

Inhalt

Warum dieses Buch	8
Einleitung	10
Der Konflikt	16
Bin ich schuld?	17
Epidemie? Hochsensibilität, Autismus, AD(H)S und Co	18
Wir leben in Schubladen	28
Des Rätsels Lösung	38
Grundlagen sensibler Wahrnehmung	53
Ein kleiner Exkurs zur Medikation	57
Die Herleitung	76
Die Umdeutung	84
Die Metapher: Wolf und Bär	88
Der Wolf – Ein Rudeltier	95
Der Bär – Ein Einzelgänger	101
Das Bärenspektrum	111
Wolf und Bär im Rudel	122
Bären in Not/Joshua und Noah.	127
Sam	138
Mathea und Lilith	151
Wölfe in Not	173
Die Versöhnung	180
Wolf und Bär sind okay	184
Der Code zum Ego	194
Die Reise zu mir	198
Nachwort	200
Danke	202
Über die Autoren	204