



Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition)

Rolf Sellin

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition)

Rolf Sellin

Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) Rolf Sellin

Etwa 20 % aller Menschen nehmen wesentlich intensiver wahr als andere. Die besondere Gabe der Hochsensibilität wird jedoch von vielen Betroffenen als Belastung empfunden. Auch das Umfeld reagiert oft mit Unverständnis: Musst du immer so empfindlich sein?

Dieser Praxisratgeber hilft Hochsensiblen endlich zu verstehen, warum sie »anders« sind. Er verrät, wie sie mit Stolpersteinen im Privaten wie im Beruf umgehen und das eigene Potenzial nutzen.

Mit ausführlichem Selbst-Test.

Das Phänomen der Hochsensibilität ist inzwischen einer breiteren Öffentlichkeit bekannt: 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung nimmt mehr Reize wahr als andere – und das intensiver. Die Entdeckung, dass es anderen ähnlich ergeht, wird von den Betroffenen mit großer Erleichterung aufgenommen. Doch dann stellt sich die Frage: Wie geht man mit seiner hohen Sensibilität um?

Dieser Praxisratgeber geht weit über eine Beschreibung des Phänomens hinaus. Er zeigt vielmehr Möglichkeiten und Methoden für einen konstruktiven Umgang mit der Wahrnehmung auf. Denn Wahrnehmung ist die größte Begabung der Hochsensiblen, kann jedoch zugleich ihr größter Schwachpunkt sein.

Der Autor Rolf Sellin, selbst hochsensibel und Gründer und Leiter des Instituts HSP – Kompetenz für Hochsensible in Stuttgart, hat sich die Frage gestellt, wieso es Hochsensiblen gibt, die glücklich und erfüllt mit ihrer Begabung leben und sie zu ihrer Entfaltung nutzen können, während die Mehrzahl der Hochsensiblen ihre Begabung als Last erlebt und häufig sogar darunter leidet. Dabei zeigte sich, dass der Unterschied in der Einstellung zu sich selbst liegt. Während die einen ihr eigenes Wesen annehmen konnten, versuchten die anderen ihr Leben lang, »nicht so sensibel« zu sein.

Diese Beobachtung führte Sellin weiter zu neuen Erkenntnissen, die hier zum ersten Mal in Buchform veröffentlicht werden: Die Anpassung an »die Normalen« und die Unterdrückung der eigenen Sensibilität führt dazu, dass die Wahrnehmung des eigenen Körpers übergegangen wird. Dadurch passen sich die Betroffenen noch mehr an andere an, die eigenen Bedürfnisse kommen dabei zu kurz und die eigene Position im Leben wird nicht mehr wie selbstverständlich eingenommen. Die Orientierung an andere und das Mehr an Außenreizen führen zu ständigem Kräfteverlust, zu Schwierigkeiten sich abzugrenzen, zu Konfliktscheu und niedrigem Selbstwert. Sellin beschreibt auch die Auswirkungen dieser Art der Wahrnehmung auf das Denken und in der Folge die Entscheidungsschwäche, die bei Hochsensiblen so stark verbreitet ist. Darüber hinaus leiden viele Hochsensiblen an chronischen Beschwerden, die immer dann auftauchen, wenn sie ihre Bedürfnisse und Grenzen wieder einmal übergegangen und sich selbst nicht mehr wahrgenommen haben.

Ausgehend von der bewussten Steuerung und Dosierung der Wahrnehmung entwickelt Sellin praktische Methoden, die die Defizite der Betroffenen ausgleichen, sodass die Begabung der Hochsensiblen nicht länger ein Manko bleibt, sondern zum Plus in ihrem Leben wird. Besinnungsfragen, Experimente, Selbsttests und praxiserprobte Methoden, die er seit Jahren erfolgreich in seinen Seminaren vermittelt, runden die spannende

Lektüre ab.

 [**Download** Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Man ...pdf](#)

 [**Read Online** Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom M ...pdf](#)

Download and Read Free Online Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) Rolf Sellin

Download and Read Free Online Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) Rolf Sellin

From reader reviews:

Andrew Schulz:

In this 21st century, people become competitive in each and every way. By being competitive today, people have to do something to make these survive, being in the middle of the particular crowded place and notice through surrounding. One thing that occasionally many people have underestimated the idea for a while is reading. That's why, by reading a publication your ability to survive boost then having chance to remain than other is high. In your case who want to start reading a book, we give you this particular Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) book as basic and daily reading publication. Why, because this book is more than just a book.

Kathryn Hebert:

Here thing why this Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) are different and reputable to be yours. First of all studying a book is good however it depends in the content from it which is the content is as delicious as food or not. Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) giving you information deeper and in different ways, you can find any book out there but there is no e-book that similar with Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition). It gives you thrill studying journey, its open up your eyes about the thing this happened in the world which is maybe can be happened around you. It is possible to bring everywhere like in recreation area, café, or even in your approach home by train. Should you be having difficulties in bringing the published book maybe the form of Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) in e-book can be your choice.

Johnny Abel:

You can find this Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by browse the bookstore or Mall. Just viewing or reviewing it might to be your solve challenge if you get difficulties for ones knowledge. Kinds of this guide are various. Not only by simply written or printed but can you enjoy this book through e-book. In the modern era just like now, you just looking of your mobile phone and searching what their problem. Right now, choose your current ways to get more information about your publication. It is most important to arrange yourself to make your knowledge are still change. Let's try to choose correct ways for you.

Doris Garcia:

Do you like reading a guide? Confuse to looking for your selected book? Or your book has been rare? Why so many issue for the book? But almost any people feel that they enjoy regarding reading. Some people likes reading, not only science book but also novel and Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) as well as others sources were given expertise for you. After you know how the truly amazing a book, you feel need to read more and more. Science book was created for teacher or students

especially. Those ebooks are helping them to include their knowledge. In different case, beside science publication, any other book likes Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) to make your spare time more colorful. Many types of book like this one.

**Download and Read Online Wenn die Haut zu dünn ist:
Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) Rolf
Sellin #BK284IZR5WC**

Read Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin for online ebook

Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin books to read online.

Online Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin ebook PDF download

Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin Doc

Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin MobiPocket

Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin EPub

Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin Ebook online

Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus (German Edition) by Rolf Sellin Ebook PDF