

Inhalt

EINFÜHRUNG – Hochsensibilität und Stress

1. Was ist Hochsensibilität?	9
2. Was ist Stress?	14
3. Die drei Stufen der Stressentstehung	18
3.1 Der Stressor	18
3.2 Persönliche Stressverstärker	20
3.3 Die Stressreaktion	24
4. Warum Hochsensible besonders anfällig für Stress sind	29
4.1 Überreizung	29
4.2 Stressauslösende Glaubenssätze und soziale Normen	31
4.3 Lebensdrama versus Lebensvision	32
4.4 Secondhand-Stress	35
4.5 Disposition für chronischen Stress	36
5. Strategien zur Stressbewältigung	38
5.1 Stress verhindern oder reduzieren	39
5.2 Die eigene Haltung oder Bewertung verändern	42
5.3 Beruhigung, Entspannung, Regeneration	44
6. Erläuterungen zum Praxisteil des Buches	45
6.1 Meditationen und Visualisierungen	47
6.2 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl	52
6.3 Affirmationen	57
6.4 Reflexionen und Schreibübungen	59
6.5 Körperübungen und Bewegung	60

PRAXIS – Stressbewältigung für Hochsensible

1. Für den Morgen	65
Körperübung: Bäumchen, schüttele dich	66

Meditation: Krafttanken am Morgen	68
Schreibübung: Unterstützen statt sabotieren	69
Affirmationen für einen wunderbaren Tag	71
2. Kraft schöpfen zwischendurch	72
Kurze Tiefenentspannung des Körpers	74
Körperübung: Tanzen und nachspüren	76
Achtsamkeitsübung: Genuss intensiv	77
Schreibübung: Energieräuber, Kraftspender, Lösungsmöglichkeiten	80
Meditation: Gedankenkinder	84
3. Bei Überreizung der Sinne	85
Schreibübung: Mein Ruheplatz in der Natur	87
Meditation: Mondlicht atmen	89
Meditation für Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln	92
Achtsamkeitsübung: Diese eine Blume	93
Reflexion: Reize bewusst wahrnehmen und umbewerten	96
4. Bei chronischer Zeitnot	99
Reflexion: Wichtigkeit und Dringlichkeit	103
Reflexion: Tagesplanung für Hochsensible	106
Schreibübung: Der wundervolle Nein-Tag	110
Schreibübung: Brief aus der Zukunft	113
Körperübung: Langsames und schnelles Gehen	114
Meditation: Wolken beobachten	117
Meditation: Das große Ganze	119
5. Am Abend	123
Meditation: Geerdet wie ein Berg	125
Schreibübung: Dankbarkeitstagebuch	126
Übung vor dem Zubettgehen: Gedanken schließen	128
Impulse für den Umgang mit Schlafstörungen	129
6. Vor aufregenden und potenziell überwältigenden Situationen	136
Schreibübung: Heldenreise	137

Visualisierung: Meine schützende Hülle	141
Körperübung: Stark, stolz und selbstbewusst	143
Achtsames Selbstmitgefühl: Ein Freund an meiner Seite	146
7. Für schwierige Zeiten	149
Schreibübung: Friede und Stille	150
Meditation: Licht und Duft	152
Achtsames Selbstmitgefühl: Liebevoll zu mir selbst	154
Reflexion: Secondhand-Stress erkennen und entschärfen	156
8. Bei körperlichem Unwohlsein oder Schmerzen	159
Meditation: Goldenes Licht	162
Achtsamkeitsübung: Bodyscan	164
Visualisierung: Die Angst umarmen	166
9. In Phasen des Weltschmerzes	169
Meditation der liebenden Güte	173
Visualisierung: Mein persönlicher Helfer	175
Schreibübung: Vertrauen und Zuversicht	178
Achtsames Selbstmitgefühl: Ein Lichtlein in der Dunkelheit	179
Reflexion: Freudvolles Engagement	181
10. Bei Stress durch Perfektionismus	184
Schreibübung: Scheitern mit Happy End	188
Affirmationen: Ich bin genug	190
Praktische Übung: Ein Selbstfürsorge-Ritual etablieren	191
Reflexion: Den eigenen Perfektionismus hinterfragen	193
11. Der Notfallkoffer	195
Die „Eine-Minute“-Übung	197
Drei Atemzüge	198
Energielenkung durch Beine und Arme	199
Affirmationen für den Notfall	202
SOS-Meditation	203
12. Den Weg weitergehen	204
Reflexion: Mein „Wofür“	205

Schreibübung: Engelskreis	207
Meditation: Ein herrlicher Stern	208
13. Zum guten Schluss: Glücklich hochsensibel!	211
Meditation: Glücksmomente kultivieren	212
Empfehlenswerte Literatur zur Vertiefung	216
Ausgewählte Meditations-App	217
Hilfreiche Websites	217