

Hochsensibel Leben Was Tun Bei Hochsensibilität D

Mein HSP-Coach
 Metamorphose
 Sind Sie hochsensibel?
 Hochsensible im Beruf
 Hochsensibilität
 Leben mit hochsensiblen Kindern
 Hochsensibilität und Stress
 Hochsensibilität bei Kindern
 Hochsensibel ist das neue Stark
 Mein Hsp-Coach
 Glücklich leben in einer reizüberfluteten Welt
 Hochsensibel! Was nun?
 Her mit den Reizen! Oder: Warum hochsensible Multitalente Reize in ihrem Leben brauchen, um glücklich zu sein
 Perlen im Getriebe - Hochsensibel im Beruf
 Hochsensibel - Leben mit besonderen Gaben
 Hochsensible Menschen
 Hochsensibel Leben
 Leben mit Hochsensibilität
 Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?
 Erlöse deine Angst. Archetypische Ängste und ihre Lebensthemen verstehen
 Sind Sie hochsensibel?
 Nahrungsergänzung für hochsensible Menschen
 Ein hochsensibles Jahr mit Gustav
 Händchen in Hand - Das Handbuch für hochsensible Eltern in Zeiten des Wandels
 Hochsensibel im Beruf
 Hochsensibilität neu entdecken
 Mit viel Feingefühl
 Ich bin wie ich bin
 Die hochsensible Frau
 Hochsensibel - und trotzdem stark!
 Hochsensible Mitmenschen besser verstehen
 Wie ein Reh im Wald der Gefühle
 Hochsensibel - Wie Sie Ihre Stärken erkennen und Ihr wirkliches Potenzial entfalten
 Mein Kind ist hochsensibel - was tun?
 Her mit den Reizen! Oder: Warum hochsensible Multitalente Reize in ihrem Leben brauchen, um glücklich zu sein
 Licht und Schatten im Wald der Gefühle
 Selbstwertgefühl heilen für alleingeborene Zwillinge und Hochsensible
 Zwischen Begabung und Verletzlichkeit
 Hochsensibilität Als Chance Für ein Glücklicheres und Erfüllteres Leben
 Gesunde Ernährung für hochsensible Menschen

Hochsensibel Leben Was Tun Bei Hochsensibilität D

Downloaded from dev.gamersdecide.com by guest

ESTHER COLON

Mein HSP-Coach Laura Westermann

Der Game-Changer: Hochsensibilität hat körperliche Ursachen! Du bist in scheinbar "normalen" Alltagssituationen schnell gestresst und überfordert? Dich erschöpfen Situationen mit vielen Reizen oder du leidest sogar vermehrt unter Migräneattacken? Du weißt, du bist hochsensibel, doch die empfohlenen Mentalstrategien aus anderen Ratgebern zeigen bei dir kaum Wirkung? Das ist kein Wunder, denn Hochsensibilität ist genetisch bedingt und hat körperliche Ursachen! Bei hochsensiblen Menschen funktioniert das Nervensystem anders: Es ist aktiver, produziert mehr Botenstoffe und verbraucht daher mehr Energie. Aus diesem Grund benötigen Menschen mit Hochsensibilität eine andere, angepasste Nährstoffversorgung. Mit den richtigen Nährstoffen, in den passenden Mengen, werden hochsensible Menschen innerhalb kürzester Zeit emotional stabiler und leistungsfähiger. Diese emotionale Stabilität ist die Basis dafür, dass Mentalstrategien überhaupt richtig funktionieren können. Dieser Ratgeber ist also anders als andere zu diesem Thema: Der Fokus liegt auf dem körperlichen Aspekt der Stressbewältigung. Du erhältst umfangreiche Informationen, wie deine optimale Nährstoffversorgung aussehen sollte, und kannst mithilfe von drei einfach umsetzbaren Schritten deine Nerven stärken und so dein volles Potenzial ausschöpfen. Dich erwarten ... fundierte Informationen über die optimale Nährstoffversorgung bei Hochsensibilität, drei Schritte, mit denen du ausgeglichener und leistungsfähiger wirst, geeignete Mentaltechniken, die in Kombination mit Nahrungsergänzung nachhaltig erfolgreich sind. Du hast keine Lust mehr auf ständige Reizüberflutung? Dann überwinde mit diesem Buch "Nahrungsergänzung für hochsensible Menschen" deinen täglichen Erschöpfungszustand und führe endlich das Leben, das du dir wünschst!

