

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
1 Berufliche Neuorientierung	13
1.1 Um so manche Erfahrung reicher: Jobabstürze und Feinfühligkeit	14
1.2 Bedürfnisse feinfühliger Menschen: Die passende Stelle finden	34
1.3 Spurensuche: Was brauchst du, um glücklich zu sein?	44
1.4 Vergiss dein nicht: Persönliche Werte	65
1.5 Auf leisen Sohlen begleitet sie dich: Intuition als Ratgeber	74
1.6 Raus aus dem Hamsterrad: Individuelle Arbeitsmodelle	86
1.7 Abseits der Norm: Minimalismus als Weg	104
1.8 Hol dir den Pott: Bewerben & Co.	116
2 Berufsalltag	135
2.1 Wenn es einfach zu viel wird: Burnout als stille Gefahr	136
2.2 So kommst du wieder runter: Erdungsstrategien	147
2.3 Fremde Emotionen fernhalten: Abgrenzung von Mobbern & Co.	158
2.4 Keine Entwicklung ohne Konflikte: Erfolgreich kommunizieren	176
2.5 Nieder mit dem Perfektionismus: Ansprüche herunterschrauben	187
2.6 Glaube an dich: Selbstvertrauen aufbauen	199
2.7 Falls es ganz hart kommt: Das Notfallkapitel	213
3 Quintessenz und Ausblick	225
3.1 Fazit: Ich bin feinfühlig und brauche ...	226
3.2 Die beste Version deiner selbst: Eine Vorschau	230
Quellenverzeichnis	234