

Inhalt

Vorwort	6
1. Hochsensibilität	9
Hochsensibilität erkennen	10
Belastungen im Arbeitsumfeld	20
Ressource Hochsensibilität	26
2. Hochsensible Potenziale	31
Sensible Herausforderungen	32
Stärken und Fähigkeiten	38
Starkmacher bei der Arbeit	42
3. Stärkenorientierung im Beruf	51
Ausbildung und Berufswahl	52
Angestellt oder selbstständig?	56
Zwischen Beruf und Berufung	61
4. Hochsensibilität und Führung	67
Wertschätzendes Miteinander	68
Hochsensible Führungskräfte	73
Achtsame Selbstführung	77

Impulse für Beruf und Arbeitswelt	83
Fast Reader	89
Die Autorin	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96