHER

**Jim ist mies drauf** von S. & M. Lang (2020). ISBN: 978-3-7432-0669-4. Nicht speziell über oder für hochsensible Kinder. Ein Buch über den Umgang mit schlechter Laune.

**Mutig, mutig** von L. Pauli & K. Schärer (2009). ISBN: 978-3-407-76078-4. ein Bilderbüchlein über den Mut etwas nicht mitzumachen.

**Tausendfühler Lars** von H.-M. Heine (2019), ISBN-13: 978-3867391313, 40 S. Ab 3 J.

**Tiger-Tiger, ist es wahr?** Vier Fragen, die dich wieder lächeln lassen von B. Katie (2010). ISBN-13: 978-3-9811-7527-1, 32 S. Ab 3 J.

Trau dich, Ida!: Kleines Eichhörnchen, großer Mut von A. Reitmeyer (2016). ISBN 978-3-8337-3551-6. 32 S. Ab 3 J.

## ZUM VORLESEN ODER MITMACHEN

Das Handbuch für SuperFÜHLkrafthelden: Henry und Johanna öffnen ihre Trickkiste von P. Neumann (2016). ISBN-13: 978-3981657135. Zum Mitmachen (eigene Bewältigungsstrategien eintragen). Das Layout ist nicht besonders ansprechend, dafür sind die Ideen sehr gut. Ab 7 J.

Gefühle - So geht es mir! von F. Brooks et al. (2019). ISBN: 978-1789411386. Ab 3 J.

**Glückskleckse und Wutgekitzel** von D. Geisler (2014). ISBN 978-3-7855-7931-2 Ein Gefühlebuch zum Malen und Ausprobieren. Ab 5 J.

Ich bin wie ich bin - genial und total normal. Ein Mutmachbuch für (hoch) sensible Kinder von S. Pilguy (2019). ISBN-13: 978-3981797817. Zum Mitmachen, zum Teil mit Hilfe der Eltern. Ab 4 J.

**Sorgen und Ängste – So schaffe ich das!** von F. Brooks & M. Ferrero (2022). ISBN: 978-1789417326. Ab 4 J.

## FÜR ÄLTERE KINDER UND JUGENDLICHE

**Enno Anders Löwenzahn im Asphalt** von A. Frank (2019). *Urachhaus Verlag*. ISBN: 978-3-8251-5122-5, 160 S. Ab 9 J.

**Hochsensibel, hä? Das Buch für Generation Z** von J. Greese (2020). ISBN: 978-3-740-76353, 88 S. (die Generation Z = Geborene zwischen 1997 und 2012)

**Meine Hochsensibilität – ein Volltreffer.** Damit du verstehst, wie du tickst von M. S. Vita (2019). ISBN-13: 978-3961401017, 127 S. Ab 8 J.

## FÜR ELTERN

**Das hochsensible Kind.** Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen von E. Aron (2008), ISBN-13: 978-3636063564, 486 S. (Letzte Auflage von 2019). DAS ausführliche Buch von E. Aron, meine ‚Bibel‘ über hochsensible Kinder!

**Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen** (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast) von P. Perry (2020). ISBN: 978-3-550-20074-8. Meine zweite ‚Bibel‘ über den Umgang mit Kindern und Jugendlichen!

Der Regen kämpft mit meiner Fröhlichkeit: Die Seele des hochsensiblen Kindes von Arne Salig (2015). ISBN-13: 978-1523242832, 116 S.

**Ein Kopf voll Gold. Was neurodivergente Kinder brauchen und wie wir sie stärken können**

von S. Niechzial (2024). ISBN: 978-3-407-86825-1, 284 S. Sehr ausführlich, davon kann Vieles auf hochsensible Kinder übertragen werden. Sehr empfehlenswert.

**Ein Löffelchen voll Zucker...** und was bitter ist wird süß! von S. Bohlmann (2018). ISBN-13: 978-3833864094, 160 S. Ein herrliches Buch mit vielen kreativen Ideen, die den Umgang mit (hoch) sensiblen Kindern erleichtern kann.

**Empfindsam erziehen.** Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes von J. Lenze (2011). ISBN-13: 978-3950176551, 127 S.

**Ist unser Sohn hochsensibel?** Hochsensibilität bei Jungen erkennen und verstehen von U. Reimann-Höhn, (2017). ISBN: 978-3-451-61404-0, 192 S. Sehr praxisorientiert und alltagstauglich! Auch für Eltern von Mädchen geeignet.

Hochsensible Eltern: Zwischen Empathie und Reizüberflutung – wie Sie Ihrem Kind und sich selbst gerecht werden von E. Aron (2020). ISBN-13: 978-3747401491

Hochsensible Kinder – Lösungen für 51 herausfordernde Alltagssituationen: Nachhaltige Strategien und praktische Tipps für ein entspanntes Familienleben trotz starker Gefühle von J. Hinze (2023). ISBN-13: 978-3982590905 (von mir noch nicht gelesen)

**Komm raus, ich seh' dich!** Von Glück, Selbstwirksamkeit und Wachsen hochsensibler und hochbegabter Kinder von B. Karres (2016). ISBN: 978-3950412116, 288 S. Das Buch erwähnt mehrere Punkte, die nicht überall angesprochen werden.

**So viel Freude, so viel Wut.** Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten von N. Imlau (2021). ISBN: 978-3-328-10537-4. Viele Ähnlichkeiten mit hoch sensiblen Kindern, viele gute Tipps, die man mit Kindern aller Persönlichkeitsstrukturen anwenden kann.

**Stillsitzen wie ein Frosch. Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein** von E. Snel (2013), mit Übungs-CD. ISBN-13: 978-3442220281, 144 S. Ab 5 J.

2020, erschien eine Ausgabe mit Praxisbuch (Sticker usw.) und 2021, die Ausgabe Vorlesegeschichten, Meditationen und Yoga für Kleinkinder von 18 Monaten bis 4 Jahren.

Die Literatur über hochsensible und/oder gefühlsstarke Kinder ist mittlerweile sehr unübersichtlich geworden. Es ist unmöglich, sie alle im Blick zu behalten. Zusammengenommen bilden meine Empfehlungen eine gute Basis, um Kinder und Jugendliche besser zu verstehen und zu begleiten.

**FÜR ERWACHSENE**

**Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet.** Die 100 häufigsten Fragen und Antworten von S. Harke (2016), ISBN-13: 978-3866163560. Die Suche nach einer bestimmten Frage ist schnell erfolgreich. Auf den Punkt gebracht und mit guten Reflexionsübungen.

**Hochsensible Mütter** von B. Schorr (2017), ISBN-13: 978-3775154413, 198 S.

Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung von B. Trappmann (2014), ISBN-13: 978-3867310604

**Sind Sie hochsensibel?** Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen (2005), ISBN-13: 978-3636062468. Und **Das Arbeitsbuch** (2014), ISBN-13: 978-3868825077. Beide von E. Aron

**Zartbesaitet** von G. Parlow (2015), ISBN-13: 978-3950176582

Empfehlungen zu weiteren Themen finden Sie auf meiner Homepage unter

<https://www.schueler.coach/mehr/buchempfehlungen/>

Stand: Oktober 2024

Bildquelle: butterfly-3054736 von DreamyArt, CC (Lizenzfrei) auf [www.pixabay.com/de/](http://www.pixabay.com/de/)