Hilfe, mein Kind ist hoch-begabt!

Wie Du Dein Kind verstehst, den Alltag meisterst und ihr als Familie glücklich seid.

Ulrike Alt

Hilfe, mein Kind ist hoch-begabt!

Wie Du Dein Kind verstehst,
den Alltag meisterst und Ihr als
Familie glücklich seid

Ulrike Alt

Für Leonie.
Für Dich habe ich mich auf den Weg gemacht.

Inhalt

Statt eines Vorworts 10

Willkommen im Club! 16

Was Hochbegabung wirklich bedeutet 22

Den richtigen IQ-Test finden und warum das Setting entscheidend ist 30

Dein Kind verstehen – die Sonderausstattung 42

Bedürfnisse erkennen – die deines Kindes und deine eigenen 50

Wenn die Löffel aufgebraucht sind –
warum dein Kind (und du) abends nicht mehr können 62

Safe Food – wenn Essen mehr ist als Ernährung 70

Wer führt hier eigentlich? – Rollen und Ordnung in der Familie 78

Perfektionismus – entweder perfekt oder gar nicht 86

Geschwisterkinder – wenn nur eins „das Besondere" ist 92

Dein Eltern-Ich – warum du deine eigene Rolle kreieren darfst 98

Deine Gedanken und Emotionen als Elternteil 106

Die Emotionen deines Kindes aushalten – ohne auszuflippen 112

Kommunikation – Augenhöhe statt Machtkampf 118

Kindergarten – wenn es schon vor der Schule losgeht 128

Schule – der Elefant im Raum 134

Freundschaften – wenn dein Kind keine findet 142

Medienkonsum – zwischen Reizsuche und Rückzug 148

Hochbegabung und Pubertät – wenn alles noch intensiver wird 154

Über Hochbegabung sprechen – wie, wann und vor allem: mit wem? 160

Den eigenen Rucksack aufräumen 166

Du bist genau richtig 172

Danksagung 174

Über die Autorin 176

Wenn du weitergehen willst 177

Anlaufstellen & Ressourcen 178

Literaturverzeichnis 180

Statt eines Vorworts

Liebe Ulli,

ich habe das Buch in kürzester Zeit verschlungen. Es hat vieles in mir ausgelöst, weil ich mich und meine beiden Kinder darin zu 109 % wiedergefunden habe. Ich bin gerade tief bewegt, geschockt, hocherfreut und stinkewütend gleichzeitig.

Endlich spricht mal jemand in positivem Kontext über die etwas andere Serienausstattung. Als mein Sohn vor 25 Jahren geboren wurde, wusste ich nicht, was ich heute weiß. 2007 kam meine Tochter, auch mit einer speziellen Ausstattung.

Wir beide wissen, worüber wir reden. Wir haben beide auch das Extrapaket an Ausstattung erhalten, und unser Leben war nicht leicht. Zum Glück konnten wir ein großes Stück des Weges gemeinsam gehen und hatten in all dem Chaos wenigstens uns. Mein Vater und Deine Mutter hätten dieses Buch so dringend gebraucht!

Im Moment bin ich überwältigt, all das, was soooo existenziell wichtig ist, auf diesen Seiten zusammengefasst zu finden. Du sprichst mir aus der Seele. Ich spüre, dass es Dir eine Herzensangelegenheit ist. Du hast Dich intensiv damit auseinandergesetzt und stellst die Essenz davon nun zur Verfügung.

Ich danke Dir! Und obwohl ich das nicht sagen soll: Ich bin sehr stolz auf Dich. Das hast Du gut gemacht. Diese Seiten werden hoffentlich vielen Eltern helfen, Fragen beantworten und trösten.

Deine Tina

Tina ist mein Herzensmensch. Sie begleitet mich seit fast vierzig Jahren.

1

Willkommen im Club



1. Willkommen im Club!

Ich erinnere mich noch genau an den Moment auf dem Wickeltisch. Meine Tochter war etwa eineinhalb Jahre alt, und während ich ihr Socken anzog, diskutierte sie mit mir das Motiv und ob die Farbe der Socken zur Hose passe. In diesem Alter! Damals wunderte ich mich nicht. Ich dachte: Na klar, ich spreche eben vernünftig mit meinem Kind, und es lernt dadurch früher oder besser sprechen. So machen Kinder das doch, oder?

