

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 hochsensiblen 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