

# Inhalt

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

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