

# Inhalt

<b>Einführung .....</b>	7
<b>1. Die Wesensart Hochsensibilität .....</b>	9
IMPULS: Befassen Sie sich mit dem Thema! .....	11
<b>2. Worin sich Hochsensibilität zeigt .....</b>	12
IMPULS: Erkennen Sie Ihr Naturell!.....	15
<b>3. Betrachtungsweise von Hochsensibilität.....</b>	16
IMPULS: Sehen Sie die Hochsensibilität neutral!.....	17
<b>4. Was die Erkenntnis bringt .....</b>	18
IMPULS: Gehen Sie Ihren stimmigen Weg!.....	20
<b>5. Über die eigene Hochsensibilität sprechen.....</b>	21
IMPULS: Erklären Sie sich!.....	31
<b>6. Sich vor Übererregung schützen .....</b>	32
IMPULS: Muten Sie sich nicht zu viel zu!.....	40
<b>7. Akut-Hilfe bei Überreizung .....</b>	41
IMPULS: Nehmen Sie sich Raum und Zeit für sich!.....	46
<b>8. Familienfeiern.....</b>	47
IMPULS: Balancieren Sie Rückzug und Teilnahme aus!.....	52
<b>9. Zusammenwohnen .....</b>	53
IMPULS: Finden Sie heraus, was für Sie gut geht!.....	65
<b>10. Zusammen oder getrennt schlafen.....</b>	66
IMPULS: Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf! .....	71
<b>11. Urlaub .....</b>	72
IMPULS: Gestalten Sie Urlaube nach Ihren Bedürfnissen! .....	78
<b>12. Einfühlungsvermögen .....</b>	79
IMPULS: Seien Sie auch sich selbst gegenüber einfühlsam! .....	85
<b>13. Emotionale Abgrenzung .....</b>	86
IMPULS: Regulieren Sie den inneren und äußereren Abstand! .....	95

<b>14. Nein sagen.....</b>	<b>96</b>
IMPULS: Sagen Sie Ja zu sich!.....	103
<b>15. Wutausbrüche .....</b>	<b>104</b>
IMPULS: Halten Sie sich erst einmal zurück! .....	115
<b>16. Grübeln.....</b>	<b>117</b>
IMPULS: Bringen Sie sich auf andere Gedanken! .....	127
<b>17. Perfektionismus .....</b>	<b>128</b>
IMPULS: Erkennen Sie den Charme des Unvollkommenen! .....	139
<b>18. Authentizität .....</b>	<b>140</b>
IMPULS: Seien Sie nicht nett, seien Sie echt! .....	148
<b>19. Gedanken ordnen .....</b>	<b>149</b>
IMPULS: Laden Sie den Gedankenwust auf dem Papier ab! .....	153
<b>20. Konflikte lösen .....</b>	<b>154</b>
IMPULS: Sprechen Sie die Sprache des Lebens!! .....	157
<b>21. Gegensätze ausbalancieren .....</b>	<b>158</b>
IMPULS: Leben Sie ein Sowohl-als-auch!.....	162
<b>22. Werte einbringen.....</b>	<b>163</b>
IMPULS: Verhalten Sie sich loyal zu Ihren Werten! .....	167
<b>Schluss.....</b>	<b>168</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>170</b>