

# Inhalt

5 Einleitung

## **FAKTENCHECK: ALLGEMEINES ZU HOCH- SENSIBILITÄT UND HOCHSENSITIVITÄT**

- 10 Willkommen in der Wahrnehmungsflut
- 14 Hochsensibilität
- 19 Hochsensitivität
- 21 Introversion, Extraversion und High  
Sensation Seeking
- 24 Die Besonderheiten des hochsen-  
siblen Gehirns und Nervensystems
- 32 Häufige Auswirkungen und  
Schwierigkeiten
- 36 Die schönen Seiten und Chancen
- 39 Frieden mit der eigenen Sensibilität  
schließen
- 42 Wie kann ich Hochsensibilität  
erklären und anderen verdeutlichen?

## **WIE DU LERNST, LEICHTER MIT DEINER SENSIBILITÄT UMZUGEHEN**

- 48 Schritt 1: Nervensystemregulation
- 59 Schritt 2: Deep Dive
- 65 Glaubenssätze und Prägungen
- 68 Stärken und Schwächen

# **SCHLÜSSELTHEMEN FÜR HSP**

- 72 Reizüberflutung &  
Overwhelm
- 80 Grübeln und  
Gedankenkarusselle
- 92 Grenzen setzen
- 103 Konzentration &  
Prokrastination

## **HOCHSENSIBLE KINDER BEGLEITEN**

- 118 Hochsensible Kinder
- 123 Was brauchen hochsensible Kinder?

## **PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNGEN**

- 130 Hochsensible Liebe
- 137 Lust, Intimität und Sex

## **ANHANG**

- 140 Zum Schluss
- 140 Dank
- 141 Zum Weiterlesen