Inhalt

Buch-Gedanken 7

Zart-Start: Hochsensible Botschaften 9

- 1. Infopoint Hochsensibilität: Wie zarte Menschen sind 19**
 - Bin ich hochsensibel? 21
 - Herausforderungen: Die Entwicklungsfelder der Zarten 55
 - Stärken: Hochsensible Potenziale 62

- 2. Erfahrungsberichte und Perspektiven: Was hochsensible Menschen erleben 75**
 - Zart-starke Geschichten: hochsensibel – echt – authentisch 77
 - Sinne 79
 - Gesundheit 93
 - Arbeit und Beruf(ung) 121
 - Beziehungen und Familie 157
 - Freizeit und Konsum 192
 - Sinn und Übersinnliches 213

- 3. Strategien und Impulse: Was die Zarten stark macht 231**
 - Stärke – (nur) eine Frage der Haltung? 233
 - Vertrauen – (auch) in die eigene Intuition 236
 - Zulassen – dem Leben ein Lächeln schenken 238
 - Vergeben – der Weg in die Freiheit 240
 - Wachsen – raus aus der Komfortzone 246
 - Fokussieren – Qualität statt Quantität 250
 - Starkmacher – in Verbindung mit der Kraft 252
 - Hochsensible Lebenskunst: Wie zart-starke Macher ticken 295

Leuchtfener: Das Zart-stark-Manifest 313

Acht zart-starke Thesen 315

Inspiration Tierwelt 316

Wirtschaft und Bewusstseinswandel 317

Wissenschaft und Wahrheit 319

Die Weisheit in uns 320

Anhang

Danke! 323

Quellenverzeichnis 326

Informationen und Empfehlungen zur Hochsensibilität 330

Register 333

Über die Autorin 336