

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
Intensität und persönliches Wachstum .....	11
Was macht dieses Buch anders? .....	12
Lassen Sie uns beginnen.....	15
<b>TEIL I: DER EMOTIONAL INTENSIVE MENSCH</b> .....	17
<b>1.    Sensibilität, emotionale Intensität und emotionale Begabung</b> .....	19
1.1    Definitionen .....	19
1.2    Der Vorbehalt .....	23
<b>2.    Was wissen wir über Sensibilität und emotionale Intensität?</b> .....	25
2.1    Der hochsensible Mensch .....	25
2.2    Begabung .....	28
2.3    Empathen und Empathie .....	29
2.4    „Dünne Grenzen“ .....	30
2.5    Traumainduzierte Umweltsensibilitäten .....	32
2.6    Introversion.....	34
<b>3.    Emotionale Intensität und Begabung</b> .....	37
3.1    Die Begabung, über die niemand spricht .....	37
3.2    Formen emotionaler Begabung.....	39
3.3    Persönlichkeitsmerkmale von Begabten.....	43
3.4    Übererregbarkeit .....	44
3.5    Die eigene Begabung wiederentdecken.....	47
<b>4.    Emotionale Intensität und geistige Gesundheit</b> .....	49
4.1    Was ist normal? .....	49
4.2    Die Borderline-Persönlichkeitsstörung und Empathie .....	50
4.3    Die Beziehung zwischen Sensibilität und psychischer Krankheit.....	51

<b>TEIL II: DIE KOMPLEXITÄTEN EMOTIONALER INTENSITÄT .....</b>	<b>55</b>
<b>5. Zu Hause .....</b>	<b>57</b>
5.1 Die unsichtbaren Wunden.....	57
5.2 Formen unsichtbarer Wunden bei sensiblen Kindern .....	59
5.3 Die Folgen einer unzureichenden Unterstützung in der Kindheit .....	64
<b>6. In der Gesellschaft .....</b>	<b>69</b>
6.1 Anders als die anderen .....	69
6.2 Neid und die soziale Dynamik um Begabte.....	70
6.3 Verstecken und kleinmachen .....	73
<b>7. In der Seele.....</b>	<b>81</b>
7.1 Die Scham darüber, „zu viel“ zu sein.....	81
7.2 Gefühlsstürme und Kontrollverluste .....	85
7.3 Das Gefühl, innerlich leer und taub zu sein.....	89
<b>TEIL III: VON DER HEILUNG ZUR SELBSTVERWIRKLICHUNG.....</b>	<b>95</b>
<b>8. Alte Wunden heilen.....</b>	<b>97</b>
8.1 Die Wahrheit erzählen .....	97
8.2 Loslassen, „was hätte sein können“ .....	100
8.3 Die Vergangenheit hinter sich lassen .....	104
8.4 Mit schwierigen Familientreffen umgehen lernen .....	108
<b>9. Emotionale Resilienz aufbauen.....</b>	<b>115</b>
9.1 Von einer defensiven zu einer offenen Haltung gelangen .....	115
9.2 Eine sichere Basis haben.....	119
9.3 Sich mit den eigenen Emotionen anfreunden.....	124
9.4 Auf die eigenen Gefühle hören .....	127
9.5 Die Wellen der Veränderung reiten.....	132
9.6 Sich dem Leben öffnen .....	135
9.7 Dem Leben vertrauen.....	138

<b>10. In die eigene Wahrheit eintreten</b> .....	143
10.1 Authentizität zurückgewinnen .....	143
10.2 Bei der Arbeit und im Leben im „Flow“ bleiben .....	151
10.3 Ihr wahres Selbst sicher zum Ausdruck bringen.....	156
10.4 Dem authentischen Selbst die Führung überlassen .....	162
<b>11. In der Welt sein</b> .....	165
11.1 Auf die eigenen emotionalen Grenzen achten .....	165
11.2 Passiv-aggressives Verhalten verstehen.....	171
11.3 Den eigenen Schatten sehen .....	178
11.4 Das eigene Licht umarmen .....	181
<b>12. Wahre Intimität finden</b> .....	183
12.1 Wissen, wann die Vergangenheit in die Gegenwart hineinspielt .....	183
12.2 Nein sagen zu schlechten Beziehungen .....	188
12.3 Einen Burn-out oder Bore-out vermeiden .....	194
12.4 Ihre Rüstung .....	198
12.5 Den Weg zurück zur Liebe finden .....	202
<b>13. Das eigene kreative Potenzial verwirklichen</b> .....	207
13.1 Ihre kreative Energie nutzen .....	207
13.2 Nach innen schauen, um Ihre kreative Berufung zu finden.....	210
13.3 In „kreativer Verbindung“ sein .....	213
<b>Ein Brief an leidenschaftliche Seelen</b> .....	219
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	223
<b>Index</b> .....	229