

Inhalt

Vorwort 8

Einleitung 10

Vom hochsensiblen Kind zum hochsensiblen Erwachsenen 12

Über dieses Buch 15

Kapitel 1: Was ist Hochsensibilität? 17

Eine besondere Gabe 19

Eine knallharte Welt 27

Ein Segen, kein Fluch 31

Die zehn häufigsten Probleme von Hochsensiblen 34

Der Weg zu einem authentischen Selbst 42

Die sechs menschlichen Bedürfnisse 55

Was wir im Leben »anziehen« 61

Der Weg von Hochsensiblen zur Ganzheit – Ein Überblick 65

Kapitel 2: Strategien zur Selbsthilfe 71

Die emotionalen Trümmer beseitigen 72

Die Lösung? Selbstliebe 75

Umgang mit Überreizung 91

Tapping für emotionale Freiheit 100

Schutz vor Energieentzug 108

Umgang mit Trauer und Verlusten 118

Kapitel 3: Eine spirituelle Perspektive 125

Danksagung 167

Weiterführende Informationen 170