



Gruppenchat

Freitag

27. März 2026

17:00 Uhr

in Kooperation mit

KARG 
STIFTUNG

Zu viel im Kopf?

Wenn Schlau-Sein auch stressen kann: Expertinnen-Chat

Hochbegabt zu sein heißt nicht, dass alles leicht ist. Vielleicht denkst du viel nach, grübelst lange oder setzt dich selbst stark unter Druck. Oft fühlt es sich an, als müsstest du Erwartungen erfüllen – die von anderen oder von dir selbst.

Schule, Ausbildung und Alltag können dadurch schnell stressig werden.

Perfektionismus, Überforderung oder das Gefühl, anders zu sein, sind bei vielen hochbegabten Jugendlichen ganz normal.

Du bist damit nicht allein. Hier geht es darum zu verstehen, woher der Druck kommt, und wie du besser damit umgehen kannst.

Ein moderierter Gruppenchat mit der Expertin Martje Knabenschuh in Kooperation mit der Karg-Stiftung.

bke-beratung.de

Onlineberatung für Jugendliche

anonym | kostenfrei | datensicher

