

machen.

NIMM DIE GABE AN

Zuerst ist es wichtig, die Feinfühligkeit als eine Gabe anzuerkennen und das enorme Potenzial, das darin liegt, schätzen zu lernen. Dieses Buch wird dir die Vorteile deiner Sensibilität aufzeigen und dich dabei unterstützen, dieses Persönlichkeitsmerkmal freudig anzunehmen. Er gibt dir einen Einblick in das Phänomen Hochsensibilität und Hinweise für den förderlichen Umgang mit der Feinfühligkeit im beruflichen und privaten Alltag. Wenn du dich mit dir selbst insgesamt wohler fühlen und deinen Körper als Freund sehen kannst, wenn du mehr Energie haben und weniger Stress, Druck und Erschöpfung erleben kannst, fühlt sich dein Leben auch insgesamt sehr viel leichter und unbeschwerter an.

MACH SIE DIR ZUM FREUND

Wichtig ist also zu lernen, wie du mit deiner Hochsensibilität bestmöglich umgehen und sie sogar als deine ganz persönliche Gabe nutzen kannst.

Auf diesem Weg und mit der Unterstützung dieses Buches wird dir allmählich bewusst, welche Auswirkungen die besondere Feinfühligkeit im beruflichen und privaten Leben haben kann. Du erhältst wirkungsvolle Hinweise für Alltagsstrategien, die es dir ermöglichen, dich mit deiner Sensibilität zutiefst anzufreunden. Mit etwas Übung kann es dir gelingen, dich selbst als hochsensiblen Menschen schätzen und lieben zu lernen. Du erfährst zugleich auch, was du ganz praktisch in vielen Lebenssituationen tun kannst, um Krafträuber aus deiner Umgebung zu verbannen.

GENIESS DAS LEBEN MIT ALL DEINEN FEINEN SINNEN

Das Einfache hat oft die größte Kraft und intensivste Wirkung. Darum biete ich dir hier eine große Zahl an unkomplizierten und alltagsorientierten Übungen. Sie machen dir die Facetten deiner Hochsensibilität stärker bewusst, lehren dich, das Beste aus diesem Potenzial zu machen, und offenbaren dir deine ureigenen Stärken.

Die Schulung deiner hochsensiblen Sinne ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Ein ganz einfacher Vergleich macht dir verständlich, warum: Jeder Handwerker wird ein Experte in seinem Fach, wenn er seine Werkzeuge virtuos beherrscht. Je besser er das kann, umso feiner werden seine »Werke«, umso schöner die Ergebnisse seiner Arbeit. Mit unseren Sinnen ist es nicht anders: Je besser wir mit ihnen umgehen können, umso feiner

können wir die Wahrnehmungen steuern. Dazu dienen die vielen Übungen dieses Buches.

Probier davon aus, was dich anspricht. Bald wirst du dir sagen: »Nicht obwohl ich so bin, wie ich bin, sondern weil ich so bin, wie ich bin, ist das Leben wunderbar.« Wer eine hohe Feinfühligkeit in sich erkennt und lernt, in Harmonie mit ihr zu leben, findet einen Schatz von großer Sinnhaftigkeit und Tiefe. Genau das wünsche ich dir!

DER COACH AN DEINER SEITE

Die Kapitel dieses Buches zeigen dir mit praktischen Anregungen, wie du:

- deine Hochsensibilität kennenlernen und einschätzen kannst,
- deine Sinneswahrnehmungen filterst,

- Reizüberflutung weniger Raum gibst,
- die Botschaften deiner Wahrnehmungen besser verstehen kannst,
- immer stärker lösungsorientiert denkst und handelst,
- den Blick häufiger auf das Schöne und Vorteilhaftes an deiner Hochsensibilität richtest.