



Einführung

Ein Inspirationsbuch, das Freude macht ...

Nachdem mein Buch »Hochsensibel – Was tun?« 2014 beim Verlag Via Nova erschienen ist, haben sich viele Tausende Leserinnen und Leser selbst als hochsensibel erkannt und angenommen. Seither ist das Thema in der Öffentlichkeit immer populärer geworden.

Mit diesem neuen Buch hältst Du die Essenz meiner praktischen Beratungstätigkeit für Hochsensible aus den letzten Jahren in Deinen Händen. Durch meine intensive Forschungsreise auf diesem Gebiet konnte ich wertvolle Einsichten hinzugewinnen, neue Übungen kreieren und bewährte Methoden sinnvoll erweitern.

Du findest hier zeitgemäße Impulse und klare Hilfestellungen für den Alltag, um Dich selbst liebevoll zu verstehen und Deine Hochsensibilität als Gabe anzuerkennen. Du lernst, Dich besser abzugrenzen, liebevolle Beziehungen zu kreieren und Stress abzubauen, besonders in unserer modernen, reizüberfluteten Gesellschaft.

Schon seit meiner Jugendzeit beschäftigte ich mich intensiv mit Themen aus der Psychologie, Philosophie, Spiritualität, dem Sinn des Lebens und der mystischen Dimension

der Natur. Erst nachdem ich mich selbst als Hochsensible erkannt habe, fand ich zu einer vollständigen Selbstannahme. Seit dieser Offenbarung und der Ermutigung, meinen eigenen Weg zu gehen, verwirkliche ich meine Berufung als Autorin und Sensitive Coach.

Diesen spirituellen Pfad gehe ich seit mehr als 16 Jahren gemeinsam mit meinem Mann Arno. Wir experimentieren zunächst für uns, welche Methoden nachhaltig wirksam sind, um uns von blockierenden Glaubensmustern und emotionalen Knoten zu befreien. In unseren Gruppenseminaren und Einzelberatungen offenbaren sich uns die effektivsten Geheimnisse der persönlichen Transformation. Es ist für uns immer wieder ein wunderbares Erlebnis, wenn wir Menschen begleiten dürfen, die sich in ihrer Essenz erkennen und ihr Seelenlicht zum Leuchten bringen.

Dieses Inspirationsbuch lädt Dich ein, Deinen ureigenen Entdeckungsweg zu beschreiten. Als künstlerisch gestaltetes Praxisbuch gibt es Dir Raum, Deine eigene Selbsterkenntnis zu fördern. Einfache Rituale und Übungen ermutigen Dich bei der Erforschung Deines hochsensiblen Naturells. Es möchte Dich auch auf Deinem spirituellen Entwicklungsweg begleiten: hin zu einem herzzentrierten Leben.

Als zusätzliches Geschenk bringen sich in diesem Buch Leserinnen und Leser ein, die mit ihren Gedichten, Geschichten und Fotografien

Einblicke in ihre hochsensible Lebenswelt vermitteln. Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben!

Wie Du das Buch am besten nutzt ...

Was mir sehr am Herzen liegt: Nimm Dir Zeit, um die Übungen wirklich auszuprobieren! Finde Deinen eigenen Rhythmus, um Dich mit diesem Buch in Ruhe zu beschäftigen. Mache daraus etwas ganz Besonderes: wertvolle Zeit für Dich! Entspannung, Geborgen-

heit und eine schöne Atmosphäre können sehr unterstützend wirken. Es geht nicht darum, schnell irgendwohin zu kommen, sondern Dein Potential in allen Facetten zu entfalten. Lasse die einzelnen Übungen nachwirken. Ich wünsche Dir viele gute Erkenntnisse dabei.

