



**Kirschner-Bouns, Suzanne**  
**Hochsensibel**

Naturheilkundlicher Ratgeber mit konkreten Tipps und Maßnahmen bei 60 körperlichen und seelischen Beschwerden, um hochsensiblen Menschen den Alltag zu erleichtern.



**Aron, Elaine N.**  
**Sind Sie hochsensibel?**

Aron zeigt, wie hochsensible Menschen lernen können, mit ihrer besonderen Feinfühligkeit in der Wahrnehmung äußerer Eindrücke und mit ihrem häufig überreizten und übererregten Nervensystem angemessen umzugehen.



**Friedrich, Hedi**  
**Hochsensibilität als Stärke**

Hedi Friedrich stellt die besonderen Begabungen und Eigenschaften hochsensibler Menschen in den Vordergrund ihres Buches und zeigt, welche Bedeutung diese im Laufe eines Lebens für die Betroffenen haben. Sie unterstützt damit das Selbstwertgefühl und den achtsamen Umgang mit sich selbst.



**Roemer, Cordula**  
**Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?**

Cordula Roemer zeigt einfühlsam, wie hochsensible Menschen zu einer positiven und selbstbewussten Persönlichkeit reifen können, indem sie sich und ihre zum Teil schwierigen Erfahrungen annehmen und neu bewerten und indem sie lernen, ihre besonderen Fähigkeiten als Stärken und Kompetenzen zu nutzen.



**Stadtbücherei Kellinghusen**

Hauptstr. 18  
25548 Kellinghusen  
Tel.: 04822/376220  
[buecherei@buergerhaus-kellinghusen.de](mailto:buecherei@buergerhaus-kellinghusen.de)

**Öffnungszeiten**

Montag, Dienstag und Freitag:  
10.00 - 12.30 und 14.30 - 18.00 Uhr  
Donnerstag:  
10.00 - 12.30 und 14.30 - 19.00 Uhr  
Mittwoch und Samstag: 10:00 - 12:30 Uhr

... und im Internet rund um die Uhr  
[www.buecherei-kellinghusen.de](http://www.buecherei-kellinghusen.de)

Stadtbücherei Kellinghusen  
Februar 2018



**Literatur zum Thema**

**Hochsensibel  
und  
Hochsensitiv**

**2018**



### Harke, Sylvia Hochsensibel? - Was tun?

Die Autorin, selbst ein hypersensibler Mensch erforscht und erläutert das Phänomen der hohen Empfindsamkeit und gibt hochsensiblen Menschen Ratschläge und Tipps für die Bewältigung des Alltags.

### Harke, Sylvia Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet



Sylvia Harke beantwortet 100 Fragen zum Thema Hochsensibilität aus den Themenbereichen Wahrnehmung, Gefühlsleben, Partnerschaft, Kinder, Stressverarbeitung, Mystik u.v.m. Sie befördert damit das positive Selbstverständnis hochsensibler Menschen und stellt Tipps für den Alltag zusammen.



### Marletta-Hart, Susan Die Berufung für Hochsensible

Hochsensiblen Menschen sind Stress, Lärm und grelles Licht oft zu viel. Sie spüren regelmäßig das Bedürfnis allein zu sein, haben ein intensives Gefühlsleben, eine reiche Fantasie, lebhaft Träume und werden leicht von der Stimmung, die andere ausstrahlen, beeinflusst.



### Parlow, Georg Zart besaitet

Der hochsensible Autor beschreibt Charakteristika und Eigenheiten von hochsensiblen Menschen und gibt praktische Hinweise zum Umgang mit der eigenen Feinfühligkeit und daraus resultierenden Bedürfnissen in wichtigen Lebensbereichen wie Partnerschaft und Beruf.

### Sellin, Rolf Mein Kind ist hochsensibel - was tun

Rolf Sellin, selbst hochsensibel und als Berater in diesem Bereich tätig, beschäftigt sich in seinem dritten Buch mit dem Thema hochsensible Kinder.



### Sellin, Rolf Wenn die Haut zu dünn ist

Sellin macht mit der Problematik der Hochsensibilität vertraut, bietet Tests und erklärt, wie es Hochsensiblen gelingen kann, die eigene Wahrnehmung bewusster zu steuern, stressresistenter zu werden und den Alltag leichter zu bewältigen.



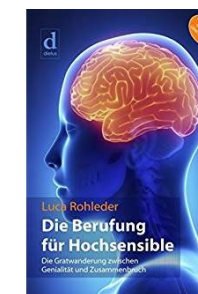
### Dinkel, Sabine Hochsensibel durch den Tag

Hochsensible Menschen geraten schnell in Stress-Situationen, wenn sie vielen Reizen gleichzeitig ausgesetzt sind. Sabine Dinkel zeigt praxisnah, wie es hochsensiblen Personen gelingen kann, im Beruf und im Alltag gelassen zu bleiben und ihre Potenziale als besonders feinfühlig Menschen zu nutzen.



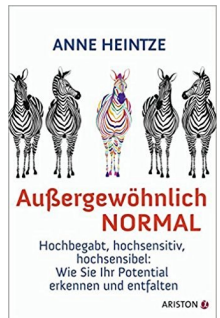
### Rohleder, Luca Die Berufung für Hochsensible

Der Ratgeber unterstützt hochsensible Menschen bei der Suche nach ihrer Berufung.



### Heintze, Anne Außergewöhnlich normal

Die Autorin hat sich als Coach auf die Arbeit mit hochsensiblen, hochsensitiven und hochbegabten Erwachsenen spezialisiert. An diese von ihr als "bunte Zebras" bezeichneten Menschen richten sich ihre durch Erfahrungsberichte aufgelockerten Erklärungen und Ratschläge.



### Lüling, Dirk und Christa Mit feinen Sensoren

Basierend auf Seminarvorträgen vermittelt der Ratgeber Wissen über Hochsensibilität bei Kindern und gibt Tipps für ihre Erziehung.



### Sand, Ilse Die Kraft des Fühlens

Hochsensible Menschen haben oft ein schlechtes Selbstwertgefühl, obwohl sie über viele positive Eigenschaften verfügen. Mit vielen Beispielen aus ihrer Arbeit als Pfarrerin und aus ihrer psychotherapeutischen Praxis zeigt Ilse Sand Wege zu einem selbstbewussten Leben und einem positiven Selbstbild.



### Aron, Elaine N. Hochsensibilität in der Liebe

Aron befasst sich mit Liebesbeziehungen, in denen ein oder beide Partner hochsensibel sind. Mit zahlreichen Fallgeschichten und Kommentaren von Betroffenen sowie einer Fülle von praktischen Ratschlägen.

