

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Hochsensibilität	9
Häufige Überstimulation.....	10
Intensives Erleben.....	11
Lärm-, Geruchs-, Temperatur- und Luftqualitäts-Empfindlichkeit	13
Gerechtigkeitssinn, Idealismus und hoher Anspruch an sich selbst.....	16
Intuition und Kreativität.....	20
Das Phänomen der Liebe	23
Über Liebe und Beziehungen	23
Über das Verliebtsein.....	24
»Gegensätze ziehen sich an« <i>oder</i> »Gleich und Gleich gesellt sich gern«?.....	26
Hochsensibilität und Liebe	27
Tiefes Empfinden	27
Hohe Ansprüche	29
Sich viele Gedanken machen	31
Rückzugswünsche, hoher Regenerationsbedarf	32
Großes Harmoniebedürfnis	34
Feines Gefühl für Stimmungen, positive wie negative.....	36
Gefühl für Details und Kleinigkeiten	37
Besondere Stärke in Krisensituationen	39
Besonderheiten in der Sexualität	40

Beziehungen zweier Hochsensibler	41
Interviews	41
Hochsensible Frauen erzählen über ihre Beziehung	
mit einem HSP-Partner	41
Fazit: Hochsensible Frauen in Beziehungen mit HSP	58
Hochsensible Männer erzählen über ihre Beziehung	
mit einer HSP-Partnerin	60
Fazit: Hochsensible Männer in Beziehungen mit HSP	66
Über Beziehungen zweier Hochsensibler	67
Das Besondere in Beziehungen zweier Hochsensibler	67
Die Herausforderungen in Beziehungen zweier Hochsensibler ..	68
Tipps für HSP-HSP-Paare	69
Beziehungen Hochsensibler mit Nicht-Hochsensiblen	71
Interviews	71
Hochsensible Frauen erzählen über ihre Beziehung	
mit einem Nicht-HSP-Partner	71
Fazit: Hochsensible Frauen in Beziehungen mit Nicht-HSP	116
Hochsensible Männer erzählen über ihre Beziehung	
mit einem/r Nicht-HSP-Partner/in	119
Fazit: Hochsensible Männer in Beziehungen mit Nicht-HSP	131
Nicht-hochsensible Partner von HSP erzählen	133
Fazit: Nicht-hochsensible Partner von HSP	139
Über Beziehungen Hochsensibler mit Nicht-Hochsensiblen	140
Das Besondere in Beziehungen Hochsensibler	
mit Nicht-Hochsensiblen	140
Die Herausforderungen in Beziehungen Hochsensibler	
mit Nicht-Hochsensiblen	141
Lassen Sie sich die Empfindungen und Beweggründe	
Ihres Partners erklären	142
Üben Sie sich im liebevollen Annehmen Ihrer Unterschiede ...	142
Tipps für HSP/Nicht-HSP-Paare	142

Partnerlose Hochsensible	145
Interviews.	145
Alleinstehende hochsensible Frauen erzählen	145
Fazit: Alleinstehende hochsensible Frauen	174
Alleinstehende hochsensible Männer erzählen	177
Fazit: Alleinstehende hochsensible Männer	193
Schwierigkeiten bei der Partnerfindung und ihre Überwindung .	195
Schüchternheit	195
Spätzünder, bzw. späte Partnerfindung	197
Bindungsangst	197
Die Vorbereitung	199
Selbstfindung und -heilung	201
Eigene Anlagen ausbilden	204
Zeichen setzen	205
Sich an den richtigen Orten umsehen	206
»Beziehungsproblematiker« und unglücklich Verliebte –	
Komplizierte Beziehungen	207
Interviews.	207
Fazit: »Beziehungsproblematiker«	230
Komplizierte Beziehungsmuster:	
»Ich gerate immer an den/die Falsche/n!«	232
»Ich liebe dich, auch wenn du dieser Liebe nicht würdig bist« .	232
Überkritische Haltung – »Mangelhafter« Partner	
als Spiegel einer eigenen Problematik	234
Die Wiederkehr des Verdrängten – »Imago«-Partner	236
Gefahr eines Teufelskreises und Lösungswege	241
Andere Gründe für die wiederholte Wahl	
eines »mangelhaften« Partners	243
Vorbelastete Beziehungen	244
Sich den Wünschen anderer fügen –	
das eigene Ich hintanstellen	245
Das Erfüllen eigener Bedürfnisse verlernen	245
Das »Lebensscript« anderer leben	246
Narzisstische Eltern	247
Das eigene Ich wieder erspüren lernen	248

Wie Liebe gelingen kann	251
Reden, reden, reden	256
Kommunikation ist alles	256
Nicht alles so persönlich nehmen	259
Wertschätzung ausdrücken	260
Geheimnisse, Masken und Freiräume	262
Masken fallen lassen	262
Kleine »Geheimnisse«	264
Eigenes Revier	265
Beziehungsmanagement	269
Kommunikation im Konfliktfall	269
Falsch verstandene Friedensliebe –	
«Bloß keinen Streit!»	271
Ungesunde Symbiose	274
Immer wiederkehrende Konfliktmuster	276
Beziehungsbalance	278
Geben und nehmen	278
Gleichberechtigung	279
Mit- und voneinander lernen	280
Gemeinsame Ziele schaffen	282
Dank	287