Wenn das außergewöhnlich frühe Interesse meiner Tochter an Sprache von unserem Umfeld kommentiert wurde, spielte ich es mit einem Augenzwinkern herunter. Sie wollte unbedingt, dass ihre Meinung gehört wurde, und gab daher beim Sprechenlernen Gas ;-)

Mit zweieinhalb wollte meine Tochter wissen, warum Jesus am Kreuz hängt, was die bösen Menschen ihm getan haben und ob wir uns um ihn kümmern müssen. Ich erklärte ihr alles, so gut ich konnte. Dass ihre Fragen vielleicht nicht ganz typisch für ein Kind in ihrem Alter waren, kam mir kein einziges Mal in den Sinn. Ich nahm mein Kind einfach so an, wie es ist. Dinge zu hinterfragen und genau verstehen zu wollen ist ja ohnehin das Natürlichste auf der ganzen Welt, oder?

WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Ich bin selbst hochbegabt, doch ich habe das jahrzehntelang nicht gewusst oder genauer gesagt: nicht wahrhaben wollen. Ich konnte anerkennen, dass ich vielbegabt bin. Seitdem ich die Schule verlassen habe, sammle ich Berufe und Wissen, gründete mehrfach ein neues Unternehmen. Für mich war ebenfalls nachvollziehbar, dass ich hochsensibel bin, denn ich wusste, dass ich die Welt anders wahrnehme als die meisten Menschen um mich herum.

Aber das Wort „hochbegabt"? Das war für andere. Für die mit den Einser-Abschlüssen, den Stipendien, den spektakulären Karrieren. Nicht für mich, die zwei Mal wegen Latein sitzenblieb.

Weil ich Hochbegabung nicht mit mir in Verbindung brachte, habe ich auch die Hochbegabung meines eigenen Kindes nicht erkannt. Ich hatte schlicht keinen Vergleich. Für mich war das alles normal: der kaum zu stillende Wissensdurst, die

schnelle Auffassungsgabe, das ausgezeichnete Gedächtnis, die Gefühle, die immer einen Tick intensiver waren, und die endlosen Fragen, die nie auszugehen schienen. Was für mich normal ist, fällt mir nicht auf.

Meine Perspektive änderte sich erst, als jemand genauer hinschaute und ein Test auf dem Tisch lag, der plötzlich allem einen Namen gab.

Heute arbeite ich als Coach und Mentaltrainerin für hochbegabte und höchstbegabte Menschen und als Begabungspädagogin. Fast jeden Tag kommen Eltern zu mir, die sich oder ihr Kind testen lassen, und fast immer höre ich danach die gleichen Fragen: Was bedeutet das für uns? Was mache ich damit? Wie mache ich es richtig? Wo finde ich Hilfe? Warum hat mir das bisher niemand gesagt?

Meine Arbeit endet nicht mit dem Testergebnis. Ich begleite viele Familien immer wieder über eine längere Zeit – durch die erste Verunsicherung, durch den Schulalltag, durch Krisen und kleine und große Durchbrüche. Ich sehe also nicht nur den Moment des Ergebnisses und die Fragen unmittelbar danach, sondern ein gutes Stück des Weges, der darauf folgt. Genau diese Erfahrung steckt in diesem Buch: nicht nur darüber, was Hochbegabung ist, sondern wie das Leben mit ihr im Alltag tatsächlich gelingt.

Dieses Buch liefert Antworten auf diese Fragen und begleitet dich ein Stück auf deinem Weg.

WAS DIESES BUCH IST UND WAS NICHT

Dieses Buch ist kein Erziehungsratgeber. Schon allein deshalb nicht, weil klassische Erziehungstipps bei hochbegabten Kindern selten funktionieren. Wer schon mal versucht hat, ein hochbegabtes Kind zu etwas zu überreden, das es nicht will, weiß genau, wovon ich spreche.

