

ANNE HEINTZE

HOCHSENSIBEL IM BERUF

WIE DU DANK DEINER
EMPFINDSAMKEIT
ERFOLGREICH WIRST

© 2019 des Titels »Hochsensibel im Beruf« von Anne Heintze
(ISBN 978-3-7474-0094-4) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

INHALT



Deine Karriere als hochsensibler Mensch	9
Deine Gaben sind auch deine Aufgaben	12
Ein Weg der Erkenntnis	15
Der Test: Bist du hochsensibel?	23
Herausforderungen und Chancen der Hochsensibilität im Job	27
Was es bedeutet, im Beruf hochsensibel zu sein	28
Die zwei Seiten im Berufsalltag für Hochsensible	30
So nutzt du deine persönlichen Talente als Hochsensibler	33
Hochsensibel und Führungskraft?	37
Kooperation statt Konkurrenz	47
Zauberwort Co-Creation	50
Bist du Söldner, Sklave, Superstar oder Surflehrer?	55
Bekannte Angstfallen und wie du sie verlässt	62
Die Angst vor der Ungewissheit	63
Die Angst vor Ablehnung	67
Die Angst vor Entscheidungen	71
Die Angst vor Erfolg	77
So meisterst du Stress und Reizüberflutung	82
Stress im Job – Gründe, Strategien und mehr	83
Stress durch Wahrnehmungs- und Beobachtungsfehler	87
Stress durch Prokrastination	91
Stress durch Unterforderung	102
Stress durch Drang zum Perfektionismus	107

© 2019 des Titels »Hochsensibel im Beruf« von Anne Heintze
(ISBN 978-3-7474-0094-4) by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter: www.mvvg.de

Stress durch ständige Besorgnis	118
Stress durch Antriebslosigkeit oder umgekehrt?	128
So verwandelst du Dysstress in Eustress	135

Erste Hilfe bei Ängsten oder Stress 140

Emotionale Selbsthilfe mit der PEP-Methode	142
Mentale Selbsthilfe mit der Helikoptertechnik	150
Körperliche Selbsthilfe: Sofort einsetzbare, effektive Strategien	156
Ganzheitliche Selbsthilfe: Achtsamkeit als Lebenshaltung	161

Kennst und lebst du deine Berufung? 169

Erkenntnisfragen an dich: Finde deine Berufung.	173
Woran merkst du, dass du deine Berufung gefunden hast?	174

Wenn es deine Berufung ist, anderen zu helfen. 178

Achte auf deine Selbstfürsorge	178
Lerne von Menschen, die es bereits positiv bewiesen haben!	179

Sei dein eigener Karrierecoach:

Strategien für mehr Erfolg 180

Entwickle deine Persönlichkeit mit Selbstcoaching	180
Lerne loszulassen	187
Mehr Mut tut gut, auch der Karriere	192
Nein sagen im Beruf – gar nicht so schwer!	197
Entkomme dem Karrierekiller Mona-Lisa-Syndrom.	203
Wie du den Akrasia-Effekt effektiv bekämpfst	208
Feuere dich selbst an: Wie funktioniert das?	212
Mehr Erfolg haben durch Selbstgespräche	216
Finde kreative Lösungen durch organisiertes Nichtstun.	219

Spazierendenken als Quelle deiner Kreativität	223
Tagträumen im Job – ein Tabu?	227
Selbstständigkeit, Selbstmarketing und Geldbewusstsein . . .	231
Ersetze falsche Bescheidenheit durch kluges Selbstmarketing.	233
So entwickelst du eine passende Strategie für dein Selbstmarketing	238
Personal Branding für Hochsensible und eine steile Karriere.	245
Erfolgsbremse und Erfolgsbooster für Hochsensible.	250
Die drei Grundtypen des beruflichen Handelns	252
Selbstständigkeit als Chance für hochsensible Menschen	257
Verdienen Selbstständige mehr als Angestellte?.	264
Hochsensible Menschen und Geld	267
Ein paar letzte Worte	279
Zum Nachschlagen	281
Über die Autorin	287

© 2019 des Titels »Hochsensible im Beruf« von Anne Heintze
 (ISBN 978-3-7474-0094-4) by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
 München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de