

# INHALT

<b>DEINE INNERE SONNE – Einleitung</b>	6
Wichtiger Hinweis zum Buch	12
<b>1. HOCHSENSIBILITÄT VERSTEHEN UND LEBEN</b>	13
Mehr als nur Empfindlichkeit	14
Einblicke in die Neurowissenschaft	19
Vier Dimensionen der Sensibilität	23
Hochsensibel oder nicht? Der Selbsttest	28
<b>2. ZWISCHEN DEN WELTEN</b>	32
Von einem anderen Stern?	33
Ein großer Wendepunkt	42
Gesellschaftliche Erwartungen loslassen	44
Sehnsucht als Wegweiser zur Selbstverwirklichung	56
<b>3. DER ÜBERLEBENSMODUS</b>	61
Daueranspannung und Überforderung	62
Fünf Anzeichen für den Überlebensmodus	67
Vom Überlebensmodus in die Schöpferkraft	69
<b>4. DU SIEHST DIE WELT SO, WIE DU BIST</b>	80
Neue Realität(filter)	81
Kognitive Verzerrungen	85
Das enge Korsett unserer Glaubenssätze	91
Schutzmechanismen	102

<b>5. ZURÜCK ZU DIR</b>	<b>111</b>
Gib den Widerstand auf	112
Entdecke deine Kraft	116
Erfinde dich neu	123
Was du für dein Glück wirklich brauchst	127
<b>6. REIZÜBERFLUTUNG UND ABGRENZUNG</b>	<b>143</b>
Die tägliche Überforderung	144
Abgrenzung statt Isolation	149
Fünf Wege, gesunde Grenzen zu setzen	153
Körperbewusstsein	159
<b>7. ALLEINSEIN UND IN VERBINDUNG SEIN</b>	<b>169</b>
Alleinsein – ein Weg zu tiefer Verbundenheit	170
Schutz für deine Energien	176
Beziehungen und Liebe	182
Hochsensible Beziehungsmuster	185
Seelenverbindungen schaffen	190
Echte Nähe zulassen	195
<b>8. BERUFUNG STATT BERUF</b>	<b>201</b>
Eine Aufgabe mit tieferem Sinn	202
Hochsensible Talente	208
Sinnstiftende Berufsfelder	212
Finde deine Bestimmung	217
<b>DAS SINNESORGAN DEINER SEELE – Schlusswort</b>	<b>219</b>
<b>ZUM WEITERLESEN</b>	<b>221</b>