

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Sind Sie hochsensibel? Testen Sie sich selbst! .....</b>	<b>21</b>
<b>1. Hochgradige Sensibilität und die wichtigsten Fakten:</b> Von der (falschen) Annahme mit einem Makel behaftet zu sein .....	25
<b>2. Den Dingen auf den Grund gehen:</b> Verstehen Sie Ihren Wesenszug mit allem, was ihn ausmacht .....	53
<b>3. Gesundheitliches Wohlbefinden und der Lebensstil hochsensibler Menschen:</b> Lieben Sie Ihren Körper und lernen Sie von ihm .....	77
<b>4. Neubewertung Ihrer Kindheit und Jugend:</b> Lernen Sie für sich selbst „elterlich“ zu sorgen .....	113
<b>5. Soziale Beziehungen:</b> Die Tendenz zur Schüchternheit .....	147
<b>6. Erfolgreiches Arbeiten:</b> Folgen Sie Ihrer Neigung und zeigen Sie, was Sie wirklich können .....	185

<b>7. Enge Beziehungen:</b> Die Herausforderung sensibler Liebe .....	<b>217</b>
<b>8. Tiefe Wunden heilen:</b> Ein anderer Bewältigungsprozess für Hochsensible .....	<b>257</b>
<b>9. Ärzte, Medikamente und hochsensible Menschen:</b> „Soll ich auf Medikamente vertrauen oder mit meinem Arzt Klartext reden?“ .....	<b>289</b>
<b>10. Seele und Geist:</b> Wo der wahre Schatz vergraben liegt .....	<b>315</b>
<b>Ratschläge für medizinisches Fachpersonal im Umgang mit Hochsensiblen .....</b>	<b>349</b>
<b>Ratschläge für Arbeitgeber hochsensibler Menschen .....</b>	<b>351</b>
<b>Ratschläge für Lehrer hochsensibler Schüler .....</b>	<b>353</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>355</b>
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>357</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>365</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>371</b>