

Inhalt

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

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