Erschienen am 08.09.2017
224 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-693-6

Tom Falkenstein

Hochsensible Männer

Mit Feingefühl zur eigenen Stärke

Warum die Welt feinfühlige Männer braucht

Die Forschung zum Thema Hochsensibilität wurde in den 1990er-Jahren von Elaine Aron eingeleitet. Dieses Phänomen geht mit tiefer Informationsverarbeitung, einer Tendenz zur Überstimulation, hoher Emotionalität und sensorischer Empfindlichkeit einher. Der hochsensible Mann ist zusätzlich noch mit dem gängigen Rollenklischee konfrontiert.
Immer wieder erleben Psychotherapeuten wie Tom Falkenstein, wie diese besonders tiefsinnigen Klienten unter ihrer angeborenen Temperamenteigenschaft leiden. Sie schämen sich für ihre Empfindsamkeit. In seinem Buch beleuchtet der Autor alle Aspekte der Hochsensibilität aus Sicht des Mannes: Merkmale, Angrenzung zu psychiatrischen Diagnosen – und vor allem: den selbstfürsorglichen Umgang mit der eigenen Sensibilität. Zahlreiche Übungen sowie Interviews mit hochsensiblen Männern, die gut mit ihrer Disposition leben, zeigen auf: Das Ziel ist nicht, weniger sensibel zu sein, sondern seine Stärken schätzen und einsetzen zu lernen.

"Das Buch zeigt auf, wieso wir hochsensiblen Männer von der gegenwärtigen Männlichkeitskrise nicht nur besonders betroffen sind, sondern auch die besten Voraussetzungen dafür haben, diese Krise als Chance zu nutzen. Ein wichtiges und nützliches Buch, das Druck wegnimmt und praktische Werkzeuge an die Hand gibt. Danke, Tom Falkenstein!"
(Georg Parlow, Autor von "zart besaitet")

„Endlich: Ein fachlich fundiertes Buch speziell für hochsensible Männer! Die tief gehende Auseinandersetzung mit Männlichkeit und Sensibilität ist dazu angetan, unsichere hochsensible Männer zum Umdenken anzuregen und nachhaltig in ihrem Selbstwert zu stärken. Das Buch wirkt als kraftvolle Ermutigung, sich in der

feinsinnigen und empfindsamen Wesensart anzunehmen und einzubringen. Ein wichtiger Beitrag zum Empowerment von hochsensiblen Männern.“
(Ulrike Hensel, Autorin und Coach für HSP)

„Tom Falkensteins Buch zeichnet sich durch Präzision, Klarheit und Sachlichkeit aus. Ein einzigartiges und ermutigendes Buch für alle Männer, die ihre hochsensible Wesensart besser verstehen und sinnvoll nutzen möchten."
(Brigitte Küster, ehemals Schorr, Autorin mehrerer Bücher zum Thema Hochsensibilität)

"Hochsensibilität ist ein faszinierendes Thema, welches zunehmend an Popularität gewinnt. Tom Falkensteins Buch über hochsensible Männer ist ein wichtiger Beitrag in diesem relativ neuen Gebiet. Die wissenschaftliche Fundierung auch aufgrund empirischer Forschungsresultate sowie die zahlreichen praktischen Vorschläge werden vielen Männern (und Frauen) dabei helfen, ihre Hochsensibilität besser zu verstehen und mit ihr im Einklang zu leben."
(Dr. Michael Pluess, Queen Mary University of London)

„Tom Falkenstein argumentiert kenntnisreich und engagiert, immer die Autonomie seiner Leser respektierend, die letztlich selbst am besten entscheiden könnten, ob und wie sie seine Anregungen mit den eigenen Erfahrungen verknüpfen. Gegen Ende schlägt er in wenigen Sätzen die Brücke von der individuellen zur strukturellen Ebene und ermutigt seine Adressaten, sich nicht aufs Private zu reduzieren, sondern zu schauen, „wie Sie als sensibler Mann helfen können, das traditionelle, teilweise problematische Bild des ‚starken Mannes‘ gesellschaftlich zu verändern. Die nächste Generation von jungen heranwachsenden Männern braucht dringend mehr Freiheit und Vielfalt in der Frage, was es heißt, Mann zu sein.“
(Psychologie Heute, Ausgabe 3/2018)

