

# Inhalt

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort.....                                               | 11  |
| 1. Rück-Blick .....                                        | 13  |
| Ist unsere Gesellschaft schein-sensibel? .....             | 13  |
| Zeitreise über 25 Jahre HS-Forschung .....                 | 18  |
| Schatten-Seiten der Hochsensibilität.....                  | 28  |
| Sonnen-Seiten der Hochsensibilität.....                    | 33  |
| Diskussionen zur Hochsensibilität.....                     | 38  |
| Zehn Fragen zur Hochsensibilität .....                     | 64  |
| Test zur vertieften Selbstanalyse .....                    | 70  |
| 2. Ein-Blick .....                                         | 73  |
| Vorstellung einer Tagebuch-Studie .....                    | 74  |
| Entwicklung des Forschungsteams .....                      | 76  |
| Hochsensiblen-Portraits 3. Grades .....                    | 79  |
| Hochsensiblen-Portraits 2. Grades .....                    | 90  |
| Hochsensiblen-Portraits 1. Grades .....                    | 102 |
| Dimensionen der Hochsensibilität.....                      | 120 |
| Zehn Visionen zur Hochsensibilität .....                   | 159 |
| 3. Aus-Blick .....                                         | 171 |
| 3.1 HS im Erleben der Natur (Anna-Lena Ehn) .....          | 172 |
| 3.2 HS und Spiritualität (Chiara Grothendieck) .....       | 180 |
| 3.3 HS im Coachingprozess (Christoph Körber) .....         | 194 |
| 3.4 HS im ‚Circle of Life‘ (Jacqueline Rossmann).....      | 215 |
| 3.5 HS und Ästhetik - das Schöne (Jasmin Wind) .....       | 226 |
| 3.6 HS in Partnerschaft und Sexualität (Katrin Böck) ..... | 235 |
| 3.7 HS im Erleben von Weltschmerz (Sarah Gutmann) .....    | 245 |
| 3.8 HS im Dialog mit «ChatGPT» (Sascha Struckmann) .....   | 252 |
| 3.9 HS im Sport: Scheitern oder Chance? (Sven Sohr) .....  | 262 |
| 3.10 HS und Zukunft – ein Herz für Kinder (Sven Sohr)..... | 267 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Nachwort .....  | 275 |
| Literatur ..... | 280 |
| Autoren .....   | 298 |
| Lesung .....    | 301 |

## DETAILS

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Rück-Blick .....                               | 13 |
| Ist unsere Gesellschaft schein-sensibel? ..... | 13 |
| Zeitreise über 25 Jahre HS-Forschung.....      | 18 |
| (1) Vorläufer.....                             | 18 |
| (2) Pionierin .....                            | 20 |
| (3) Nachfolger.....                            | 23 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Schatten-Seiten der Hochsensibilität ..... | 28 |
| (1) Ängstlichkeit.....                     | 28 |
| (2) Belastbarkeit .....                    | 28 |
| (3) Empfindlichkeit.....                   | 28 |
| (4) Melancholie.....                       | 28 |
| (5) Perfektionismus .....                  | 28 |
| (6) Reizbarkeit .....                      | 28 |
| (7) Schreckhaftigkeit.....                 | 28 |
| (8) Schüchternheit .....                   | 29 |
| (9) Verletzbarkeit .....                   | 29 |
| (10) Weltschmerz .....                     | 29 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Schatten überwinden: «10 Gebote» ..... | 29 |
| (1) Achtsamkeit.....                   | 29 |
| (2) Akzeptanz.....                     | 30 |
| (3) Alleinsein.....                    | 30 |
| (4) Allianz .....                      | 30 |
| (5) Alternativen.....                  | 30 |
| (6) Askese .....                       | 31 |
| (7) Ästhetik .....                     | 31 |
| (8) Aufräumen.....                     | 31 |
| (9) Auszeit .....                      | 32 |
| (10) Authentizität.....                | 32 |

