

ELTERNLEITFADEN

5 Strategien, um hochbegabte Kinder im Alltag richtig zu fördern

Praxisnahe Impulse für ein entspanntes Miteinander –
und wann sich eine persönliche Begleitung lohnt.

be-gabt

ECHA – Beratung – Coaching | Jens Brauk, Essen

www.be-gabt.de | info@be-gabt.de | 0201 / 1713182

Willkommen

Ihr Kind stellt Fragen, die Sie manchmal ins Grübeln bringen, langweilt sich in der Schule oder reagiert auf Kleinigkeiten mit großer Intensität? Dann beschäftigen Sie sich vielleicht mit der Frage, ob und wie Sie Ihr Kind richtig fördern können.

Dieser Leitfaden gibt Ihnen **fünf bewährte Strategien** an die Hand, die sich im Familienalltag umsetzen lassen. Sie finden zu jeder Strategie konkrete Impulse und eine Frage zum Nachdenken. Am Ende erfahren Sie, woran Sie erkennen, dass eine persönliche Begleitung sinnvoll sein kann.

Das Wichtigste vorab

Hochbegabung ist keine Garantie für ein einfaches Leben. Kinder brauchen vor allem **Verständnis, passende Herausforderungen und Beziehung**.

Sie müssen nicht alles allein lösen. Jede Familie ist anders – deshalb ist Einzelfallberatung oft wirksamer als Standardrezepte.

Inhalt

- 1 Interessen ernst nehmen und vertiefen
 - 2 Für passende Herausforderungen sorgen
 - 3 Den Umgang mit Fehlern und Anstrengung lernen
 - 4 Die emotionale und soziale Entwicklung stärken
 - 5 Ausgleich und Kindsein ermöglichen
- Kurz-Check: Wo stehen Sie gerade?
- Persönliche Begleitung: Ihr nächster Schritt

Die 5 Strategien

Strategie 1: Interessen ernst nehmen und vertiefen

Hochbegabte Kinder haben oft sehr intensive Interessensgebiete. Geben Sie ihnen Raum, tief einzusteigen. Entscheidend ist, dass das Kind **Tempo und Richtung mitbestimmt**, statt zusätzlichen Lernstoff aufgedrückt zu bekommen.

Im Alltag ausprobieren

- Fachbücher, Experimente, Museumsbesuche, Online-Kurse oder Mentor*innen anbieten
- Ein „Entdeckerprojekt“ pro Monat: Das Kind wählt das Thema, Sie begleiten
- Interesse zeigen: „Erklär mir, was dich daran fasziniert.“

Reflexionsfrage: Welches Thema begeistert mein Kind gerade am meisten, und wann hatte es zuletzt Zeit dafür?

Strategie 2: Für passende Herausforderungen sorgen

Unterforderung führt häufig zu Langeweile, Frust oder Leistungsverweigerung. Aufgaben sollten **knapp über dem aktuellen Können** liegen, damit Lernen wieder spannend wird.

Im Alltag ausprobieren

- Enrichment-Angebote und Wettbewerbe nutzen (z. B. Mathematik-Olympiade, Jugend forscht)
- Mit der Schule über Möglichkeiten wie Drehtürmodell oder Überspringen sprechen
- Frühzeitig und lösungsorientiert das Gespräch mit Lehrkräften suchen

Reflexionsfrage: Woran merke ich, dass mein Kind unterfordert ist, und was hat die Schule bisher dazu angeboten?

Strategie 3: Den Umgang mit Fehlern und Anstrengung lernen

Weil vieles zunächst leichtfällt, fehlt manchmal die Erfahrung, dass Lernen Mühe kostet. Loben Sie **Einsatz und Strategie** statt „Du bist so schlau“. So entstehen Frustrationstoleranz und weniger Perfektionismus.

Im Alltag ausprobieren

- Sagen Sie: „Du hast dranbleiben können, das hat sich gelohnt.“
- Eigene Fehler offen zeigen und erzählen, wie Sie damit umgehen
- Bewusst Aufgaben wählen, die nicht sofort gelingen

Reflexionsfrage: Wie reagiert mein Kind, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt, und wie reagiere ich darauf?

Strategie 4: Die emotionale und soziale Entwicklung stärken

Hohe kognitive Fähigkeiten bedeuten nicht automatisch emotionale Reife. Viele Kinder sind sensibel, empfinden Ungerechtigkeit stark oder fühlen sich unter Gleichaltrigen anders. Hilfreich sind **offene Gespräche über Gefühle** und der Kontakt zu Gleichgesinnten.

