



Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback)

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback)

Ilse Sand

Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) Ilse Sand

 [Download Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen ...pdf](#)

 [Online lesen Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkenn ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) Ilse Sand

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Jede(r) Fünfte ist besonders empfindsam oder, wie man mittlerweile sagt, hochsensibel. Ein vielfach bewährter Test macht es den Leserinnen und Lesern dieses Praxisbuches leicht, herauszubekommen, ob sie dazu gehören. Wie aber lässt sich die vermeintliche Schwäche in eine Stärke verwandeln? Wie werden hochsensible Menschen glücklich? Auch dazu macht die bekannte dänische Psychotherapeutin zahlreiche neue, im Alltag erprobte Vorschläge. Hochsensible Menschen haben ein besonders empfindliches Nervensystem. Es fällt ihnen schwerer als anderen, unangenehme oder belastende Eindrücke auszublenden. In stressigen Situationen reagieren sie stärker und werden schneller krank. Dafür nehmen sie mehr Abstufungen wahr, besitzen eine rege Fantasie und eine ausgeprägte Vorstellungskraft. Für ihr Wohlergehen benötigen sie vor allem ein verlässliches Umfeld und eine wohldosierte Reizstruktur. Dann steht ihrem Wohlbefinden wenig im Wege. Womöglich ist ihr Glücksempfinden sogar intensiver als das "gewöhnlicher" Menschen.

Kurzbeschreibung
Jede(r) Fünfte ist besonders empfindsam oder, wie man mittlerweile sagt, hochsensibel. Ein vielfach bewährter Test macht es den Leserinnen und Lesern dieses Praxisbuches leicht, herauszubekommen, ob sie dazu gehören. Wie aber lässt sich die vermeintliche Schwäche in eine Stärke verwandeln? Wie werden hochsensible Menschen glücklich? Auch dazu macht die bekannte dänische Psychotherapeutin zahlreiche neue, im Alltag erprobte Vorschläge. Hochsensible Menschen haben ein besonders empfindliches Nervensystem. Es fällt ihnen schwerer als anderen, unangenehme oder belastende Eindrücke auszublenden. In stressigen Situationen reagieren sie stärker und werden schneller krank. Dafür nehmen sie mehr Abstufungen wahr, besitzen eine rege Fantasie und eine ausgeprägte Vorstellungskraft. Für ihr Wohlergehen benötigen sie vor allem ein verlässliches Umfeld und eine wohldosierte Reizstruktur. Dann steht ihrem Wohlbefinden wenig im Wege. Womöglich ist ihr Glücksempfinden sogar intensiver als das "gewöhnlicher" Menschen.

Autorenkommentar
Ilse Sand hat Theologie studiert, über C.G. Jung und Søren Kierkegaard geforscht und eine Ausbildung als Psychotherapeutin absolviert. Sie arbeitet in Dänemark als Supervisor, Coach und Therapeutin. Ihr Buch war in Dänemark und Schweden ein Bestseller.

Download and Read Online Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) Ilse Sand #6K1ZAMRSE7F

Lesen Sie Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) von Ilse Sand für online ebook Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) von Ilse Sand Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) von Ilse Sand Bücher online zu lesen. Online Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) von Ilse Sand ebook PDF herunterladen Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) von Ilse Sand Doc Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) von Ilse Sand Mobipocket Die Kraft des Fühlens: Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten (Beck Paperback) von Ilse Sand EPub