

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	7
Ein wichtiger Hinweis .....	8
Kapitel 1: Hochsensibilität (HSP): Was ist das? .....	9
Kapitel 2: Selbstfürsorge: Kraftvoll werden für den Alltag! .....	19
Kapitel 3: Mit dem Alltagsstress gut umgehen: Die Nr. 1 für Hochsensible .....	29
Kapitel 4: Hochsensible Lehrerinnen und Lehrer im Unterricht: Was macht ihren Unterricht so besonders? .....	37
Kapitel 5: Die hochsensiblen Lehrkräfte im Umgang mit den Schülerinnen und Schülern: Ein breites Spektrum .....	45
Kapitel 6: Die Kolleginnen und Kollegen: Für Hochsensible eine wohltuende Gemeinschaft und gleichzeitig eine Abgrenzungsübung .....	53
Kapitel 7: Wie Schulgebäude und die Zeitstruktur sich auf Hochsensible auswirken können .....	59
Kapitel 8: Gesundheit und Ernährung: Mehr Energie durch bewusste Lebensführung .....	65
Kapitel 9: Mein Zuhause: So kann Regeneration wirklich gelingen .....	75
Literatur und nützliche Hinweise .....	83
Danksagung .....	86
Über die Autorin .....	87