



Erschienen am 15.08.2024
208 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0599-9

Ulrike Hensel

Hochsensibel im Berufsleben

Begabungen nutzen, Herausforderungen meistern, Möglichkeiten ausloten

In einer reizerfüllten und fordernden Arbeitswelt haben es hochsensible Menschen (HSP) oft schwer. Konkurrenz-, Leistungs- und Zeitdruck belasten sie mehr als andere und mindern ihre Arbeitsqualität. Bevor Psyche und Körper streiken, gilt es, Chancen, Möglichkeiten und Grenzen auszuloten. Die konkrete Arbeitsstelle zu betrachten ist dabei mindestens ebenso wichtig wie die Art der beruflichen Tätigkeit.

Ulrike Hensel, selbst hochsensibel, bietet Empfehlungen aufgrund ihrer Erfahrungen und Erkenntnisse aus zahlreichen beruflichen Coachings sowie aus Interviews mit HSP. Im Buch finden Leser:innen Anregungen zur Selbstreflexion und Orientierung bei der Jobwahl und -gestaltung. Faktenbasiert und zugleich empathisch zeigt die Autorin Wege zu einer erfüllenden Tätigkeit auf, die mit den persönlichen Werten übereinstimmt und Raum für das eigene Potenzial bietet. Beiträge von HSP veranschaulichen die Aussagen des Buches.

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

Pressestimmen