

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 Süchte

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