

Inhaltsverzeichnis

1	Am Anfang war das ... Buch!	1
1.1	Für wen ist das Buch geschrieben?	1
1.1.1	Sie sind selbst hochsensibel	1
1.1.2	Sie haben hochsensible Verwandte, Kollegen oder Freunde	2
1.2	Hochsensibel oder hochsensitiv?	3
1.3	Kurz und knapp – Abkürzungen zum Thema	5
1.4	„Feminispräch“ oder Männersprache?	5
2	Hochsensibilität – eine Veranlagung stellt sich vor	7
2.1	Geschichte und Forschung – wie alles (?) begann	9
2.1.1	Elaine Aron – Betroffene und Pionierin	9
2.1.2	Das Experiment von Iwan Pawlow	10
2.1.3	Von Fischen und anderen Wesen	11
2.1.4	Eduard Schweingruber – Pionier aus der Schweiz	12
2.1.5	C. G. Jung und die Introversion	13
2.1.6	Jerome Kagan und die gehemmten Kinder	14
2.1.7	Forschung aus Deutschland	15
2.2	Das Phänomen	15
2.2.1	Spielverderber, Spaßbremse? – Typische Merkmale	18
2.2.2	Typologie der Hochsensiblen	20
2.2.3	Von Gaben und Geschenken	23

2.2.4	Die abenteuerlustigen Hochsensiblen – HSP/HSS	25
2.2.4.1	Unsere Verhaltensdynamik.	25
2.2.4.2	Abenteuer versus Feingefühl?	27
2.2.5	Mehr ist nicht genug – die Reizspirale	28
2.2.6	Sinn und Zweck und Handicap	30
2.2.6.1	Wert für die Gesellschaft	30
2.2.6.2	Reizfilterschwäche?	32
2.3	Das HSP-4-Phasen-Integrationsmodell im Überblick.	33
2.4	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	36
3	Phase I: Die Erkenntnis.	39
3.1	Erkenntnis	40
3.1.1	Reaktionen auf die Erkenntnis	41
3.1.2	Erkenntnis versus Gewohnheit	43
3.1.3	Bin ich tatsächlich hochsensibel? – Bewertung	44
3.2	Zweifel und Annahme	46
3.2.1	„... was es zu beweisen gilt!“	47
3.2.2	Selbstzweifel	48
3.2.3	Schon wieder eine neue Krankheit?	50
3.2.4	Yes, I am! – Annehmen.	53
3.3	Über die Freuden eines guten Buches – Wissenserweiterung	55
3.4	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	58
4	Phase II: Die geistig-emotionale Integration des Phänomens	59
4.1	Was bedeutet „geistig-emotionale Integration“?	59
4.1.1	Wohin mit dem neuen Sofa?	61
4.1.2	Geistig oder emotional?	62
4.1.3	Mache dir kein Bild!	64
4.2	Überprüfung der eigenen Lebensumstände.	67
4.3	Neuer Lack für alte Stühle? – Reframing.	68
4.3.1	Reframingbeispiele	70
4.3.2	Schwäche gleich Schwäche?	71
4.3.3	Hilfe kann helfen	73
4.4	Jetzt oder lieber später? – Die Komfortzone	74
4.4.1	Von der Dynamik des Wohlfühlens	76
4.4.2	Hoppla – jetzt ist's nicht mehr schön!	78

