

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1. Grundlegendes über Hochsensibilität.....</b>	<b>13</b>
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 Ambiverte .....	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>	35
<b>2. Hochsensible Begabungen und Stärken.....</b>	<b>41</b>
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
<b>3.</b>	<b>Berufswahl und Berufsweg .....</b>	<b>65</b>
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

<b>4.</b>	<b>Anforderungen an die Arbeitsstelle.....</b>	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
<b>5.</b>	<b>Stress und Burn-out .....</b>	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> .....	177
<b>6.</b>	<b>Berufliche Selbstständigkeit .....</b>	<b>183</b>
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>	191
	<b>Schluss.....</b>	<b>199</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>203</b>