

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Grundlagen zur Verwendung dieses Buches	13
Einleitung	13
Mein eigener Weg	15
Willkommen im Trainingscamp! Hilfreiche Überlebenswerkzeuge	20
Kapitel 2: Was ist Hochsensibilität?	23
Ursprung des Begriffs	23
Eigenschaften hochsensibler Menschen	24
HSP-Test für Erwachsene: Bin ich hochsensibel?	30
Stärken und Schwächen von Hochsensiblen	32
Hochsensible Männer	33
Hochsensible Frauen	40
Verletzlichkeit als natürlicher Zustand	43
Gefühle	45
Denkstrukturen	52
Außersinnliche, nicht alltägliche Wahrnehmung	54
Kapitel 3: So finden Sie die Balance in Ihrem Leben	59
Einführung zu den Survivalregeln für Hochsensible	59
I. Wahrnehmung: Wie funktioniert mein hochsensibler Geist?	62
<i>Survivalregel Nr. 1: Vertrauen Sie Ihrer eigenen Wahrnehmung! – Wie Sie Ihre Intuition stärken können.</i>	64
Was ist eigentlich Wahrnehmung?	64
Die Historie des Misstrauens in die eigene Wahrnehmung	65
Übungen zur Stärkung Ihrer eigenen Wahrnehmung	68
<i>Survivalregel Nr. 2: Stärken Sie Ihre Selbstakzeptanz und Ihr Selbstwertgefühl. – Wie Sie mit sich selbst ins Reine kommen!</i>	71
Das Selbstwertgefühl stärken und aufbauen	72
Was sind meine Bedürfnisse?	77

<i>Survivalregel Nr. 3: Erschaffen Sie sich einen Schutzraum! – Wie Sie die Kunst erlernen, sich abzugrenzen.</i>	80
Reizüberflutung	80
Abgrenzung	81
<i>Survivalregel Nr. 4: Finden Sie Orte der Kraft, um sich zu erden und zu verwurzeln. – Wie Sie Ihre Heimat in der Natur erfahren können.</i>	90
Kraftorte in der Natur	92
Unsere innere Heimat	98
II. Körperweisheit: Was braucht mein hochsensibler Körper?	101
<i>Survivalregel Nr. 5: Nähren Sie Ihren Körper! – Wie Sie das Geheimnis körperlicher Vorgänge und deren Einfluss auf das Wohlbefinden knacken.</i>	101
Vitalstoffe, lebenswichtige Fette	102
Mikro-Algen	103
Sonnenlicht	104
Schlaf	104
<i>Survivalregel Nr. 6: Achten Sie auf Ihre körperlichen Signale! – Wie Sie Ihren Körper als Freund und Verbündeten zurückgewinnen.</i>	106
Übungen	107
III. Seelenbalsam: Wie tickt meine (hoch)sensible Seele?	111
<i>Survivalregel Nr. 7: Entwickeln Sie Ihre eigene Individualität! Wie Sie Ihr Ich-Bewusstsein stärken und sich weiterentwickeln.</i>	111
Woran lässt sich ein entgrenztes Ich erkennen?	112
Die Entwicklung des psychologischen Ichs	112
<i>Survivalregel Nr. 8: Finden Sie den wahren Kern hinter den Schichten Ihrer Persönlichkeit! – Wie Sie Ihre begrenzenden Glaubensmuster infrage stellen und darüber hinausgehen.</i>	121
Mögliche begrenzende Glaubenssätze von Hochsensiblen	122
Versteckte Glaubenssätze	122
Persönlichkeitsschichten in der Partnerschaft	125
Warum das einfache Umkehren von Glaubenssätzen nicht immer hilft	128
<i>Survivalregel Nr. 9: Finden Sie die Balance zwischen Ihren Persönlichkeitsanteilen. – Wie Sie mit Ihrem inneren Kind in Kontakt kommen und weitere unterstützende Anteile stärken.</i>	129
Geheime Persönlichkeitsanteile	139
<i>Survivalregel Nr. 10: Stärken Sie Ihre Seelenkraft! – Wie Sie Ihre einzigartige Verbindung mit dem Universum und Ihren Seelenverwandten entdecken.</i>	143

Über den Verstand hinausgehen: Chancen und Risiken spiritueller Meditationspraktiken	143
IV. Lebensraumsicherung: Welches Lebensumfeld brauche ich?	159
Allein oder gemeinsam?	159
Heilsame Wahlverwandtschaften und Seelenverwandte finden	160
<i>Survivalregel Nr. 11: Finden Sie Ihre eigene Nische! –</i>	
<i>Wie Sie Ihren inneren Kompass und Ihre beruflichen Talente entdecken.</i>	160
Idealismus	162
Die eigene Nische finden	164
Hochbegabung?	165
Schatzsuche mit dem inneren Kompass	168
<i>Survivalregel Nr. 12: Finden Sie Ihren Seelenpartner! – Wie Sie sich aus destruktiven Beziehungen befreien und Liebe und Heilung in Beziehungen erfahren können.</i>	181
Sehnsucht nach Beziehung	181
Den Seelen-Partner anziehen	183
Entwicklungsphasen in Beziehungen	186
Passen wir überhaupt zusammen? Der Beziehungs-Check	197
Warnsignale für ungesunde Beziehungen	201
HSPs und Narzissten	201
HSPs und Borderliner	205
Übersicht zu den Ich-Strukturen	209
<i>Survivalregel Nr. 13: Klären Sie Konflikte zeitnah! – Wie Sie innerseelische und zwischenmenschliche Konflikte einfach auflösen.</i>	212
Innerseelische Konflikte	214
Zwischenmenschliche Konflikte	219
Strukturkonflikte	225
Kapitel 4: Notfallausrüstung gegen Stress, Burnout und Trauma	229
Stresssymptome	229
Das vegetative Nervensystem	230
Effektive Entspannungsmethoden	234
Die Herzintelligenz-Methode als eine Form von Biofeedback	234
Einfache Sofortmaßnahmen bei Stress	238
Die Burnout-Gefahr	240
Burnout-Fragebogen	247

Hochsensibilität und Trauma	251
Bisher wenig berücksichtigte Traumaquellen: (vor-)geburtliche Prägungen	254
Interview mit Uwe Baumann, biodynamischer CranioSacral-Therapeut	257
Hochsensibilität = Borderline?	265
Die Posttraumatische Belastungsstörung	266
Traumatherapie mit EMDR	267
Übersicht zu verschiedenen Trauma-Therapie-Methoden	270

Kapitel 5: Hochsensible Kinder – Wer sie sind und was sie brauchen **273**

HSP-Test für Kinder. Ist Ihr Kind hochsensibel?	274
Welche Bedürfnisse haben hochsensible Kinder?	276
Das Kind wahrnehmen und ihm Aufmerksamkeit schenken	278
Liebe	280
Bindung	280
Unsichere Bindungen	286
Das Potenzial und die Stärken hochsensibler Kinder	287
Alltagsthemen	290
Begriffs-Verwirrung: ADHS, Asperger oder HSP?	297
ADHS: Mythos oder Realität?	302
Das Schicksal hochsensibler Eltern	305

Kapitel 6: Ausblick und Interviews **309**

Ausblick	309
Interviews mit Hochsensiblen	312
Literaturverzeichnis	338