

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
Wege zu einem erfüllten Berufsleben	16
Hochsensible Stärken gezielt entwickeln	16
Berufliche Probleme aktiv lösen	19
Innere Blockaden und Zweifel überwinden	23
Hochsensibilität – Talent und Herausforderung	25
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
Außerfachliche Kompetenzen zählen	53
Die wichtigsten Soft Skills	53
Fertigkeit, Fähigkeit und Persönlichkeitseigenschaft	54
Berufsrelevante Softskills	57
Wer über Soft Skills verfügt, ist im Vorteil	59

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

● **Wenn die eigenen Soft Skills blockiert sind** 127

Belastungen machen verletzlich	127
Aus Verletzungen stark hervorgehen	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

Soft Skills für die Berufswelt von morgen	143
Die emotionale Intelligenz	144
Was ist der EQ?	145
Hochsensible und der EQ	145
EQ im Arbeitsalltag – ja oder nein?	147
Gelassenheit	148
Was ist Gelassenheit?	149
Hochsensible und Gelassenheit	150
Gelassenheit im Arbeitsalltag – effizient oder nicht?	151
Resilienz	153
Was ist Resilienz?	154
Hochsensible und die Resilienz	156
Resilienz im Arbeitsalltag – welchen Vorteil bietet sie?	158
So stärken Sie Ihre Resilienz!	158
Achtsamkeit	160
Was ist Achtsamkeit?	160
Hochsensible und Achtsamkeit	161
Achtsamkeit im Arbeitsalltag – wofür brauchen wir sie?	161
Authentizität	163
Was ist Authentizität?	163
Hochsensible und Authentizität	164
Authentizität im Arbeitsalltag – Bremsklotz oder Gaspedal? ...	164
Der WeQ	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
Vom Beruf zur Berufung	171
Richtiger Beruf – falscher Rahmen	172
Falscher Beruf – Richtung Berufung	173
Geht nicht gibt's nicht	175
Selbstständigkeit als Weg	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
Guten Morgen!	182
Der Arbeitstag	183
Der Abend	186
● Sich die Welt zu eigen machen – ein Ausblick	187
● Danksagung	189
● Quellen und Inspirationen	190
Literatur	190
Links	191