4.5	Ich will wie alle anderen sein – die Krux mit der Anpassung	79
4.5.1	Anpassung in der Psychologie: die Adaption	80
4.5.2	Anpassung und Hochsensibilität.	81
4.5.3	Ein Wort zur „Normalität“	85
4.6	Der verzerrte Spiegel – Identitätsfindung	88
4.6.1	Spieglein, Spieglein an der Wand	88
4.6.2	Identitätsbildung	89
	4.6.2.1 Identität durch das Gegenüber.	89
	4.6.2.2 Identität durch Selbstwahrnehmung	91
	4.6.2.3 Identität durch Anpassung.	92
4.6.3	Wie viel „Ich“ überlebt in der Anpassung? – oder das „falsche Selbst“	93
4.6.4	Hochsensible Identität	94
4.7	Ja oder Jein – die Krux mit der Abgrenzung	95
4.7.1	Bedingungen der Abgrenzung.	96
4.7.2	Schuldgefühl und Abgrenzung	97
4.8	Mangelnder Selbstwert – ein Dauerbrenner	99
4.8.1	Berücksichtigung kindlicher Bedürfnisse	100
4.8.2	Selbstwert und Anpassung	101
4.9	Ich traue mich nicht – wenn Ängste Angst machen	102
4.9.1	Ängste durch Überstimulation	104
4.9.2	Ängste durch zu viel Vorsicht	105
4.9.3	Die übernommene Angst	107
4.9.4	Das Resonanzgesetz	107
4.10	Perfektionismus – das zweischneidige Schwert	109
4.10.1	Geht nicht gibt's nicht – oder doch?	111
4.10.2	Besser geht's immer – Versagensängste	111
4.10.3	Perfektion als Schutzschild	113
4.11	Hochsensibler Energiehaushalt	114
4.11.1	Wer hat die Energie geklaut?	115
4.11.2	Die Reiz-Potenzial-Waage	116
4.11.3	Hochsensibel – der sichere Weg zum Burn-out?	117
	4.11.3.1 Burn-out bei Erwachsenen.	118
	4.11.3.2 Burn-out bei Kindern	118
4.11.4	Mensch, ist das öde! – Bore-out	119
4.12	Stress – ein treuer Begleiter	121
4.12.1	Stress ist nicht gleich Stress	123
4.12.2	Cortisol im Blut	124
4.12.3	Ja, das ich kann auch – das hochsensible Trampeltier.	126

4.13	Psychische Belastung, Trauma und Hochsensibilität	127
4.13.1	Was ist ein Trauma?	128
4.13.1.1	Trauma durch Schock	128
4.13.1.2	Trauma durch Wiederholung.	129
4.13.2	Wenn die Seele leidet	129
4.13.2.1	Fähigkeiten durch Krisen entwickeln	130
4.13.2.2	Schutzverhalten als Erwachsener	132
4.13.3	Traumafolgestörungen	133
4.13.4	Psychische Störung oder Hochsensibilität?	135
4.13.5	Wenn Wahrnehmung zum Trauma wird.	137
4.13.6	Widerstände und Trauma	139
4.13.7	Resilienz	141
4.14	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	143
5	Phase III: Die praktische Integration der Hochsensibilität	147
5.1	Ich bin nicht allein! – Kontaktsuche	148
5.1.1	Wer ist unterm blauen Mäntelchen? – Das Memory-erkenn-mich-Spiel.	149
5.1.1.1	Von Kisten, Kartons und Kategorien	150
5.1.2	Ich traue mich nicht – Angst vor unbekannten Menschen und Situationen.	151
5.1.3	Aliens unter uns? – Identitätsfindung im Kontakt.	154
5.1.4	Wie sag ich's meinem ...? – Hochsensibilität ansprechen	156
5.2	Reframing in kleinen Schritten.	159
5.3	Anpassung anders herum – Lebensumstände werden passend gemacht.	160
5.3.1	Das Phänomen der Leere	161
5.3.2	Darf's ein bisschen mehr sein? – Hochsensible Bedürfnisse und Fähigkeiten erkennen	163
5.3.3	Haben Sie einen Hammer? – Gedanken verändern Leben.	164
5.4	Das neue Spielfeld – Grenzen setzen.	167
5.4.1	Oh, es zwackt!? – Ihr Körper als Wegweiser	168
5.4.2	Ich möchte jetzt nicht – Menschen Grenzen setzen	170

