

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>1. Was genau ist eigentlich Hochsensibilität?</b> .....	15
1.1 Sensibilität und Hochsensibilität .....	15
1.2 Das Konzept ‚High Sensitivity‘ .....	16
1.3 ‚Hochsensibel‘ oder ‚hochsensitiv‘? .....	18
1.4 Wissenschaftliche Erklärung .....	20
1.5 Hochsensibilität und psychische Erkrankungen .....	22
1.6 Worin sich Hochsensibilität zeigt .....	24
1.7 Verschiedenheiten in der Persönlichkeit von HSP .....	28
1.8 In Kürze – ein Dutzend Aussagen .....	35
<b>2. Was das Miteinander mit einer HSP zur Herausforderung machen kann</b> .....	37
2.1 Allgemeingültiges und Relativierungen .....	37
2.2 Was bisher (im Leben der HSP) geschah .....	39
2.3 Was sich ändert mit der Erkenntnis .....	42
2.4 Die Sache mit dem hochsensiblen Wahrnehmen .....	45
2.5 Die Sache mit dem hochsensiblen Denken .....	49
2.6 Die Sache mit dem hochsensiblen Fühlen .....	51
2.7 Lebenseinstellung und Lebensführung von HSP .....	54
2.8 In Kürze – ein Dutzend Aussagen .....	57
<b>3. Was allgemein im Umgang mit einer HSP zu beachten ist</b> .....	59
3.1 Grundlegende Beziehungsprinzipien nach Carl Rogers .....	60
3.2 Das Grundverständnis des Gordon-Modells .....	64
3.3 Das Grundverständnis der Gewaltfreien Kommunikation .....	67
3.4 Hürden in der Kommunikation mit HSP .....	71
3.5 Unterschiede überbrücken .....	89
3.6 In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen .....	90
<b>4. Wie Sie als Familienmitglied ein gutes Verhältnis ermöglichen können</b> .....	93
4.1 Familie: Ein komplexes System .....	93
4.2 Blick zurück .....	96
4.3 Sind Sie selbst hochsensibel? .....	97
4.4 Umgang mit Verletzungen .....	98

4.5	Der große Wunsch: Verstanden werden .....	99
4.6	Empfehlungen für die Kommunikation .....	101
4.7	Herausforderung Familientreffen .....	102
4.8	Über das Loben .....	104
4.9	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen .....	106
<b>5.</b>	<b>Was Sie als Partner für eine glückliche Beziehung tun können .....</b>	<b>109</b>
5.1	Wunsch und Wirklichkeit .....	110
5.2	Die Bedeutung der Paarkonstellation .....	111
5.3	Das Potenzial .....	113
5.4	Befürchtungen aufseiten der HSP .....	115
5.5	Der kritische Blick der HSP .....	116
5.6	Die Geräuschempfindlichkeit .....	118
5.7	Die unterschiedlichen Wohlfühlbereiche .....	119
5.8	Die Balance zwischen Nähe und Distanz .....	121
5.9	Die Verletzlichkeit .....	125
5.10	Empfehlungen für die Paarkommunikation .....	127
5.11	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen .....	130
<b>6.</b>	<b>Was Sie als Freund für eine erfreuliche Freundschaft tun können .....</b>	<b>133</b>
6.1	Worauf HSP in Freundschaften Wert legen .....	133
6.2	Was HSP zu geschätzten Freunden macht .....	134
6.3	Mögliche Schwierigkeiten .....	135
6.4	Gute Gespräche .....	139
6.5	HSP im Dilemma .....	140
6.6	Gemeinsame Unternehmungen .....	142
6.7	Auf Bitten von HSP eingehen .....	144
6.8	Über Hochsensibilität sprechen .....	145
6.9	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen .....	147
<b>7.</b>	<b>Was Sie als Kollege zu einer angenehmen Zusammenarbeit beitragen können .....</b>	<b>149</b>
7.1	Worauf es HSP ankommt .....	150
7.2	Mögliche Schwierigkeiten im Miteinander .....	151
7.3	Störungsquellen in der Arbeitsumgebung .....	153
7.4	Offene, klare und faire Kommunikation .....	155
7.5	Wachsende Selbstsicherheit der HSP .....	158
7.6	Hochsensible Stärken .....	158
7.7	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen .....	160

<b>8.</b>	<b>Wie Sie als Vorgesetzter Motivation und Leistungsvermögen der HSP fördern können</b>	163
8.1	In Bedrängnis durch die Arbeitsverhältnisse	164
8.2	Reizflut im Arbeitsumfeld	166
8.3	Was für HSP wichtig ist	168
8.4	Wie HSP ihre Arbeit tun	172
8.5	Potenzialentfaltung	180
8.6	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen	181
	<b>Schluss</b>	183
	<b>Literatur</b>	185
	Empfehlungen	186
	<b>Fragenkatalog „Bin ich hochsensibel?“</b>	187
	Einleitende Hinweise	187
	Die Fragen	188