

Inhalt

Vorwort 6

Einleitung 12

Test: Sind Sie hochsensibel? 22

Teil 1

Die Forschungsgeschichte 33

Was Hochsensibilität ausmacht 40

- Gefühle des „Anders-Seins“, augenscheinliche Schwierigkeiten mit sozialen Kontakten 41
- Ausgiebiges Reflektieren, augenscheinliche Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung 42
- Ausgeprägte Empathie 43
- Ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden, Loyalität, Wahrheitsliebe 43
- „Anderer“ Humor – davon aber reichlich! 44
- Kreative, künstlerische Fähigkeiten 45
- Ausgeprägte emotionale Verwundbarkeit 45
- Überhöhte Selbstansprüche, Selbstzweifel, Selbstkritik, Perfektionismus 46
- Reiches Innenleben 46
- Komplexe Denkweise 47
- Sehr gutes Gedächtnis 47
- Überdurchschnittliche Intelligenz 48
- Hohe Empfindlichkeit gegenüber Lärm, Geruch, Geschmack, Licht und Farben sowie Berührungen 48
- Starke Schmerzempfindlichkeit 49
- Empfindlichkeit gegenüber Arzneimitteln, insbesondere Psychopharmaka und/oder Betäubungsmitteln 49
- Meiden von Menschenmassen, Abneigung gegen „Small Talk“ 50

Hochsensibilität gestern und heute 50

- 1960 in Deutschland 52
- Die rasante Entwicklung der nächsten Jahrzehnte 56
- Hochsensibilität heute 67

Was sollte ich wissen? – Kurzer Abriss	
angrenzender Themen	73
Introvertiert oder extravertiert, spielt das eine Rolle?	74
Sonderfall HSS	81
<i>Ein Interview</i>	88
Denken in Bildern	95
<i>Das Lernverhalten divergenter Denker</i>	100
Hochbegabung	104
<i>IQ-Test: ja oder nein?</i>	111
Synästhesie	116

Teil 2

Wie Hochsensible ihren Alltag meistern (können)	131
Einkaufen – Stress pur!	132
Ausgehen und feiern	147
In der Arbeit	157
In der Schule	174
Ich fühle, was du fühlst – kann es das geben?	182
Beim Arzt – „Das kann man nicht spüren“	192
Tipps zur Gesundheitsvorsorge – der hochsensible Körper	199
Hochsensible und Psychotherapie	215

Langfristiger Umgang mit Hochsensibilität 227

Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung	229
Bleiben Sie bewusst – achten Sie (auch) auf die kleinen Stressmomente!	232
Kümmern Sie sich um Ihre Emotionen	234
Lassen Sie Ihre Gefühle zu	239
Respektieren Sie Ihre eigenen und die Grenzen anderer	241

Anhang

Nachwort	244
Danksagung	245
Weiterführende Literatur	249
Nützliche Internetadressen	253
Register	254