

Inhaltsverzeichnis

Wichtiger Hinweis	2
Vorwort	5
1 · Freude und Last	11
Die Minderheit	13
Die Mehrheit	13
Der Begriff Stimulation	14
Das unberechtigte Gefühl, nicht in Ordnung zu sein	15
Gemeinsamkeiten hochsensibler Menschen	16
Selbstzweifel	16
Wege der Heilung und Selbstbestimmung	17
2 · Besonderheiten	19
Eigenheiten in der sinnlichen Wahrnehmung	19
Sensibilität für die Luftqualität	20
Intensiveres Wahrnehmen von Geräuschen	21
Schwächere Gewöhnung an penetrante Geräusche	21
Stärkere Reaktionen auf intensiven Lärm	22
Feines Wahrnehmen von optischen Eindrücken	23
Druck, Hitze und Kälte	24
Subtile Wahrnehmung – Innere Welten	25
Außersinnliche Wahrnehmung – andere Welten	29
Tiefe Verarbeitung aller Eindrücke	30
Ausgeprägte Intuition	33
Neigung zu Überstimulation	34
Tendenzen in Verhalten und Eigenschaften	36
Lebhafte Vorstellungskraft	36
Denken in größeren Zusammenhängen	38
Tiefe Reflexion, Nachdenken und Nachempfinden	39
Gewissenhaftigkeit, Ethik und Gerechtigkeitssinn	40
Fehlersensibilität bei sich und anderen	41
Gute Fähigkeit zum Zuhören	42
Großes Harmoniebedürfnis	43
Uneinheitliches Persönlichkeitsbild	44
Lernfähigkeit bis ins hohe Alter	45
Viele Hochsensible sind Spätentwickler	46
Übers Denken nachdenken	47
Streben nach Vollkommenheit	47
Körperliche Tendenzen hochsensibler Menschen	48

3 · Mehr Fakten und Vermutungen	51
Geschichte der Forschung zum Thema	52
Eine Krankheit?	52
C. G. Jung: Der Introvertierte	53
Iwan Pawlows Versuche zur Belastbarkeit	55
Jerome Kagan: Gehemmte Kinder	57
Alice Miller: Das begabte Kind	57
Ein eigener Schlag	60
Schwerpunkte der Sensibilität	61
Stop and Go – zwei grundlegende Reaktionsmuster	65
Diverse Eigenheiten	68
Leichtes Erschrecken	68
Hang zum Vegetarismus	68
Phasen von Weltschmerz	69
Überdurchschnittlich große Probleme mit Veränderungen	69
Kindliche Naivität	70
Gefühle der Verbundenheit	71
Hochsensibilität vermutlich angeboren	72
HSP – eine Klasse für sich	73
Licht und Schatten der Hochsensibilität	76
Biochemie ist nicht alles	79
4 · Körperliche und seelische Gesundheit	81
Besonderheiten des hochsensiblen Körpers	81
Ausgeprägtes Frühwarnsystem	81
Neigung zu Allergien	83
Untypische Reaktionen auf Medikamente	83
Neigung zu Stresskrankheiten	84
Zusammenfassung	87
Psychoemotionale Gesundheit für HSP	88
Psychoemotionale Verletzungsgefahr	91
Spezielle Probleme mit dem Selbstwert	95
Die Erfahrung, häufig ins Unrecht gesetzt zu werden	96
Das kulturelle Ideal	96
Andersgeartete Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit	99
Für eine schwierige Kindheit prädestiniert	100
Die seelische Stärke von Hochsensiblen	101
Hochsensibel – oder überempfindlich? Oder neurotisch?	104
Wege zur Heilung alter Wunden	106
Reframing – belastende Ereignisse ins rechte Licht rücken	108
Die Suche nach professioneller Unterstützung	111
Vorsichtiger Umgang mit Ärzten	113

5 · Selbstmanagement für hochsensible Menschen	115
Ein Präzisionswerkzeug	115
Managementziele	116
Managementstile	117
Zu sehr innen	118
Zu sehr außen	118
Vom richtigen Rhythmus	119
Persönlichkeitsanteile aufeinander abstimmen	122
Das Konzept des Kleinkindkörpers	123
Liebe und Respekt für meine Veranlagung	125
Selbsteinschätzung und Achtsamkeit	128
Sich selbst nicht im Stich lassen	130
Die eigenen Grenzen erweitern	132
Kommunikation mit dem eigenen Körper	136
Ernährung und Hochsensibilität	139
Zeiten und Orte des Rückzugs	141
Ausreichend Schlaf finden	143
Möglichkeiten der Regeneration	145
Ein unterstützendes Umfeld schaffen	147
Unmittelbare Erleichterung finden	149
Mit Überstimulation umgehen lernen	150
Grundlegendes	151
Verschiedene Strategien	151
Sich selbst gut zureden	151
Sich selbst ablenken	152
Körperliche Veränderungen vornehmen	153
Gefährten finden	153
Trinken	155
6 · Zwischenmenschlichkeit	157
Das soziale Umfeld	158
HSP und die Liebe	161
Empfindsamkeit, Temperament und Bindungsstil	161
Empfindsamkeit	162
Temperament	162
Bindungsstil	163
Große Chance	164
Vom Verlieben	165
Partnerschaften: HSP und Nicht-HSP	167
Verankerung	170
Rollenteilung zwischen HSP und Nicht-HSP	171
Partnerschaften: HSP und HSP	172
Hochsensibilität und Mutterschaft	176
Hilfreiche Maßnahmen	178

7 · Das weite Feld der Arbeit	181
Arbeit, Beruf, Berufung	181
Einige Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz	183
Solidarität, Tratsch oder Ausgrenzung: Soziales Gefüge am Arbeitsplatz ..	186
Selbstpräsentation hilft gegen Ausgrenzung	188
Immer mehr, immer schneller?	191
Strategien gegen Überforderung	193
Gründliche Vorbereitung	195
Sinnvolle Allianzen bilden	199
Weitere hilfreiche Tricks	200
Muss Arbeit sinnvoll sein?	201
HSP finden ihre eigene Motivation	203
Verantwortungsfähigkeit	204
Die Sehnsucht nach Berufung	206
Geld – ein Problem?	208
Der inhärente Lohn	209
Für Gottes Lohn	210
Der eigene Preis – der eigene Wert	211
Unser Platz in der Welt	213
Parallelen in der Tierwelt	213
Hochsensible in grauer Vorzeit	214
Hochsensible in modernen Berufen	218
Soziale Ausgrenzung am Arbeitsplatz	224
Vorbeugung von Ausgrenzung und Mobbing sowie Strategien dagegen	228
8 · Reichtum	231
Naturerlebnisse	232
Kunsterlebnisse	233
Abstraktes Denken	234
Intuition	235
Input	236
Verarbeitung	237
Output	237
Unsere Beiträge	238
Stolperstein Zufriedenheit	239
Stolperstein Verbundenheit	239
Stolperstein Gefühle	240
Stolperstein Erkenntnisse	241
Wie gehts weiter	241
Anmerkungen	244
Über den Autor	247