

Inhalt

Einstieg	9
1. Was HSP ausmacht	15
1.1 Wahrnehmung mit einem hohen Maß an Sensibilität	16
1.1.1 Sensibilität	17
1.1.2 Das Nervensystem	18
1.1.3 Aus Sinneseindrücken wird Wahrnehmung	19
1.1.4 Die Sache mit den Wahrnehmungsfiltern	21
1.1.5 Die hochsensible Art des Wahrnehmens	22
1.2 Die Geschichte von „High Sensitivity“ und Begriffsklärungen	23
1.2.1 Elaine Aron als Urheberin des Konzepts „High Sensitivity“	24
1.2.2 Definition – eine Annäherung	26
1.2.3 Verwirrende Begriffsvielfalt	27
1.3 Das Konzept Hochsensibilität: Grundlagen und Forschungsergebnisse	33
1.3.1 Vorausgehende relevante Erkenntnisse	33
1.3.2 Parallele zu Tierverhaltensforschung	36
1.3.3 Studien zu <i>Sensory Processing Sensitivity</i>	37
1.3.4 Wissenschaftliche Erklärungsansätze	39
1.4 Hochsensibilität feststellen	40
1.4.1 Die Begrenztheit von Tests	41
1.4.2 Die 27 Fragen von Elaine Aron	42
1.4.3 Vier Indikatoren nach Elaine Aron	43
1.4.4 Ein Fragenkatalog, der Aufschluss gibt	45
1.4.5 Erworbene hohe Empfindlichkeit	56
1.5. Verschiedenheiten in der Persönlichkeit von HSP	57
1.5.1 Männer	57
1.5.2 Extrovertierte	59
1.5.3 Sensation Seeker	64
1.5.4 „Scanner“	67
1.5.5 Hochbegabte	70
2. Was HSP im Coaching brauchen	75
2.1 Eine Anpassung des Coachings auf hochsensible Bedürfnisse	75
2.1.1 Wenn der Coach selbst HSP ist	76
2.1.2 Wenn der Coach selbst nicht HSP ist	78
2.1.3 HSP-gerechte Umgebungsbedingungen	82

2.1.4	Sich einstellen auf verschiedene Aspekte des Hochsensibelseins	86
2.2	Eine differenzierte Aufklärung und Reflexion über Hochsensibilität	95
2.2.1	Erleichterung nach der Erkenntnis	96
2.2.2	Zurechtrücken des Selbstbilds	98
2.2.3	Hochsensible Männer und Frauen	100
2.3	Einen kompetenten Coach	103
2.3.1	Was kann Coaching leisten?	104
2.3.2	Was ist gutes Coaching?	105
2.3.3	Was macht einen guten Coach aus?	107
2.3.4	Risiken und Nebenwirkungen für Coachee und Coach	109
2.4	Einen Coach mit förderlichen Grundhaltungen	111
2.4.1	Klientenzentrierte Gesprächsführung – Carl R. Rogers	113
2.4.2	Kommunikationssperren – Thomas Gordon	116
2.4.3	Beziehungsprinzip Unbedingte Wertschätzung – Carl R. Rogers	118
2.4.4	Beziehungsprinzip Empathisches Verstehen – Carl R. Rogers	119
2.4.5	Beziehungsprinzip Kongruenz (Authentizität) – Carl R. Rogers	122
2.4.6	Gewaltfreie Kommunikation – Marshall B. Rosenberg	124
2.5	Einen kundigen, verantwortungsvollen Coach	125
2.5.1	Abgrenzung von Coaching und Therapie	128
2.5.2	Hochsensibilität und psychische Störungen	132
2.5.3	Ein Blick auf Angststörungen	133
2.5.4	Ein Blick auf Affektive Störungen	137
2.5.5	Ein Blick auf das Burnout-Syndrom (keine medizinische Diagnose)	141
2.5.6	Ein Blick auf Persönlichkeitsstörungen	142
2.5.7	Ein Blick auf Störungen, die schon in der Kindheit festgestellt werden	145
3.	Was HSP bewegt	149
3.1	Sich als HSP entdecken und dann?	150
3.1.1	Entwicklung als HSP	151
3.1.2	Die 8 Entwicklungsschritte im Einzelnen	152
3.1.3	Die Sache mit dem Selbstwertgefühl	171
3.2	Wie Stärken nutzen? Wie mit Schwächen umgehen?	176
3.2.1	Licht und Schatten im Zusammenhang mit der feinen Wahrnehmung	178
3.2.2	Licht und Schatten im Zusammenhang mit dem tiefen Denken	180
3.2.3	Licht und Schatten im Zusammenhang mit dem intensiven Fühlen	184

3.2.4	Schwächen begreifen als des Guten zu viel	187
3.3	Wie sein Leben gestalten? Welche Tätigkeit ausüben?	188
3.3.1	Die herausragende Bedeutung von Beziehungen	190
3.3.2	HSP in Beziehungen	192
3.3.3	Ziel: Ein Leben in Balance	193
3.3.4	Aspekte der Berufstätigkeit	197
3.4	Wie im grünen Bereich bleiben? Wie Übererregung vermeiden?	205
3.4.1	Was zu Überreizung führt	206
3.4.2	Wissenswerte Theorie	207
3.4.3	Nicht zu viel und nicht zu wenig Stimulation	210
3.4.4	Anzeichen von Übererregung ernst nehmen	211
3.4.5	Unterstützung und Begleitung im Coaching	212
3.4.6	Praxis-Tipps zur Regeneration	214
3.4.7	Wichtiges Regulativ: Alleinzeit	216
3.5	Wie für sich eintreten? Wie sich abgrenzen?	218
3.5.1	Die Kunst, (k)ein Egoist zu sein	219
3.5.2	Abgrenzung gepaart mit Hilfsbereitschaft	220
3.5.3	Ängste im Zusammenhang mit Abgrenzung	224
3.5.4	Ein Nein überzeugend mitteilen	225
3.5.5	Meine Grenzen – deine Grenzen	227
3.5.6	Bildliche Vorstellungen von Grenzen	227
3.5.7	Gelebte innere und äußere Abgrenzung	228
	Schluss	233
	Literatur	235