



Presseinformation

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns, Cordula Roemer

Hochsensibel

Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

144 Seiten, 70 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-5316-6

Erscheinungstermin: Februar 2017



 Auch als eBook erhältlich.

Hochsensibilität leichter leben

Hochsensible Menschen sehen mehr, riechen mehr, hören mehr und nehmen mehr und schneller wahr, was in ihrer Umgebung und zwischen den Menschen passiert. Hochsensible haben sozusagen eine größere Antenne für jedes Detail in ihrer Umgebung. Ihr Leben empfinden Hochsensible dementsprechend als sehr intensiv, meistens aber auch als sehr anstrengend. Viele berichten, dass sie sich ständig überreizt fühlen, leicht ermüden, zum Grübeln neigen oder sich von ihrer Umgebung schnell zurückziehen.

Wie können nun Hochsensible die „Beeinträchtigungen“, die ihren Alltag erschweren, selbst ein wenig abmildern? Hier gibt der GU Ratgeber **Hochsensibel** zahlreiche konkrete Tipps und Hilfestellungen, das Leben „reizarmer“ zu gestalten. Dem Hochsensiblen werden praktische Übungen an die Hand gegeben, um Grenzen ziehen zu können, den persönlichen Schutzraum zu finden und „Nein“-sagen zu lernen.

Bei kurzzeitiger Überreizung können Notfall-Globuli, spezielle Homöopathika und Bach-Blüten als Akutmaßnahme helfen. Pflanzen wie Baldrian oder Hopfen werden bei Unruhe und Schlaflosigkeit eingesetzt, Entspannungstechniken erden den Betroffenen.

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns ist Ärztin, Medizinjournalistin und Mediatorin. Sie war Chefredakteurin für eine gynäkologische Fachzeitschrift und entwickelte Patientenzeitschriften bei der Gesellschaft für Medizinische Information. Darüber hinaus ist sie seit mehr als 17 Jahren Gesundheitsautorin mehrerer Frauenzeitschriften. Sie ist zudem Teilhaberin eines Unternehmens, das auf Beratungen im Gesundheitsbereich spezialisiert ist. Für GU hat sie zusammen mit Herrn Dr. Wiesenauer das »Große Handbuch der Homöopathie« geschrieben.

Cordula Roemer ist Diplompädagogin, Dozentin, Coach und Autorin. Von 1983 bis 2012 war sie als sozialpädagogische Beraterin mit psychologischem Schwerpunkt für Kinder, Erwachsene und Familien tätig. Parallel dazu erweiterte sie ihre Kompetenzen in den Bereichen Musik (Percussion) und psychotherapeutische Prozesse (z. B. Energiearbeit). Seit 2007 befasst sie sich intensiv mit dem Thema Hochsensibilität. Sie ist Gründerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe »Offenes Berliner HSP-Treffen«. Außerdem führt sie Vortragsreihen und Fachfortbildungen zu diesem Thema durch. Betroffene können sich von ihr coachen lassen.

Beide Autorinnen sind selbst hochsensibel. Als Betroffene wissen sie, wovon sie schreiben.