

# INHALT

<b>Einladung</b> .....	9
Eine andere Lebensrealität .....	10
Für wen dieses Buch gedacht ist .....	12
 <b>1. Fünf Schlüsselfragen: die Grundlagen</b> .....	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
 <b>2. Hochsensibilität: einem Persönlichkeitsmerkmal auf der Spur</b> .....	83
Vieldenker, Tausendfühler 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
 <b>3. (M)ein hochsensibles Leben</b> .....	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
<b>4. Hochsensibilität aus christlicher Sicht .....</b>	<b>183</b>
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
<b>5. Mit allen Sinnen auf Empfang .....</b>	<b>257</b>
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
<b>6. Hochsensible in der christlichen Gemeinde .....</b>	<b>317</b>
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
<b>Schlusswort: Vom Segen der Ergänzung .....</b>	<b>376</b>
<b>Dank .....</b>	<b>379</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>383</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>388</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>397</b>