

# Inhalt

Einleitung . . . . .	11
----------------------	----

## TEIL I: WAS IST HOCHSENSIBILITÄT?

Selbsttest für Hochsensible (HSP – «Highly Sensitive Person») .	16
---	----

*Erläuterung* 18

Merkmale der Hochsensibilität . . . . .	19
---	----

*Stärken und Schwächen* 20

*Definition* 24

*Wie alles begann ...* 25

*Welche Rolle spielen die Spiegelneuronen?* 26

Meine astrologischen Forschungen . . . . .	28
--	----

*Ergebnisse und Schlussfolgerungen* 29

*Ein Modell: Typen I – V* 32

## TEIL II: HOCHSENSIBILITÄT IM SPIEGEL DES HOROSKOPS UND ZUORDNUNG DER MERKMALE

Sensibilität und Empathie. . . . .	37
------------------------------------	----

*Kombination von Sonne, Mond, Neptun/Fische/12. Haus* 38

*Sonne in Aspekten zu Neptun* 38

*Sonne in Fische und im 12. Haus* 39

*Mond in Aspekten zu Neptun* 40

*Mond in Fische* 42

*Mond im 12. Haus* 43

*Neptun im 12. Haus* 45

Reize, Stimulation und hohe Wahrnehmungsfähigkeit . . . . .	47
<i>Kombination von Merkur/3. Haus, Neptun/</i>	
12. Haus, Mars und Uranus	48
<i>Merkur in Aspekten zu Neptun</i>	48
<i>Merkur in Aspekten zu Uranus</i>	49
<i>Neptun im 3. und Merkur im 12. Haus</i>	51
<i>Mars in Aspekten zu Neptun und im 12. Haus</i>	52
<i>Horoskopbeispiel 1: Helene</i>	53
<i>Horoskopbeispiel 2: Gisela</i>	55
 Zusätzliche hohe Sensibilität durch chironische Wunden . . . . .	 58
<i>Die wichtigsten Chiron-Aspekte</i>	
<i>Chiron in Aspekten zu Sonne</i>	60
<i>Chiron in Aspekten zu Mond</i>	61
<i>Chiron in Aspekten zu Merkur</i>	62
<i>Horoskopbeispiel 3: Norbert</i>	63
 HSP mit Chiron-Dominanz und zusätzlicher narzisstischer Verwundung. . . . .	  66
<i>Test zur narzisstischen Verwundung</i>	
<i>Die großen Schwierigkeiten dieser HSP</i>	68
<i>Horoskopbeispiel 4: Johanna</i>	70
 Abgrenzung zur Hochsensibilität: Empfindsamkeit und hohes Erregungsniveau . . . . .	  73
<i>Dominanz von Chiron und Uranus</i>	
<i>Horoskopbeispiel 5: Andreas</i>	74
 Narzisstische Verwundung und hohes Erregungsniveau . . . . .	 76
<i>Aspekte von Saturn und der Transsaturnier auf</i>	
<i>persönliche Planeten sowie Uranus-Dominanz</i>	76
<i>Horoskopbeispiel 6: Lisa</i>	76

Wichtige HSP-Themen und ergänzende astrologische Entsprechungen. . . . .	79
<i>Intuition</i>	79
<i>Kommunikation</i>	82
<i>Doublebinds</i>	85
<i>Beruf</i>	90
<i>Horoskopbeispiel 7: Helmut</i>	92
<i>MC in Fische und in Aspekten zu Neptun</i>	94
<i>Beziehungen und Partnerschaften</i>	96
<i>Beziehungen zwischen HSP und Nicht-HSP</i>	98
<i>Beziehungen zwischen HSP und HSP</i>	100
<i>Astrologische Besonderheiten</i>	102
<i>Anpassung, Verweigerung und Abwehr</i>	104
<i>Venus/Saturn-Aspekte</i>	108
<i>Spiritualität</i>	110
<i>Sehnsucht und Weltschmerz</i>	114
<i>Gesundheitliche Störungen</i>	118
 Horoskope bekannter hochsensibler Persönlichkeiten. . . . .	 121
<i>Horoskopbeispiel 8: Albert Schweitzer</i>	121
<i>Horoskopbeispiel 9: Johann Sebastian Bach</i>	123
<i>Horoskopbeispiel 10: Virginia Woolf</i>	125
<i>Horoskopbeispiel 11: Leonard Cohen</i>	126
<i>Horoskopbeispiel 12: Frédéric Chopin</i>	128
 Allgemeine astrologische Ergänzungen . . . . .	 131
<i>Die Existenzachse 6/12</i>	131
<i>Neptun-Aspekte zur Mondknoten-Achse</i>	135
<i>Gesamtdeutung von HSP-Horoskopen</i>	137
<i>Horoskopbeispiel 13: Barbara Ebert</i>	138

Einige Besonderheiten .....	141
<i>Die «High Sensation Seekers»</i> .....	141
<i>Sind Hochsensible auch hochbegabt?</i> .....	142
<i>Hochsensible Kinder (HSK)</i> .....	143
<i>Astrologische Besonderheiten</i> .....	147
<i>Test für HSK</i> .....	148
<i>Horoskopbeispiel 14: Janine</i> .....	150

### TEIL III: BEWÄLTIGUNG UND NEUBEWERTUNG

Selbsterkenntnis .....	155
Teilpersönlichkeiten .....	159
Entscheidungen .....	162
Balance finden und Grenzen setzen .....	167
Ironie und Humor .....	171
Freude, Inspiration und Kreativität .....	173
 Anmerkungen .....	 179
Danksagung .....	180
Über die Autorin .....	181