5.4.2.1	Das kleine Nein	171
5.4.2.2	Das kleine, spontane Nein	172
5.4.2.3	Das Ja aus Gewohnheit	174
5.4.2.4	Das große Nein	174
5.4.2.5	Das Nein im Wachstumsprozess	176
5.5	Reiz voll – Schutz vor Überreizung	178
5.5.1	Sie mag es, wenn es laut ist	179
5.5.2	Irlen-Syndrom	180
5.6	Reges Innenleben	182
5.7	Nichts bleibt, wie es war – Umgang mit Veränderungen	185
5.7.1	Wir werden umziehen – Veränderungen ankündigen.	186
5.7.2	Der Zug fährt nicht – alltägliche Veränderungen	187
5.8	Versuch macht klug – Ängsten begegnen	189
5.8.1	Politik der kleinen Schritte	191
5.8.2	Raus aus der Komfortzone	191
5.9	Umgang mit Stress	192
5.9.1	Vermeidung von Stress	193
5.9.2	Inneren Stress reduzieren	194
5.9.2.1	Gedanken aufschreiben	195
5.9.2.2	Alltag entschleunigen.	196
5.9.3	Methoden zur Stressbewältigung.	196
5.9.3.1	Entspannungsmethoden	197
5.9.3.2	Stressbewältigungsmethoden	198
5.9.3.3	Andere Möglichkeiten zur Stressreduktion	199
5.9.4	Wider die Perfektion – Fehlerkultur pflegen	200
5.10	So mach ich's! – Entscheidungen treffen	202
5.10.1	Hemmende Faktoren	203
5.10.1.1	Angst, etwas falsch zu machen	203
5.10.1.2	Angst vor Konsequenzen	204
5.10.1.3	Zu viele Alternativen	204
5.10.1.4	„Was sollen die anderen denken?“	205
5.10.2	Erleichternde Faktoren	206
5.10.2.1	Auswahl verringern	206
5.10.2.2	Kompromisse gestatten	206
5.10.2.3	Prinzip „Scheuklappe“	207
5.10.2.4	Der Adler hat's im Blick.	207

5.11	Ich bin richtig! – Traumafolgen lösen	208
5.11.1	Jetzt bin ich richtig, jetzt darf ich's sein!	208
5.11.2	Nachreifen	210
5.11.3	Ich bin gut! – Selbstwert aufbauen	212
5.11.4	Meine Verantwortung ist meine Verantwortung	214
5.11.5	Therapiesuche	217
5.11.6	Therapiemethoden	219
5.11.6.1	Von den Kassen anerkannte Methoden	220
5.11.6.2	Anerkanntes Verfahren, aber nicht über gesetzliche Kassen finanziert	221
5.11.6.3	Weitere Verfahren	222
5.12	Das Leben ist schön! – Eigene Gaben und Fähigkeiten erkennen und leben	225
5.12.1	Ich zuerst! – Von Hasenfüßen und Egoschweinen	227
5.12.2	Jammern ade.	229
5.12.3	Empathie gesund leben.	231
5.12.4	Muss das sein? – Sinn und Ohn-Sinn	232
5.13	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	233
6	Phase IV: Der sichtbare Hochsensible	237
6.1	Ich bin wie ich bin – sichtbar hochsensibel	238
6.1.1	Die Kunst der kleinen Schritte	239
6.1.2	Ja, das fühle ich.	240
6.1.3	Jetzt! Und zwar sofort! – Gefühle unter Hochdruck	241
6.1.4	Das kann ich – Fähigkeiten leben und zeigen	243
6.1.5	Ja zum Anderssein – ein Positivkreislauf	245
6.2	Ein Plus für alle – mit Hochsensibilität arbeiten	246
6.2.1	David für Goliath – es zählt, was Sie tun!	247
6.2.2	Ein Fels in der Brandung – bleiben Sie standhaft.	249
6.2.3	In die Hände gespuckt – hier bewege ich etwas!	250
6.3	Ein Hoch auf uns Sensible – mit feinfühligen Menschen arbeiten	252

6.3.1	Hochsensible Psychotherapeuten, Ärzte und Heiler.	253
6.3.2	Umgang mit verletzter Klientel.	254
6.3.2.1	Bin ich die Richtige für Sie?	256
6.3.3	Let's have fun – nicht jeder muss Therapeut sein	257
6.4	Sie brauchen Spezialisten? – Die hochsensible Firma	258
6.5	Zusammenfassung und Schlussfolgerung	260
Ausklang		263
Danksagung.		265
Literatur.		267

Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?

Roemer, C.

2017, XVII, 270 S. 11 Abb., 10 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-53839-5