

INHALT

Einladung	9
Eine andere Lebensrealität	10
Für wen dieses Buch gedacht ist	12
1. Fünf Schlüsselfragen: die Grundlagen	15
Ist Hochsensibilität bloß ein Hype?	16
Wozu die christliche Perspektive?	22
Was ist Hochsensibilität?	30
Inwiefern sind Hochsensible wichtig?	45
Bin ich hochsensibel?	55
Vertiefung 1: Testmöglichkeiten	79
2. Hochsensibilität: einem Persönlichkeitsmerkmal auf der Spur	83
Vieldenker, Tausendführer und weitere Begriffe	84
Die vergessene Vorgeschichte	91
Stand der Forschung	102
Persönlichkeitsvarianten	111
Intro-, zentro- und extrovertierte Hochsensible	124
Der Bauplan der Persönlichkeit	132
Vertiefung 2: Das Persönlichkeitshaus	135
3. (M)ein hochsensibles Leben	139
Ungelegene Erkenntnis (Frühling 2002)	140
Ich kann nicht mehr (März 2013)	142
Schluss mit der Maskerade (April 2013)	144
Das bin Ich! (Mai 2013)	147
Der Engel auf dem Apfelbaum (1979)	149
Nervenzusammenbruch (1982)	152

Kolumbine ist traurig (1982)	155
Kleine Dichterin am Brienzersee (1983)	158
Atemnot (1992)	163
Der Briefträger (1993)	165
Der Leichenwagen an der Treppe (1995)	168
Der Traum (1996)	171
Ein Dino zeigt Gefühle (2007)	173
Hat unser Sohn ADHS? (2008)	175
Im Gottesdienst (Februar 2020)	177
Vertiefung 3: Reise durch die Vergangenheit	180
4. Hochsensibilität aus christlicher Sicht	183
Die Realität der übernatürlichen Welt	186
Das Gebet (Zugang 1)	201
Die Sinne (Zugang 2)	208
Die Natur (Zugang 3)	217
Der menschliche Körper (Zugang 4)	227
Grenzgänger zwischen den Welten	238
Vertiefung 4: Zugangswege	252
5. Mit allen Sinnen auf Empfang	257
Der Tempel als Sinnbild	258
Die Vorhöfe (Leib) = Außenwelt	260
Das Heilige (Seele) = Innenwelt	271
Das Allerheiligste (Geist) = Ort der Intimität mit Gott	289
Kraftvoll – von innen nach außen	303
Vertiefung 5: Tempelrundgang	312
6. Hochsensible in der christlichen Gemeinde	317
Auf ein kraftvolles Miteinander!	322
Extrovertiert-Hochsensible und Introvertiert-Hochsensible	331
Hochsensible und der Einsatz von Geistesgaben	345

Wenn Hochsensibilität zum Problem wird	360
Hochsensibilität als Gottesgeschenk für die Gemeinde	367
Vertiefung 6: Puzzle	373
Schlusswort: Vom Segen der Ergänzung	376
Dank	379
Glossar	383
Weiterführende Literatur	388
Anmerkungen	397