



Tom Falkenstein
Hochsensible Männer
Mit Feingefühl zur eigenen Stärke

Erschienen am 07.09.2017
224 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0 cm
ISBN: 978-3-95571-493-2

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)

Junfermann Verlag GmbH

Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn

Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de

<http://www.junfermann.de>

"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)

„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)

Biografien

Tom Falkenstein

Tom Falkenstein ist Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Berlin.