Im Alltag ausprobieren

- Gefühle benennen: „Du bist wütend, weil es unfair war. Das verstehe ich.“
- Begabtenfördergruppen und Austauschangebote nutzen
- Auch Freundschaften zu Kindern mit anderen Interessen fördern

Reflexionsfrage: Hat mein Kind Menschen, bei denen es sich verstanden und zugehörig fühlt?

Strategie 5: Ausgleich und Kindsein ermöglichen

Förderung darf nicht in Dauerleistung münden. Ihr Kind ist **mehr als seine Begabung**: Es braucht Ruhe, Spaß und Zugehörigkeit.

Im Alltag ausprobieren

- Feste Zeiten für freies Spiel, Bewegung, Natur und Kreativität einplanen
- Langeweile aushalten, daraus entstehen oft die besten Ideen
- Gemeinsame Familienzeit ohne Leistungsanspruch

Reflexionsfrage: Wann hat mein Kind zuletzt „einfach nur Kind sein“ dürfen?

Zusätzlicher Tipp: Fundierte Einschätzung

Eine professionelle Einschätzung der kognitiven Fähigkeiten und Bedürfnisse gibt Ihnen Sicherheit und hilft, die Förderung **zielgerichtet** zu planen, statt im Nebel zu stochern.

Kurz-Check: Wo stehen Sie gerade?

Kreuzen Sie in Gedanken an, was auf Ihre Familie zutrifft:

- ☐ Mein Kind langweilt sich in der Schule oder verweigert Aufgaben.
- ☐ Es gibt häufig Wutausbrüche, Streit oder ständigen Widerstand im Alltag.
- ☐ Mein Kind ist extrem perfektionistisch oder gibt bei Fehlern schnell auf.
- ☐ Ich bin unsicher, ob und wie ich mein Kind richtig fördern soll.
- ☐ Gespräche mit Kindergarten oder Schule verlaufen zäh oder ergebnislos.
- ☐ Mein Kind fühlt sich unter Gleichaltrigen oft anders oder allein.
- ☐ Ich wünsche mir mehr Ruhe und ein entspanntes Miteinander in der Familie.
- ☐ Ich möchte die Potenziale meines Kindes besser erkennen und einschätzen können.

Auswertung

Mindestens zwei Aussagen treffen zu? Dann lohnt sich ein persönliches Gespräch. Allgemeine Tipps stoßen hier schnell an Grenzen, weil jedes Kind und jede Familie eigene Voraussetzungen haben.

Genau dafür gibt es die Einzelfallberatung: individuell, vertraulich und auf Ihre Situation zugeschnitten.

Persönliche Begleitung: Ihr nächster Schritt

Ratgeber geben Orientierung, aber sie kennen Ihr Kind nicht. Bei **be-gabt** begleite ich Familien mit hochbegabten und unterforderten Kindern für ein **entspanntes Miteinander und Zusammenleben in allen Bereichen**.

Wobei ich Sie unterstütze

- Orientierung in den Bereichen Kindergarten, Schule und Familie
- Einschätzung kognitiver Fähigkeiten sowie Lern- und Entwicklungsprozesse
- Potenziale und Talente Ihres Kindes erkennen und Stärken stärken
- Wut, Ärger und Perfektionismus meistern, ständigen Widerstand in ein gutes Miteinander wandeln
- Steigerung des Selbstwertgefühls durch Fordern und Fördern
- Gespräche mit Institutionen und Lehrkräften: Auf Wunsch spreche ich für Sie mit den Beteiligten
- Austausch rund um das Thema Hochbegabung

Warum be-gabt?

Jens Brauk: ECHA-Diplom, Lerncoach, Pädagoge und Entspannungstrainer, mit einem Netzwerk und langjähriger Erfahrung auf dem Gebiet der Hochbegabung. Mein Ansatz: **Sensibilisieren. Verstehen.** Anders als Mainstream.

So kommen Sie zu mir

1	Kostenlose Online-Erstberatung Wir lernen uns unverbindlich kennen und klären Ihr Anliegen.
2	Gemeinsame Zielklärung Wir besprechen, was Ihre Familie jetzt am meisten braucht.
3	Individuelle Begleitung Persönlich in Essen oder bequem online von zu Hause.

Buchen Sie jetzt Ihre kostenlose Online-Erstberatung

www.be-gabt.de → Angebot → kostenlose online erstberatung

0201 / 1713182 | info@be-gabt.de

be-gabt, Westfalenstr. 302, 45276 Essen

Weiterführende Anlaufstellen: DGhK (www.dghk.de), Karg-Stiftung (www.karg-stiftung.de), Mensa (www.mensa.de). Auf be-gabt.de finden Sie außerdem die Checkliste zur Hochbegabung unter „Downloads“.