

Inhalt

Vorwort 9

- 1 Hochsensibilität ist keine Krankheit 17**
 - Auf der Suche nach einer Diagnose: Annette 17**
 - Hochsensibel geboren 21**
 - Zwischen Anpassung und dem Gefühl,
niemals dazuzugehören 23**
 - Introvertiert & extravertiert 28**
 - Der Weg ist das Ziel 33**
- 2 Hochsensibilität und Mutterschaft 37**
 - Ein ganz neues Leben: Kathrin 39**
 - Von der hochsensiblen Frau
zur hochsensiblen Mutter 43**
 - Die Tücken der hochsensiblen Mutterschaft 49**
- 3 Was ist Hochsensibilität? 54**
 - Stand der Forschung 55**
 - Bist du hochsensibel? 60**
 - Weitere Eigenschaften hochsensibler Mütter 61**
 - Stress und Hochsensibilität 70**
 - Hochsensibilität, Filter und Reizverarbeitung 78**
 - Sinnesensibilität: von allem ein bisschen zu viel 86**

**Der Unterschied zwischen einem normalsensiblen
und einem hochsensiblen Gehirn 89**

- 4 Wie du deinem Stress entgegenwirken kannst 95
 - Achtsamkeit – Fluch und Segen zugleich 95**
 - Alles schon probiert – und trotzdem
nicht entspannt: Sebastienne 96**
 - Deine Gefühle sind dein gutes Recht! 104**
 - Neuroplastizität 108**
 - Wie du lernen kannst,
deine eigenen Ängste zu überwinden 110**
 - Raum für Veränderung entstehen lassen 124**
 - Wenn das Notfallprogramm sich einschaltet 129**
 - Stärke deinen Selbstwert! 132**
 - Aktive Stressbewältigung 141**

- 5 Grenzen erkennen und beschützen 145
 - Deine Abgrenzung als hochsensibler Mensch 146**
 - Der Zusammenhang zwischen Abgrenzung
und Empathie 148**
 - Erschaffe deinen Schutzraum 156**
 - Das zentrale Problem: die Übererregbarkeit 159**
 - Das optimale Erregungsniveau 167**
 - Grenzenlose Langeweile: Ingrid 170**
 - Übererregt oder unteraktiviert? 173**
 - Ein Leben ohne Überforderung ist möglich! 176**

- 6 Schatzkiste Hochsensibilität: Wie du aus deiner Veranlagung Ressourcen ziehen kannst 178
Emotionale Intensität: Gefühle sind zum Fühlen da! 178
»Ich weiß was, was du noch nicht weißt« –
Intuition und Bauchgefühl 180
Hochsensibilität als Ressource erkennen 183
Dein inneres Team 191
Angst ist nicht gleich Angststörung 195
Hochsensible Angst: Elke 197
Innere Führung erlangen 199

- 7 Du bist genau richtig, wie du bist! 205
Das Alien-Gefühl hochsensibler Mütter 205
Immer anders als die anderen: Jana 206
Soziale Isolation tut weh! 207
Einen neuen Resonanzraum erschaffen 213

- 8 Vertrauen in den eigenen Weg entwickeln –
die hohe Kunst hochsensibler Mutterschaft 216
Alleinerziehend und hochsensibel: Julia 216
Bedürfnisorientiert Familie leben bedeutet auch das
Umverteilen von Zumutungen 219
Brauchst du ein Konzept, um dein Kind großzuziehen? 229
Hochsensible Eltern – hochsensibles Kind.
Eine Kombination voller Überraschungen! 236
Das Vermischen der Gefühlswelten 239
Dir selbst ein Stop zu sagen, verschafft dir Zeit und
einen Raum für kreative Lösungen 245

- 9 Aus den Fugen geraten: Was hochsensible Mütter bei Erschöpfung tun können 248
 - Wenn die Müdigkeit unüberwindbar wird: Kathrin** 248
 - Wie Schuld und Scham zu Erschöpfung führen können** 253
 - Sei dir selbst die Freundin, die du brauchst** 258
 - Wie der innere Kritiker alles erschwert: Samuela** 260
 - Das Gefühl, hohen Erwartungen nicht standhalten zu können** 262
 - 10 Und jetzt: Sei du selbst! 269
 - Sich selbst wohlwollend betrachten lernen** 269
 - Umgib dich mit Schönheit und tauch ein in die Freude!** 274
 - Bevor du weitergehst: Lass hier, was du nicht mehr brauchst** 278
- Nachwort 280
- Danksagung 283
- Literaturverzeichnis und Links 285
- Anmerkungen 289