Dieses Buch ist kein akademisches Lehrbuch, sondern ein ehrlicher, praxisnaher Begleiter, geschrieben von einer Frau, die hochbegabt, neurodivergent, hochsensibel, selbst Mutter eines hochbegabten Kindes ist, und die jeden Tag mit Familien arbeitet, die vor genau den Herausforderungen stehen, die auch du kennst.

Du wirst in diesem Buch echte Substanz finden. Strategien, die du heute Abend schon ausprobieren kannst. Werkzeuge, die funktionieren. Und ja, auch die ein oder andere Stelle, an der ich dir sage: Hier lohnt sich professionelle Begleitung, weil ich aus Erfahrung weiß, dass manche Themen zu groß für ein oder auch für zehn Bücher sind. Auch wenn mir natürlich klar ist, wie gerne hochbegabte Menschen Bücher lesen und ihre Probleme selbst lösen wollen.

WIE DU DIESES BUCH NUTZEN KANNST

Du kannst dieses Buch von vorne bis hinten durchlesen. Oder du springst direkt zu dem Kapitel, das dich gerade am meisten beschäftigt. Beides ist völlig in Ordnung.

Wenn du vermutest, dass dein Kind hochbegabt sein könnte, dir aber nicht sicher bist, oder wenn dein Kind gerade getestet wurde und du erst mal verstehen willst, was Hochbegabung überhaupt bedeutet: Starte mit Kapitel 2.

Wenn du mitten im Schulchaos steckst und dringend Impulse oder Lösungen brauchst: Spring zu Kapitel 16.

Wenn du merkst, dass dich dein Kind regelmäßig an deine Grenzen bringt und du wissen willst, warum: Kapitel 6 und 13 sind für dich.

Wenn du einfach mal das Gefühl haben willst, dass dich jemand versteht: Lies einfach weiter. Du bist hier richtig. Ich sehe dich.

EINES NOCH, BEVOR ES LOSGEHT

Hochbegabung ist kein Problem. Sie ist schlicht eine Eigenschaft deines Kindes. Ich nenne es sehr gerne Sonderausstattung, wie Linkshändigkeit, grüne Augen oder eine Vorliebe für Dinosaurier, nur dass diese Eigenschaft das gesamte Familienleben beeinflusst: wie dein Kind denkt, fühlt, lernt, streitet, liebt und die Welt entdeckt.

Deshalb verdienst du ein Buch mit echter Orientierung von jemandem, die weiß, wovon sie spricht.

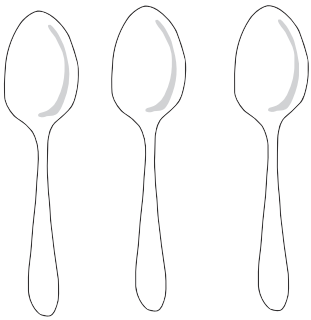
Also: Willkommen im Club. Schön, dass du da bist!

Deine Ulrike

6

Wenn die Löffel aufgebraucht sind

Warum dein Kind (und du)
abends nicht mehr können



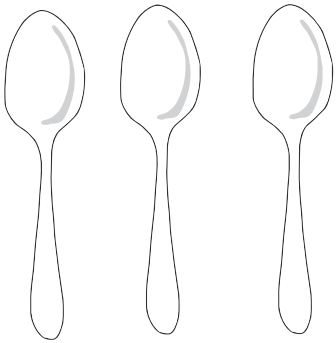
6. Wenn die Löffel aufgebraucht sind – warum dein Kind (und du) abends nicht mehr können

Kennst du diese Nachmittage oder Abende? Dein Kind kommt von der Schule, ist gereizt, weinerlich, explodiert wegen einer Kleinigkeit, und du denkst: Es war doch ein ganz normaler Tag. Oder du selbst sitzt abends auf dem Sofa, die Kinder sind endlich im Bett, und du hast nicht mal mehr die Kraft, aufzustehen und ins Bad zu gehen. Es ist einfach keine Energie mehr übrig.

