

Davidson ein, der jahrelang die emotionale Landschaft unseres Gehirns erforscht hat.

- Ich verschaffte mir einen Überblick über alle klinischen Anwendungen aus unterschiedlichen Therapieansätzen in der Arbeit mit emotional Hochsensiblen.
- Ich quälte meine Studenten mit der Präsentation dieses Buches und den darin vorgestellten Ideen.

Es gibt so viele Dinge im Leben, die außerhalb unserer Kontrolle liegen: Naturkatastrophen, Autounfälle, Menschen, die in eine andere Stadt ziehen, das Altern unseres Körpers. Und selbst wenn wir glauben, wir hätten alles im Griff, bringt das Leben neue, völlig unerwartete Veränderungen. Wir haben keine Kontrolle darüber, was um uns herum passiert oder welche

Gefühle diese Ereignisse unmittelbar in uns auslösen, aber wir können wählen, wie wir auf diese überwältigenden, belastenden und unangenehmen Gefühle reagieren wollen, die wir durchleben, wenn die Dinge aus dem Ruder laufen. In diesem Buch geht es darum, Menschen mit hoher Emotionalität zu vermitteln, dass sie ihre Reaktionen *wählen* können, wenn ihre emotionale Maschinerie in Gang kommt und ihr Verhalten zu bestimmen droht.

Ich bin zutiefst überzeugt, dass emotional Hochsensible ein wunderbares Leben verdient haben, und ein wunderbares Leben ist eines, das sie von Augenblick zu Augenblick neu wählen. Es ist nicht das, das von ihrer emotionalen Maschinerie bestimmt wird.

Ich hoffe, dass Sie dieses Buch hilfreich finden, es gerne lesen und die Dinge praktizieren, die Sie dabei

täglich lernen werden. Gute Reise!

Herzlich,

Patricia Zurita Ona

Teil I

**Leben mit
Hochsensibilität**

Bin ich emotional hochsensibel?

Hat man Ihnen gesagt, dass Sie zu sensibel sind oder dass Sie aus allem ein großes Gefühlsdrama machen? Fühlen Sie sich manchmal von Ihren Gefühlen überwältigt, so als sei ein Knopf für Wut, Angst, Schuld, Traurigkeit oder andere Gefühle bis zum Anschlag aufgedreht worden? Erleben Sie Ihre Gefühle so intensiv, so