

## Kapitel 1

### *Bist du Empathin oder Empath?*

Eine Einführung in die Empathie 12

Was ist ein Empath? 13

Als Empath aufwachsen 14

Empath sein – wie ist das? 16

Allgemeine Typologie der Empathen 18

Beziehungsstile: introvertierte und extravertierte Empathen 19

Wie wird man zum Empathen? 20

Die Wissenschaft der Empathie 21

Welche Lebensbereiche betrifft die Empathie? 24

Vorteile und Herausforderungen für Empathen 28

Wie Empathen aufblühen: Kompetenzen zur Vermeidung

von Überlastung 33

Welch ein Segen, Empath zu sein! 40

## Kapitel 2

### *Empathen, Emotionen und Gesundheit*

Wie du aufhören kannst, das Leid anderer zu übernehmen 42

Die Grenzen der Schulmedizin 43

Zur Optimierung deiner Gesundheit: Bist du physischer oder  
emotionaler Empath? 45

Empathische Krankheiten 49  
Empathen und Medikamente 52  
Empathen und Nebennierenschwäche 54  
Empathen und Bewegung 56  
Selbstschutz für Empathen: Vierzehn Strategien zur Bekämpfung  
toxischer Energie 57

### Kapitel 3

#### *Empathen und Sünden*

Von Alkohol- bis Esssucht 74

Alternativen zur »Selbstmedikation«: Strategien und  
Lösungen 76

Selbsteinschätzung und Zwölf-Schritte-Programme 77

Trost im Geistigen finden 81

Empathie und Essen: Nahrung, Gewicht und  
zwanghaftes Essen 85

Zehn Empfehlungen für essende Empathen 88

Lebendige Nahrung lässt Empathen aufblühen 92

### Kapitel 4

#### *Empathen, Liebe und Sex 95*

Die Suche nach einem Seelenpartner: Fühlst du dich zu uner-  
reichbaren Menschen hingezogen? 96

Der Unterschied zwischen Verbundenheit und Anhaftung 99

Bindungsangst 100

Drum prüfe, wer sich (ewig) bindet: Einen emotional  
kompatiblen Partner finden 102

Achte darauf, dass dein Partner deine Sensibilität respektiert 109

Wie Empathen auch in einer Zweierbeziehung in ihrer

Kraft sein können 111

Zwölf Geheimnisse für verliebte Empathen 113  
Empathen und Sexualität 121  
Pflege deine Bedürfnisse in einer Beziehung 123

## Kapitel 5

### *Schutz vor Narzissten und anderen Energievampiren* 127

Die sieben Energievampirtypen 129  
Vom Umgang mit einem emotionalen Kater 146

## Kapitel 6

### *Empathen, Elternschaft und die Erziehung hochsensibler Kinder* 151

Die Elternschaft: wohlüberlegte Entscheidung und Schicksalsfrage 153  
Bewältigungsstrategien für Eltern, die Empathen sind 155  
Hochsensible Kinder 163  
Die neue Generation der Indigo-Kinder 167  
Besondere Herausforderungen für sensible Jungen 169  
Unterstützung für sensible Kinder 171  
Die Auswirkungen früher Traumata auf die Sensibilität des Erwachsenen 174  
Zwanzig Tipps zur Stärkung empathischer Kinder 176

## Kapitel 7

### *Empathen und die Arbeitswelt* 186

Wohlbefinden im Arbeitsumfeld 187  
Emotionale Ansteckung am Arbeitsplatz 192  
Die richtige Arbeit finden 195

Die Arbeit im Gesundheitswesen und anderen  
helfenden Berufen 201

Kapitel 8

*Empathen, Intuition und außergewöhnliche  
Wahrnehmungen* 214

Typen intuitiver Empathen 218

Schutz vor intuitiver Reizüberflutung 233

Kapitel 9

*Das Geschenk, Empath zu sein* 237

Geh zum Licht 238

Feiere deine Gabe 240

Die Macht der Gemeinschaft 241

Der Weg zum inneren Frieden 242

Schutzstrategien

*Eine Kurzanleitung* 245

Gemeinschaft aufbauen

*Eine Selbsthilfegruppe für Empathen gründen* 275

Leitlinien für die Gründung einer Selbsthilfegruppe  
für Empathen 275

Vorschläge zum Ablauf eines Treffens 276

Danksagung 278

Anmerkungen 280

Literatur 284