

Inhalt

VORWORT	17
----------------	----

TEIL 1

KAPITEL 1	
HOCHSENSIBILITÄT	23
Eine entspannte Bahnfahrt	23
Bin ich tatsächlich hochsensibel?	25
Die Entdeckung der Hochsensibilität	26
Ist nicht jeder sensibel?	26
Was ist Hochsensibilität?	27
Merkmale der Hochsensibilität	28
Gründliche Informationsverarbeitung	28
Übererregbarkeit	30
Emotionale Intensität	30
Sensorische Empfindlichkeit	31
Wie macht sich Hochsensibilität bemerkbar?	31
Sensible Sinne: „Sei doch nicht so empfindlich!“	31
Sensible Gedanken: „Du machst dir um alles viel zu viele Gedanken.“	33
Intensive Gefühle: „Nimm dir doch nicht alles so sehr zu Herzen.“	34
Soziale Sensibilität: „Du verstehst mich so gut und kannst gut zuhören.“	34
Wertesensibilität: „Die Ungerechtigkeit in der Welt muss aufhören.“	34
Kreativität: „In mir passiert so viel.“	35
Spiritualität: „Was die Welt im Innersten zusammen hält.“	35
Der hochsensible Körper	36
Gibt es noch andere Begriffe als Hochsensibilität?	36
Wichtige Unterschiede zu anderen Phänomenen	37

KAPITEL 2

WIE STEHST DU ZU DEINER HOCHSENSIBILITÄT?..... 41

Einige Stärken hochsensibler Menschen	43
<i>Empathie</i>	43
<i>Kreativität</i>	43
<i>Intuition</i>	44
<i>Gewissenhaftigkeit</i>	44
<i>Blick fürs Detail und Sinn für das Schöne</i>	44
<i>Selbstreflexion</i>	45
Schwierigkeiten hochsensibler Menschen.....	45
Segen oder Fluch?.....	46
Kulturelle Bewertungen.....	47
Familiäre Bewertungen.....	48
Deine eigene Bewertung	52

KAPITEL 3

WER BIN ICH?..... 57

Das bin ich.....	57
Nimm dich wahr	61
Selbst-Bewusstsein.....	63

KAPITEL 4

MEIN SO-GEWORDEN-SEIN..... 65

So war ich als Kind.....	65
So habe ich meine Familie erlebt	67
Hochsensibel als Kind.....	72
Meine Verletzungen.....	73
Schätze der Erinnerung.....	76

KAPITEL 5

ALTE WUNDEN DÜRFEN HEILEN.....79

Du darfst deine Verletzungen verstehen.....	79
Du darfst deine Verletzungen ernst nehmen.....	80
Du darfst loslassen und vergeben.....	83
Du darfst die Ressourcen in deinen Verletzungen entdecken.....	85
Du darfst dich deinem inneren Kind zuwenden.....	86
Du darfst dir selbst vergeben.....	88

KAPITEL 6

MEINE STÄRKEN UND RESSOURCEN.....93

Meine hochsensiblen Stärken.....	96
Du darfst deine Stärken leben.....	102
Ressourcen der Erinnerung.....	106

KAPITEL 7

DU DARFST DICH LIEBEN (LERNEN).....109

Warum es Hochsensiblen schwerfällt, sich selbst zu lieben.....	109
Das Problem mit der Selbstliebe.....	111
Du darfst dich annehmen.....	113
<i>Du darfst Bewertungen loslassen.....</i>	<i>113</i>
<i>Sei dir der Tatsache bewusst, dass alle Menschen zu Bewertungen neigen.....</i>	<i>114</i>
<i>Erkenne deine persönlichen Bewertungsmuster.....</i>	<i>114</i>
<i>Weite den Raum.....</i>	<i>115</i>
<i>Finde andere Worte.....</i>	<i>115</i>
<i>Lasse deine Bewertungen los.....</i>	<i>116</i>
<i>Du darfst dir selbst mit Liebe begegnen.....</i>	<i>118</i>

KAPITEL 8

DU DARFST DIR IM ALLTAG LIEBE SCHENKEN 123

Die schönste Liebesbeziehung.....	123
Du darfst dir Zeit schenken.....	125
Du darfst dir Geschenke machen.....	127
Du darfst deinem Körper etwas Gutes tun.....	128
Du darfst dir liebe Worte schenken.....	133
Du darfst dich um deine Bedürfnisse kümmern.....	137
Du darfst Mitgefühl mit dir haben.....	140

KAPITEL 9

DU DARFST DEN KRIEG GEGEN DEINE

HOCHSENSIBILITÄT BEENDEN 147

Der Krieg in der Welt und der Krieg in mir.....	147
Warum führen wir Krieg gegen uns selbst?.....	147
Aus Krieg kann kein Frieden erwachsen.....	148
Du darfst die Waffen niederlegen.....	149
Echter Frieden.....	149

