

Inhalt

Vorwort	9
Die ersten Anzeichen	13
Angeboren oder erworben?	18
Die Feinheit der Sinne	23
Intensität der Wahrnehmung	27
Hochsensibel gleich introvertiert?	31
Wie der Körper reagiert	35
Stärken entdecken	39
Liebe zur Natur	42
Sorgsam und verlässlich	46
Empathie und Mitgefühl	48
Hochsensibilität und Beziehung	50
Begegnung und Nähe	56
Einsamkeit erfahren	61
Veränderung als Herausforderung	66
Von der Schwierigkeit zu verzeihen	71
Risikofaktoren	76
Ängsten begegnen	84

Reize und ihre Folgen	88
Das Weitergehen einüben.	91
Die innere Einstellung ist entscheidend	93
Hochsensibilität und Arbeitswelt	98
Das heilsame Maß finden.	104
Abschied vom inneren Antreiber	109
Heftige Gefühle regulieren lernen	112
Vom Umgang mit Kritik und Kränkung	120
Das schwierige Thema Wut und Aggression.	128
Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl	133
Spiritualität als bergender Raum	140
Sehen was ist	146
Lebenskunst für Hochsensible?	150
Worte, die wohl tun.	154
Innere Bilder, die wohl tun.	163
Selbstermutigung.	166
Was ich mir noch sagen wollte.	167
Brief an eine hochsensible Frau	168
Literatur.	173
Danksagung.	175
Antje Sabine Naegeli	176