

# Inhalt

Einstieg .....	7
<b>1. Sind Sie hochsensibel? Ist Ihr Gegenüber hochsensibel?.....</b>	<b>11</b>
1.1 Sie selbst .....	13
1.2 Ihr Gegenüber .....	22
1.3 Differenzen erkennen und ausgleichen .....	29
<b>2. Was bedeutet Hochsensibilität? .....</b>	<b>31</b>
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
<b>3. Hochsensibel als Kind in der Familie.....</b>	<b>73</b>
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

<b>4. Hochsensibel im Freundeskreis</b> .....	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
<b>5. Hochsensibel in der Partnerschaft</b> .....	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
<b>6. Hochsensibel im Beruf</b> .....	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