Für dieses Gefühl gibt es ein schönes und passendes Bild: die Löffel-Theorie. Wenn du ein hochbegabtes, hochsensibles oder neurodivergentes Kind hast oder selbst so tickst, wird dieses Bild dir einiges erklären.

DIE LÖFFEL-THEORIE – KURZ ERKLÄRT

Die Löffel-Theorie stammt von der amerikanischen Bloggerin Christine Miserandino, die sie 2003 entwickelte. Sie saß mit ihrer besten Freundin beim Essen und suchte nach einem Weg, ihren Alltag mit einer chronischen Erkrankung greifbar zu machen. Sie nahm sich die Löffel vom Tisch und sagte sinngemäß: Das ist deine komplette Energie für heute.



Die Idee ist simpel: Jeder Mensch startet den Tag mit einer bestimmten Anzahl an Löffeln, also Energieeinheiten. Jede Tätigkeit kostet Löffel. Aufstehen, anziehen, frühstücken, zur Schule fahren. Für manche Menschen ist all das kaum der Rede wert. Für andere ist jeder einzelne Schritt eine bewusste Anstrengung.

Wenn die Löffel aufgebraucht sind, sind sie aufgebraucht. Man könnte sich zwar einen Löffel vom nächsten Tag „borgen", doch fehlt dieser dann später. Wer das regelmäßig tut, rutscht in einen Erschöpfungskreislauf.

WARUM DIESES BILD FÜR EURE FAMILIE SO WICHTIG IST

In den vorherigen Kapiteln haben wir über Bedürfnisse gesprochen. Die deines Kindes und deine eigenen. Die Löffel-Theorie erklärt, warum diese Bedürfnisse so oft unter den Tisch fallen: weil schlicht keine Energie mehr da ist, um sich darum zu kümmern.

Hochbegabte und hochsensible Kinder verbrauchen Löffel an Stellen, die von außen unsichtbar sind. Ihr Gehirn läuft den ganzen Tag auf Hochtouren. Das ist keine bewusste Entscheidung, sondern ihre Sonderausstattung. Und der größte Löffelfresser? Das ist das ständige Kompensieren, Anpassen und Zurückhalten.

Stell dir vor, dein Kind sitzt in der Schule. Es hat die Aufgabe längst verstanden, während die Lehrerin sie zum dritten Mal erklärt. Es darf nicht vorpreschen, muss warten, soll sich einreihen. In der Pause ist es laut, eng, chaotisch und dein Kind muss das alles verarbeiten, ohne sich zurückziehen zu können. Dann Mittagessen in der Mensa: Geräusche, Gerüche, Stimmungen. Nachmittags Hausaufgaben, die es langweilen. Nebenbei ist da die ganze Zeit das Gefühl, irgendwie anders zu sein als die anderen.

Kein Wunder, dass abends keine Energie mehr übrig ist. Kein Wunder, dass der Meltdown wegen der falschen Essensauswahl kommt. Es geht nicht um das Essen. Es geht darum, dass der letzte Löffel schon vor dem Abendessen aufgebraucht war.

WO DIE LÖFFEL HEIMLICH VERSCHWINDEN

Das Spannende ist: Je nachdem, welches Profil dein Kind (oder du selbst) mitbringt, verschwinden die Löffel an unterschiedlichen Stellen.

LÖFFELFRESSER NACH PROFIL

Hochsensible Kinder verlieren Löffel vor allem durch Reizverarbeitung. Geräusche, Licht, Gerüche, Stimmungen anderer Menschen. All das wird ungefiltert aufgenommen und muss im Inneren sortiert werden. Ein Kindergeburtstag kann so viele Löffel kosten wie für andere Kinder eine ganze Schulwoche.

Hochbegabte Kinder verbrauchen Löffel durch ihr Denken selbst. Das Gehirn, das nicht aufhört zu analysieren, zu hinterfragen, vorauszudenken. Dazu kommt das Zurückhalten der eigenen Identität: sich anpassen, langsamer machen, „normal" wirken. Das ist anstrengender, als die meisten Menschen sich vorstellen können.

