

Kurztext

Anne Heintze

Ich spüre was, was du nicht spürst **Wie Hochsensible ihre Kraftquellen entdecken**

128 Seiten

Format: 15,0 x 18,0 cm, Pappband

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4132-3



Rund 10% aller Menschen hochsensibel: Sie nehmen aufgrund einer physiologischen Disposition mit ihren fünf Sinnen die unterschiedlichsten Reize wie Geräusche oder Gerüche und Emotionen anderer viel stärker wahr und leiden deshalb oft an der Reizüberflutung des hektischen Alltags. Wenn es aber gelingt, diese intensiven Wahrnehmungen gesund und förderlich in den Alltag zu integrieren, zeigt sich, dass Hochsensibilität eine besondere Gabe ist: hochsensible Menschen können mehr Informationen aufnehmen und haben ein besonderes Gespür für andere Menschen. Anne Heintze, Coach für Hochbegabte und Hochsensible zeigt, wie Hochsensible mit alltagstauglichen Methoden sich selbst und die eigene Feinfühligkeit annehmen und sich vor der Reizüberflutung besser schützen können. Mit vielen Übungen und einem ausführlichen Selbsttest unter www.gu.de/ich-spuere-was-selbsttest !