

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Sind Sie hochsensibel? Testen Sie sich selbst!</b> .....	<b>21</b>
<b>1. Hochgradige Sensibilität und die wichtigsten Fakten:</b> Von der (falschen) Annahme mit einem Makel behaftet zu sein .....	<b>25</b>
<b>2. Den Dingen auf den Grund gehen:</b> Verstehen Sie Ihren Wesenszug mit allem, was ihn ausmacht .....	<b>53</b>
<b>3. Gesundheitliches Wohlbefinden und der Lebensstil hochsensibler Menschen:</b> Lieben Sie Ihren Körper und lernen Sie von ihm .....	<b>77</b>
<b>4. Neubewertung Ihrer Kindheit und Jugend:</b> Lernen Sie für sich selbst „elterlich“ zu sorgen .....	<b>113</b>
<b>5. Soziale Beziehungen:</b> Die Tendenz zur Schüchternheit .....	<b>147</b>
<b>6. Erfolgreiches Arbeiten:</b> Folgen Sie Ihrer Neigung und zeigen Sie, was Sie wirklich können .....	<b>185</b>

8 Inhaltsverzeichnis

7. Enge Beziehungen:	
Die Herausforderung sensibler Liebe .....	217
8. Tiefe Wunden heilen:	
Ein anderer Bewältigungsprozess für Hochsensible .....	257
9. Ärzte, Medikamente und hochsensible Menschen:	
„Soll ich auf Medikamente vertrauen oder mit meinem Arzt Klartext reden?“ .....	289
10. Seele und Geist:	
Wo der wahre Schatz vergraben liegt .....	315
Ratschläge für medizinisches Fachpersonal im Umgang mit Hochsensiblen .....	349
Ratschläge für Arbeitgeber hochsensibler Menschen .....	351
Ratschläge für Lehrer hochsensibler Schüler .....	353
Danksagung .....	355
Quellenverzeichnis .....	357
Stichwortverzeichnis .....	365
Über die Autorin .....	371