

Affirmationen zur Entspannung

VIII. Hochsensible und Gesundheit

59. Neigen Hochsensible eher zu Allergien?
60. Welche naturheilkundlichen Behandlungen sind für HSPs geeignet?
61. Haben Hochsensible ein gesundheitliches Frühwarnsystem?
62. Welche körperlichen Bedürfnisse sind bei Hochsensiblen anders?
63. Wie ernähren sich Hochsensible?
64. Gibt es gesundheitliche Risiken, die mit Hochsensibilität assoziiert werden?

Affirmationen zur Gesundheit

IX. Hochsensible beim Arzt und in der Psychotherapie

65. Brauche ich überhaupt eine Psychotherapie oder bin ich eigentlich ganz normal?
66. Wie kann ich mein Selbstwertgefühl als

Hochsensibler stärken?

67. Welche negativen Glaubenssätze haben viele HSPs gemeinsam?
68. Wie erkläre ich meinem Arzt, dass ich hochsensibel bin?
69. Wie erkläre ich meinem Psychotherapeuten, dass ich hochsensibel bin?
70. Welche Rolle spielen Ängste bei Hochsensiblen?
71. Wo finde ich Therapeuten, Berater, Coaches, die sich mit Hochsensibilität auskennen?
72. Die Wartezeiten für einen Therapieplatz in meiner Nähe sind mir zu lang. Was kann ich tun?
73. Welche Formen von Psychotherapie sind für Hochsensible gut geeignet?
74. Lässt sich Hochsensibilität durch Psychotherapie abtrainieren?

75. Meine bisherige Psychotherapie war nicht wirklich erfolgreich. Bin ich ein hoffnungsloser Fall?
76. Wie lässt sich ein Trauma erkennen und was hat das mit Hochsensibilität zu tun?
77. Welche Formen der Traumatherapie sind für Hochsensible interessant?

X. Hochsensible Kinder

78. Woran erkenne ich ein hochsensibles Kind?
Kinder-Test
79. Auf welche Punkte sollten die Eltern eines hochsensiblen Jungen achten?
80. Ist Hochsensibilität nicht dasselbe wie ADHS?
81. Ist Hochsensibilität nicht dasselbe wie (Asperger) Autismus?
82. Wie kann ich meinem hochsensiblen Kind helfen, selbstbewusster zu werden?

83. Wie reagieren hochsensible Kinder auf Reizüberflutung?
84. Welche Empfehlungen gibt es für hochsensible Kinder bei der Nutzung der neuen Medien?
85. Was brauchen hochsensible Kinder, um gesund aufzuwachsen?
86. In welchen Lebensbereichen brauchen hochsensible Kinder besonders viel Schutz von den Eltern?
87. Was ist bei der Schullaufbahn von hochsensiblen Kindern zu beachten?
88. Wie kann ich die Talente meines hochsensiblen Kindes fördern?
89. Wie können hochsensible Jugendliche am besten in ihrer Entwicklung unterstützt und begleitet werden?

Affirmationen für hochsensible Kinder und Eltern

XI. Hochsensible in der Gesellschaft

90. Welche Bedeutung haben Hochsensible für die Gesellschaft insgesamt?
91. Welches Potential haben hochsensible Männer?
92. Wie kann ich die Verletzungen heilen, die ich durch meine Andersartigkeit erfahren habe?
93. Wie kann ich als Hochsensibler meinen Platz in der Gesellschaft finden?

Affirmationen zur Rolle von Hochsensiblen

XII. Hochsensible Mystiker

94. Was haben Mystiker mit Hochsensibilität zu tun?
95. Welche Irritationen können Hochsensible durch ihre spirituelle Veranlagung erleben?
96. Welche Archetypen werden besonders von hochsensiblen Mystikern