

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einstieg | 7 |
| 1. Sind Sie hochsensibel? Ist Ihr Gegenüber hochsensibel?..... | 11 |
| 1.1 Sie selbst | 13 |
| 1.2 Ihr Gegenüber | 22 |
| 1.3 Differenzen erkennen und ausgleichen | 29 |
| 2. Was bedeutet Hochsensibilität? | 31 |
| 2.1 Der Begriff Hochsensibilität | 31 |
| 2.2 Ein in der Erbanlage begründeter Wesenszug | 37 |
| 2.3 Sensibles Wahrnehmen mit allen Sinnen | 41 |
| 2.4 Sensibilität in hohem Maße | 47 |
| 2.5 Belastung und Befähigung | 55 |
| 2.6 Facetten der Hochsensibilität | 60 |
| 2.7 Das weite Feld der Spiritualität | 65 |
| 2.8 Hochsensible müssen gut für sich sorgen | 71 |
| 3. Hochsensibel als Kind in der Familie..... | 73 |
| 3.1 Früher Kind, jetzt Mutter oder Vater | 73 |
| 3.2 Geringes Selbstwertgefühl, mangelndes Zugehörigkeitsgefühl | 75 |
| 3.3 Erschüttertes Vertrauen | 76 |
| 3.4 Die Last schwieriger Familienverhältnisse | 78 |
| 3.5 Reflexion und Neubewertung der Vergangenheit | 82 |
| 3.6 Was brauchen hochsensible Kinder? | 86 |
| 3.7 Hilfreiche Konzepte für eine feinfühligere Erziehung | 90 |
| 3.8 Das Selbstwertgefühl stärken | 95 |
| 3.9 Empfindungen achten und aufrichtig sein | 98 |
| 3.10 Überreizung, so gut es geht, reduzieren | 101 |
| 3.11 Liebevoll Hürden überwinden helfen | 104 |
| 3.12 Herausforderung Schule | 107 |
| 3.13 Hochsensibilität hat dem Kind viel zu bieten | 110 |

| | |
|--|-----|
| 4. Hochsensibel im Freundeskreis | 111 |
| 4.1 Hochsensible finden Erfüllung in engen Beziehungen | 112 |
| 4.2 Hochsensible sind begehrte Freunde | 114 |
| 4.3 Schwierigkeiten Hochsensibler mit Freundschaften | 116 |
| 4.4 Es geht um Konfliktfähigkeit, nicht um Konfliktlosigkeit | 120 |
| 4.5 Sich Raum nehmen und Grenzen setzen | 127 |
| 4.6 Die Balance finden zwischen Alleinsein und In-Gesellschaft-Sein | 129 |
| 4.7 Mit Freunden über die Hochsensibilität sprechen | 133 |
| 4.8 Freundschaften wandeln sich im Laufe der Zeit | 138 |
| | |
| 5. Hochsensibel in der Partnerschaft | 141 |
| 5.1 Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit | 141 |
| 5.2 Eine Partnerschaft zwischen zwei Hochsensiblen | 156 |
| 5.3 Eine Partnerschaft zwischen einem hochsensiblen und einem nicht-hochsensiblen Partner | 165 |
| 5.4 Das A und O in der Partnerschaft: Kommunikation | 180 |
| | |
| 6. Hochsensibel im Beruf | 183 |
| 6.1 In Bedrängnis durch die moderne Berufswelt | 183 |
| 6.2 Beruf – Berufung | 188 |
| 6.3 Hochsensibel im Angestelltenverhältnis | 207 |
| 6.4 Hochsensibel in der Selbstständigkeit | 222 |
| | |
| Zum Schluss | 233 |
| Literatur | 237 |