

Inhalt

Einleitung	9
1. Was genau ist eigentlich Hochsensibilität?	15
1.1 Sensibilität und Hochsensibilität	15
1.2 Das Konzept ‚High Sensitivity‘	16
1.3 ‚Hochsensibel‘ oder ‚hochsensitiv‘?	18
1.4 Wissenschaftliche Erklärung	20
1.5 Hochsensibilität und psychische Erkrankungen	22
1.6 Worin sich Hochsensibilität zeigt	24
1.7 Verschiedenheiten in der Persönlichkeit von HSP	28
1.8 In Kürze – ein Dutzend Aussagen	35
2. Was das Miteinander mit einer HSP zur Herausforderung machen kann	37
2.1 Allgemeingültiges und Relativierungen	37
2.2 Was bisher (im Leben der HSP) geschah	39
2.3 Was sich ändert mit der Erkenntnis	42
2.4 Die Sache mit dem hochsensiblen Wahrnehmen	45
2.5 Die Sache mit dem hochsensiblen Denken	49
2.6 Die Sache mit dem hochsensiblen Fühlen	51
2.7 Lebenseinstellung und Lebensführung von HSP	54
2.8 In Kürze – ein Dutzend Aussagen	57
3. Was allgemein im Umgang mit einer HSP zu beachten ist	59
3.1 Grundlegende Beziehungsprinzipien nach Carl Rogers	60
3.2 Das Grundverständnis des Gordon-Modells	64
3.3 Das Grundverständnis der Gewaltfreien Kommunikation	67
3.4 Hürden in der Kommunikation mit HSP	71
3.5 Unterschiede überbrücken	89
3.6 In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen	90
4. Wie Sie als Familienmitglied ein gutes Verhältnis ermöglichen können	93
4.1 Familie: Ein komplexes System	93
4.2 Blick zurück	96
4.3 Sind Sie selbst hochsensibel?	97
4.4 Umgang mit Verletzungen	98

4.5	Der große Wunsch: Verstanden werden	99
4.6	Empfehlungen für die Kommunikation	101
4.7	Herausforderung Familientreffen	102
4.8	Über das Loben	104
4.9	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen	106
5.	Was Sie als Partner für eine glückliche Beziehung tun können	109
5.1	Wunsch und Wirklichkeit	110
5.2	Die Bedeutung der Paarkonstellation	111
5.3	Das Potenzial	113
5.4	Befürchtungen aufseiten der HSP	115
5.5	Der kritische Blick der HSP	116
5.6	Die Geräuschempfindlichkeit	118
5.7	Die unterschiedlichen Wohlfühlbereiche	119
5.8	Die Balance zwischen Nähe und Distanz	121
5.9	Die Verletzlichkeit	125
5.10	Empfehlungen für die Paarkommunikation	127
5.11	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen	130
6.	Was Sie als Freund für eine erfreuliche Freundschaft tun können	133
6.1	Worauf HSP in Freundschaften Wert legen	133
6.2	Was HSP zu geschätzten Freunden macht	134
6.3	Mögliche Schwierigkeiten	135
6.4	Gute Gespräche	139
6.5	HSP im Dilemma	140
6.6	Gemeinsame Unternehmungen	142
6.7	Auf Bitten von HSP eingehen	144
6.8	Über Hochsensibilität sprechen	145
6.9	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen	147
7.	Was Sie als Kollege zu einer angenehmen Zusammenarbeit beitragen können	149
7.1	Worauf es HSP ankommt	150
7.2	Mögliche Schwierigkeiten im Miteinander	151
7.3	Störungsquellen in der Arbeitsumgebung	153
7.4	Offene, klare und faire Kommunikation	155
7.5	Wachsende Selbstsicherheit der HSP	158
7.6	Hochsensible Stärken	158
7.7	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen	160

8.	Wie Sie als Vorgesetzter Motivation und Leistungsvermögen der HSP fördern können	163
8.1	In Bedrängnis durch die Arbeitsverhältnisse	164
8.2	Reizflut im Arbeitsumfeld	166
8.3	Was für HSP wichtig ist	168
8.4	Wie HSP ihre Arbeit tun	172
8.5	Potenzialentfaltung	180
8.6	In Kürze – ein Dutzend Empfehlungen	181
	Schluss	183
	Literatur	185
	Empfehlungen	186
	Fragenkatalog „Bin ich hochsensibel?“	187
	Einleitende Hinweise	187
	Die Fragen	188