

# Inhalt

Einstieg .....	9
<b>1. Was HSP ausmacht .....</b>	<b>15</b>
1.1 Wahrnehmung mit einem hohen Maß an Sensibilität .....	16
1.1.1 Sensibilität .....	17
1.1.2 Das Nervensystem .....	18
1.1.3 Aus Sinneseindrücken wird Wahrnehmung .....	19
1.1.4 Die Sache mit den Wahrnehmungsfiltern .....	21
1.1.5 Die hochsensible Art des Wahrnehmens .....	22
1.2 Die Geschichte von „High Sensitivity“ und Begriffsklärungen .....	23
1.2.1 Elaine Aron als Urheberin des Konzepts „High Sensitivity“ .....	24
1.2.2 Definition – eine Annäherung .....	26
1.2.3 Verwirrende Begriffsvielfalt .....	27
1.3 Das Konzept Hochsensibilität: Grundlagen und Forschungsergebnisse .....	33
1.3.1 Vorausgehende relevante Erkenntnisse .....	33
1.3.2 Parallele zu Tierverhaltensforschung .....	36
1.3.3 Studien zu <i>Sensory Processing Sensitivity</i> .....	37
1.3.4 Wissenschaftliche Erklärungsansätze .....	39
1.4 Hochsensibilität feststellen .....	40
1.4.1 Die Begrenztheit von Tests .....	41
1.4.2 Die 27 Fragen von Elaine Aron .....	42
1.4.3 Vier Indikatoren nach Elaine Aron .....	43
1.4.4 Ein Fragenkatalog, der Aufschluss gibt .....	45
1.4.5 Erworbene hohe Empfindlichkeit .....	56
1.5. Verschiedenheiten in der Persönlichkeit von HSP .....	57
1.5.1 Männer .....	57
1.5.2 Extrovertierte .....	59
1.5.3 Sensation Seeker .....	64
1.5.4 „Scanner“ .....	67
1.5.5 Hochbegabte .....	70
<b>2. Was HSP im Coaching brauchen .....</b>	<b>75</b>
2.1 Eine Anpassung des Coachings auf hochsensible Bedürfnisse .....	75
2.1.1 Wenn der Coach selbst HSP ist .....	76
2.1.2 Wenn der Coach selbst nicht HSP ist .....	78
2.1.3 HSP-gerechte Umgebungsbedingungen .....	82

2.1.4	Sich einstellen auf verschiedene Aspekte des Hochsensibelseins .....	86
2.2	Eine differenzierte Aufklärung und Reflexion über Hochsensibilität .....	95
2.2.1	Erleichterung nach der Erkenntnis .....	96
2.2.2	Zurechtrücken des Selbstbilds .....	98
2.2.3	Hochsensible Männer und Frauen .....	100
2.3	Einen kompetenten Coach .....	103
2.3.1	Was kann Coaching leisten? .....	104
2.3.2	Was ist gutes Coaching? .....	105
2.3.3	Was macht einen guten Coach aus? .....	107
2.3.4	Risiken und Nebenwirkungen für Coachee und Coach .....	109
2.4	Einen Coach mit förderlichen Grundhaltungen .....	111
2.4.1	Klientenzentrierte Gesprächsführung – Carl R. Rogers .....	113
2.4.2	Kommunikationssperren – Thomas Gordon .....	116
2.4.3	Beziehungsprinzip Unbedingte Wertschätzung – Carl R. Rogers .....	118
2.4.4	Beziehungsprinzip Empathisches Verstehen – Carl R. Rogers .....	119
2.4.5	Beziehungsprinzip Kongruenz (Authentizität) – Carl R. Rogers .....	122
2.4.6	Gewaltfreie Kommunikation – Marshall B. Rosenberg .....	124
2.5	Einen kundigen, verantwortungsvollen Coach .....	125
2.5.1	Abgrenzung von Coaching und Therapie .....	128
2.5.2	Hochsensibilität und psychische Störungen .....	132
2.5.3	Ein Blick auf Angststörungen .....	133
2.5.4	Ein Blick auf Affektive Störungen .....	137
2.5.5	Ein Blick auf das Burnout-Syndrom (keine medizinische Diagnose) .....	141
2.5.6	Ein Blick auf Persönlichkeitsstörungen .....	142
2.5.7	Ein Blick auf Störungen, die schon in der Kindheit festgestellt werden .....	145
<b>3.</b>	<b>Was HSP bewegt</b> .....	<b>149</b>
3.1	Sich als HSP entdecken und dann? .....	150
3.1.1	Entwicklung als HSP .....	151
3.1.2	Die 8 Entwicklungsschritte im Einzelnen .....	152
3.1.3	Die Sache mit dem Selbstwertgefühl .....	171
3.2	Wie Stärken nutzen? Wie mit Schwächen umgehen? .....	176
3.2.1	Licht und Schatten im Zusammenhang mit der feinen Wahrnehmung .....	178
3.2.2	Licht und Schatten im Zusammenhang mit dem tiefen Denken .....	180
3.2.3	Licht und Schatten im Zusammenhang mit dem intensiven Fühlen .....	184

3.2.4	Schwächen begreifen als des Guten zu viel .....	187
3.3	Wie sein Leben gestalten? Welche Tätigkeit ausüben? .....	188
3.3.1	Die herausragende Bedeutung von Beziehungen .....	190
3.3.2	HSP in Beziehungen .....	192
3.3.3	Ziel: Ein Leben in Balance .....	193
3.3.4	Aspekte der Berufstätigkeit .....	197
3.4	Wie im grünen Bereich bleiben? Wie Übererregung vermeiden? .....	205
3.4.1	Was zu Überreizung führt .....	206
3.4.2	Wissenswerte Theorie .....	207
3.4.3	Nicht zu viel und nicht zu wenig Stimulation .....	210
3.4.4	Anzeichen von Übererregung ernst nehmen .....	211
3.4.5	Unterstützung und Begleitung im Coaching .....	212
3.4.6	Praxis-Tipps zur Regeneration .....	214
3.4.7	Wichtiges Regulativ: Alleinzeit .....	216
3.5	Wie für sich eintreten? Wie sich abgrenzen? .....	218
3.5.1	Die Kunst, (k)ein Egoist zu sein .....	219
3.5.2	Abgrenzung gepaart mit Hilfsbereitschaft .....	220
3.5.3	Ängste im Zusammenhang mit Abgrenzung .....	224
3.5.4	Ein Nein überzeugend mitteilen .....	225
3.5.5	Meine Grenzen – deine Grenzen .....	227
3.5.6	Bildliche Vorstellungen von Grenzen .....	227
3.5.7	Gelebte innere und äußere Abgrenzung .....	228
	Schluss .....	233
	Literatur .....	235