

Inhalt

Einleitung	9
Intensität und persönliches Wachstum	11
Was macht dieses Buch anders?	12
Lassen Sie uns beginnen.....	15
 TEIL I: DER EMOTIONAL INTENSIVE MENSCH	17
 1. Sensibilität, emotionale Intensität und emotionale Begabung	19
1.1 Definitionen	19
1.2 Der Vorbehalt	23
 2. Was wissen wir über Sensibilität und emotionale Intensität?	25
2.1 Der hochsensible Mensch	25
2.2 Begabung	28
2.3 Empathen und Empathie	29
2.4 „Dünne Grenzen“	30
2.5 Traumainduzierte Umweltsensibilitäten	32
2.6 Introversion	34
 3. Emotionale Intensität und Begabung	37
3.1 Die Begabung, über die niemand spricht	37
3.2 Formen emotionaler Begabung.....	39
3.3 Persönlichkeitsmerkmale von Begabten	43
3.4 Übererregbarkeit	44
3.5 Die eigene Begabung wiederentdecken.....	47
 4. Emotionale Intensität und geistige Gesundheit	49
4.1 Was ist normal?	49
4.2 Die Borderline-Persönlichkeitsstörung und Empathie	50
4.3 Die Beziehung zwischen Sensibilität und psychischer Krankheit	51

TEIL II: DIE KOMPLEXITÄTEN EMOTIONALER INTENSITÄT	55
5. Zu Hause	57
5.1 Die unsichtbaren Wunden.....	57
5.2 Formen unsichtbarer Wunden bei sensiblen Kindern	59
5.3 Die Folgen einer unzureichenden Unterstützung in der Kindheit.....	64
6. In der Gesellschaft	69
6.1 Anders als die anderen	69
6.2 Neid und die soziale Dynamik um Begabte.....	70
6.3 Verstecken und kleinmachen	73
7. In der Seele	81
7.1 Die Scham darüber, „zu viel“ zu sein.....	81
7.2 Gefühlsstürme und Kontrollverluste	85
7.3 Das Gefühl, innerlich leer und taub zu sein.....	89
TEIL III: VON DER HEILUNG ZUR SELBSTVERWIRKLICHUNG.....	95
8. Alte Wunden heilen.....	97
8.1 Die Wahrheit erzählen	97
8.2 Loslassen, „was hätte sein können“	100
8.3 Die Vergangenheit hinter sich lassen	104
8.4 Mit schwierigen Familientreffen umgehen lernen	108
9. Emotionale Resilienz aufbauen.....	115
9.1 Von einer defensiven zu einer offenen Haltung gelangen.....	115
9.2 Eine sichere Basis haben.....	119
9.3 Sich mit den eigenen Emotionen anfreunden.....	124
9.4 Auf die eigenen Gefühle hören	127
9.5 Die Wellen der Veränderung reiten.....	132
9.6 Sich dem Leben öffnen	135
9.7 Dem Leben vertrauen	138

10. In die eigene Wahrheit eintreten	143
10.1 Authentizität zurückgewinnen	143
10.2 Bei der Arbeit und im Leben im „Flow“ bleiben	151
10.3 Ihr wahres Selbst sicher zum Ausdruck bringen.....	156
10.4 Dem authentischen Selbst die Führung überlassen	162
 11. In der Welt sein.....	 165
11.1 Auf die eigenen emotionalen Grenzen achten	165
11.2 Passiv-aggressives Verhalten verstehen.....	171
11.3 Den eigenen Schatten sehen	178
11.4 Das eigene Licht umarmen	181
 12. Wahre Intimität finden	 183
12.1 Wissen, wann die Vergangenheit in die Gegenwart hineinspielt	183
12.2 Nein sagen zu schlechten Beziehungen	188
12.3 Einen Burn-out oder Bore-out vermeiden	194
12.4 Ihre Rüstung	198
12.5 Den Weg zurück zur Liebe finden	202
 13. Das eigene kreative Potenzial verwirklichen.....	 207
13.1 Ihre kreative Energie nutzen	207
13.2 Nach innen schauen, um Ihre kreative Berufung zu finden.....	210
13.3 In „kreativer Verbindung“ sein	213
 Ein Brief an leidenschaftliche Seelen	 219
Literaturverzeichnis.....	223
Index	229