Metamorphose epubli

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 Klaayens 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

Hoogsensitiive Kinderen und Het hoogsensitiive brein

[Sind Sie hochsensibel?](#) Emotico

Überforderung oder Abenteuer - wie du dein hochsensibles Kind mit Leichtigkeit begleitest! ♥ Die eigenen Blockaden erkennen, lösen und das große Geschenk der Hochsensibilität endlich annehmen ♥ Verständnis für deine Vorreiterrolle und die deines Kindes entwickeln ♥ Achtsam, lösungsorientiert und mit Freude eine Realität erschaffen, die sich gut anfühlt ♥ Euren eigenen Weg finden und ihn erfolgreich nach Außen vertreten ♥ Durch einen sinnvollen Umgang mit euren Energiressourcen den Alltag glücklich und kraftvoll meistern

[Hochsensible im Beruf](#) BoD - Books on Demand

Intensiver sehen, hören, fühlen - wenn Ihre Empfindungen Sie zu überwältigen drohen Wie nehmen Sie Ihre Welt wahr? Beeinträchtigen Lärm, Gerüche oder Stress Ihr Wohlbefinden? Haben Sie eine reiche Vorstellungskraft und lebendige Träume? Spüren Sie Feinheiten in Ihrer Umgebung auf und können Sie sich auf Ihre Intuition verlassen? Wenn Sie diese Fragen mit "ja" beantworten, dann sind Sie wahrscheinlich hochsensibel und äußerst feinfühlig in der Wahrnehmung äußerer Eindrücke. Hochsensible Menschen stoßen im Alltag jedoch auf viele Schwierigkeiten und werden oft fälschlicherweise als schüchtern stigmatisiert. Elaine N. Aron ist selbst hochsensibel. Einfühlsam und fundiert, basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen und Hunderten von Gesprächen, gibt sie einen umfassenden Einblick in das Phänomen Hochsensibilität. Sie gibt Ratschläge im Umgang mit Hürden im Alltag und erläutert, wie hochsensible Menschen zu einem ganz neuen Selbstbewusstsein finden.

Hochsensibilität Kösel-Verlag

Etwa 20 Prozent aller Menschen sind hochsensibel, normalerweise ohne es zu wissen. Das Einzige, was sie wissen, ist, dass sie seit ihrer Kindheit irgendwie anders waren als andere Menschen. Ihnen sind Stress, Lärm und grelles Licht oft zu viel, sie spüren regelmäßig das Bedürfnis allein zu sein, sie haben ein intensives Gefühlsleben, eine reiche Fantasie und lebhaftere Träume. Ebenso werden sie leicht von der Stimmung, die andere ausstrahlen, beeinflusst. Susan Marletta-Hart erklärt auf Grundlage ihrer eigenen Erfahrung und anschaulich dargelegten Forschungsergebnissen, was Hochsensibilität ist, und zeigt an praktischen Beispielen, wie man diese vermeintliche Schwierigkeit zu einer besonderen Gabe macht und sie bewusst in Stärke verwandelt.

Leben mit hochsensiblen Kindern Schlütersche

Hochsensible Kinder erleben die Welt differenzierter und zugleich intensiver als andere Kinder. Mit ihrer ganz eigenen Wesensart brauchen sie gezielte Unterstützung, damit sie sich respektiert und angenommen fühlen. Der anerkannte Experte für Hochsensibilität, Rolf Sellin, hat mit seinem besonderen Ansatz bereits tausenden Hochsensiblen geholfen. Nun zeigt er Eltern, Erziehern und Lehrern, wie sie auf die speziellen Bedürfnisse hochsensibler Kinder eingehen können. Es geht vor allem darum, ihnen den notwendigen Schutz zu geben, sie zugleich aber auch zu fordern. Ein Extra-Kapitel bietet allen Eltern, Erziehern und Lehrern, die ebenfalls hochsensibel sind, wertvolle Tipps, was sie für sich selbst tun können. Ein überaus hilfreicher Ratgeber für den Umgang mit hochsensiblen Kindern.

