

# Inhalt

Einleitung .....	9
I. Was Hochsensibilität bedeutet .....	17
1. Hochsensibilität – eine verbreitete Veranlagung ...	18
2. Verschiedene Erklärungsansätze .....	23
3. Hochsensible Personen und <i>High Sensation Seeker</i> .....	31
4. Haltung entwickeln .....	32
5. Vier Kriterien der Hochsensibilität .....	35
II. Wie Hochsensibilität Ihre Partnerschaft beeinflusst .....	45
1. Sie sind mehr als nur hochsensibel .....	46
2. In Beziehung sein heißt, in Resonanz zu sein .....	51
3. Das Bedürfnis nach Sicherheit .....	57
4. Das Bedürfnis, verstanden zu werden .....	61
5. Der Zeitfaktor und das Ruhebedürfnis .....	69
6. Eine Frage der täglichen Energie .....	78
7. Die Kunst der langsamen Veränderung .....	82
8. Geduld mit sich und anderen entwickeln .....	92
9. Von Autobahnen und anderen Straßen – der Umgang mit (neuen) Verhaltensmustern .....	96
10. Hochsensible Eigenschaften und ihre Auswirkungen .....	110
11. Freie Zeiten .....	135
12. Von Wohnräumen, Freiheiten und Verbindlichkeiten .....	149
13. Sand im Getriebe .....	155

14. Mut zur Wut oder: Wie Abgrenzung gelingen kann .....	171
15. Das Weibliche, das Männliche und die Hochsensibilität .....	176
III. Die eigene Hochsensibilität schätzen lernen – und ein zufriedenerer Partner werden.....	
1. Sie sind ein Weltwunder .....	185
2. Über das Echte .....	187
3. Was Tomatensoße mit Partnerschaften zu tun hat .....	189
4. Das Gemälde der Liebe malen .....	194
5. Frieden schließen .....	196
IV. Zum Vertiefen .....	201
1. Fragebogen »Bin ich hochsensibel?« (nach Elaine Aron) .....	201
2. Fragebogen »Sind Sie ein High Sensation Seeker?«(nach Elaine Aron) .....	204
3. Der Ansatz des <i>Somatic Experiencing</i> von Peter Levine .....	206
4. Weiterführende Literatur .....	207
5. Website-Empfehlungen .....	212
Anmerkungen .....	214