Kinder mit ADHS benötigen besonders viele Löffel zur Selbstregulation. Sich konzentrieren, wenn der Kopf in tausend Richtungen will, Impulse zurückhalten, sich strukturieren, obwohl das Gehirn lieber springen möchte. Nicht zu vergessen das schlechte Gewissen, wenn es trotz Anstrengung nicht klappt. Das kostet gleich nochmal einen Löffel extra.

Kinder im Autismus-Spektrum verlieren Löffel durch ihre soziale Anpassung. Blickkontakt halten, Mimik lesen, ungeschriebene Regeln befolgen, Ironie entschlüsseln. Alles, was neurotypische Kinder intuitiv tun, erfordert bei ihnen aktive, bewusste Verarbeitung. Den ganzen Tag lang.

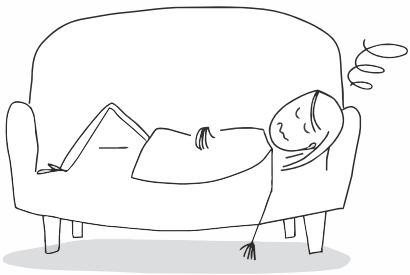
Bei vielen Kindern kommen mehrere dieser Profile zusammen, Stichwort: 2e. Dann addiert sich der Löffelverbrauch.

SCHAU AUF DICH SELBST

Der Blick ist oft so stark auf die Kinder gerichtet, dass eine wichtige Tatsache übersehen wird: Deine Löffel sind auch endlich.

Wenn du selbst hochbegabt oder hochsensibel bist, und die Wahrscheinlichkeit dafür ist groß (denk an den Storch aus Kapitel 2), dann verbrauchst du den ganzen Tag ebenfalls Löffel fürs Kompensieren, Funktionieren und Anpassen. Dann kommst du nach Hause zu einem Kind, das selbst keine Löffel mehr hat und deine bräuchte.

Ich höre diesen Satz im Coaching immer wieder, vor allem von Müttern: „Und am Ende falle ich dann hinten runter." Der Tag war „ganz normal". Aufstehen, Kinder fertig machen, arbeiten, Haushalt, für alle da sein. Nichts Besonderes, und trotzdem ist da abends keine Kraft mehr, sich die Zähne zu putzen.



Das ist ein Nervensystem, das den ganzen Tag Außergewöhnliches geleistet hat. Nur sieht es niemand, am wenigsten du selbst.

LÖFFEL-MANAGEMENT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Wenn du verstehst, wohin die Löffel verschwinden, kannst du anfangen, bewusster mit ihnen umzugehen. Hier sind Ansätze, die sich in meiner Arbeit mit Familien bewährt haben:

Löffelfresser erkennen
Beobachte eine Woche lang: Wann kippt die Stimmung deines Kindes? Wann kippt deine? Oft sind es nicht die großen Ereignisse, sondern das unsichtbare Daueranpassen. Die laute Kantine. Der Elternabend mit Smalltalk. Das dritte Mal Mathe-Hausaufgaben erklären, obwohl dein Kind den Stoff längst kapiert hat, jedoch die Aufgaben „so blöd gestellt" sind. Wenn du die persönlichen Löffelfresser deiner Familie kennst, kannst du anfangen, Entscheidungen anders, nämlich bewusster zu treffen.

Löffel-Tankstellen kennen

Was gibt deinem Kind Löffel zurück? Nicht das, was „man" so macht, sondern das, was bei genau diesem Kind wirklich funktioniert. Für manche ist es absolute Stille im Kinderzimmer. Für andere Bewegung, ein Spezialinteresse, ein tiefes Gespräch oder einfach in Ruhe gelassen zu werden.



Manche Kinder, die auch im Autismus-Spektrum sind, beruhigen sich mit einem laufenden Föhn. Klingt komisch? Schauen wir genauer hin: Den Fön laufen zu lassen ist eine Form von Stimming, also selbststimulierendem Verhalten. Stimming kann ganz unterschiedlich aussehen: wippen, summen, mit den Händen flattern, bestimmte Geräusche hören, Texturen befühlen. Es hilft dem Nervensystem, sich zu regulieren – wie ein innerer Reset-Knopf.

