

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	7
1 Was Hochsensibilität ist	11
2 Was Sie über Stress wissen sollten	29
3 Was EFT ist	39
4 Warum Klopfen Hochsensiblen guttut	45
5 Wie Sie klopfen	51
6 Warum EFT funktioniert	63
7 Wie Sie sich eine Klopfroutine schaffen	67
8 Wie Sie die Übungen durchführen	71
9 Wenn Sie das Gefühl haben, anders zu sein	75
10 Wenn Sie erschöpft sind	85
11 Wenn Sie zu viel fühlen	95
12 Wenn Sie chronisch krank sind	107
13 Wenn Sie nicht loslassen können	119
14 Wenn Sie perfekt sein wollen	129
15 Wenn Sie sich nicht abgrenzen können	139
16 Wenn Beziehungen schwierig sind	153
17 Tipps & Tricks	171
18 Zum Schluss	183
Literaturverzeichnis	188