

# Inhalt

Einleitung.....	9
1. <b>Verständnis von Hochbegabung und Liebe in diesem Buch</b> .....	15
1.1    Hochbegabung und Hochsensibilität .....	15
1.2    Liebe ist ... .....	20
<b>TEIL I: SELBSTLIEBE</b> .....	23
2. <b>Ohne Selbstliebe ist alles nichts</b> .....	25
2.1    Das ambivalente Verhältnis Hochbegabter zur Selbstliebe.....	25
2.2    Mangelnde Spiegelung und ihre Auswirkungen .....	27
2.3    Hochbegabt oder narzisstisch? .....	39
3. <b>Leistungsorientierung und unrealistische Erwartungen an sich selbst</b> .....	45
3.1    Selbstdefinition über Leistung.....	45
3.2    Das Impostor-Syndrom und ein unerbittlicher Antrieb.....	47
3.3    Eine paradoxe Doppelbotschaft (gerade für Frauen): „Sei gut, aber nicht zu gut!“ .....	52
4. <b>Ersatzerklärungen und Scham bei (unerkannter) Hochbegabung</b> .....	62
4.1    „Ich bin falsch – und suche Gründe dafür“ .....	62
4.2    Erfahrungen von Ablehnung und Scham.....	67
4.3    Gesellschaftlicher Einfluss: zwischen Selbstoptimierung und überkommenen Rollenerwartungen .....	79
<b>TEIL II: LIEBEVOLLE BEZIEHUNGEN</b> .....	87
5. <b>Verbundenheit finden und Liebe leben: platonische Beziehungen</b> .....	89
5.1    Einsamkeit oder besonders intensive Freundschaften? .....	91
5.2    Hochbegabung und Familie.....	102
5.2.1  Die Herkunftsfamilie .....	102
5.2.2  Die eigene Familie .....	106
5.3    Herausforderungen und Chancen in der Kommunikation .....	112
5.4    Menschenfreundlich oder von Menschen enttäuscht und lieber allein? .....	118

<b>6.</b>	<b>Die Suche nach der Nadel im Heuhaufen: Partner:innensuche für Hochbegabte .....</b>	<b>124</b>
6.1	Beziehungsbiografien Hochbegabter .....	124
6.2	Augenhöhe und hohe Ansprüche: Was zieht Hochbegabte an und wo finden sie Partner:innen? .....	130
6.3	Matching impossible? .....	136
6.3.1	Hochbegabte Frauen und männliche Partner .....	136
6.3.2	Hochbegabte, die „doppelt anders“ sind .....	139
6.4	Partner:innensuche auf der Basis von Selbstliebe und Offenheit .....	146
<b>7.</b>	<b>Gefühlsintensität und Komplexität im Beziehungsalltag Hochbegabter .....</b>	<b>151</b>
7.1	Leben mit gleichfalls hochbegabten oder mit normalbegabten Partner:innen .....	151
7.2	Kommunikationsfallen: Fehlinterpretationen und gegenseitiges Kritisieren .....	155
7.3	Komplexität als Herausforderung für die Liebe .....	161
7.4	Raum für Alleinsein und eigene Projekte in Konkurrenz mit der Zweisamkeit.....	166
7.5	Hohe Gefühlsintensität und ihre Auswirkungen auf die Liebe .....	172
<b>8.</b>	<b>Vielschichtigkeit und Gegensätzlichkeit: Leben und Lieben in Spannungsfeldern .....</b>	<b>186</b>
8.1	Geben versus Nehmen, Aktivität versus Passivität: Rollenverteilung in den Partnerschaften Hochbegabter .....	187
8.2	Bestätigungsbedürfnis und Anpassung versus Autonomie und Freiheitsliebe .....	191
8.3	Nähe versus Distanz: Ein komplexes Bindungsverhalten ist noch keine Bindungsangst .....	201
<b>9.</b>	<b>Beziehungsmodelle, Sexualität und Geschlechtsidentität .....</b>	<b>217</b>
9.1	Gefühlsintensität und Sinnlichkeit versus Kopflastigkeit und Ausgrenzungserfahrungen: Was macht das mit dem Sex? .....	217
9.2	Sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und Beziehungsformen bei Hochbegabten.....	226

<b>TEIL III: LEBENSLIEBE</b> .....	243
<b>10. Lebensliebe und Risikofaktoren für Depressionen bei Hochbegabten</b> .....	245
10.1 Begabungsspezifische Lebensliebe-Bremsen und die existenzielle Depression .....	246
10.2 Nicht-Passung, Einsamkeit und die Rolle des Internets.....	250
<b>11. Overexcitability, Stress und gesundheitliche Einschränkungen</b> .....	254
11.1 (Ungünstige) Bewältigungsversuche bei emotionaler Intensität .....	255
11.2 Die psychische und körperliche Gesundheit Hochbegabter .....	265
<b>12. Sinnsuche</b> .....	281
12.1 Verzweiflung angesichts der Probleme in der Welt.....	281
12.2 Sinnkrisen angesichts der persönlichen Lebensgestaltung.....	284
<b>13. Nicht ausgelebte Energie raubt Lebensliebe</b> .....	295
13.1 Wohin mit all der Lebensenergie? Viel Energie braucht viele Ausdrucksmöglichkeiten .....	296
13.2 Bore- und Burn-out .....	297
13.3 Sich selbst im Weg stehen .....	299
<b>14. Trauma, Begabung und Sensibilität</b> .....	308
14.1 Trauma und Hochbegabung: Unterschiede, Gemeinsamkeiten, Ursachen und Wechselwirkungen.....	308
14.2 Hochbegabt und traumatisiert: doppelte Herausforderung für eine stabile Lebensliebe .....	311
<b>15. Mit Begleitung oder aus eigener Kraft: Psychotherapie und Selbsttherapie für Hochbegabte</b> .....	315
15.1 Psychotherapie und Beratung für Hochbegabte.....	315
15.2 Die persönliche Stabilisierung und Weiterentwicklung selbst in die Hand nehmen: Selbsttherapie.....	321
<b>Wie Hochbegabten die Liebe gelingt – Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	324
Dankesworte .....	329
Literatur .....	331