

Aus Amigos Schatzkästchen

Vorwort	8
Einleitung	11
Amigos Schutzengel	12
Amigos Geschichte	
Auf Neues freuen	14
Ich bin ein kleiner Schatz	
Selbstwertschätzung	24
Wohlfühlen	
Geborgenheit	27
So bin ich nun mal	
Verständnis und Annahme	32
Leben ist nicht immer leicht, aber leicht lebt es sich	
Glück und Lebensfreude	39
Wenn es mal schwierig wird	
Sicherheit und Vertrauen	46
Mit viel Gefühl	
Mitgefühl	56
Manchmal ist es zu viel Gefühl	
Hochsensible Wahrnehmung	64
Gemeinsamkeit macht stark	
Miteinander	76

Ich kann! Stärke die Stärken

Selbstbewusstsein 79

Feinfühlig, einzigartig und genial

Leben mit Hochsensibilität 82

Amigos Gruß 88

Sabinas Gruß an die Erwachsenen 90

Danksagung 93

Über die Autorin 94