

# 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  
     **Sinnessensibilität: 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