

Inhalt

Einstieg	7
1. Sind Sie hochsensibel? Ist Ihr Gegenüber hochsensibel?.....	11
1.1 Sie selbst	13
1.2 Ihr Gegenüber	22
1.3 Differenzen erkennen und ausgleichen	29
2. Was bedeutet Hochsensibilität?	31
2.1 Der Begriff Hochsensibilität	31
2.2 Ein in der Erbanlage begründeter Wesenszug	37
2.3 Sensibles Wahrnehmen mit allen Sinnen	41
2.4 Sensibilität in hohem Maße	47
2.5 Belastung und Befähigung	55
2.6 Facetten der Hochsensibilität	60
2.7 Das weite Feld der Spiritualität	65
2.8 Hochsensible müssen gut für sich sorgen	71
3. Hochsensibel als Kind in der Familie	73
3.1 Früher Kind, jetzt Mutter oder Vater	73
3.2 Geringes Selbstwertgefühl, mangelndes Zugehörigkeitsgefühl	75
3.3 Erschüttertes Vertrauen	76
3.4 Die Last schwieriger Familienverhältnisse	78
3.5 Reflexion und Neubewertung der Vergangenheit	82
3.6 Was brauchen hochsensible Kinder?	86
3.7 Hilfreiche Konzepte für eine feinfühligke Erziehung	90
3.8 Das Selbstwertgefühl stärken	95
3.9 Empfindungen achten und aufrichtig sein	98
3.10 Überreizung, so gut es geht, reduzieren	101
3.11 Liebevoll Hürden überwinden helfen	104
3.12 Herausforderung Schule	107
3.13 Hochsensibilität hat dem Kind viel zu bieten	110

4. Hochsensibel im Freundeskreis	111
4.1 Hochsensible finden Erfüllung in engen Beziehungen	112
4.2 Hochsensible sind begehrte Freunde	114
4.3 Schwierigkeiten Hochsensibler mit Freundschaften	116
4.4 Es geht um Konfliktfähigkeit, nicht um Konfliktlosigkeit	120
4.5 Sich Raum nehmen und Grenzen setzen	127
4.6 Die Balance finden zwischen Alleinsein und In-Gesellschaft-Sein	129
4.7 Mit Freunden über die Hochsensibilität sprechen	133
4.8 Freundschaften wandeln sich im Laufe der Zeit	138
 5. Hochsensibel in der Partnerschaft	 141
5.1 Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit	141
5.2 Eine Partnerschaft zwischen zwei Hochsensiblen	156
5.3 Eine Partnerschaft zwischen einem hochsensiblen und einem nicht-hochsensiblen Partner	165
5.4 Das A und O in der Partnerschaft: Kommunikation	180
 6. Hochsensibel im Beruf	 183
6.1 In Bedrängnis durch die moderne Berufswelt	183
6.2 Beruf – Berufung	188
6.3 Hochsensibel im Angestelltenverhältnis	207
6.4 Hochsensibel in der Selbstständigkeit	222
 Zum Schluss	 233
Literatur	237