

Inhalt

Statt eines Vorworts: Als ich dieses Buch schrieb, ...	9
1. Leseeinladung: Das Für-wen-Kapitel	11
Wie ist das Buch strukturiert?	13
2. Was ist das denn?! Das einführende und erklärende Kapitel	15
2.1 Begriffsklärung: Die vielbegabte Scannerpersönlichkeit	15
2.1.1 Darf ich vorstellen: ein Scanner	17
2.1.2 Der Begriff Scanner – Versuch einer Übersetzung	21
2.1.3 Der rote Faden im Scanner-Leben	22
2.1.4 Scanner-Typen in Anlehnung an Barbara Sher sowie typische Scanner-Themen	24
2.2 Abgrenzung: Hochbegabung, Hochsensibilität und Vielbegabung	31
2.2.1 Hochbegabung <i>Interview mit Ute Gietzen-Wieland</i>	33 34
2.2.2 Hochsensibilität <i>Hochsensibilität – Problem oder Potenzial? (von Kathrin Sohst)</i>	44 44
2.3 Achtsamkeit – einige grundlegende Begriffe und Konzepte	51
2.3.1 Einige zentrale Begriffe	51
2.3.2 Achtsame Selbstfürsorge	61
3. „Jeder bitte nur ein Problem ...“ Das Kapitel über das Denken und Fühlen von Scannern	75
3.1 Die häufigsten Fragen und Alltagsprobleme Vielbegabter <i>Exkurs: Glaubenssätzen auf der Spur</i> <i>„Eine Entscheidung ruft zehn weitere Möglichkeiten hervor“ – Interview mit Oda Stockmann</i> <i>„Es war lange Zeit schwierig für mich, mein Gleichgewicht zu halten“ – Interview mit Claire Oberwinter</i>	77 78 84 89

3.2	Welche Fragen und Probleme haben Menschen, die auf Scanner treffen, mit ihnen leben oder arbeiten?.....	102
3.2.1	Wie geht es denen, die mit Scannern leben?	103
	<i>Interview mit Thomas Oberwinter</i>	104
3.2.2	Wie geht es denen, die mit Scannern arbeiten?	107
	<i>Interview mit Ruth Urban</i>	107
3.3	Die drei häufigsten Trugschlüsse in Sachen Scanner	113
4.	„Butter bei die Fische“ – das Kapitel, das Lösungen anbietet	119
4.1	Musterunterbrechung – übende Praxis	119
4.2	Formelle und informelle Achtsamkeitsübungen.....	122
4.3	Die Übungen.....	124
4.3.1	Unterbrechungs- und Reflexionsübungen.....	124
4.3.2	Mit dem Atem üben.....	128
4.3.3	Achtsam gegenwärtig sein	131
4.3.4	Übungen für bestimmte Themen	138
4.3.5	Meine Selbstfürsorgesammlung	142
4.3.6	Was brauchst du zum Meditieren? Nachbemerkung zu den Übungen	149
	Literatur und andere Ressourcen zum Thema	151
	Verzeichnis der Achtsamkeitsübungen	155
	Index	156
	Gastautorinnen und Interviewpartner.....	158
	Was es noch zu sagen gibt: Danke!	159
	Über die Autorin.....	160