

Inhalt

[Dr. Gunther Schmidt] **Vorwort 9**

[Jutta Böttcher] **KAPITEL EINS**
Einleitende Gedanken 15

[Sabrina Görlitz] **KAPITEL ZWEI**
Grenzgänger mit einem Sinn für Wunder 27

i-Punkt Grenzgänger mit einem Sinn für Wunder -
Mechthild Rex-Najuch 72

[Andrea Wandel] **KAPITEL DREI**
Hochsensibilität und Trauma 83

1. Ein geschützter Raum zwischen den Grenz-Welten 83

**2. Hochsensibilität und Trauma: Gemeinsamkeiten
und Unterschiede 85**

**2.1 Hochsensibilität: Angeboren oder durch
ein Trauma ausgelöst? 87**

(2.2) Ein Blick in die Gehirnforschung 90

3. Was tun bei Hochsensibilität und Trauma? 92

3.1 Der Intensitätssog-Junkie 95

**3.2 Echte Treffpunkte im Kontakt von Klienten
und Begleiter 97**

3.3. Das Geschenk in Hochsensibilität und Trauma 99

4. Leben und Gesundheit 102

4.1 Resilienz, Selbstwirksamkeit und Antifragilität 105

4.2 Vorurteile im Blick behalten 107

4.3 Dissoziation als Ressource? 111

4.4 Orientierung im mehrdimensionalen Sein 113

**5. Intimität und Scham - Persönlichkeitsentwicklung
und Bindung 116**

5.1 Gesunde und toxische Scham 117

5.2 Intimität 120

5.3 Die Verletzlichkeit des Begleiters 124

6. Therapeutisches Werkzeug: Mimik-Lesen, Lauschen und einladende Sprache 127

6.1 Die Kraft der Mimik 127

6.2 Lauschen als kreatives Werkzeug unserer Seele 132

6.3 Einladende und explorierende Sprache 135

7. Resümee 138

i-Punkt Hochsensibilität und Trauma – Mechthild Rex-Najuch 139

KAPITEL VIER

Dr. Bernd Seitz

Hochsensibilität in der Medizin 153

1. Eine Welt voller Schubladen 153

2. Fallstricke in Anamnese und Diagnostik 156

2.1 Der Diagnosekrimi – Differentialdiagnostik 161

2.2 Vollkommen aus dem Takt 171

3. Der Körper – Uhrwerk und Kunstwerk zugleich? 174

3.1 Chronobiologie – eine Symphonie der Pausen 176

3.2 Herzratenvariabilität (HRV) 185

4. Stress an der Zelle 191

4.1 Freie Radikale und pro-oxidativer Stress 193

4.2 Alles eine Frage der Energie – Mitochondrienmedizin 199

5. Hochsensible – eine besonders krankheitsgefährdete Spezies? 204

i-Punkt Hochsensibilität in der Medizin – Mechthild Rex-Najuch 211

KAPITEL FÜNF

Jutta Böttcher mit
Christian Schneider

Ein multidimensionaler Blick auf das Phänomen der Hochsensibilität 221

1. Aufgespannt zwischen zwei Welten 221

1.1 Die Kraft aus der Sehnsucht der Hochsensiblen 225

1.2 Komplexe Informationsverarbeitung und ihre Folgen 227

**1.3 Zwischen Lebensdrama und Lebensvision –
der souveräne Umgang mit einer Achillesferse 229**

1.4 Zwischen Selbstverrat und Selbstverbindung 233

**2. Hochsensible – Mystiker, Selbstverwirklicher
und Kulturkreative 235**

- 2.1 Gipfelerlebnisse – einmal Himmel und zurück 237
- 2.2 Die entscheidende Perspektive des Begleiters 238
- 2.3 Die Maslow'schen Selbstverwirklicher –
eine Spur zur immanenten Gesundheit Hochsensibler 246
- 2.4 Die Kultur kreativen – Träger einer stillen Revolution 250
- 3. Hochsensibles Bewusstsein, Spiritualität und
gesellschaftliche Evolution 256
- 3.1 Thesen zur Hochsensibilität 257
- 3.2 Exkurs: Hochsensible und Kulturkreative aus der
Perspektive der Spiral Dynamics 261
- 3.3 Übergangsphasen und ihre Bedeutung für die Arbeit
mit Hochsensiblen 266
- 3.4 Zukunftskompetenz Hochsensibilität 269
- 4. Das Gebot der Stunde – Entwicklung und Stärkung
der Potenziale Hochsensibler 275
- 4.1 Das Dialoghaus und die dialogischen Prinzipien 277
- 4.2 Die Kultur des Nichtwissens und der heilsame Raum 279
- 5. Gesichter von Hochsensibilität in Therapie,
Coaching und Beratung 281
- 5.1 Marit B. – zwischen Abschied und Neubeginn 282
- 5.2 Marco E. – schwer gestresst in Struktur und Funktion 291
- 5.3 Changemaker – die einsamen Wölfe unter
den Hochsensiblen 296
- 5.4 Alexander – ein hochsensibles Kind 301
- 6. Hochsensibles Leben und seine Begleitung – die Suche
nach einer Erfahrung von Verbundenheit 304
- 6.1 Begleitung als Treffpunkt 308
- 6.2 Hochsensibilität – Geschenk und Aufgabe 311
- 7. Christian Schneider zur Struktur des
Begleitungsprozesses 314
- 7.1 Der Sinn- und Werteprozess 320
- 7.2 Higher Ground Leadership® 322

i-Punkt Ein multidimensionaler Blick auf das Phänomen
der Hochsensibilität – Mechthild Rex-Najuch 326

KAPITEL SECHS

Zwischen Nichtwissen und Wissenschaft – am Ende einer Odyssee 337

1. Begleitung – Tanz ohne Choreografie 337
 2. Psychologie und Medizin – zwei unterschiedliche
Gleiche 344
 - 2.1 Konsequenzen falscher Behandlung
und Außenbewertung 347
 - 2.2 Zwischen Abgrenzung und Empathie 349
 3. Physik und Biologie – Erklärung natürlicher Prinzipien 355
 - 3.1 Die Ökonomie der Natur und ihre Vorteile 358
 - 3.2 Muster und Ordnung – Tanz verschiedener
Geschwindigkeiten 363
 - 3.3 Vorschriften der Natur 367
 - 3.4 Quantentunnel in den Mitochondrien 372
 4. Lernen – über ein natürliches Konzept und die Kraft
der Erwartung 376
 - 4.1 Neuronale Plastizität – Grundvoraussetzung für
anhaltenden Lernerfolg 382
 - 4.2 Lernen unter besonderen Voraussetzungen 384
 - 4.3 Die Welt da draußen – Gehirn und Sinneswahrnehmung 392
 - 4.4 Freier Wille – die Kraft der Entscheidung 396
 5. Stress – ein natürliches Prinzip zum Überleben 400
 - 5.1 Stress aus natürlicher Sicht 404
 - 5.2 Stressstabilität – erlernbar oder natürlich angelegt? 408
- i-Punkt Zwischen Nichtwissen und Wissenschaft –
am Ende einer Odyssee – Mechthild Rex-Najuch 412

Schlussgedanken 419

Autorinnen und Autoren 423

Anmerkungen 426

Register 439

Abbildungsteil I – VIII zwischen 224 und 225