
Sind Sie Hochsensibel Wie Sie Ihre Empfindsamkeit

Die hochsensible Frau
 Hochsensibel
 Mit viel Feingefühl
 The Highly Sensitive Person in Love
 The Highly Sensitive Brain
 Hochsensibilität - das besondere Geschenk der Natur
 Galen's Prophecy
 The Highly Sensitive Child
 Hochsensible Kinder
 Hochsensibel sein
 Hochsensibel und löwenstark
 The Highly Sensitive Person's Workbook
 Hochsensibel und löwenstark
 Hochsensibel ist das neue Stark
 Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet
 Toxische Beziehungen + Narzisstische Persönlichkeitsstörung + Hochsensible Menschen
 Perspektiven der Philosophie
 Hochsensibilität in der Liebe
 The Highly Sensitive Person's Survival Guide
 Einfühlsame Kommunikation
 The Highly Sensitive Person
 Wenn die Haut zu dünn ist
 Sind Sie hochsensibel?
 Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?
 Was Hochsensible glücklich macht
 The Influence of Petrus Ramus
 Der Klügere denkt nach
 Marie - Wenn es stürmt in deinem Herzen
 The Undervalued Self
 Hochsensibilität neu entdecken
 Hochsensibel durch den Tag
 Die 90-Sekunden-Formel für ein Leben, das du liebst
 Sind Sie hochsensibel?
 Psychotherapy and the Highly Sensitive Person
 Her mit den Reizen! Oder: Warum hochsensible Multitalente Reize in ihrem Leben brauchen, um glücklich zu sein
 Sensitive Is the New Strong
 Selbsthilfe für Empathen und hochsensible Menschen gegen Narzissten durch Selbsthypnose Auf Deutsch/ Self-help for empaths and highly sensitive people against narcissists through self-hypnosis In German
 Love Yourself And It Doesn't Matter Who You Marry
 Hochsensible in der Partnerschaft
 Erfolg für Introvertierte für Dummies

*Sind Sie Hochsensibel Wie Sie Ihre
 Empfindsamkeit*

Downloaded from hl.uconnect.hl.u.edu.vn
 by guest

JAQUAN HAMMOND

Die hochsensible Frau tradition

Kommunikation? Das Autorenduo nimmt Sie mit auf eine Forschungsreise zu Ihrer eigenen Brille. Petra Jansen und Stefanie Richter zeigen auf wissenschaftlicher Basis, wie Kommunikation gelingen kann: Erst wenn wir uns selbst erkennen, kann die Kommunikation mit anderen verbessert werden – weil man nun weiß, wie viele Perspektiven und Facetten es geben kann, und dass die eigene nur eine ist. Mit anderen Worten: Man kann besser mit anderen umgehen (kommunizieren), weil man besser versteht, wie der andere "tickt" und inwiefern das zu der eigenen Art passt. Das heißt, man versteht auch besser, wo vielleicht Facetten nicht so gut zusammenpassen und kann so akzeptieren, wo die Grenzen des gegenseitigen Verständnisses sind. Die Autorinnen liefern Hintergrundinformationen, um sich selbst und andere besser kennenzulernen und einzuschätzen • erklären, wie man zu einer größeren Akzeptanz des eigenen Selbst kommen

kann (z.B. Achtsamkeit) • stellen gängige Modelle der Kommunikation dar und ergänzen diese dadurch, dass sie die Bedeutung der eigenen Brille des Senders und des Adressaten betonen. Die von den Autorinnen vorgenommene Erweiterung der vorgestellten Kommunikationsmodelle zieht die Einzigartigkeit der Kommunizierenden mit ein und sprengt so den Rahmen der Kommunikationsebene: Die Klarheit um die eigene Einzigartigkeit führt zu Verbundenheit, aus der wie se Alle Menschen, die an einer Persönlichkeitsentwicklung und einer besseren Kommunikation - einem gelingenden Miteinander - interessiert sind.

Hochsensibel Arkana

Der stille Vogel fängt den Wurm Martin Wehrle bringt es ans Licht: Das Zeitalter der Zurückhaltenden hat begonnen. Ein leises Wesen eröffnet ungeahnte Chancen, fürs Leben und für die Karriere – aber nur, wenn Introvertierte ihre speziellen Stärken nutzen: Besonnenheit, Tiefgang, ein gutes Urteilsvermögen. Martin Wehrle zeigt mit amüsanten Anekdoten und überraschenden Tipps, wie stille Menschen ihre Trümpfe in einer lauten Welt ausspielen. Ein überzeugendes Plädoyer für mehr

Lauterkeit und weniger Lautstärke, heiter und tiefgänglich zugleich.