TEIL 2

KAPITEL 10

WENN DU DICH REIZÜBERFLUTET, GESTRESST

UND ÜBERFORDERT FÜHLST 157

Auslöser von Stress.....	158
Arten von Stress.....	160
Stress vorbeugen.....	161
<i>Immer schön entspannt sein.....</i>	<i>161</i>
<i>Gute Vorbereitung ist die halbe Miete.....</i>	<i>164</i>
Im Stress nicht den Kopf verlieren.....	167
Wenn doch alles zu viel war	
und nichts mehr geht.....	171

Nutze deine Stärken.....	172
--------------------------	-----

KAPITEL 11

WENN HOCHSENSIBLE NICHT

IN DEN SCHLAF FINDEN	175
-----------------------------------	------------

Ursachen für (Ein-)Schlafschwierigkeiten.....	176
---	-----

<i>Stress</i>	176
---------------------	-----

<i>Grübeln</i>	176
----------------------	-----

<i>Nicht förderliche Gewohnheiten</i>	177
---	-----

<i>Andere Ursachen</i>	178
------------------------------	-----

Einschlafhilfen.....	178
----------------------	-----

<i>Entspannung</i>	178
--------------------------	-----

<i>Aussteigen aus dem Gedankenkarussell</i>	179
---	-----

<i>Abendgestaltung</i>	182
------------------------------	-----

<i>Finde ein Abendritual</i>	183
------------------------------------	-----

KAPITEL 12

WENN DIE GEFÜHLE DICH ÜBERFLUTEN	187
---	------------

Starke Gefühle.....	188
---------------------	-----

Einteilung der Gefühle.....	188
-----------------------------	-----

Umgang mit Gefühlen.....	189
--------------------------	-----

Wozu wir Gefühle haben.....	190
-----------------------------	-----

Du darfst deine Gefühle wahrnehmen.....	191
---	-----

Keine Angst vor Gefühlen.....	192
-------------------------------	-----

Mit dem Gefühl sein.....	193
--------------------------	-----

Konstruktiv mit Gefühlen umgehen.....	195
---------------------------------------	-----

Die Botschaft verstehen.....	197
------------------------------	-----

Was brauche ich?.....	197
-----------------------	-----

KAPITEL 13

WENN DIE EINSAMKEIT IN DIR AUFSTEIGT	201
---	------------

Warum sich Hochsensible oft einsam fühlen.....	202
--	-----

Der Einsamkeit begegnen.....	203
<i>Die Einsamkeit wahr- und annehmen</i>	203
<i>Chancen der Einsamkeit</i>	204
In der Einsamkeit dir selbst begegnen.....	204
<i>Dich selbst kennenlernen</i>	205
<i>Dir selbst nahe sein</i>	205
<i>Dich gut um dich kümmern</i>	208
Komme heraus aus deinem Schneckenhaus.....	209
<i>Eine offene Haltung finden</i>	209
<i>Langsames Herantasten</i>	211
<i>Wo du Menschen kennenlernen kannst</i>	214

KAPITEL 14

WENN DIE HOCHSENSIBILITÄT GRENZENLOS IST.....217

Stimmungen und Schwingungen	
durchdringen dich.....	217
<i>Stimmungen</i>	217
<i>Die Probleme der anderen werden zu deinen</i>	218
<i>Du spürst genau, was der andere will</i>	219
Wie du dich schützen kannst.....	220
<i>Klarheit gewinnen</i>	220
<i>Dich spüren</i>	220
<i>Grenzen setzen</i>	221
<i>Verantwortung klären und zurückgeben</i>	223
<i>Dich schützen (Mantel, Regenschirm)</i>	225

KAPITEL 15

WENN DU DIR ALLES ZU SEHR

ZU HERZEN NIMMST.....229

Wie die Dinge in dein Herz kommen.....	230
--	-----

<i>Durch erhöhte Wahrnehmung</i>	230
<i>Durch gründliche Informationsverarbeitung</i>	230
<i>Durch Überinterpretieren</i>	231
<i>Durch Unsicherheit</i>	231
<i>Durch Perfektionismus</i>	231
<i>Durch Harmoniebedürftigkeit</i>	232
<i>Durch hohe Verletzlichkeit</i>	232
Wie du dein Herz schützen kannst.....	232
<i>Tritt einen Schritt zurück</i>	232
<i>Unterbrich die Negativspirale</i>	233
<i>Nimm einen Perspektivwechsel vor</i>	233
<i>Identifiziere deine Trigger</i>	234
<i>Finde einen guten Umgang mit Kritik</i>	235
<i>Frage nach</i>	237
<i>Sei gut zu dir</i>	237
NACHWORT	241
ANHANG	245
Über Meditationen.....	246
<i>Link und QR-Code zum Audio-Download der Meditationen</i>	249
Ätherische Öle für hochsensible Menschen.....	250
<i>Anwendung</i>	250
<i>Dosierung</i>	251
Auflösung Wörterrätsel.....	254
Über die Autorin.....	256
Bibliografie.....	257