Nein, nichts davon ist „komisch", wenn es der Beruhigung und Emotionsregulation dient. Du kannst dein Kind unterstützen, indem du ihm den Raum gibst, die für sich passenden Strategien zu finden. Auch wenn dein Kind aufgrund seines Stimmings negative Kommentare von anderen Menschen bekommt, ist es auf deine Empathie und Begleitung angewiesen.

Und vergiss auch nicht: Was sind deine eigenen Tankstellen? Plane sie aktiv in deinen Tag ein, genau wie bei deinem Kind. Nicht als Belohnung am Ende, sondern zwischendurch.

Löffel-Budget planen

Wenn du weißt, dass morgen ein anstrengender Tag wird – ein Test in der Schule, ein Kindergeburtstag, ein Arzttermin, dann plane bewusst Löffel dafür ein. Für dein Kind kann das bedeuten, am Abend vorher früher ins Bett zu gehen und am Tag danach keine Verabredung zu planen. Für dich kann es heißen, den Tag danach bewusst zu entschleunigen.

Das klingt simpel, dennoch erfordert es ein Umdenken, vorausschauend mit der eigenen Energie umzugehen. Vielleicht musst du dir auch erst eingestehen, dass dein Löffel-Budget momentan vielleicht kleiner ist, als du es gerne hättest

oder aus anderen Lebensphasen gewohnt bist. Ehrlich mit dir selbst zu sein und achtsam zu planen lohnt sich. Das ist kluge Selbstfürsorge in Aktion.

Bewusstes Borgen

Ja, manchmal borgt man sich Löffel vom nächsten Tag. Das ist hin und wieder okay. Problematisch wird es, wenn das Borgen zur Gewohnheit wird. Dann entsteht ein Löffel-Schulden-Kreislauf, der irgendwann in Erschöpfung oder sogar Burn-out münden kann.

Denn: Auch Kinder borgen Löffel. Wenn dein Kind in der Schule funktioniert hat und zu Hause explodiert, dann hat es tagsüber bereits von den Abendlöffeln geborgt. Zu Hause, am sicheren Ort, bricht alles zusammen. Das ist ein Zeichen von tiefem Vertrauen. Dein Kind zeigt dir, dass es sich bei dir fallen lassen kann.

Maskieren hinterfragen

Eine der wichtigsten Fragen, vor allem für dich als Elternteil, lautet: Wo gibst du Löffel fürs Anpassen gegenüber anderen aus, die du dir sparen könntest? Wo darfst du so sein, wie du bist? Wo musst du dich wirklich anpassen, und wo tust du es nur aus Gewohnheit?

Jeder Ort und jede Beziehung, in der du weniger maskieren musst, ist ein Löffel-Geschenk an dich selbst. Und an dein Kind, denn ein Elternteil mit ausreichend Löffeln hat mehr Geduld, mehr Präsenz und mehr Leichtigkeit.

WAS, WENN LÖFFEL-MANAGEMENT NICHT REICHT?

Die Löffel-Theorie ist kein wissenschaftliches Modell, aber ein hilfreiches Bild, durch das viele Eltern zum ersten Mal verstehen, was sie täglich erleben. „Ich kann nicht mehr und ich weiß nicht warum." – endlich wird es erklärbar und greifbarer.

Manchmal reicht Löffel-Bewusstsein allein nicht aus. Wenn du merkst, dass du dauerhaft im Minus bist, dass das Borgen zur Normalität geworden ist, dass die Erschöpfung tiefer sitzt als ein einzelner anstrengender Tag, dann lohnt es sich, mit jemandem hinzuschauen, wo die Löffel noch so verschwinden. Oft stecken dahinter alte Muster, Glaubenssätze oder ein automatisiertes: „Ich muss funktionieren", das sich nicht allein mit einem Löffel-Wochenplan lösen lässt.

