

Inhalt

Vorwort 9

- ◇¹ Hochsensibilität ist keine Krankheit 17
 - Auf der Suche nach einer Diagnose: Annette** 17
 - Hochsensibel geboren** 21
 - Zwischen Anpassung und dem Gefühl,
niemals dazugehören** 23
 - Introvertiert & extravertiert** 28
 - Der Weg ist das Ziel** 33

- ◇² Hochsensibilität und Mutterschaft 37
 - Ein ganz neues Leben: Kathrin** 39
 - Von der hochsensiblen Frau
zur hochsensiblen Mutter** 43
 - Die Tücken der hochsensiblen Mutterschaft** 49

- ◇³ Was ist Hochsensibilität? 54
 - Stand der Forschung** 55
 - Bist du hochsensibel?** 60
 - Weitere Eigenschaften hochsensibler Mütter** 61
 - Stress und Hochsensibilität** 70
 - Hochsensibilität, Filter und Reizverarbeitung** 78
 - Sinnessensibilität: von allem ein bisschen zu viel** 86

Der Unterschied zwischen einem normalsensiblen
und einem hochsensiblen Gehirn 89

- 4 Wie du deinem Stress entgegenwirken kannst 95
Achtsamkeit – Fluch und Segen zugleich 95
Alles schon probiert – und trotzdem
nicht entspannt: Sebastienne 96
Deine Gefühle sind dein gutes Recht! 104
Neuroplastizität 108
Wie du lernen kannst,
deine eigenen Ängste zu überwinden 110
Raum für Veränderung entstehen lassen 124
Wenn das Notfallprogramm sich einschaltet 129
Stärke deinen Selbstwert! 132
Aktive Stressbewältigung 141
- 5 Grenzen erkennen und beschützen 145
Deine Abgrenzung als hochsensibler Mensch 146
Der Zusammenhang zwischen Abgrenzung
und Empathie 148
Erschaffe deinen Schutzraum 156
Das zentrale Problem: die Übererregbarkeit 159
Das optimale Erregungsniveau 167
Grenzenlose Langeweile: Ingrid 170
Übererregt oder unteraktiviert? 173
Ein Leben ohne Überforderung ist möglich! 176

- ◇₆ Schatzkiste Hochsensibilität: Wie du aus deiner
Veranlagung Ressourcen ziehen kannst 178
Emotionale Intensität: Gefühle sind zum Fühlen da! 178
»Ich weiß was, was du noch nicht weißt« –
Intuition und Bauchgefühl 180
Hochsensibilität als Ressource erkennen 183
Dein inneres Team 191
Angst ist nicht gleich Angststörung 195
Hochsensible Angst: Elke 197
Innere Führung erlangen 199
- ◇₇ Du bist genau richtig, wie du bist! 205
Das Alien-Gefühl hochsensibler Mütter 205
Immer anders als die anderen: Jana 206
Soziale Isolation tut weh! 207
Einen neuen Resonanzraum erschaffen 213
- ◇₈ Vertrauen in den eigenen Weg entwickeln –
die hohe Kunst hochsensibler Mutterschaft 216
Alleinerziehend und hochsensibel: Julia 216
**Bedürfnisorientiert Familie leben bedeutet auch das
Umverteilen von Zumutungen** 219
Brauchst du ein Konzept, um dein Kind großzuziehen? 229
Hochsensible Eltern – hochsensibles Kind.
Eine Kombination voller Überraschungen! 236
Das Vermischen der Gefühlswelten 239
**Dir selbst ein Stop zu sagen, verschafft dir Zeit und
einen Raum für kreative Lösungen** 245

- ◇⁹ Aus den Fugen geraten: Was hochsensible Mütter bei Erschöpfung tun können 248
Wenn die Müdigkeit unüberwindbar wird: Kathrin 248
Wie Schuld und Scham zu Erschöpfung führen können 253
Sei dir selbst die Freundin, die du brauchst 258
Wie der innere Kritiker alles erschwert: Samuela 260
Das Gefühl, hohen Erwartungen nicht standhalten zu können 262
- ◇¹⁰ Und jetzt: Sei du selbst! 269
Sich selbst wohlwollend betrachten lernen 269
Umgib dich mit Schönheit und tauch ein in die Freude! 274
Bevor du weitergehst: Lass hier, was du nicht mehr brauchst 278

Nachwort 280

Danksagung 283

Literaturverzeichnis und Links 285

Anmerkungen 289