Mit viel Feingefühl MVG Verlag

If you're a highly sensitive person (HSP), you're in good company. HSP's make up some 20 percent of the population, individuals like you who both enjoy and wrestle with a finely tuned nervous system. You often sense things that others ignore such as strong smells, bright lights, and the crush of crowds. Even the presence of strangers in your immediate vicinity can cause you considerable distraction. You already know that this condition can be a gift, but, until you learn to master your sensitive nervous system, you might be operating in a constant state of overstimulation. As an HSP, the most important thing you can learn is how to manage your increased sensitivity to both physical and emotional stimulation. This accessible, practical guide contains strategies to help you master this critical skill. Build your coping skills by exploring the books engaging exercises. Then, keep the book by your side, a constant companion as you make your way through your vibrant and highly stimulating world. •Find out what it means to be a highly sensitive person •Take the self-examination quiz and find out whether you are highly sensitive •Learn coping techniques indispensable to HSP's •Discover how to manage distractions like noise and time pressure at home and at work •Reduce sensory-provoked tension with meditation and deep relaxation techniques •Navigate the challenges of interacting with others in social and intimate relationships

The Highly Sensitive Person in Love Kensington Publishing Corp.

Der besondere Ratgeber für hochsensible Eltern Der Alltag mit Kindern ist oft anspruchsvoll und vor allem für hochsensible Mütter aber auch Väter kann es zur Zerreißprobe werden. Umso wichtiger ist es, eigene Bedürfnisse zu erkennen, sich selbst ernst zu nehmen und gut für sich zu sorgen. In diesem Buch bekommst Du Strategien, Tipps und praktische Übungen an die Hand. Svenja Loewe, Autorin und Bloggerin hat hier 13 Expertinnen und Experten aus dem Bereich Hochsensibilität vereint und jede bringt ihren ganz eigenen Ansatz mit ein. Hierzu gehören unter anderem: Brigitte Kster, Sabina Pilguy, Tanja Suppiger, Lena Erlmann, Karin Abriel und viele mehr. Themen sind unter anderem: Stressreduktion Selbstfürsorge und Achtsamkeit Abgrenzung Kommunikation Erfahrungen als hochsensibler Vater uvm. Hierzu gibt es auch praktische Übungen aus dem Bereich Yoga, Achtsamkeit, Arbeit mit dem inneren Kind und vieles mehr. Als Bonus kannst Du Dir per QR-Code über 20 Minuten kostenlose Audios (Meditationen) herunterladen. Gut für sich selbst zu sorgen ist nicht egoistisch sondern Pflicht! Denn Du kannst nur gut für andere sorgen, wenn es Dir selbst gut geht! Svenja Loewe *The Highly Sensitive Brain* Junfermann Verlag GmbH Im Einklang mit der eigenen Hochsensibilität Als Coach und Moderatorin von Gesprächsgruppen begegnet Ulrike Hensel immer wieder bestimmten Themen und Herausforderungen, die im Leben ihrer hochsensiblen Klient:innen eine zentrale Rolle spielen. Dazu gehören Aspekte des Selbstverständnisses ebenso wie Fragen nach dem adäquaten Umgang mit sich selbst und mit anderen: - Wie kann ich meine eigene Wesensart annehmen? - Welche Rolle spielt dabei der Vergleich mit anderen? - Soll ich über meine Hochsensibilität sprechen - und wenn ja, wie? Das Buch ist modular aufgebaut, sodass je nach Interesse und Bedarf gestöbert werden kann. Aufgrund dieser umfangreichen Sammlung an Fakten, Zitaten von Hochsensiblen und alltagspraktischen Impulsen können hochsensible Menschen noch besser einschätzen, was ihnen guttut und was nicht, was sie brauchen und was nicht (mehr) sein darf. Für ein zufriedenes, authentisches und an den eigenen Werten ausgerichtetes Leben.

Hochsensibilität - das besondere Geschenk der Natur SCM Hnssler

In *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, Dr. Elaine Aron redefines the term "highly sensitive." She dispels common misconceptions about the relationship between being sensitive and other personality traits, such as being introverted, and further defines the trait for the benefit of both the clinician and patient. Dr. Aron's book suggests ways to adapt treatment for highly sensitive patients and how to deal with the issues that usually arise, providing a helpful guide for both doctor and patient.

