

# Inhalt

Vorwort.....	13
Einleitung.....	15
<b>TEIL I: DAS PHÄNOMEN HOCHSENSIBILITÄT .....</b>	<b>21</b>
<b>1. Maskulinität im Umbruch: die wichtige Rolle des hochsensiblen Mannes in der Gesellschaft .....</b>	<b>23</b>
1.1 Befinden wir uns in einer „Männlichkeitskrise“? .....	24
1.2 Wann ist der Mann ein Mann? .....	27
1.3 Die Angst, nicht Mann genug zu sein .....	29
1.4 Die männliche Emanzipation .....	32
1.5 Jan: „ <i>Machen Sie sich frei von gesellschaftlichen Erwartungen.</i> “ .....	34
<b>2. Hochsensibilität verstehen: wissenschaftliche Hintergründe und warum sich Menschen in ihrer angeborenen Sensibilität unterscheiden....</b>	<b>37</b>
2.1 Sensibilität, Introversion und Extraversion.....	38
2.2 Die Vorteile einer hohen Sensibilität .....	42
2.3 Elaine Arons Konzept der Hochsensibilität .....	45
2.4 Pascal: „ <i>Für mich überwiegen die positiven Aspekte meiner Hochsensibilität, und dennoch sind Vor- und Nachteile die Kehrseite der gleichen Medaille.</i> “ .....	48
<b>3. Hochsensibilität erkennen: Bin ich hochsensibel? .....</b>	<b>53</b>
3.1 Bin ich ein hochsensibler Mann? .....	53
3.2 Die HSP-Skala.....	67
3.3 Peter: „ <i>Versuchen Sie, Ihre Temperamenteigenschaft zu akzeptieren, und fangen Sie an, die damit verbundenen Vorteile zu sehen.</i> “ .....	70

<b>4.</b>	<b>Hochsensibilität unterscheiden: Auswirkungen von Hochsensibilität im Alltag und Abgrenzungen zu psychischen Störungen.....</b>	<b>75</b>
4.1	Ich bin also hochsensibel – was nun? .....	75
4.2	Häufige Herausforderungen hochsensibler Männer im Alltag.....	78
4.3	Was Hochsensibilität nicht ist – Abgrenzung zu psychischen Störungen...	81
4.4	Tobias: <i>„Wir stecken noch immer im Männlichkeitsbild des starken, unsensiblen, rauen Höhlenmenschen fest, trotz einiger oberflächlicher Versuche, uns etwas anderes weiszumachen.“</i> .....	87
 <b>TEIL II: HOCHSENSIBEL (GUT) LEBEN .....</b>		<b>91</b>
<b>5.</b>	<b>Strategien im Umgang mit Übererregung und emotionaler Intensität: was Emotionsregulation ist und warum sie für hochsensible Männer besonders wichtig ist .....</b>	<b>93</b>
5.1	Was sind Emotionen? .....	97
5.2	Emotionen und Bedürfnisse erkennen .....	99
5.3	Kai: <i>„Das Gefühl, als hochsensibler Mann von anderen Männern akzeptiert zu werden, kam erst, als ich meinen eigenen Wert zu erkennen begann.“</i> .....	106
<b>6.</b>	<b>Strategien im Umgang mit Übererregung und emotionaler Intensität: Achtsamkeit und Akzeptanz .....</b>	<b>111</b>
6.1	Achtsamkeit .....	113
6.2	Warum Achtsamkeit bei Übererregung und starken Gefühlen helfen kann.....	115
6.3	Formale Achtsamkeitsübungen .....	116
6.4	Informale Achtsamkeitsübungen .....	123
6.5	Akzeptanz von Gefühlen .....	124
6.6	Achim: <i>„Die Gesellschaft im Ganzen würde davon profitieren, wenn Männer ihre Gefühle offen zeigen könnten, statt sie zu verbergen oder durch Aggression auszudrücken.“</i> .....	129

<b>7.</b>	<b>Strategien im Umgang mit Übererregung und emotionaler Intensität:</b>	
	<b>Entspannung und Imagination</b> .....	133
7.1	Körperliche Entspannung.....	135
7.2	Wie entspannen Sie? .....	141
7.3	Imagination.....	143
7.4	Arthur: <i>„Ich wünschte, jemand hätte früher zu mir gesagt: Du kannst ein großartiger Mann sein, auch wenn du nicht das Gefühl hast, all das zu sein, was ein ‚typischer‘ Mann sein sollte.“</i> .....	147
<b>8.</b>	<b>Die Beziehung mit uns selbst: Wie stehen Sie zu Ihrer Hochsensibilität? ...</b>	151
8.1	Die Folgen erfahrener Ablehnung .....	152
8.2	Selbstberuhigung und psychische Gesundheit durch Selbstmitgefühl .....	155
8.3	Der Kontakt zum hochsensiblen Selbst .....	158
8.4	Manuel: <i>„Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst.“</i> .....	165
<b>9.</b>	<b>Selbstwert und hochsensible Selbstfürsorge</b> .....	169
9.1	Die Last mit dem Selbstwert.....	171
9.2	Selbstwert als hochsensibler Mann und die Arbeit mit dem inneren Kritiker .....	174
9.3	Ressourcen und Stärken.....	178
9.4	Selbstfürsorge .....	181
9.5	Sebastian: <i>„Weinen, lachen und der Ausdruck jeder anderen Emotion ist für einen Mann ebenso normal wie für eine Frau.“</i> .....	190
<b>10.</b>	<b>Am Ende des Buches</b> .....	195
<b>Anhang</b> .....		197
	Ein Gespräch mit Elaine Aron über hochsensible Männer .....	199
	Danksagung.....	215
	Anmerkungen.....	217
	Über den Autor .....	223