



Erscheint am 08.08.2024  
208 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0600-2

Ulrike Hensel

## Hochsensibel im Berufsleben

Begabungen nutzen, Herausforderungen meistern, Möglichkeiten ausloten

In einer reizerfüllten und dynamischen Arbeitswelt haben es hochsensible Menschen (HSP) schwer. Konkurrenz-, Leistungs- und Zeitdruck belasten sie häufig so sehr, dass sie schlechtere Arbeitsqualität liefern, als es ihnen möglich wäre.

Bevor Psyche und Körper streiken, gilt es, Chancen, Möglichkeiten, aber auch Grenzen auszuloten. Die konkrete Arbeitsstelle zu betrachten ist dabei mindestens ebenso wichtig wie die Art der beruflichen Tätigkeit.

Ulrike Hensel, selbst hochsensibel, bietet Hilfe auf Basis ihrer Erfahrungen aus zahlreichen beruflichen Coachings mit HSP. Sie bezieht sich außerdem auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Forschung.

Im Buch finden Leser:innen Anstöße zur Selbstreflexion und Orientierung bei der Jobwahl und -gestaltung.

Sachlich und dennoch empathisch zeigt die Autorin Wege zu einer erfüllenden Tätigkeit auf, die mit den eigenen Werten übereinstimmt und Raum für das eigene Potenzial bietet.

## 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](http://www.coaching-fuer-hsp.de)

## Pressestimmen