[Hochsensibilität und Stress](#) Irisiana

Kennen Sie das Gefühl, anders zu sein? Fühlen Sie sich immer wieder missverstanden und vom hektischen Alltag erschlagen? Nehmen Sie sich alles sehr zu Herzen und hören oft, Sie seien ängstlich, launisch und kompliziert? Intensive Gedankengänge, komplexe Denkweisen sowie ausgeprägte Nachträume sind typische Merkmale, die mit der Hochsensibilität in Verbindung stehen können. Zudem sind hochsensible Menschen besonders empathisch: Sie können sich nicht nur gut in andere hineinversetzen, sie erfassen schnell die wahre Stimmung ihres Gegenübers. Was leider auch zur Folge haben kann, dass sich ein negativer Gemütszustand eines anderen nachteilig

auf sie auswirken kann. Smalltalk ist ihnen ein Graus, in tiefsinnigen Gesprächen hingegen gehen hochsensible Menschen förmlich auf. Das Gefühl, eine bestimmte Aufgabe im Leben erfüllen zu müssen und dem Leben einen Sinn zu geben, ist oft lebenslang vorhanden. Hochsensible möchten etwas erschaffen, dass nützlich für ihre Mitmenschen, für die Welt und für sie selbst ist. In diesem Ratgeber erwartet Sie: •Wie Sie mit der ständigen Reizeinwirkung und Informationsflut umgehen können. •Welche Besonderheiten hochsensible Frauen ausmachen. •Wieso Hochsensibilität keine Einschränkung oder gar Krankheit, sondern die Chance auf ein selbstbestimmtes Leben ist. •Zahlreiche Tipps und Hilfestellungen, um mit Ihrer Hochsensibilität in allen Lebensbereichen optimal umzugehen. •Wie Sie sich selbst besser verstehen und Ihre Hochsensibilität lieben lernen. Dieser Ratgeber soll Ihnen einen Einblick in die Welt der Hochsensiblen verschaffen und dabei helfen, Ihre Hochsensibilität als Chance zu nutzen. Sichern Sie sich jetzt bequem Ihr eigenes Exemplar und finden Sie zur besten Version Ihrer selbst.