WAS ICH DIR MITGEBEN MÖCHTE

Du bist nicht zu wenig belastbar. Dein Kind ist nicht zu anstrengend. Eure Löffel sind nicht falsch gezählt. Eure Gehirne leisten jeden Tag Außergewöhnliches. Eure Sonderausstattung braucht mehr Löffel. Andere können das von außen nicht sehen oder beurteilen. Seht einander!

Löffel-Check für den Familienalltag

- ☐ Ich weiß, welche Situationen meinem Kind besonders viele Löffel kosten.
- ☐ Ich kenne die Löffel-Tankstellen meines Kindes (und respektiere sie, auch wenn sie mir seltsam vorkommen).
- ☐ Ich plane nach anstrengenden Tagen bewusst Erholung ein – für mein Kind und für mich.
- ☐ Ich erkenne, wenn mein Kind „von morgen borgt" (z. B. in der Schule funktioniert und zu Hause zusammenbricht).
- ☐ Ich weiß, welche Situationen mich selbst die meisten Löffel kosten.
- ☐ Ich habe mindestens eine Löffel-Tankstelle, die ich regelmäßig nutze.
- ☐ Ich hinterfrage, wo ich selbst unnötig maskiere oder kompensiere.

Über die Autorin



Ulrike Alt weiß, wie es sich anfühlt, ein hochbegabtes Kind zu begleiten. Neben den sehr herausfordernden Momenten erlebt sie täglich, wie entdeckungsfreudig, wissbegierig und begeisterungsfähig ihr Kind sein kann. Und dennoch funktionieren in schwierigen Situationen die Ratschläge und Erziehungstipps, die bei anderen Kindern zu wirken scheinen, einfach nicht.

Ulrike Alt nutzt ihre eigene Willenskraft sowie ihr analytisches Vorgehen, um ihren Umgang mit ihrem Kind grundlegend zu hinterfragen und sich so ihr Familienbild neu zu kreieren.

Dass sie selbst hochbegabt ist, erfährt Ulrike Alt erst spät. Auch ihre eigene Kindheit ist geprägt von dem Gefühl, zu schnell, zu viel, zu neugierig und eben auch einfach anstrengend zu sein. Heute ist sie Begabungspädagogin und zertifizierte Fachberaterin für Hoch- und Höchstbegabung. In diesem Buch beantwortet sie alle Fragen, die Eltern in ihre Beratung führen, und geht dabei weit darüber hinaus.

Ulrike Alt berät und lebt heute nach dem Credo „hochbegabt & glücklich“. In ihren Räumlichkeiten bei München bietet sie Begabungsdiagnostik mit wissenschaftlich anerkannten IQ-Tests an und begleitet hoch- und höchstbegabte Menschen als Coach und Mentorin.

Ulrike Alt ist aktives Mitglied bei Mensa e.V., gefragte Vortragsrednerin und Gründerin des Kolibri Clubs, einer Community für hochbegabte Menschen. Sie lebt mit ihrer Tochter und drei Katzen am Stadtrand von München. In ihrer Freizeit findet man sie in Escape-Rooms, in Konditorenkursen für Profis oder im nächsten spannenden Seminar. Denn irgendetwas Neues lernt sie immer.

Kontakt:
ulrike-alt.de
oder hier scannen

LESEPROBE

Neugierig geworden?

Das war ein erster Einblick. Im ganzen Buch begleite ich dich durch 22 Kapitel: vom passenden IQ-Test über Kindergarten, Schule und Freundschaften bis zur Pubertät. Dazu bekommst du Checklisten und Übungen, die du direkt in eurem Familienalltag ausprobieren kannst.



Hilfe, mein Kind ist hochbegabt!

Wie Du Dein Kind verstehst, den Alltag meisterst und Ihr als Familie glücklich seid

Ulrike Alt

ISBN 978-3-69639-154-6

24,90 €

Hier bekommst du das Buch

Bei Amazon

Einfach den QR-Code scannen.

Auf meiner Website

ulrike-alt.de/buch-hilfe-mein-kind-ist-hochbegabt

© Ulrike Alt · Leseprobe aus „Hilfe, mein Kind ist hochbegabt!“