„Tom Falkensteins Buch hebt sich wohltuend von der Vielzahl derzeitiger Publikationen zum Thema Hochsensibilität ab. Er führt

fundiert in die wissenschaftliche Literatur zum Thema Hochsensibilität ein, die er durch anschauliche Fallbeispiele ergänzt. Der zweite Teil des Buchs enthält umfangreiche Anregungen, wie hochsensible Menschen Strategien der Achtsamkeit, Imagination und Selbstfürsorge für das eigene Wohlbefinden nutzbar machen können. Ein wahrhaftig inspirierendes Buch – nicht nur für hochsensible Männer!“ (Prof. Dr. Margrit Schreier, Jacobs University Bremen)

Autorenprofil

Tom Falkenstein

Tom Falkenstein ist Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Berlin.

Pressestimmen

"Wenn Sie nur ein einziges Buch zum Thema Hochsensibilität lesen oder kaufen möchten, kaufen Sie dieses Buch. Denn – und das zu schreiben fällt mir wirklich schwer, weil Elaine Aaron für mich die Größte ist – es ist das beste Buch zu diesem Thema."- Elin Lundberg (zur schwedischen Übersetzung)

"Tom Falkensteins herausragendes Buch beinhaltet einen ausführlichen Überblick über relevante Studien und Literatur, viele innovative und neue Techniken für den hochsensiblen Mann, um mit Überstimulation besser umgehen zu können, faszinierende Beiträge hochsensibler Männer und praktische Tipps, Selbstwert und Selbstakzeptanz zu steigern. Dieses Buch ist ein Meisterwerk, das jeder hochsensible Mann lesen sollte."

- Dr. Ted Zeff (Autor des Buches "Glücklich leben in einer reizüberfluteten Welt: der Ratgeber für Hochsensible")

"Tom Falkenstein hat uns ein Buch geschenkt, das jede hochsensible Person lesen sollte, ganz egal, ob sie viel oder wenig Wissen über Hochsensibilität hat. Er nähert sich dem Thema auf vorsichtige und gründliche Weise und verankert dabei das Buch in den wissenschaftlichen Studien zu Hochsensibilität. Dieser Ratgeber bietet praktische Übungen um unsere Selbstakzeptanz als hochsensible Männer zu stärken, begleitet von einem Blick voller Wärme und Mitgefühl. Tom Falkenstein nutzt seine Erfahrungen und sein Wissen als Psychotherapeut,

wenn es darum geht, zahlreiche Möglichkeiten im Umgang mit Überstimulation anzubieten, Achtsamkeit zu lernen und sich als Menschen, die die Welt etwas anders wahrnehmen, wohler in der eigenen Haut zu fühlen. Ein hilfreiches und kraftvolles Buch, das jede hochsensible Person im Bücherregal stehen haben sollte!"

- Dr. Tracy Cooper (Autorin)

"Das Buch 'Hochsensible Männer' ist ein entscheidender Beitrag zur Erweiterung der geistigen, körperlichen, emotionalen und seelischen Intelligenz. Tom Falkenstein hat ein Buch geschrieben, das den Diskurs radikal öffnet, wie Männer ihre Stärke, ihre Sensibilität und ihre einzigartigen Begabungen vereinen können, um zu einer moderneren und umfassenderen Definition von Mannsein zu gelangen. Es bringt frischen Wind in die kulturelle Entschlossenheit, "toxische Männlichkeit"zu reduzieren. Dieses Buch ist Balsam für die Seele, eine Bewegung und eine Offenbarung."

- Alanis Morissette (amerikanische Sängerin)

"'Hochsensible Männer' ist ein erhellendes und unverzichtbares Buch. Es verfechtet stolz die Idee, dass es mehr als nur eine Art gibt Mann zu sein und zeigt uns den Weg in eine mögliche Zukunft, die leuchtender, menschlicher und toleranter ist. Besonders in der momentanen Zeit der gesellschaftlichen Spaltung, braucht die Welt feinfühlige Männer, die sich nicht vor sich selbst scheuen, sondern ihre hohe Sensibilität annehmen, was sicherlich ein Gewinn für die gesamte Menschheit wäre. Durch das Lesen von Tom Falkensteins Buch war es mir endlich möglich, all den Gedanken und Gefühlen, die mich mein Leben lang begleitet haben, einen Namen zu geben - und was für eine Freude, sich dabei so tief verstanden zu fühlen."

- Jack Urwin, Autor des Buches "Boys Don't Cry: Identität, Gefühl und Männlichkeit"