

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Grundlegendes über Hochsensibilität.....	13
1.1 Das psychologische Konzept „High Sensitivity“	13
1.2 Wissenschaftliche Erklärung.....	16
1.3 Wie sich Hochsensibilität äußert	17
1.3.1 Die hochsensible Art wahrzunehmen.....	18
1.3.2 Die hochsensible Art zu denken.....	18
1.3.3 Die hochsensible Art zu fühlen	19
1.3.4 Die Übererregbarkeit	19
1.4 Wie man Hochsensibilität feststellt	20
1.5 Verschiedenheiten bei HSP	22
1.5.1 Geschlechterunterschiede	22
1.5.2 Introvertierte, Extravertierte und Ambivertierte	24
1.5.3 Sensation Seeker	25
1.5.4 „Scanner“	26
1.5.5 Hochbegabte.....	27
1.6 Nutzen durch die Erkenntnis, hochsensibel zu sein	28
1.7 Eine Frage der Haltung.....	30
1.8 Über die eigene Hochsensibilität sprechen.....	31
1.8.1 Chancen und Tücken.....	31
1.8.2 Empfehlungen.....	32
<i>HSP berichten ... zum Thema „Sich selbst als HSP erkennen“</i>	<i>35</i>
2. Hochsensible Begabungen und Stärken.....	41
2.1 Zusammenhang zwischen Stärken und Schwächen	41
2.2 Wesentliche Begabungen und Stärken differenziert betrachtet	42
2.2.1 Feingefühl.....	43
2.2.2 Wahrnehmungsfähigkeit	44
2.2.3 Denkvermögen.....	46
2.2.4 Einfühlungsvermögen	48
2.2.5 Intuition	49

2.2.6	Kreativität	51
2.2.7	Engagement	53
2.3	Fokus auf Begabungen und Stärken	54
	<i>HSP berichten ... zum Thema „Begabungen und Stärken“</i>	55
3.	Berufswahl und Berufsweg	65
3.1	Falsche Vorstellungen zurechtgerückt	65
3.1.1	Irrtum Nr. 1: Es gilt, die „wahre Berufung“ zu finden.....	66
3.1.2	Irrtum Nr. 2: Alles ist machbar	67
3.1.3	Irrtum Nr. 3: Es gibt nur eine Möglichkeit.....	69
3.1.4	Irrtum Nr. 4: Zielsetzung ist alles	70
3.1.5	Irrtum Nr. 5: Es gibt etwas allzeit Gültiges	70
3.1.6	Irrtum Nr. 6: Es gibt den Traumjob.....	71
3.2	Authentische berufliche (Neu-)Orientierung.....	72
3.2.1	Fragen zur Selbstklärung	72
3.2.2	Den Gedanken und Ideen Raum geben	75
3.2.3	Alle Lebensbereiche einbeziehen	76
3.2.4	Den Möglichkeitsbereich eruieren.....	77
3.2.5	Den roten Faden finden	79
3.2.6	Mehrere Pläne entwerfen.....	80
3.2.7	Einblicke gewinnen	81
3.2.8	Loslegen und nachjustieren.....	82
3.3	Mögliche Berufe für HSP differenziert betrachtet.....	83
3.3.1	Soziale Berufe.....	84
3.3.2	Pflegende und heilende Berufe	85
3.3.3	Pädagogische Berufe	86
3.3.4	Beratende Berufe.....	87
3.3.5	Dienstleistende Berufe	88
3.3.6	Kaufmännische und verwaltende Berufe.....	88
3.3.7	Wissenschaftliche Berufe	89
3.3.8	Technische Berufe	90
3.3.9	Kreative und gestaltende Berufe	91
3.3.10	„Grüne“ Berufe	91
3.4	Gestaltung des beruflichen Wegs.....	92
	<i>HSP berichten ... über ihren beruflichen Weg.....</i>	94

4.	Anforderungen an die Arbeitsstelle.....	105
4.1	Aspekte, die eine Rolle spielen.....	105
4.1.1	Nicht zu viele Außenreize	106
4.1.2	Ausreichend ruhige Arbeitsphasen.....	110
4.1.3	Eine angenehme Umgebung	111
4.1.4	Die richtige Dosis Menschen	112
4.1.5	Ein passendes Tätigkeitsfeld	113
4.1.6	Eine als sinnvoll empfundene Tätigkeit.....	114
4.1.7	Übereinstimmung mit den eigenen Werten.....	118
4.1.8	Ein gutes Betriebsklima.....	119
4.1.9	Genug Freiraum.....	120
4.1.10	Klar definierte und abgegrenzte Aufgaben.....	121
4.1.11	Akzeptanz und Wertschätzung erfahren	122
4.1.12	Flexible Arbeitszeiten, genug arbeitsfreie Zeiten	124
4.1.13	Eventuell Teilzeit.....	125
4.1.14	Homeoffice als Möglichkeit	127
4.1.15	Lern- und Entwicklungsoptionen.....	130
4.2	Bleiben oder gehen?.....	131
4.2.1	Modifizieren statt abwählen	132
4.2.2	Was für Kündigen spricht	133
4.2.3	Entscheidungsfindung	135
4.3	Sich bewerben.....	137
5.	Stress und Burn-out	141
5.1	Fakten betreffend Stress.....	142
5.1.1	Positiver und negativer Stress	143
5.1.2	Was sind Stressursachen?	143
5.1.3	Wie äußert sich akuter Stress?	144
5.1.4	Was passiert bei chronischem Stress?.....	144
5.1.5	Ansätze zur Stressbewältigung.....	145
5.2	Fakten betreffend Burn-out	145
5.2.1	Die WHO-Definition im Wortlaut	147
5.2.2	Was sind Ursachen für einen Burn-out?	147
5.2.3	Burn-out kommt schleichend.....	148
5.2.4	Das Erscheinungsbild eines Burn-out-Syndroms.....	149
5.2.5	Professionelle Hilfe suchen	150

5.3	Stressmanagement ist Burn-out-Prävention.....	151
5.3.1	Lebens- und Arbeitsgestaltung (Instrumentelle Stresskompetenz).....	152
5.3.2	Einstellungsänderung und Persönlichkeitsentwicklung (Mentale Stresskompetenz).....	155
5.3.3	Möglichkeiten der Erholung und des Ausgleichs (Regenerative Stresskompetenz).....	162
5.4	Arbeitgeber in der Verantwortung	176
	<i>HSP berichten ... zum Thema „Stress und Burn-out“</i>	<i>177</i>
6.	Berufliche Selbstständigkeit	183
6.1	Vor- und Nachteile	183
6.2	Voraussetzungen für eine erfolgreiche Selbstständigkeit.....	184
6.2.1	Überlegte Entscheidung	185
6.2.2	Planvolles Vorgehen	185
6.2.3	Passende Alleinstellung.....	186
6.2.4	Unternehmerischer Drive	186
6.2.5	Unternehmerisches Know-how.....	187
6.2.6	Bestreben, Experte / Expertin zu werden	187
6.2.7	Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln.....	188
6.2.8	Bereitschaft, auf Kunden einzugehen.....	188
6.2.9	Entschlossenheit, Qualität zu liefern.....	188
6.2.10	Aufgeschlossenheit fürs Netzwerken.....	189
6.2.11	Selbstsicherheit bei der Preisgestaltung	190
6.2.12	Selbstfürsorge.....	190
	<i>HSP berichten ... über ihre Selbstständigkeit</i>	<i>191</i>
	Schluss.....	199
	Literatur	203