

Ein Arbeitstag der Jana S., Teil 1	6
Der Tag beginnt .....	6
Der Weg zur Arbeit .....	8
Im Büro .....	9
Der Wecker .....	11
Der Abend .....	14
Der nächste Morgen .....	15
<b>Wege zu einem erfüllten Berufsleben</b>	<b>16</b>
Hochsensible Stärken gezielt entwickeln .....	16
Berufliche Probleme aktiv lösen .....	19
Innere Blockaden und Zweifel überwinden .....	23
<b>Hochsensibilität – Talent und Herausforderung</b>	<b>25</b>
Finden Sie heraus, ob Sie hochsensibel sind .....	25
Typisch hochsensible Verhaltensweisen .....	28
Merkmale im Beruf .....	37
Die fünf sensorischen Typen .....	45
Teilen Sie sich den richtigen Kollegen mit .....	48
Bilder zum Erklären .....	50
<b>Außerfachliche Kompetenzen zählen</b>	<b>53</b>
Die wichtigsten Soft Skills .....	53
Fertigkeit, Fähigkeit und Persönlichkeitseigenschaft .....	54
Berufsrelevante Softskills .....	57
Wer über Soft Skills verfügt, ist im Vorteil .....	59

<b>Hochsensibilität und Arbeitsstil</b> .....	61
Den eigenen Arbeitsstil herausfinden .....	63
Die unterschiedlichen Arbeitsstile .....	66
<b>Hochsensibilität und Soft Skills</b> .....	72
Typische Soft Skills .....	73
Wenn Soft Skills nicht passen .....	82
Nein sagen, wenn es nicht anders geht .....	98
<b>Weltanschauungen ändern sich – Paradigmenwechsel in der</b>	
<b>Berufswelt</b> .....	102
<b>Soft Skills erlernen</b> .....	104
Besser mit Druck umgehen .....	106
Bedürfnisse und Anforderungen im Einklang .....	108
Motivationen im Einklang .....	110
<b>Der Hochsensibilitätsbonus</b> .....	112
Kompetenzgewinn durch Abwehrmechanismen .....	112
Kompetenzen mit hochsensiblen Ursprung .....	115

## **Wenn die eigenen Soft Skills blockiert sind**

**127**

<b>Belastungen machen verletzlich</b> .....	127
<b>Aus Verletzungen stark hervorgehen</b> .....	129
Wenn Anderssein auf Ablehnung stößt .....	130
Wenn ein falsches Selbstbild entstanden ist .....	131
Wenn der Erwartungsdruck zu groß ist .....	134
Wenn die Arbeit im Team schwerfällt .....	138
Wenn das Bauchgefühl verschüttet ist .....	139
Wenn Geld einen belastenden Stellenwert einnimmt .....	141

<b>Soft Skills für die Berufswelt von morgen</b> .....	143
<b>Die emotionale Intelligenz</b> .....	144
Was ist der EQ? .....	145
Hochsensible und der EQ .....	145
EQ im Arbeitsalltag – ja oder nein? .....	147
<b>Gelassenheit</b> .....	148
Was ist Gelassenheit? .....	149
Hochsensible und Gelassenheit .....	150
Gelassenheit im Arbeitsalltag – effizient oder nicht? .....	151
<b>Resilienz</b> .....	153
Was ist Resilienz? .....	154
Hochsensible und die Resilienz .....	156
Resilienz im Arbeitsalltag – welchen Vorteil bietet sie? .....	158
So stärken Sie Ihre Resilienz! .....	158
<b>Achtsamkeit</b> .....	160
Was ist Achtsamkeit? .....	160
Hochsensible und Achtsamkeit .....	161
Achtsamkeit im Arbeitsalltag – wofür brauchen wir sie? .....	161
<b>Authentizität</b> .....	163
Was ist Authentizität? .....	163
Hochsensible und Authentizität .....	164
Authentizität im Arbeitsalltag – Bremsklotz oder Gaspedal? ...	164
<b>Der WeQ</b> .....	165
Was ist der WeQ? .....	166
Hochsensible und der WeQ .....	167
WeQ im Arbeitsalltag – einer für alle, alle für einen? .....	169

## **Den richtigen Beruf finden 171**

<b>Vom Beruf zur Berufung</b> .....	171
Richtiger Beruf – falscher Rahmen .....	172
Falscher Beruf – Richtung Berufung .....	173
Geht nicht gibt's nicht .....	175
<b>Selbstständigkeit als Weg</b> .....	176
Disziplin und Motivation – jeden Tag .....	177
Selbstvermarktung – unabdingbar .....	178
Neugier – Bereitschaft für Veränderung .....	178
Ausdauer – die Kunst der Geduld .....	179
Sicherheitsbedürfnis – dem Leben vertrauen .....	179
Flexibilität – in gesunden Grenzen .....	180
Selbstreflexion – für ein optimales Berufsleben .....	181

### **Ein Arbeitstag der Jana S., Teil 2 182**

<b>Guten Morgen!</b> .....	182
<b>Der Arbeitstag</b> .....	183
<b>Der Abend</b> .....	186

## **Sich die Welt zu eigen machen – ein Ausblick 187**

## **Danksagung 189**

## **Quellen und Inspirationen 190**

<b>Literatur</b> .....	190
<b>Links</b> .....	191