

Kommunikation zwischen Leser und Autorin!

Diese kleinen und unscheinbaren Schlüssel Gewohnheiten verändern dein Leben – erfahre:



- ✓ wie eine kleine Veränderung beim Duschen deine Disziplin stärkt und dir einen Energiekick verschafft...
- ✓ wie eine Prise Salz dir einen Kickstart am

Morgen verschaffen kann...

- ✓ wie eine kleine Einstellung an deinem Smartphone & Computer deinen Schlaf verbessert...
- ✓ und noch weitere geniale und unscheinbare Habit Hacks!

Wenn du bereit bist, dein Leben mit einigen simplen Habit Hacks auf das nächste Level zu bringen, dann schaue am Ende nach deinem persönlichen Zugang.

Kapitel 1: Hochsensibilität – Einführung in die Thematik



„Sensibelchen“, „Weichei“, „zart besaitet“, „nicht hart im Nehmen“, „Mimose“, „Prinzessin auf der Erbse“ und „Dünnhäuter“ – das alles sind mehr oder weniger umgangssprachliche Bezeichnungen für Menschen, die in ihrer Empfindsamkeit von der Norm abweichen. Diese Begriffe haben etwas Entscheidendes gemeinsam: Sie werden in der Regel im negativen Kontext verwendet. Doch was bedeutet es denn genau, ein „Sensibelchen“ zu sein? Ist es immer nur

von Nachteil, wenn man „zart besaitet“ ist? Und wie fühlt es sich an, wenn man derjenige ist, der in der „dünnen Haut“ steckt?

Über Jahrzehnte und Jahrhunderte hinweg haben sich Öffentlichkeit und Wissenschaft wenig mit dem Phänomen der erhöhten Empfindlichkeit beschäftigt. Dann kam der Wendepunkt: Mit dem Begriff „Hochsensibilität“ bekam das Kind endlich einen Namen. Heute haben die meisten Personen zumindest schon einmal von der Hochsensibilität gehört, doch es sind fast ausschließlich die Betroffenen oder deren Angehörige, die sich genauer mit der Thematik auseinandersetzen. Da du dieses Buch in den Händen hältst,

gehörst du vermutlich zur zweiten Kategorie und bist ein Elternteil eines (vielleicht) hochsensiblen Kindes. Du möchtest dich informieren, hast vielleicht aber auch ein bisschen Angst davor. Was ist, wenn mein Kind wirklich „anders“ ist? Wie kann ich damit umgehen und welche Herausforderungen gehen damit einher?

Bevor wir mit diesem Kapitel in das Thema einsteigen, ein paar Worte zur Beruhigung: Sollte sich herausstellen, dass dein Kind zu den hochsensiblen Menschen gehört, ist das kein Weltuntergang. Es ist per se noch nicht einmal etwas Schlechtes. Im Verlauf dieses Buches wirst du unter anderem die Besonderheiten und wertvollen