

Inhaltsverzeichnis

Teil I HSP/HSS – Hochsensible mit oder ohne Thrill?

1 Fragebogen HSP/HSS	3
2 Was ist ein HSP/HSS?	7
3 Hochsensibilität	9
4 Sensation Seeking oder Extraversion – was ist was?	11
Sensation Seeking	11
Extraversion	15
Unterschied zwischen Extraversion und Sensation Seeking?	16
5 Was ist eine Scannerpersönlichkeit?	19
6 Hochbegabung	21
7 Trauma und Hypervilanz als weitere Ursachen	23
Trauma	24
Hypervilanz	25
8 Ein Phänomen der Zeit?	27
9 Epilog	29

Teil II Tipps & Tricks für den Umgang mit sich selbst

10 Neurobiologie und Stoffwechsel	33
11 Für die Entspannung	35
Bewusste Pausen	35

Bewusstes Atmen	35
Meditation	36
Phantasie und Körperreise	37
Digitale Abstinenz	37
Binaurale Beats	38
Im Hier und Jetzt sein	39
Achtsamkeit	39
Natur und Tier	40
12 Für den Körper	41
Ernährung	41
Asiatische Bewegungskünste	42
Sport & Bewegung allgemein	43
Massagen, Wellness & Co.	43
13 Für die Psyche	45
Psychohygiene – Selbstreflexion	45
Selbstwert und Selbstakzeptanz	48
Stressbewältigung	49
Spiritualität	50
14 Für das Miteinander	53
Austausch mit Gleichgearteten	53
Anders im Beruf	54
15 Für die Vielfalt	55
Projekt-Tagebuch	55
Passende Organisationssysteme	56
Mehrere Tanzflächen	57
Schlusswort	61
Quellen, Inspirationen und Links	63