Galen's Prophecy BRILL

The Highly Sensitive Brain is the first handbook to cover the science, measurement, and clinical discussion of sensory processing sensitivity (SPS), a trait associated with enhanced responsiveness, awareness, depth-of-processing and attunement to the environment and other individuals. Grounded in theoretical models of high sensitivity, this volume discusses the assessment of SPS in children and adults, as well as its health and social outcomes. This edition also synthesizes up-to-date research on the biological mechanisms associated with high sensitivity, such as its neural and genetic basis. It also discusses clinical issues related to SPS and seemingly-related disorders such as misophonia, a hyper-sensitivity to specific sounds. In addition, to practical assessment of SPS embedded throughout this volume is discussion of the biological basis of SPS, exploring why this trait exists and persists in humans and other species. *The Highly Sensitive Brain* is a useful handbook and may be of special interest to clinicians, physicians, health-care workers, educators, and researchers. - Presents a neurobiological perspective of sensory processing sensitivity (SPS) - Provides assessment criteria and measurement tools for highly sensitive children and adults - Discusses the health and social outcomes of being highly sensitive in children and adults - Examines clinical issues related to high sensitivity - Offers practical applications and a future vision for integrating high sensitivity in our society

The Highly Sensitive Child Junfermann Verlag GmbH

Erweiterte Neuausgabe des Standardwerks zur Hochsensibilität Etwa 20 Prozent aller Menschen nehmen wesentlich intensiver wahr als andere. Die besondere Gabe der Hochsensibilität wird jedoch von vielen Betroffenen als Belastung empfunden. Auch das Umfeld reagiert oft mit Unverständnis: Musst du immer so empfindlich sein? Rolf Sellins erfolgreicher Praxisratgeber hilft Hochsensiblen zu verstehen, warum sie »anders« sind. Er verrät, wie sie mit Stolpersteinen im Privaten wie im Beruf umgehen und das eigene Potenzial nutzen. Damit gibt er Antworten auf die sich immer stellende Frage: Wie geht man mit seiner hohen Sensibilität um? Dabei geht er über die Beschreibung des Phänomens hinaus und zeigt Möglichkeiten und Methoden für einen konstruktiven Umgang mit der Wahrnehmung auf. Denn Wahrnehmung ist die größte Begabung der Hochsensiblen. Besinnungsfragen, Experimente, Selbsttests und praxiserprobte Methoden helfen dabei, diese Begabung zu fördern. Die Neuausgabe enthält neben einzelnen Aktualisierungen ein neues Kapitel mit weiteren erprobten Methoden zur Wahrnehmungssteuerung in drei für Hochsensible typischen Problemsituationen. Hochsensibilität - das schlummernde Potenzial Etwa ein Fünftel der Bevölkerung ist hochsensibel Psychologisch fundierte Unterstützung für eine oft unerkannte Veranlagung

Hochsensible Kinder Schlütersche

Es braucht großes Fingerspitzengefühl und tiefe Empfindsamkeit, hochsensible Menschen zu erreichen und dort "abzuholen", wo sie sich innerlich wirklich befinden. Mit ihrem zweiten Buch gelingt das der erfahrenen Dipl.-Psychologin und Autorin wieder

mit Brillanz. Denn Sylvia Harke weiß aus eigener Erfahrung, dass hochsensible Menschen ganz eigene Fragen an den Lebensalltag haben. Wunderbar praktisch, feinfühlig, ermutigend und konkret gibt das Buch sehr hilfreiche, kompetente Antworten auf die 100 häufigsten Fragen zur Hochsensibilität, vom Arzttermin bis zum Vorstellungsgespräch, von der Partnerschaft bis zur Berufsauswahl. Eine wahre Schatztruhe an Tipps und Inspirationen, die bei allen hochsensiblen Menschen - stets griffbereit zum Nachschlagen - ihren festen Platz im Regal haben sollte!

