

## *Erstes Kapitel*

Hochsensibilität verstehen:

Eine neue Perspektive auf den Charakterzug der Feinfühligkeit	10
Was ist Hochsensibilität?	12
Das Nervensystem	16
Sind Sie hochsensibel?	18
Selbsttest	21
Ihr sensibles Profil	24
Kindheit und Bindung	26
Mit sich und anderen ins Reine kommen	28
Vom klugen Umgang mit anderen	34
<i>Auf einen Blick: Auf dem Weg zu einem stärkeren Selbstwert</i>	36

## *Zweites Kapitel*

Die eigene Sensibilität erforschen:

Wie sich Feinfühligkeit in den verschiedenen Lebensbereichen auswirkt	38
Reizüberflutung	40
Was überreizt Sie?	42
Mit Stress umgehen	50
Sensibilität und Älterwerden	55

Hochsensibilität und Partnerschaft	58
Hochsensible Kinder	59
Spiritualität	61
<i>Auf einen Blick: Sich mit der eigenen Feinfühligkeit anfreunden</i>	62

## *Drittes Kapitel*

Seien Sie gut zu Ihrer Sensibilität:	
Sich schützen und die eigenen Potenziale leben	64
Selbstfürsorge	66
Grenzen setzen	70
Beschließen Sie, froh zu sein	72
Genug getan	75
Präsenz als Schutz	80
Reizüberflutung vorbeugen	84
Mit Überreizung umgehen	86
Überreizung, die Sie nicht vermeiden können	
oder wollen	88
Akzeptanz	90
Was möchten Sie ändern?	92
Abschluss	94
Zum Weiterlesen	95
Impressum	96