Hochsensibilität bei Kindern BoD – Books on Demand

Suchst du Selbsthilfe Coaching für Hochsensibilität und Hochsensitivität mit alltagstauglichen Tipps in einem motivierenden HSP Arbeitsbuch? Schwirrt dir die Frage „hochsensibel was tun?“ im Kopf herum und fragst man dich „sind sie hochsensibel?“ Dann nütze deine besondere Anlage, um das einzigartige Geschenk, das in dir schlummert, zu erkennen, auszupacken und der Welt darzubringen! Das Beste aus deiner Anlage als HSP zu machen ist mit den richtigen Anregungen und Übungen gar nicht so schwer. Du bist zartbesaitet und das ist gut so! Du trägst deine Nerven außen auf der Haut und das macht dich besonders feinsinnig! Du hörst das Gras wachsen und das ist eine tolle Fähigkeit! Du bist hochsensibel geboren und nimmst Dinge wahr, die andere nicht wahrnehmen und das ist sehr wertvoll! Du giltst als Mimose und die Welt braucht dich! Nun gilt es, herauszufinden, wie du am besten hochsensibel durch den Tag kommst. Und dafür hast du gefunden, was du gesucht hast! ** Dieser Ratgeber bietet dir hilfreiche Übungen und Techniken für vertiefte Selbsterkenntnis und die Lösung von Blockaden, mit denen du dir selbst im Weg stehst oder anderen erlaubst, dich kleiner zu halten, als du in Wahrheit bist. Lerne: * Besser mit Stress umzugehen * Blockaden zu lösen * Seelenschutz für Hochsensible * Dort, wo es angebracht ist, „nein“ zu sagen * Dich mit dir selbst auszusöhnen * Deine Selbstliebe wiederzufinden * Bisher verborgene Potenziale zu entdecken * Deinen „hellen Schatten“ zu erkennen * Und dein inneres Kind zu heilen Und tritt in Kontakt mit deinem verlorenen Zwilling! Denn deine Hochsensibilität und Hochsensitivität sind vermutlich Indizien für deine Alleingeburt. Also dafür, dass du deinen Zwilling verloren hast. Wenn das der Fall ist, dann öffnet dir die Offenbarung dieser Anlage neue Bewusstseinsräume und eine neue, fruchtbare und erfüllende Lebensphase. Diese Sichtweise ist noch nicht allgemein bekannt, aber sie bietet dir eine für alle Lebensbereiche hilfreiche Horizonsweiterung. Dieses Buch wendet sich auch an dich, wenn du selbst nicht von diesem Phänomen betroffen bist (oder es vielleicht auch nur noch nicht weißt), aber HSP in deinem Umfeld hast, die du besser verstehen möchtest. Dann bringt dieses Wissen mehr Harmonie in deine Familie, aber auch an deinen Arbeitsplatz – denn diese Anlage ist weit häufiger als allgemein bekannt ist. Dein Gewinn aus der Lektüre dieses HSP Buches: Du erfährst alles, was du brauchst, um * Besser mit Stress umzugehen * Dich gegen schädliche Einflüsse zu schützen * „Nein“ zu sagen, wo es angebracht ist * Dich mit dir selbst auszusöhnen * Dein inneres Kind zu heilen * Besser mit deinen Emotionen umzugehen * Kontakt mit deinem verlorenen Zwilling aufzunehmen * Spiegelungen zu erkennen und richtig zu deuten * Und deine Selbstliebe wiederzufinden Als selbst hochsensible und hochsensitive Persönlichkeit, die seit vielen Jahren vor allem HSP berät und auf ihrem Selbstheilungsweg begleitet, biete ich auch dir wertvolle Anregungen für ein auf allen Ebenen entspannteres und zufriedeneres Leben. BONUS: Meine „Inneres Kind Meditation“ wird dir helfen, dein inneres Kind zu heilen.

Hochsensibel ist das neue Stark neobooks Self-Publishing

Ist mein Kind hochsensibel? Vielen Eltern stellt sich diese Frage. Susan Marletta-Hart gibt klare, einfühlsame, gut lesbare und trotzdem wissenschaftlich fundierte Antworten. Etwa 20 Prozent aller Kinder sind hochsensibel, normalerweise ohne Wissen der Eltern und Erzieher. Ihnen sind Stress, Lärm und grelles Licht oft zu viel, sie spüren regelmäßig das Bedürfnis allein zu sein, haben ein intensives Gefühlsleben, eine reiche Fantasie und lebhaft Träume. Sie werden leicht von der Stimmung, die andere ausstrahlen, beeinflusst. Was bedeutet das für meine praktische Erziehung? Susan Marletta-Hart erklärt, was Hochsensibilität ist, wie Sie sie bei Ihrem Kind erkennen und zeigt an praktischen Beispielen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, aus dieser vermeintlichen Schwierigkeit eine besondere Gabe zu machen.

Mein Hsp-Coach MVG Verlag

Dieses lebenspraktische Buch wirft einen psychologisch-philosophischen Blick auf zentrale Lebensaspekte, die entweder in Kindheitstagen oder im heutigen Alltag durch die fehlende Berücksichtigung Ihrer hochsensiblen Veranlagung belastet wurden. Zusätzlich gibt es Ihnen grundlegende Erklärungen sowie praktische Tipps an die Hand, um für Ihr eigenes Leben individuell passende Lösungen entwickeln zu können. Vielleicht sind Sie selbst hochsensibel oder haben Menschen in Ihrem Bekannten- oder Freundeskreis, die hochsensibel sind? Ganz gleich, ob Sie dies nur ahnen oder für sich bereits erkannt haben und sich nun fragen, wie es damit weiter gehen kann: In diesem Buch finden Sie einerseits hilfreiche Erläuterungen und Hinweise, auf welche Weise es zu typischen, durch eine nicht erkannte Hochsensibilität entstandenen Schwierigkeiten kommen konnte und was Sie andererseits tun können, um diese zu meistern und dadurch Ihre außergewöhnlichen Gaben im Leben nutzbar zu machen. Die Autorin dieses Werkes ermutigt Sie über folgende Worte nachzudenken: Hochsensibilität ist Kompetenz!