Hochsensibel sein Springer-Verlag

Hochsensible High Sensation Seeker (HSS) wollen Reize nicht vermeiden, sondern intensiv erleben. Ungefähr 30 % der hochsensiblen Personen benötigen variierende Reize in ihrem Leben, damit es ihnen gut geht. Eine von fünf Personen ist sich dessen nicht bewusst. Das möchte ich mit diesem Buch ändern. Hochsensible HSS blühen auf, wenn sie verschiedene Aktivitäten, Herausforderungen, Menschen und Umgebungen in ihrem Leben haben. Sie sind enthusiastisch, neugierig, aktiv, kreativ und haben ein breites Interesse. Sie werden von einem intensiven »Ich-lebe«-Gefühl getrieben, was regelmäßig in Konflikt mit ihrem hochsensiblen Bedürfnis nach Ruhe, Erholungszeit und starker Empathie steht. Sie sind zudem schnell gelangweilt. Hochsensible HSS haben Schwierigkeiten damit, rechtzeitig in den richtigen Gang zu schalten, sodass sie aktiver oder weniger aktiv werden. Rund ein Viertel hatte einen Bore-out, fast die Hälfte der hochsensiblen HSS einen Burn-out und ein Drittel ist vollkommen unterreizt auf der Arbeit. Neue Reize in ihrem Leben zuzulassen und aktiv zu suchen, ist manchmal besser als (noch mehr) Ruhe. Her mit den Reizen! findest du umfassendes Wissen und Praxisbeispiele über Hochsensibilität und die vier zusätzlichen Eigenschaften von hochsensiblen HSS. Zudem geht das Buch ausführlich auf die Unterschiede zwischen HSP und hochsensiblen HSS ein. Her mit den Reizen! sorgt für mehr Bewusstsein und Selbstakzeptanz und ist ein praktischer Wegweiser. Der hochsensible HSS-Kompass ist ein Modell, das das widersprüchliche Verhalten von hochsensiblen HSS erklärt. Her mit den Reizen! ist ein Buch, das tief ins Thema hochsensible HSS eintaucht, und eignet sich auch für Menschen aus dem Umkreis von hochsensiblen HSS sowie für Coaches und Therapeut*innen, die diese Gruppe an Menschen besser verstehen und begleiten möchten. Das Buch beinhaltet einen ausführlichen Theorieteil, die Studie von Saskia Klaaysen sowie viele Beispiele, die auf Erfahrungen aus der Praxis beruhen. "...eine wichtige Ergänzung zu bestehenden Büchern über Hochsensibilität. Ausführlich, innovativ und praktisch. Eine Empfehlung für jede hochsensible Person, die gerne neue Reize sucht, sich mit inneren Gegensätzen beschäftigt und handfeste Tipps sucht." Esther Bergsma, Expertin für Hochsensibilität, Autorin von *Hoogsensitieve Kinderen* und *Het hoogsensitieve brein*

Hochsensibel und löwenstark Verlag Herder GmbH

Hören Sie lieber erst einmal zu, als dass Sie das Wort ergreifen? Fühlen Sie sich in einem angeregten Zweiergespräch wohler als beim unverbindlichen Smalltalk in einer größeren Gruppe? Dann hat man Sie sicher schon einmal als introvertiert bezeichnet und Ihnen den Ratschlag gegeben, "doch mal aus sich herauszugehen". Die Psychologin Joan Pastor zeigt, dass sich Introvertierte in einer Welt der Extrovertierten nicht verbiegen müssen, um beruflich und privat Erfolg zu haben. Anhand von Checklisten und Fragebogen können Sie feststellen, ob Sie tatsächlich zur Gruppe der Introvertierten gehören. Danach finden Sie viele Hinweise, wie Sie als guter Zuhörer, aufmerksamer Beobachter und Teammitglied oder Führungskraft ohne Drang zur Selbstdarstellung am Arbeitsplatz und bei Kunden punkten können. Mit den richtigen Strategien können Sie sich

auch auf Parties sowie bei großen Feiern und Veranstaltungen erfolgreich einbringen. So lernen Sie, Ihre vermeintlichen Schwächen als Stärken einzusetzen und sich in der Welt der Extrovertierten nicht nur zu behaupten, sondern als Introvertierter auch wohlzufühlen.

The Highly Sensitive Person's Workbook BoD - Books on Demand "The New York Times bestselling author of *Dying to Be Me* returns with an inspirational guide for sensitive people looking to fully harness their gifts of intuition and empathy in today's harsh world"--

Hochsensibel und löwenstark Harmony

Erfüllung in der Partnerschaft: Danach sehnen sich alle Paare. Doch das erfordert viel Engagement. Ist einer der Partner hochsensibel, kommen noch zusätzliche Herausforderungen hinzu. In ihrem Buch erklärt Brigitte Schorr, was Hochsensibilität bedeutet und wie sie Beziehungen beeinflusst. Zum Beispiel die Alltags- und Freizeitgestaltung, den gemeinsamen Urlaub oder Konfliktsituationen. Die Autorin gibt praxiserprobte Tipps, wie beide Partner einen guten Umgang miteinander lernen können. Dabei schöpft sie aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz und ihrer Arbeit als psychologische Beraterin.

