



Erschienen am 29.10.2018  
240 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-267-9

Ulrike Hensel

## Hochsensibilität verstehen und wertschätzen

Mit ausführlichem Fragebogen "Bin ich hochsensibel?"

Sind Sie hochsensibel?

Dieses Buch hilft Ihnen, einen guten und ausgeglichenen Umgang mit Ihrer Hochsensibilität zu entwickeln. Ulrike Hensel informiert kompetent über das Phänomen und seine physiologischen Hintergründe und erläutert, was Hochsensibilität in den verschiedenen Lebensbereichen – von der Familie über Freundschaften und Partnerschaft bis hin zum Beruf – bedeutet. In Einschüben erzählt die Autorin immer wieder Persönliches von sich und lässt andere Hochsensible zu Wort kommen. Darüber hinaus gibt sie Leserinnen und Lesern mit viel Feingefühl empathische und ermutigende Unterstützung. Das Buch enthält in dieser überarbeiteten Neuauflage nun auch den ausführlichen, von der Autorin entwickelten Fragenkatalog „Bin ich hochsensibel?“.

„Hensel verklärt nicht, sondern klärt auf und gibt damit einen überfälligen Anstoß, die Belastungen durch Hochsensibilität zu begrenzen und die Fähigkeiten zu entfalten – individuell wie gesellschaftlich.“ – PSYCHOLOGIE HEUTE

## 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)