Glücklich leben in einer reizüberfluteten Welt MVG Verlag

"Du bist immer so empfindlich!" oder "Stell dich nicht so an ..." Nicht wenige Menschen, die solche Sätze immer wieder hören, suchen den "Fehler" bei sich, glauben, dass mit ihnen etwas "nicht stimmt". Ute Wittig, die selbst zu diesen Menschen gehört und jahrelang glaubte, nirgendwo wirklich hin zu passen, hat erkannt, dass der Grund dafür auf ihrer – im Vergleich zu Freunden und Familienmitgliedern – unterschiedlichen Wahrnehmung der Dinge beruht. Schritt für Schritt hat sie sich Erklärungen erarbeitet und mithilfe vieler Erkenntnisse verstanden, wie sich ihre Sicht auf die Welt und das Leben von der anderer Menschen unterscheidet. In ihrem HSP-Tagebuch (HSP = Highly Sensitive Person) schildert sie in kurzweiligen Texten ihre persönliche Entwicklung und beschreibt ihre Erlebnisse und Einstellungen zu vielen Themen des Alltags. Mancher Leser, manche Leserin wird sich mit Sicherheit darin wiederfinden und vielleicht selbst als "hochsensible Person" erkennen. Ein Buch, das Fragen beantwortet und dabei hilft, mit der eigenen Hochsensibilität umzugehen.

Hochsensibel! Was nun? Aurum Verlag

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist nicht nur die Basis für ein glückliches, zufriedenes und produktives Leben sowie für erfüllte Beziehungen. Es ist Voraussetzung für eine gesunde Selbstverwirklichung, also die organische Entfaltung unseres Potenzials. Darüber hinaus ist es Vorbedingung für finanzielle Fülle und Wohlstand auf allen Ebenen. Vor allem alleingeborene Zwillinge, also Menschen, die früh – noch im Mutterleib – „ihre andere Hälfte“ verloren haben, sowie Hochsensible und Hochsensitive leiden häufig unter einem gravierenden Mangel an Selbstwertgefühl. Aber auch all jene, die in ihrer Kindheit nicht die Wertschätzung erhalten haben, die für ein gesundes Gedeihen und die entspannte Entwicklung der Persönlichkeit nötig ist. Wenn auch Ihr Selbstwertgefühl der Heilung bedarf, dann wird dieses Buch Sie auf Ihrem Weg in die

Selbstheilung begleiten: mit vielen Aha-Erlebnissen und Offenbarungen, mit wertvollen Einsichten und Bestätigungen, sowie einem reichen Angebot an hochwirksamen Werkzeugen zur Lösung von Blockaden und Mobilisierung von Ressourcen!

Her mit den Reizen! Oder: Warum hochsensible Multitalente Reize in ihrem Leben brauchen, um glücklich zu sein MVG Verlag

Hochsensible Menschen fühlen sich in ihrer leibseelischen hohen Empfindsamkeit häufig unverstanden, leiden an Selbstzweifeln, Selbstwertproblemen und fühlen sich schneller gekränkt. Durch ihre intensive Wahrnehmung bewegen sie sich ständig zwischen einer Verletzlichkeit und einer besonderen Begabung. Antje Sabine Naegeli möchte hochsensiblen Menschen helfen, sich mit dem Anderssein zu versöhnen – Freunden und Angehörigen möchte sie den Blick für diese Menschen öffnen. Dieses Buch liefert psychologisch fundierte Hilfestellungen mit den Ergebnissen einer wissenschaftlichen Befragung von Betroffenen.

Perlen im Getriebe – Hochsensibel im Beruf Aurum Verlag

Sind Sie hochsensibel? Dann ist das Ihr Arbeitsbuch. Wie nehmen Sie Ihre Welt wahr?

