

Ilse Sand

Die Kraft des Fühlens

Hochsensibilität
erkennen und positiv gestalten

*Aus dem Dänischen
von Annette Elisabeth Doll*

C.H.Beck

Inhalt

Vorwort 11

Einleitung 13

1 Der hochsensible Charakter

Zwei verschiedene Typen derselben Spezies 15 · Hochsensible nehmen mehr Reize auf und reflektieren diese intensiver 17 · Gewissenhaft 22 · Ein reiches Innenleben 25 · Eine andere Strategie 26
Der Hochsensible, der ständig nach neuen Reizen sucht 30 · Introvertiert oder extrovertiert 31 · Die Vor- und Nachteile von Typeneinteilungen 33

2 Hohe Erwartungen an sich selbst und ein geringes Selbstwertgefühl

Persönliche Lebensregeln 35 · Hohe Erwartungen an sich selbst 36
Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen 37 · Warum es Hochsensiblen häufig an Selbstwertgefühl mangelt 37 · Die Angst davor, verlassen zu werden 43 · Den Schrittwagen 45

3 Richten Sie Ihr Leben nach Ihrem Charaktertyp aus

Geben Sie Ihrer Sensibilität Raum 47 · Wenn Sie etwas ablehnen müssen, was Sie gerne tun würden 51 · Ratschläge und Tipps gegen Überstimulation von außen 52 · Ratschläge und Tipps gegen Überstimulation aus dem eigenen Inneren 57 · Von der eigenen Sensibilität erzählen 58

4 Wie Sie am meisten Freude aus Ihrer Beziehungs- und Präsenzfähigkeit ziehen

Hochsensible bevorzugen qualitativ hochwertige Beziehungen
Verschaffen Sie sich Pausen 60 • Sorgen Sie für einen Dialog an-
stelle eines Monologs 61 • Finden Sie heraus, welche Resonanz
Sie geben oder bekommen möchten 62 • Wie Sie ein Gespräch vertie-
fen – und es auch wieder oberflächlicher werden lassen kön-
nen 66 • Vier Kontaktebenen 68

5 Der Umgang mit Wut – mit der eigenen und mit der anderer

Hochsensible bedienen sich einer anderen Strategie, mit Wut um-
zugehen 77 • Hoffnung und Wünsche 83 • Wenn die Wut Ohn-
macht und Trauer überdeckt 84 • Vermeiden Sie es zu morali-
sieren 86

6 Schuld und Scham

Reale Schuld 89 • Übertriebene Schuldgefühle 90 • Konkrete Ar-
beit mit Schuldgefühlen 92 • Wenn man sich für seine Sensibilität
schämt 96

7 Lebenssituationen

Beziehungsschwierigkeiten 99 • Hochsensible Eltern 101

8 Psychische Leiden

Anfälligkeit für Angstzustände und Depressionen 105 • Angst ist
ein natürliches Gefühl 105 • Müdigkeit und Depression 107 • Ge-
fühle und Gedanken hängen eng zusammen – das kognitive Grund-
modell 108 • Hochsensibilität ähnelt einer Angststörung 112 • Ei-
nem sensiblen Nervensystem können andere Ursachen zugrunde
liegen 114

9 Entwicklung und Wachstum

Hochsensible in der Psychotherapie 117 • Liebe dich selbst – un-
terstütze dich selbst 118 • Die Freude der Selbstfindung 123

10 Forschung zu Hochsensibilität

Heftige Reaktion auf äußere Reize 125 • Eine neue Bezeichnung 128 • Erbe und Milieu 129 • Testergebnisse 130

Nachwort

Ein Geschenk für Hochsensible 133

Ideensammlung

Beschäftigungen, die Hochsensiblen und anderen feinfühligem Personen Freude machen und zu ihrem Wohlbefinden beitragen 139

«Wie sensibel bin ich?»

Testen Sie sich selbst 143

Dank 149

Literaturhinweise 151