

INHALT

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

5. ZURÜCK ZU DIR	111
Gib den Widerstand auf	112
Entdecke deine Kraft	116
Erfinde dich neu	123
Was du für dein Glück wirklich brauchst	127
6. REIZÜBERFLUTUNG UND ABGRENZUNG	143
Die tägliche Überforderung	144
Abgrenzung statt Isolation	149
Fünf Wege, gesunde Grenzen zu setzen	153
Körperbewusstsein	159
7. ALLEINSEIN UND IN VERBINDUNG SEIN	169
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
8. BERUFUNG STATT BERUF	201
Eine Aufgabe mit tieferem Sinn	202
Hochsensible Talente	208
Sinnstiftende Berufsfelder	212
Finde deine Bestimmung	217
DAS SINNESORGAN DEINER SEELE – Schlusswort	219
ZUM WEITERLESEN	221