Beeinträchtigen Lärm, Gerüche oder Stress Ihr Wohlbefinden über die Maßen? Spüren Sie Feinheiten in Ihrer Umgebung auf und können Sie sich auf Ihre Intuition verlassen? Wenn Sie diese Fragen mit "Ja" beantworten, dann sind Sie wahrscheinlich hochsensibel. Hochsensible Menschen stoßen im Alltag immer wieder auf viele Schwierigkeiten und werden oft fälschlicherweise als schüchtern stigmatisiert. In diesem Arbeitsbuch hat die anerkannte Hochsensibilitäts-Forscherin Elaine Aron erstmals zahlreiche Tests, Übungen und Aufgaben für diese Personengruppe zusammengetragen: - Finden Sie heraus, auf welchen Bereich Ihres Lebens sich Ihre Hochsensibilität auswirkt. -Verarbeiten Sie Ihre negativen Erfahrungen und entwickeln Sie ein neues, positives Selbstbild. -Trainieren Sie den Umgang mit herausfordernden Situationen. Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre eigene Hochsensibilität besser einzuschätzen, die daraus resultierenden Ängste und Nöte zu vermeiden und so zu einem reicheren, erfüllteren Leben zu gelangen.

Hochsensibel - Leben mit besonderen Gaben via tolino media

"Mehr Energie... mehr Konzentration... mehr Vitalität"? Um im Alltag leistungsfähig zu sein und gleichzeitig der enormen Arbeitslast gewachsen zu sein benötigst du eins: Energie. Die Energie deines Körpers entsteht aus den unterschiedlichsten Stoffwechselprozessen deines Körpers. Gerade als hochsensibler Mensch hast du mit deinem aktiveren Nervensystem einen höheren Energieverbrauch und kannst bei fehlender Rücksicht oder Unwissenheit schnell Zustände der Reizüberflutung, Erschöpfung bis hin zu körperlichen Reaktionen wie Reizdarm erleiden. Wie du deine Ernährung an deine individuellen Bedürfnisse anpasst um dein Energielevel zu erhöhen, so dass du dauerhaft stark und ausgeglichen bist, zeigt dir Dr. phil. Anne-Barbara Kern in ihrem neuen Buch. Dieses inspirierende Buch enthält: Wissenschaftliche Aufklärungen zu sämtlichen Ernährungsmythen, so dass du weißt, welche Ernährung für deine Bedürfnisse wirklich gesundheitsfördernd ist. Detaillierte Zusammenhänge zwischen deiner Ernährung und den Auswirkungen auf deinen Körper um deine Ernährung flexibler gestalten zu können, da du nun weißt, worauf es ankommt. Ein Baukastensystem um deine individuelle Ernährung zusammen zu stellen und einfach in den Alltag zu integrieren. "Ein unverzichtbares Gesundheitsbuch für alle hochsensiblen Menschen in diesem Land."? Du hast täglich die Wahl: Du kannst dich gesund ernähren, dein Nervensystem auf ein solides Fundament bringen und mit mehr Energie deinen Alltag gestalten. Und in der Regel ist das gar nicht so schwer, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und gleichzeitig sogar noch mehr Zeit im Alltag zu haben. Bist du bereit für mehr Energie in deinem Alltag?

Hochsensible Menschen epubli

Stark (und) hochsensibel! Laut Schätzungen ist jeder siebte Mensch hochsensibel und nimmt die Welt um sich herum intensiver und detaillierter wahr als der Rest der Welt. Doch oft weiß er selbst nichts von seiner besonderen Veranlagung, die von anderen Menschen leider nur allzu oft als Schwäche gedeutet oder von Ärzten/Therapeuten gar als psychische Störung gewertet wird. Dieses Buch erläutert das Phänomen Hochsensibilität ausführlich und beschreibt, in welcher Weise hochsensible Menschen Alltagssituationen wie Einkaufen, Schule oder Arbeit erleben. Auch Ausgehen und Feiern fühlt sich für sie anders an ... Wie können sie ihr Leben trotz oder gerade mit ihrer Hochsensibilität am besten meistern? Wie lässt sich Hochsensibilität aus einer vermeintlichen Schwäche in eine echte Stärke umwandeln? Und zu guter Letzt: Wie können Hochsensible das in ihnen schlummernde Potenzial erwecken und voll entfalten?