|                                                          |        |
|----------------------------------------------------------|--------|
| Sonnen-Seiten der Hochsensibilität.....                  | 33     |
| (1) Andersartigkeit.....                                 | 33     |
| (2) Bücherwurm.....                                      | 33     |
| (3) Empathie.....                                        | 33     |
| (4) Fokussierung.....                                    | 34     |
| (5) Gerechtigkeit.....                                   | 34     |
| (6) Harmonie.....                                        | 34     |
| (7) Innenleben.....                                      | 34     |
| (8) Intuition.....                                       | 35     |
| (9) Kreativität.....                                     | 35     |
| (10) Lebenssinn.....                                     | 35     |
| (11) Moralität.....                                      | 35     |
| (12) Naturliebe.....                                     | 35     |
| (13) Reflexion.....                                      | 36     |
| (14) Sehnsucht.....                                      | 36     |
| (15) Sinnlichkeit.....                                   | 36     |
| (16) Spiritualität.....                                  | 36     |
| (17) Traumwelten.....                                    | 36     |
| (18) Verantwortung.....                                  | 37     |
| (19) Weltschmerz.....                                    | 37     |
| (20) Zukunftsfähigkeit.....                              | 37     |
| <br>Diskussionen zur Hochsensibilität.....               | <br>38 |
| (1) Abgrenzungen.....                                    | 38     |
| (2) Ausprägungen.....                                    | 43     |
| (3) Berufsleben.....                                     | 46     |
| (4) Entstehung.....                                      | 48     |
| (5) Entwicklung.....                                     | 49     |
| (6) Geschlecht.....                                      | 50     |
| (7) Kultur.....                                          | 54     |
| (8) Partnerschaft.....                                   | 56     |
| (9) Persönlichkeit.....                                  | 59     |
| (10) Spiritualität.....                                  | 60     |
| <br>Zehn Fragen zur Hochsensibilität.....                | <br>64 |
| (1) Anteil: Gibt es etwa 20% Hochsensible?.....          | 64     |
| (2) Genetik: Ist Hochsensibilität bloß vererbt?.....     | 66     |
| (3) Geschlecht: Ist Hochsensibilität eher weiblich?..... | 66     |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| (4) Gesundheit: Sind Hochsensible weniger gesund? .....        | 67  |
| (5) Kultur: Können wir Hochsensibilität lernen? .....          | 67  |
| (6) Spiritualität: Sind Hochsensible spirituell offener? ..... | 68  |
| (7) Theorie: Wie viele hochsensible Typen gibt es? .....       | 68  |
| (8) Wege: Sind Hochsensible ziemlich homogen?.....             | 69  |
| (9) Weltschmerz: Hilft Hochsensibilität für die Zukunft?....   | 69  |
| (10) Wissenschaft: Brauchen wir noch mehr Forschung?...        | 70  |
| Test zur vertieften Selbstanalyse .....                        | 70  |
| EIN-BLICK.....                                                 | 73  |
| Vorstellung einer Tagebuch-Studie .....                        | 74  |
| Entwicklung des Forschungsteams .....                          | 76  |
| Hochsensiblen-Portraits 3. Grades.....                         | 79  |
| H12: Colbert, der Beobachter:                                  |     |
| «Wohin soll das alles führen?» .....                           | 80  |
| H11: Fleur, die Gestresste:                                    |     |
| «Ich fühle mich sehr unter Druck» .....                        | 83  |
| H10: Lara, die Suchende:                                       |     |
| «Rückzugsort für zwischendurch» .....                          | 85  |
| H9: Isabel, die Reflektierte:                                  |     |
| «Suche Ruhe zum Energietanken» .....                           | 87  |
| Hochsensiblen-Portraits 2. Grades.....                         | 90  |
| H8: Elise, die Fokussierte:                                    |     |
| «Mein persönliches Warnblinklicht» .....                       | 91  |
| H7: Sophus, der Feingeistige:                                  |     |
| «Tief bewegt von der Naturschönheit» .....                     | 93  |
| H6: Birk, der Tiefengräber:                                    |     |
| «Unglaublich miteinander verbunden» .....                      | 97  |
| H5: Amelie, die Natürliche:                                    |     |
| «Mit der Sonne sprühe ich vor Energie» .....                   | 100 |
| Hochsensiblen-Portraits 1. Grades.....                         | 102 |
| H4: Willi, der Träumer: «Warum bin ich so anders?» .....       | 103 |
| H3: Amina, die Genießerin: «Wahrnehmung der Farben» .....      | 108 |
| H2: Louisa, die Tantierte: «Traurigkeit überrollt mich» ....   | 112 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| H1: Ayana, die Himmlische:                             |     |
| «Ich fühle mich Gott so nah» .....                     | 116 |
| Dimensionen der Hochsensibilität .....                 | 120 |
| Ästhetik .....                                         | 120 |
| Berufung .....                                         | 121 |
| Beziehungen .....                                      | 123 |
| Digitalisierung .....                                  | 128 |
| Gesundheit .....                                       | 133 |
| Naturerleben .....                                     | 127 |
| Persönlichkeit .....                                   | 140 |
| Selbstreflexion .....                                  | 144 |
| Spiritualität .....                                    | 146 |
| Weltschmerz .....                                      | 151 |
| Zehn Visionen zur Hochsensibilität .....               | 159 |
| Abschiednehmen von der «Hoch»-Sensibilität .....       | 159 |
| Der sensible Diskurs verlässt die Psycho-Ecke .....    | 160 |
| Sensibilität wird hoch geachtet statt geächtet .....   | 160 |
| Sensibilität ist ein Schulfach und Bildungs-Ziel ..... | 161 |
| Sensibilität für digitale Sucht- und Scheinwelt .....  | 162 |
| Sensibilität wird zum Symbol für Gesundheit .....      | 164 |
| Sensibilität ist ein Weg zur Weltveränderung .....     | 166 |
| Sensible sind Seismografen & Changemaker .....         | 167 |
| Ohne Sensibilität haben wir keine Zukunft .....        | 169 |
| AUS-BLICK .....                                        | 171 |
| HS beim Erleben der Natur (Anna-Lena Ehn) .....        | 172 |
| HS in der Spiritualität (Chiara Grothendieck) .....    | 180 |
| HS im Coaching-Prozess (Christoph Körber) .....        | 194 |
| HS und Entwicklung (Jacqueline Rossmann) .....         | 215 |
| HS und Ästhetik: Das Schöne (Jasmin Wind) .....        | 226 |
| HS in Partnerschaft und Sexualität (Katrin Böck) ..... | 235 |
| HS im Erleben von Weltschmerz (Sarah Gutmann) .....    | 245 |
| HS im Dialog mit «ChatGPT» (Sascha Struckmann) .....   | 252 |
| HS im Sport: Scheitern oder Chance? (Sven Sohr) .....  | 262 |
| HS und Zukunft – ein Herz für Kinder (Sven Sohr) ..... | 267 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Nachwort: «Der Baum des Lebens» .....   | 275 |
| Literatur: Quellen zur Vertiefung ..... | 286 |
| Autoren: Unser Forschungsteam .....     | 298 |
| Lesung: «berührt bleiben»-Tour .....    | 301 |