



Erschienen am 11.05.2023
176 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0462-6

Ulrike Hensel

Hochsensibel sein

22 Impulse für einen guten Umgang mit der eigenen Hochsensibilität

Im Einklang mit der eigenen Hochsensibilität

Als Coach und Moderatorin von Gesprächsgruppen begegnet Ulrike Hensel immer wieder bestimmten Themen und Herausforderungen, die im Leben ihrer hochsensiblen Klient:innen eine zentrale Rolle spielen.

Dazu gehören Aspekte des Selbstverständnisses ebenso wie Fragen nach dem adäquaten Umgang mit sich selbst und mit anderen:

- Wie kann ich meine eigene Wesensart annehmen?
- Welche Rolle spielt dabei der Vergleich mit anderen?
- Soll ich über meine Hochsensibilität sprechen – und wenn ja, wie?

Das Buch ist modular aufgebaut, sodass je nach Interesse und Bedarf gestöbert werden kann. Aufgrund dieser umfangreichen Sammlung an Fakten, Zitaten von Hochsensiblen und alltagspraktischen Impulsen können hochsensible Menschen noch besser einschätzen, was ihnen guttut und was nicht, was sie brauchen und was nicht (mehr) sein darf. Für ein zufriedenes, authentisches und an den eigenen Werten ausgerichtetes Leben.

Autorenprofil

Ulrike Hensel

Ulrike Hensel ist Sachbuchlektorin, Autorin und Coach für Hochsensible. Deren Erlebniswelt kennt sie bestens aus zahlreichen Kontakten und aus eigener Anschauung. Sie behandelt das Thema Hochsensibilität sachlich und neutral und verknüpft es mit dem der Kommunikation. www.coaching-fuer-hsp.de