

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Kurz und bündig .....   | 4         |
| Vorwort des Herausgebers .....  | 5         |
| Einleitung und Dank .....   | 6         |
| <b>I. Basiswissen .....</b>   | <b>8</b>  |
| 1. Hochsensibilität – ein unpopulärer Wesenszug ...                     | 8         |
| 2. Hochsensibilität – sinnvolle Erbanlage? .....                        | 10        |
| 3. Geschichtliche Entwicklung der Forschung .....                       | 12        |
| 4. Unterschiede zwischen Hochsensiblen und<br>Nicht-Hochsensiblen ..... | 15        |
| 5. Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung .....                          | 18        |
| 6. Hochsensible Typologie .....   | 20        |
| 7. Biologische Grundlagen und Erkenntnisse .....                        | 26        |
| 8. Verletzlich stark oder stark verletzlich? .....                      | 32        |
| <b>II. Hochsensibilität im Alltag .....</b>                             | <b>35</b> |
| 1. Soziale Beziehungen .....  | 36        |
| 2. Hochsensible und ihre Berufung .....                                 | 45        |
| 3. Hochsensibel kommunizieren .....                                     | 55        |
| <b>III. Strategien, Methoden, Tipps .....</b>                           | <b>59</b> |
| 1. Langfristige und kurzfristige Strategien .....                       | 60        |
| 2. Hochsensibles Christsein .....                                       | 71        |
| 3. Ein Wort an normalsensible Menschen .....                            | 73        |
| Literatur .....   | 75        |
| Empfehlenswerte Links .....   | 76        |
| Anmerkungen .....   | 76        |