

Inhalt

Kurz und bündig	4
Vorwort des Herausgebers	5
Einleitung und Dank	6
I. Basiswissen	8
1. Hochsensibilität – ein unpopulärer Wesenszug ...	8
2. Hochsensibilität – sinnvolle Erbanlage?	10
3. Geschichtliche Entwicklung der Forschung	12
4. Unterschiede zwischen Hochsensiblen und 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
II. Hochsensibilität im Alltag	35
1. Soziale Beziehungen	36
2. Hochsensible und ihre Berufung	45
3. Hochsensibel kommunizieren	55
III. Strategien, Methoden, Tipps	59
1. Langfristige und kurzfristige Strategien	60
2. Hochsensibles Christsein	71
3. Ein Wort an normalsensible Menschen	73
Literatur	75
Empfehlenswerte Links	76
Anmerkungen	76