

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

Ein Interview 88

Denken in Bildern 95

Das Lernverhalten divergenter Denker 100

Hochbegabung 104

IQ-Test: ja oder nein? 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