



Erschienen am 09.02.2018  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-776-6

Tom Falkenstein

## Hochsensible Männer

### Mit Feingefühl zur eigenen Stärke

Warum die Welt feingefühlige 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 Forschungsergebnisse 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)

## Biografien

### 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)