

Skarics, Dr. Marianne,
Sensibilität und Partnerschaft – Hochsensible Menschen erzählen
Festland Wien 2010, ISBN 978-3-9501765-4-4

Inhaltsübersicht

Was ist Hochsensibilität

- Häufige Überstimulation
- Intensives Erleben
- Lärm-, Geruchs-, Temperatur und Luftqualitäts-Empfindlichkeit
- Gerechtigkeitssinn, Idealismus und hoher Anspruch an sich selbst.
- Intuition und Kreativität

Das Phänomen der Liebe

- Über Liebe und Beziehungen
- Über das Verliebtsein
- »Gegensätze ziehen sich an« *oder* »Gleich und Gleich gesellt sich gern«?

Hochsensibilität und Liebe

- Tiefes Empfinden
- Hohe Ansprüche
- Sich viele Gedanken machen
- Rückzugswünsche, hoher Regenerationsbedarf
- Großes Harmoniebedürfnis
- Feines Gefühl für Stimmungen, positive wie negative
- Gefühl für Details und Kleinigkeiten
- Besondere Stärke in Krisensituationen
- Besonderheiten in der Sexualität

Beziehungen zweier Hochsensibler

- Interviews
 - Hochsensible Frauen erzählen über ihre Beziehung mit einem HSP-Partner
 - Hochsensible Männer erzählen über ihre Beziehung mit einer HSP-Partnerin
- Über Beziehungen zweier Hochsensibler
 - Das Besondere in Beziehungen zweier Hochsensibler
 - Die Herausforderungen in Beziehungen zweier Hochsensibler
- Tipps für HSP-HSP-Paare

Beziehungen Hochsensibler mit Nicht-Hochsensiblen

- Interviews:
 - Hochsensible Frauen erzählen über ihre Beziehung mit einem Nicht-HSP-Partner
 - Hochsensible Männer erzählen über ihre Beziehung mit einem/r Nicht-HSP-Partner/in
 - Nicht-hochsensible Partner von HSP erzählen
- Über Beziehungen Hochsensibler mit Nicht-Hochsensiblen
 - Das Besondere in Beziehungen Hochsensibler mit Nicht-Hochsensiblen
 - Die Herausforderungen in Beziehungen Hochsensibler mit Nicht-Hochsensiblen
- Lassen Sie sich die Empfindungen und Beweggründe Ihres Partners erklären
- Üben Sie sich im liebevollen Annehmen Ihrer Unterschiede
- Tipps für HSP/Nicht-HSP-Paare

Partnerlose Hochsensible

Interviews

Alleinstehende hochsensible Frauen erzählen

Alleinstehende hochsensible Männer erzählen

Schwierigkeiten bei der Partnerfindung und ihre Überwindung

Schüchternheit¹⁹⁵

Spätzünder, bzw. späte Partnerfindung

Bindungsangst

Die Vorbereitung

Selbstfindung und -heilung

Eigene Anlagen ausbilden

Zeichen setzen

Sich an den richtigen Orten umsehen

»Beziehungsproblematiker« und unglücklich Verliebte – Komplizierte Beziehungen

Interviews

Fazit: »Beziehungsproblematiker«

Komplizierte Beziehungsmuster:

»Ich gerate immer an den/die Falsche/n!«

»Ich liebe dich, auch wenn du dieser Liebe nicht würdig bist«

Überkritische Haltung – »Mangelhafter« Partner

als Spiegel einer eigenen Problematik

Die Wiederkehr des Verdrängten – »Imago«-Partner

Gefahr eines Teufelskreises und Lösungswege

Andere Gründe für die wiederholte Wahl eines »mangelhaften« Partners

Vorbelastete Beziehungen

Sich den Wünschen anderer fügen – das eigene Ich hintanstellen

Das Erfühlen eigener Bedürfnisse verlernen

Das »Lebensscript« anderer leben

Narzisstische Eltern

Das eigene Ich wieder erspüren lernen

Wie Liebe gelingen kann

Reden, reden, reden

Kommunikation ist alles

Nicht alles so persönlich nehmen

Wertschätzung ausdrücken

Geheimnisse, Masken und Freiräume

Masken fallen lassen

Kleine »Geheimnisse«.

Eigenes Revier

Beziehungsmanagement

Kommunikation im Konfliktfall

Falsch verstandene Friedensliebe – »Bloß keinen Streit!«

Ungesunde Symbiose

Immer wiederkehrende Konfliktmuster

Beziehungsbalance

Mit- und voneinander lernen

Gemeinsame Ziele schaffen