

Inhalt

Vorwort	9
Entwicklung braucht ihre Zeit	11
Schutzmantel	13
Zwischen den Stühlen	16
Schweigen	19
Ruhepausen	24
Burnout	27
Burnout und Depression	30
Burnout – Gefühle fließen lassen	33
Burnout – Experimente	34
Burnout und Mobbing	38
Vergebung	41
Blockierte Gefühle	44
Weltschmerz	46
Weihnachtsblues	49
Silvester	56
Angst	59
Das New-York-Gefühl	64
Angsthund	67
Der hochsensible Hund	70
Die klare Sicht	72
Unterschiedliche Empfindsamkeiten	77

Schulungen	83
Ungerechtigkeiten	87
Der kleine Hunger ...	93
Wenn es wackelt	96
Sicherheitsdenken	99
19.3.2020 / Unsichere Zeiten	102
25. März 2020 - Nichts ist selbstverständlich	106
Empathie, Gabe oder Fluch?	113
Bücher haben eine Seele	119
Die Seele der Musik	121
Alles hat seinen Preis	127
Empathie, die Gabe mit dem Fluch	136
Die Verbindung zum Tier	139
Golfo	149
Leonora	154
Wenn die Dramen kleiner werden	156
Die „Was-wäre-wenn-Dramen“	160
Einfach mal Kind sein	166
Meine ganz persönlichen Narren	172
Lob, Anerkennung, Er- und Entmutigungen und andere Spezialitäten	177
Arztbesuche	183
Spiritualität	189

Berührungsängste	193
Alzheimer	199
Ungerechtigkeiten	202
Das böse Wort ganz freundlich ausgesprochen	205
Ich rieche was, was du nicht riechst	209
Verständnis	212
Hochsensible Kleinigkeiten	216
Wenn die Gabe zum Fluch wird	219
Ein Blick zurück	221
Mut tut gut	225
Der persönliche Wert der Grenzen	228
Zeit zum Verarbeiten	231
Noch ein paar Gedanken	236
Zum guten Schluss	238
Und noch ein Nachschlag ...	241
Ein Dankeschön	244
Über Ute Wittig	250