Hochsensibel Leben Junfermann Verlag GmbH

Hinter unseren vielfältigen Ängsten stehen sieben archetypische Ängste, die jeweils mit bestimmten Lebensthemen verbunden sind. Diese lebensumspannenden Forschungsthemen fordern uns dazu auf, im eigenen Inneren die Qualitäten zu suchen, die den ersehnten Frieden bringen. So lässt sich Angst schrittweise erlösen, indem das wahre Selbst erkannt und gelebt wird. Dieses Buch beschreibt die verschiedenen Konfliktthemen, die es aufzulösen gilt und geht zudem auf alle individuellen Kombinationen ein, in denen die Grundangste auftreten. Es hilft besonders hochsensiblen Menschen, ihre Ängste durch liebevolles Bewusstmachen zu bewältigen und ihr Potenzial zu leben. Monika Mahr ist Bewusstseinsforscherin, Meditationsleiterin und Autorin mehrerer Bücher zu philosophischen Themen, die durch freies Schreiben aus der meditativen Inspiration heraus entstanden sind.

Leben mit Hochsensibilität Verlag Herder GmbH

So bereichern Sie Ihr Berufsleben auf Ihre spezielle Weise: Hochsensible Menschen sind oftmals gewissenhaft, verantwortungsbewusst und auf die Bedürfnisse von anderen Menschen bedacht. Dieser Ratgeber begleitet hochsensible Menschen auf ihrem Weg, jenen Kompetenzen, über die sie Kraft ihrer Veranlagung verfügen, zu vertrauen. Eine wesentliche Rolle spielen dabei Soft Skills, mit denen sie ihr Berufsleben auf ihre spezielle Weise bereichern können. Sie sind damit wertvolle Perlen, und nicht Sand, im Getriebe des beruflichen Alltags, die durch besondere Gaben und Wesenszüge das Klima oder die Qualität der Arbeit prägen.

Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun? Springer-Verlag

Sie sind hochsensibel oder kennen jemanden, der ein Problem mit seiner vermeintlich "viel zu dünnen Haut" hat? Sie fühlen sich schnell überfordert von Menschen und Reizen, Sie sind extrem sensibel für die Gefühle anderer Menschen und sind stark abhängig von Harmonie in Ihrem Umfeld? Sie wollen mehr Hintergrundinformation zu diesem Thema? Sie wollen aus dieser wertvollen Eigenschaft eine Chance machen? Dann sind Sie hier richtig! Wie Sie Hochsensibilität zur Chance für ein glückliches und erfülltes Leben machen In über 40 Kapiteln erfahren Sie was Merkmale von Hochsensibilität sind, wie Sie mit dieser Eigenschaft sinnvoll in Ihrem Berufsleben und in persönlichen Beziehungen umgehen können und wie Sie sie in Ihren Alltag integrieren. Zudem erhalten Sie Tipps wie Sie achtsamer und liebevoller mit sich umgehen und wie Sie Ihr Selbstbewusstsein steigern können Um es zusammenzufassen: Hochsensibilität ist keine Krankheit! Es handelt sich um eine Eigenschaft, die vielen Menschen das Leben erschwert, da sie mit ihren intensiven Emotionen und Wahrnehmungen hadern. Es liegt jedoch eine große Kraft in dieser Form des Erlebens, die wir nur erkennen und erwecken müssen! Die Qualität unserer Beziehung zu uns selbst ist eine der wesentlichen Faktoren für unser Wohlbefinden und Lebensglück. Menschen, die sich annehmen können, so wie sie sind, sind nicht nur glücklicher und entspannter, sondern oft auch gesünder. Zu lernen Hochsensibilität anzunehmen und zu nutzen, kann uns Energie geben und uns kreativer und erfolgreicher machen. Wie Sie erkennen ob Sie oder jemand in Ihrem Umfeld