Hochsensibel ist das neue Stark MVG Verlag

Raus aus der Reiz-Überflutung! Zu laut, zu hektisch, zu konfus: Wer hochsensibel ist, dem wird es schnell zu viel. Dieser Ratgeber hilft Ihnen aus der Reiz-Überflutung - mit ganz praktischen Lösungen für berufliche und private Stress-Situationen. Egal, ob Sie sich vor bestimmten Reiz-Überflutungen schützen möchten oder bereits mittendrin stecken: Die Autorin zeigt mit viel Erfahrung und Humor geeignete Auswege. Der perfekte Ratgeber für alle Hochsensiblen, die gelassener durch den Tag navigieren möchten.

Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet Academic Press

"Hochsensible Kinder sind außergewöhnlich, facettenreich und strahlen in vielen bunten Farben. Jedoch ist es für sie nicht immer einfach, in dieser lauten, schnellen Welt zu bestehen. Darum ist es so wichtig, sie achtsam auf ihrem Weg zu begleiten, damit sie ihre ganze Löwenkraft entfalten können. In diesem Buch bekommst Du von mir das richtige Werkzeug an die Hand! Anregungen und Tipps für den Alltag, Informationsmaterial für Pädagogen, Selbsteinschätzungsbögen, Fragebögen für Elterngespräche und einiges mehr." Svenja Loewe
Toxische Beziehungen + Narzisstische Persönlichkeitsstörung + Hochsensible Menschen tredition

Viele Frauen sind sehr empfindsam: Sie haben ein besonders scharfes Auge, eine feine Nase, ein Gespür für Zwischentöne, niedrige Reizschwellen. Renate Göckel zeigt, was ausgeprägt sensible Menschen auszeichnet, wie sie Überreizungen vorbeugen oder mit ihnen umgehen können. Ein Buch für Hochsensible und ihnen nahe stehende Menschen, das zeigt, was Menschen mit sehr zarter, dünner Haut glücklich macht.

Perspektiven der Philosophie Simon and Schuster

Toxische Beziehungen frühzeitig erkennen und Narzissmus entlarven. Das 3-in-1 Bundle für eine zufriedene und selbstbestimmte Zukunft in einer gleichberechtigten Partnerschaft BUCH 1 Toxische Beziehungen & emotionaler Missbrauch Emotionale Abhängigkeit und seelischer Missbrauch in der Beziehung: Woran erkennen wir psychischen Missbrauch durch den Partner und wie gehen wir sinnvoll mit emotionaler Gewalt um? Oftmals passiert es schleichend und wir merken erst spät, dass wir es mit emotionalem Missbrauch in der Beziehung zu tun haben. Wenn aus lieben Neckereien Anfeindungen werden und der Respekt sowie die Wertschätzung für den Partner immer weiter verloren geht, ist spätestens klar: Mit der Beziehung stimmt etwas ganz und gar nicht. Doch wie können wir frühzeitig den Zeitpunkt erkennen, in dem sich emotionale Abhängigkeit

