

Kurztext

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns / Cordula Roemer

Hochsensibel

Leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung

144 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Klappenbroschur

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5316-6



Hochsensible Menschen sehen mehr, riechen mehr, hören mehr und nehmen mehr und schneller wahr, was in ihrer Umgebung und zwischen den Menschen passiert. 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 leichter den Alltag meistern? Hier gibt dieses Buch 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 Neinsagen 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.