

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Hochsensibilität – Definition, Forschung, Status quo</b>	<b>5</b>
2.1	Bin ich hochsensibel?	8
2.2	Leben und Umgang mit Hochsensibilität	10
2.3	Herausforderungen im Alltag – Probleme der Hochsensibilität	13
2.4	Folgen sensorischer Überlastung	16
2.5	Gesundheitsschädlicher Alltagsstress und Hochsensibilität	18
2.6	Psychosomatische Erkrankungen	21
	Literatur	22
<b>3</b>	<b>Zwischen Introvertiertheit, Hyperaktivität, Hochbegabung und Impostor-Syndrom – Ausprägungen, Rollen und Zuschreibungen</b>	<b>25</b>
3.1	Introvertiertheit – „Ich kann vieles, aber ich muss es nicht jedem laut entgegen schreien“	26

## **VI Inhaltsverzeichnis**

3.2	ADHS/ADS – „Ich rede viel, aber bringe nicht viel zum Abschluss“	31
3.3	Hochbegabung – „Ich kann ganz außergewöhnlich viel, ecke damit aber oft an“	33
3.4	Impostor-Syndrom – „Ich kenne meine Kompetenzen – eigentlich... und glaube dann doch nicht an mich“	35
3.5	Scanner – „Ich kann vieles richtig gut, außer mich zu entscheiden oder festzulegen“	37
3.6	Wer bin ich und wenn ja wie viele	41
	Literatur	42
<b>4</b>	<b>VUCA – Status quo, Arbeitswelt, New Work und was dann?</b>	<b>43</b>
4.1	Merkmale der VUCA-Welt	44
4.2	Welche Folgen hat VUCA für Unternehmen?	45
4.3	VUCA und der einzelne Mensch	47
4.4	Stärken, die die VUCA-Welt braucht	48
4.5	Empathie und Sensibilität sind die Kompetenzen der VUCA-Welt	50
4.6	Stress in der VUCA-Welt	51
	Literatur	55
<b>5</b>	<b>Fachbeiträge aus der Praxis</b>	<b>57</b>
5.1	Hochsensibilität im Business	58
5.2	Hochsensibilität im Leistungssport	68
5.3	Hochsensibilität im Coaching	76
5.4	Wie Bewegung auf die innere Balance wirkt	83
	Literatur	92
<b>6</b>	<b>Fazit</b>	<b>95</b>