

Renate Gockel

Die Erbsenprinzessin

Wie Sie das Potenzial
Ihrer Empfindsamkeit nutzen

Kreuz

Inhalt

Vorwort	9
I. Die Prinzessin auf der Erbse	11
Was uns der Erbsentest verrät	14
Auch hochsensibel?	17
Selbsttest	18
Woran erkennt man einen Hochsensiblen?	21
Elsie O., 38, hochsensibel	23
II. Niedrige Reizschwellen - oder was Hochsensible auszeichnet	25
Ein eingebauter Verstärker	25
Ach, du Schreck!	27
Der Blick auf die Zwischentöne	29
Ein scharfes Auge	32
Ein feines Naschen	34
Ein untrüglicher Geschmack	37
Schnell an der Schmerzgrenze	39
Eine dünne und zarte Haut	41
III. Tief schürfend und aufreibend -	
Die hochsensible Reizverarbeitung	45
Gehetzt und gejagt	45
Ein Mandelkern auf dem Sprung	47
Theater im Theater	49
Wenn einem die Felle davonschwimmen	51
Kopflös im Supermarkt	53

Aufs Schlimmste gefasst	55
Wie die Angst sich selbst auffrisst	56
IV. Wenn Sensibilität zum Albtraum wird	59
In der Großstadt verloren	59
Zum Ausflippen	61
Allein im Haifischbecken	63
Zwanghaft nett?	66
Druckmuster	67
Spannungen unerwünscht	70
Lahm, stur und faul?	72
Wie ein Wesen vom anderen Stern	74
Was zu sehr zu Herzen geht	76
V. Andere »Software«, andere »Hardware«	79
Schwache Nerven?	79
Frauen ticken anders ...	81
... Männer sowieso	84
Von arroganten Physikern...	87
... und netten Therapeutinnen	89
Auf Empfang gestellt	91
Macht Extrovertiertheit glücklich?	93
Von Jägern und Bauern	96
VI. Die Aristokratie des Herzens	101
Die gute Fee	101
Wer seinem Herzen folgt	104
»Böse Menschen kennen keine Lieder«	106
»Ein reines Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen«	109
»Man sieht nur mit dem Herzen gut«	110
Loyalität, Bescheidenheit und Diskretion	113
Die Sehnsucht nach dem Spirituellen	115

VII. Wo Hochsensible Spitze sind	119
Lebensrettende Bauchgefühle	119
Überschäumende Fantasie	122
Feinfühliges Kreativität	124
Mutige Innenschau	127
Die stille Kraft der Sensiblen	130
VIII. Lieber eindämmen als ausflippen	133
Lieber gesammelt als verloren	133
Lieber verhüllt als angeglotzt	135
Bett, Buch und Ruhe	138
Lieber souverän als verausgabt	140
Sich auf Vertrautes besinnen	143
Mit Ariadne durchs Labyrinth	145
Weltschmerz - oder die Zeit der langen Schatten	148
IX. Die Kunst der Selbstberuhigung	153
Scheuklappen für den hoch aktiven Mandelkern	153
Cool down!	155
Nachglühen lassen	157
»Wer Sorgen hat, hat auch Likör«?	159
Einsteins Brille - oder die guten Seiten sehen	162
X. Das macht Sensible glücklich	165
Über sich selbst hinauswachsen	165
Selbstständig denken und entscheiden	167
Tauchbad im eigenen Saft	169
Brüten und tüfteln	172
Glorreiche Ideen - oder Beziehungen,	
Biss, Begeisterung	173
Immer wieder die Balance finden	177
Nach oben wachsen, nicht nach unten!	179
Literatur	183