

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	7
<b>Online-Zusatzmaterial</b> .....	15
<b>Vorwort und Danksagung</b> .....	17
<b>Anlass und Zielsetzung des Buchs: Worin kann ich Sie unterstützen?</b> .....	21
<b>Teil I Hochbegabung verstehen</b>	
<b>1 Hochbegabung – was ist das eigentlich?</b> .....	<b>31</b>
1.1 Zentraler Faktor: Eine weit überdurchschnittliche Intelligenz .....	32
1.2 IQ, what else? Was sonst noch in Modellen zur Hochbegabung enthalten ist .....	35
<b>2 Wozu lohnt sich ein IQ-Test im Erwachsenenalter?</b> .	<b>56</b>
<b>3 Mit Vorurteilen über Hochbegabte aufräumen</b> .....	<b>64</b>
3.1 Lagentheorien: Was denken Menschen über Hochbegabte? .....	64
3.2 Empirische Befunde über Hochbegabte .....	67

<b>4</b>	<b>Hochbegabung + ... In mehrfacher Hinsicht nicht durchschnittlich</b> .....	<b>76</b>
4.1	Neurodivergenz: Autismus-Spektrum-Störung, ADHS und andere .....	77
4.2	LGBTIQ: Diversität in Geschlechtsidentität, Gender und sexueller Orientierung .....	81
4.3	Hochsensibilität: Intensität der Reizwahrnehmung und -verarbeitung .....	84

## Teil II Hochbegabung als Teil des Selbstkonzepts

<b>5</b>	<b>Hochbegabungsbezogenes Erleben und Verhalten</b> ...	<b>95</b>
5.1	Ressourcen .....	97
5.2	Herausforderungen .....	104
5.3	Exkurs: Höchstbegabung .....	111
5.4	Selbstwahrnehmung: sich anders fühlen .....	118
<b>6</b>	<b>Eigene hochbegabungsspezifische Lernerfahrungen in der Biografie verstehen</b> .....	<b>125</b>
6.1	Übergreifendes Modell zur Einordnung .....	126
6.2	Exkurs: »stigma of giftedness« .....	146
6.3	Fazit: Hochbegabung als Teil des Selbstkonzepts ..	152

## Teil III Hilfestellung bei hochbegabungsbezogenen Problemen

<b>7</b>	<b>Leitfaden für einen zielgerichteten Problemlöseprozess</b> .....	<b>157</b>
7.1	Problemstellung: Erlebe ich aktuell ein Problem im Zusammenhang mit meiner Hochbegabung? ..	161
7.2	Problemanalyse: Welche Zusammenhänge stelle ich fest? .....	167
7.3	Zielanalyse: Welche Ziele möchte ich genau erreichen? .....	176

7.4	Mittelanalyse: Wie sind meine Wege zum Ziel? ...	178
7.5	Erprobung der Veränderungsschritte: Was setze ich um? .....	182
7.6	Evaluation der Veränderung: Ziel erreicht? .....	191

#### Teil IV Ausblick

<b>8</b>	<b>Hinweise für eine (begleitende) ambulante Psychotherapie</b> .....	<b>195</b>
8.1	Hochbegabung als Thema in die Psychotherapie einbringen .....	196
8.2	Konkrete Wünsche an den Psychotherapeuten äußern .....	200
8.3	Hilfreiche Anlaufstellen und Informationen nutzen – eine Auswahl .....	204
<b>9</b>	<b>Schlusswort</b> .....	<b>207</b>

#### Teil V Verzeichnisse

<b>Literatur</b> .....		<b>213</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....		<b>231</b>