Elaine N. Aron

Sind Sie hochsensibel?

Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Cornelia Preuß



INHALTSVERZEICHNIS

Vo	rwort9
Sin	d Sie hochsensibel? Testen Sie sich selbst!
1.	Hochgradige Sensibilität und die wichtigsten Fakten:
	Von der (falschen) Annahme mit einem Makel behaftet zu sein
2.	Den Dingen auf den Grund gehen:
	Verstehen Sie Ihren Wesenszug mit allem, was ihn ausmacht
3.	Gesundheitliches Wohlbefinden und der Lebensstil hochsensibler Menschen:
	Lieben Sie Ihren Körper und lernen Sie von ihm 77
4.	Neubewertung Ihrer Kindheit und Jugend:
	Lernen Sie für sich selbst "elterlich" zu sorgen
5.	Soziale Beziehungen:
	Die Tendenz zur Schüchternheit
6.	Erfolgreiches Arbeiten:
	Folgen Sie Ihrer Neigung und zeigen Sie, was Sie wirklich können

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		
Ratschläge für Arbeitgeber hochsensibler Menschen 351		
Rat	schläge für Lehrer hochsensibler Schüler	353
Dar	nksagung	355
Que	ellenverzeichnis	357
Stic	hwortverzeichnis	365
Übe	er die Autorin	371