

Inhalt

Vorwort – Meine Berufung:	
sensitive Frauen ermutigen	11
 Kapitel 1 – Einleitung	13
Hochsensibilität – ein neues Phänomen?	13
Über dieses Buch	15
 Kapitel 2 – Selbsterkenntnis	21
Hochsensibel oder hochsensitiv?	21
Starke Empfindsamkeit bei Frauen und ihre Folgen im Alltag	22
Test 1: Bin ich hochsensibel?	38
Test 2: Bin ich eine vielbegabte Scannerin?	46
Test 3: Bin ich eine High Sensation Seekerin?	47
Macht und Magie der Worte: Bannsprüche erkennen und lösen.	49
 Kapitel 3 – Selbstakzeptanz	57
Wie Sie Ihren inneren Kritiker über Bord werfen	57
Sie sind ganz richtig, so wie Sie sind	61
Die sieben Sinne	62
Vorurteile zur Hochsensibilität auflösen	75
Verletzlichkeit in einem neuen Licht sehen	80

Kapitel 4 – Die sieben Schlüssel	
zur Stärkung hochsensibler Frauen	91
Wie Sie sich selbst stärken können.	91
Der erste Schlüssel: den empfindsamen	
weiblichen Körper umarmen	91
Der zweite Schlüssel: Vergleiche mit anderen loslassen ...	97
Der dritte Schlüssel: eine Vision von sich	
selbst als kraftvoller Frau entwickeln.....	100
Der vierte Schlüssel: die eigenen Grenzen	
erkennen und schützen	104
Der fünfte Schlüssel:	
sich von Leistungsdruck befreien	114
Der sechste Schlüssel: der Intuition vertrauen	119
Der siebte Schlüssel: feminine und	
maskuline Qualitäten in Balance bringen.....	127

Kapitel 5 – Die sieben Archetypen	
sensitiver Frauen	145
Sieben Bilder, sieben Typen	145
Die Künstlerin	147
Die Kindfrau.	154
Die Heilerin	161
Die Helferin	169
Die Königin	176
Die Gelehrte	181
Die Vielbegabte	186
Zusammenhänge, Übergänge und	
Mischformen der Archetypen.....	191

Kapitel 6 – Beziehungen **195**

Die kleine Meerjungfrau. Nacherzählt auf Grundlage des Originaltextes von Hans Christian Andersen	196
Beziehungen als Spiegel der Seele	214
Empathie: Gabe und Last für sensitive Frauen	220
Mutterschaft und Hochsensibilität	226
Familientraditionen und Beziehungsmuster unserer Ahnen	238

Kapitel 7 – Weibliche Heilungsräume **249**

Einen Schutzkreis ziehen	249
Einen heiligen Ort zu Hause erschaffen	254
Wandlungsphasen im Leben hochsensibler Frauen.	256
Weibliche Initiationsriten gestern und heute	272
Frauen-Heilkreise der Neuzeit. Wo Sie ganz Sie selbst sein dürfen.	273
Ausblick.	278

Anhang

Hinweise zum Weiterlesen	279
Die wichtigsten Ergebnisse meiner Umfrage mit hochsensiblen Frauen	281
Dank	284