und emotionale Gewalt einschleichen? Wie können wir die Liebesbeziehung dann noch retten? Wann sollten wir die Reißleine ziehen? Das Buch geht auf all diese Aspekte ein und zeigt Auswege aus toxischen Beziehungen auf. Neben konkreten Empfehlungen, um den Kreislauf der emotionalen Abhängigkeit zu durchbrechen, liefert das Buch auch einen praktischen Selbsttest, mit dem du evaluierst, ob du dich bereits in einer ungesunden Beziehung befindest. BUCH 2 Narzisstische Persönlichkeitsstörung Selbstliebe ist wichtig und ist die Grundlage für ein glückliches Leben. Doch es gibt einen gravierenden Unterschied zwischen einem gesunden Selbstbewusstsein und einer krankhaften Selbstverliebtheit – der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Dabei ergeben sich durch den Narzissmus unzählige Probleme, die das Leben von Betroffenen enorm belasten. Das Buch geht darauf ein, wie Sie einen Narzissten erkennen, welche Charakterzüge symptomatisch sind, welche verschiedenen Formen des Narzissmus auftreten, und wie Sie einem Narzissten begegnen müssen und helfen können. Auch das Thema Narzissmus in der Partnerschaft spielt eine tragende Rolle. Ganz besonders wichtig ist dabei die Suche nach den Ursachen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung, die oftmals in der Kindheit zu finden sind. Das Buch behandelt das Thema Narzissmus allumfassend und liefert konkrete Handlungsvorschläge, wie du den Narzissmus in dir selbst und anderen erkennst und welche Möglichkeiten es zum Umgang mit der krankhaften Selbstliebe gibt. Egal ob Du Narzissten in deinem Umfeld hast oder selbst gegen narzisstische Persönlichkeitszüge vorgehen möchtest, dieses Buch kann dir den richtigen Weg weisen BUCH 3 Hochsensible Menschen Beruf, Partnerschaft und Alltag problemlos meistern - das ist für einige Menschen scheinbar selbstverständlich. Bei hochsensiblen Menschen ist dies jedoch keineswegs der Fall. Hochsensible nehmen erheblich mehr äußere Reize auf und können diese weniger gut filtern als andere Menschen. Durch diese Reizüberflutung treten relativ schnell Erschöpfungerscheinungen und Überforderung auf, die den Alltag negativ beeinflussen können. Allerdings ist die Hochsensibilität keineswegs zwangsläufig negativ zu sehen. Hochsensiblen Menschen wohnen zahlreiche positive Eigenschaften inne - sind sie doch besonders empathisch und klar strukturiert in ihren Gedanken. Sie treffen oft wohlüberlegte und durchdachte Entscheidungen. Diese positiven Eigenschaften gilt es zu erkennen und anzuwenden. Erfahre in diesem Buch, wie Hochsensibilität erkannt werden und wie - gerade in einer Partnerschaft - mit dieser umgegangen werden kann.

Hochsensibilität in der Liebe Kösel-Verlag

Elaine Aron follows up her bestsellers on the highly sensitive

person with a groundbreaking new book on the undervalued self. She explains that self-esteem results from having a healthy balance of love and power in our lives. Readers will learn to incorporate love into situations that seem to require power and deal with power struggles that mask themselves as issues of love. From the bedroom to the boardroom, her strategies will enable us to escape feelings of shame, defeat, and depression; dissolve relationship hostility; and become our best selves. With Aron's clear, empathetic writing and extraordinary scientific and human insight, *The Undervalued Self* is a simple and effective guide to developing healthy, fulfilling relationships, and finding true self-worth.

The Highly Sensitive Person's Survival Guide Harmony

Hochsensible und empathische Menschen spüren die Emotionen ihrer Mitmenschen besonders stark – oft zu ihrem eigenen Nachteil, wenn sie sich von Gefühlen überschwemmen lassen und darüber die eigenen seelischen Bedürfnisse aus dem Blick verlieren. Die Bereitschaft anderen zu helfen, kostet sie mehr Energie als ihnen zur Verfügung steht. Anita Moorjani, Autorin des Bestsellers »Heilung im Licht« und selbst hochsensibel, beleuchtet emotionale Durchlässigkeit aus einer neuen Perspektive: als Leitplanke auf dem Weg zu einem authentischen Selbst und als wichtige Ressource in einer unfreundlichen Welt. Mantras, Affirmationen und Meditationen helfen dabei, die innere Herzensstimme zu schulen und sich abzugrenzen. Mit Selbsttest: »Wie empathisch bin ich?«

Einfühlsame Kommunikation Mosaik Verlag

Are you a Highly Sensitive Person? If so, this workbook is for you. Do noise and confusion quickly overwhelm you? Do you have a rich inner life and intense dreams? Did parents or teachers call you "too shy" or "too sensitive"? If you answered yes to any of these questions, you may be a Highly Sensitive Person (HSP). High sensitivity is a trait shared by 20 percent of the population, according to Dr. Elaine Aron, a clinical psychologist and workshop leader and the bestselling author of *The Highly Sensitive Person*. The enormous response to her book led Dr. Aron to create *The Highly Sensitive Person's Workbook*, designed to honor that long-ignored, trampled-on part of yourself--your sensitivity. A collection of exercises and activities for both individuals and groups, this workbook will help you identify the HSP trait in yourself, nurture the new, positive self-image you deserve, and create a fuller, richer life. You will be able to: Identify your specific sensitivities with self-assessment tests Reframe past experiences in a more positive light Interpret dreams and relate them to your sensitivity Cope with overarousal through relaxation, breathing, and visualization techniques Describe your trait in a work interview or to an unsympathetic family member, new friend, doctor, or therapist