hochsensibel ist Überfordern Sie äußere Reize schnell? Ist Ihnen etwas oft zu laut, zu voll oder zu geschäftig? Spüren Sie schnell die negativen Gefühle anderer Menschen? Hat man Ihnen schon häufiger gesagt, dass Sie zu sensibel sind, sich nicht „anstellen“ sollen? Ertragen Sie Konflikte schlecht? Können Sie dramatische Dinge in Filmen oder Nachrichten nur schlecht schauen? Reagieren Sie sehr sensibel auf Koffein? Empfinden Sie sehr starke Gefühle, wenn Sie z.B. Musik hören? Fühlen Sie sich überfordert, wenn Sie viele Dinge gleichzeitig tun müssen? Haben Sie Schwierigkeiten mit Veränderungen? Fühlen Sie sich eher unwohl, wenn etwas neu und unbekannt ist? Dann sind Sie vielleicht hochsensibel! In mehr als 40 Kapiteln erfahren Sie... Was Hochsensibilität ist Wie das Thema Hochsensibilität wissenschaftlich eingeordnet wird Wie Sie Ihr Selbstbewusstsein steigern Wie Sie Ihre Lebensqualität steigern und erfüllter Leben Wie Sie aus Ihrer Feinfühligkeit eine wahre Stärke machen Es gibt keine Patentrezepte und dieses Buch kann und will keine psychologische Beratung oder gar ärztlichen Rat ersetzen. Es kann Ihnen aber wichtige Informationen geben, helfen Hintergründe und die Motivation Ihres Denken, Fühlen und Handelns zu verstehen und Ihnen Anregungen geben wie Sie besser damit umgehen. Hochsensibilität als Chance und Bereicherung wahrnehmen. Hier erfahren Sie mehr!

Erlöse deine Angst. Archetypische Ängste und ihre Lebensthemen verstehen Madorn Publishing

Mit Beiträgen von Sylvia Harke, Anne Heintze, Ulrike Hensel, Brigitte Schorr und vielen weiteren Coaches... Das macht dieses Buch so besonders: Ein Berufungscoach schreibt über Berufung. Eine

Kinderbuchautorin schreibt über ihre therapeutische Arbeit mit Kindern. Eine Psychologin schreibt über Traumata. Die Beitragenden greifen Coaching-Beispiele aus ihrer Praxis auf und beschreiben Problemfelder und Arbeitsweisen aus ihren persönlichen Schwerpunkten. Niemand kann alle Facetten gleichermaßen in der Tiefe darstellen. Durch die bunte Vielfalt in den Themenbereichen der Coaches und Therapeuten ist es jedoch möglich, auf jeden Aspekt der Hochsensibilität ein ganz besonderes Augenmerk zu legen. Wann ist dieses Buch etwas für Sie? Das Buch wird Ihnen helfen, wenn Sie Ihre Kindheit verstehen möchten. Ihre Kinder achtsam begleiten möchten. Ihre Scham verstehen und auflösen wollen. wertschätzende und glückliche Beziehungen führen wollen. sich als hochsensibler Mann endlich richtig fühlen wollen. lernen möchten, sich besser abzugrenzen. den typischen Herausforderungen im Beruf besser begegnen wollen. Ihre Berufung finden und ergreifen möchten. nach Wegen suchen, Ihre Hochsensibilität als Gabe zu genießen. die Hochsensibilität als Belastung erleben und Wege suchen, dies zu ändern. mehr darüber erfahren möchten, wie die Hochsensibilität Sie und die Gesellschaft künftig verändern kann. In diesem Buch erfahren Sie mehr über das Thema Hochsensibilität. Es hilft Ihnen, wenn Sie sich einer ganz bestimmten Herausforderung stellen wollen oder müssen und Sie sich dafür Anregungen wünschen. Hier finden Sie verschiedene Betrachtungs- und Herangehensweisen, die es für ähnliche Fragestellungen in Coaching und Therapie gibt und Sie erhalten einen Einblick, was genau in Coaching und Therapie geschieht. Hier haben Sie die Chance sich wiederzufinden und eine Vielzahl von Anregungen für Ihr weiteres Leben mitzunehmen. "