

# INHALT

<b>VORWORT:</b>	
<b>SENSIBILITÄT IST MENSCHLICH .....</b>	<b>13</b>
<b>WAS SENSIBILITÄT MIT STÄRKE ZU TUN HAT .....</b>	<b>23</b>
<b>Die Welt der Sensibilität</b>	<b>26</b>
Forschung – Wie man Sensibilität messen kann	31
Vorteile – Vom Nutzen der Sensibilität	39
<b>Empfindlich oder empfänglich?</b>	<b>43</b>
Störfaktor? Welche Relevanz Sensibilität in der Leistungsgesellschaft hat	46
Auf Empfang – Mit der Welt in Resonanz	53
<b>Die neue Empfindsamkeit</b>	<b>56</b>
Perspektivwechsel – Warum wir ein neues Verständnis für Vielfalt brauchen	58
Weitblick – Wie wichtig unsere Sensibilität für sinnvolles Handeln ist	62
Diversität – Wieso <i>anders</i> das neue <i>normal</i> ist	65

<b>WIE WIR MIT UNS SELBST UND ANDEREN IN EINKLANG KOMMEN .....</b>	<b>67</b>
<b>Frieden schließen: Sich selbst und andere annehmen</b>	<b>79</b>
Intuition – Warum wir unserer inneren Stimme zuhören sollten	82
Vergebung – Wie wir Werte wandeln und Wandel leben können	90
Empathie – Warum Kooperation besser ist als Konkurrenz	104
<b>Selbstfürsorge lernen: Wie wir eine gute Basis schaffen</b>	<b>110</b>
Prävention – Wie wir vorsorgen können, statt fahrlässig zu sein	112
Entspannung – Warum Pausen, Stille und Achtsamkeit an Relevanz gewinnen	120
Körperlichkeit – Was Bewegung, Schlaf, Ernährung und Berührungen bewirken	139
Natur – Was wir von den Zyklen des Lebens lernen können	152
<b>WARUM EMOTIONEN PURE ENERGIE SIND .....</b>	<b>161</b>
<b>Fühlen lernen: Warum positives Denken nicht ausreicht</b>	<b>167</b>
<b>Emotionen erkennen: Was sie ausmacht und wie sie wirken</b>	<b>178</b>
Die Energie der Emotionen	181
Die sieben Basisemotionen	188
<b>Stärke leben: Wie souveräne Emotionalität Zukunft macht</b>	<b>195</b>
<b>Verbunden sein: Wie wir miteinander gesund bleiben</b>	<b>202</b>
Begegnungen – Warum Anteilnahme so wichtig ist	205
Starke Bindungen – Was Zweisamkeit mit Heilung zu tun hat	216
Kinderzeit – Wie wir unsere Kinder sensibel begleiten können	220

<b>VISION: BEWUSSTSEINSBILDUNG FÜR EINE NEUE WELT .....</b>	<b>225</b>
<b>DANKE .....</b>	<b>231</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>237</b>
Wissenschaftliche Konzepte zur Sensibilität	237
Wissenschaftliche Hinweise zu den Fragebögen	239
Wie ist Sensibilität verteilt?	241
Hohe Sensibilität, die Gene und das Umfeld	242
Verzeichnis der Fragebögen, Impulse und Übungen	244
Quellenverzeichnis	246
In Verbindung gehen	254