

## Literaturempfehlung zu Hochsensibilität

### Bilderbuch

- **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 Büchlein zum Mitmachen mit dem Eintrag eigener Bewältigungsstrategien. Layout leider nicht besonders ansprechend.
- **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.



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

### Für ältere Kinder und Jugendliche

- **Meine Hochsensibilität – ein Volltreffer. Damit du verstehst, wie du tickst** von Melanie S. Vita. Brendow Verlag. ISBN-13: 978-3961401017, 127 S.
- **Hochsensibel, hä? Das Buch für Generation Z** von Jonas Greese (2020), ISBN: 978-3-740-76353, 88 S. (die Generation Z = Geborene zwischen 1997 und 2012)

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

## Für Eltern

- **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 praxisorientiert und alltagstauglich! 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 und psychologische Erklärungen, eher ausführlich.
- **Der Regen kämpft mit meiner Fröhlichkeit: Die Seele des hochsensiblen Kindes** von Arne Salig (2015), ISBN-13: 978-1523242832, 116 S.
- **Ein Löffelchen voll Zucker... und was bitter ist wird süß!** von Sabine Bohlmann (2018), ISBN-13: 978-3833864094, 160 S. Ein herrliches Buch mit vielen kreativen Ideen, die den Umgang mit hochsensiblen Kindern erleichtern kann. Sollte in jeder Elternbibliothek gehören!

2

## Für erwachsene Betroffene

- **Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten** von Sylvia 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 Brigitte Schorr (2017), ISBN-13: 978-3775154413, 198 S.
- **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

Stand: Juli 2021