

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich freue mich sehr, dass Sie sich für das Thema „Hochsensibilität“ interessieren, denn es ist mir eine Herzensangelegenheit. Als ich erstmals etwas über meine eigene Hochsensibilität erfuhr, war es für mich, als hätte jemand für mich einen dunklen Fenstervorhang zur Seite geschoben, und erstmals konnte ich mein bisheriges Leben in neuem Licht betrachten, und vor allem konnte ich vieles endlich verstehen und im Folgenden ändern.

Seitdem ist viel Zeit vergangen. Inzwischen habe ich häufig Menschen diesbezüglich helfen dürfen in meiner Praxis und im Kontext Schule.

In langjähriger Arbeit ist mir aufgefallen, dass hochsensible Menschen in sozialen Berufen wie z. B. Lehrerinnen und Lehrer oft besonders gut und gewissenhaft in ihrer Arbeit sind. Gleichzeitig neigen sie aber dazu, schnell an ihre Grenzen zu stoßen und am Ende schlimmstenfalls ausgebrannt zu sein.

Mit diesem Buch sollen Sie Unterstützung bekommen, um im Privatleben und im Beruf entspannt und erfolgreich das tun zu können, was Sie wirklich tun möchten.

Das Buch ist so aufgebaut, dass Sie zunächst einen kleinen Tipp zu jedem Kapitel bekommen, dann folgt ein Beispiel, danach gibt es Informationen zum jeweiligen Kapitel mit vielen Anregungen, und am Ende eines jeden Kapitels finden Sie eine Kurzzusammenfassung.

Viele Gespräche mit hochsensiblen Menschen haben mich im Laufe der Jahre tief bewegt und waren mit einem Anlass, dieses Buch zu schreiben. Um diese, über einen langen Zeitraum hinweg gesammelten Äußerungen von verschiedenen hochsensiblen Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten, anonym zu halten, haben ich die fiktive Lehrerin Frau Müller-Matt ins Leben gerufen. Sie wird Sie in den Beispielen durch das Buch begleiten.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf seiner Anwendungsorientiertheit. Darum lade ich Sie herzlich ein, sich aus dem breiten Angebot der Anregungen und Übungen die für Sie passenden herauszusuchen und diese dann zeitnah auszuprobieren. Am besten markieren Sie sich von Anfang an diejenigen, die Ihnen als hilfreich erscheinen. Dann überlegen Sie bitte, ob eine regelmäßige Ausübung der jeweiligen Übung Ihnen helfen könnte auf dem Weg in einen entspannten Alltag.

Am Ende des Buches finden Sie in der Literaturliste eine thematische Zusammenstellung von Buchtiteln, Webseiten, Podcasts und Apps, die ich für besonders hilfreich halte oder die für Sie von Interesse sein könnten. Bitte suchen Sie sich auch dort das heraus, was Ihnen selbst als wichtig erscheint, um sich mit dem Thema Hochsensibilität und den damit in Zusammenhang stehenden weiteren Themen vertiefend zu befassen.

Nun hoffe ich, dass es Ihnen Freude macht, sich weiter mit dem Thema Hochsensibilität zu beschäftigen. Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen, dass dadurch Ihr Leben in Arbeit und Freizeit bunter und entspannter und in Ihrem Sinne, erfolgreicher und glücklicher sein wird.

## Ein wichtiger Hinweis

Die vielen Anregungen und Übungen in diesem Buch sind sorgfältig ausgewählt worden und wurden von der Autorin selbst lange erprobt. Sie sind gedacht als eine Hilfe zur Selbsthilfe. Sie können helfen, den eigenen Erfahrungshorizont selbstverantwortlich zu erweitern. Dennoch sollten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, als empfindsame Person immer gut auf sich selbst achten. Darum bitte ich Sie, genau zu beobachten, wie die jeweilige Übung auf Sie selbst wirkt, bzw. gewirkt hat. Allgemein gilt: Sollten Sie während oder nach der Ausübung einer Übung/Anregung ungewöhnlich starke Emotionen haben oder gegebenenfalls von Erinnerungen überwältigt werden und ernsthafte und länger andauernde Beschwerden haben, dann vertrauen Sie sich bitte einer professionell geschulten Person wie z. B. einem Arzt, einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten, einer Psychotherapeutin oder jemandem in einer Beratungsstelle an.

