



BUCHTIPPS

Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel? Wie sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. mvg-Verlag.

Das Standardwerk zum Thema von Elaine N. Aron, der Entdeckerin dieser Veranlagung. Ein guter, praxisnaher Überblick. Der perfekte Einstieg ins Thema. Mit Test zur Selbsteinschätzung (online zu sehen mit Blick ins Buch – Klick auf Titel-Link).



Elaine N. Aron: Hochsensibilität in der Liebe. Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann. mvg-Verlag.

Das Standardwerk zum Thema HSP-Beziehungen von Elaine N. Aron. Sie zeigt die Vor- und Nachteile sowohl von Beziehungen zwischen zwei HSP als auch Beziehungen zwischen HSP und Nicht-HSP auf. Mit Test zur Selbsteinschätzung.



Birgit Trappmann-Korr: Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal. Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung. VAK-Verlag.

Die deutsche Sozialpsychologin Birgit Trappmann-Korr bringt Hochsensitivität und Hochbegabung in einen Zusammenhang, betrachtet die Verwandtschaft zu ADS (der stillen Schwester von ADHS) und differenziert HSP nach ihren empathischen Eigenschaften und spirituellen Veranlagungen. Sehr übersichtlich, fundiert und klar. Mit Test (von Elaine N. Aron) zur Selbsteinschätzung.



Rolf Sellin: Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität – vom Manko zum Plus. Kösel-Verlag.

Der deutsche Psychotherapeut und Coach Rolf Sellin hat aus seiner eigenen Veranlagung und Berufspraxis einen lebensnahen Überblick mit vielen hilfreichen Methoden für HSP geschrieben. Eines seiner Themen: Abgrenzung für HSP. Mit (selbst entwickeltem) Test: Sind sie hochsensibel?



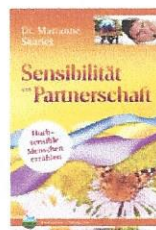
Susan Marletta-Hart: [Leben mit Hochsensibilität](#). Herausforderung und Gabe. Aurum-Verlag.

Die in den Niederlanden geborene und in der Schweiz lebende Susan Marletta-Hart ist hochsensitiv und u. a. Shiatsu-Praktikerin. Sie bringt in ihrem Buch einen praxisnahen Überblick über das Thema und viele Strategien für den Umgang mit dieser Veranlagung. Mit sehr viel Herz geschrieben.



Georg Parlow: [Zart besaitet](#). Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen. Festland-Verlag.

Der Autor ist der Pionier des Themas in Österreich, arbeitet als Energetiker, Coach, Meditationslehrer etc. mit HSP. Er hat einen eigenen Test für HSP entwickelt.



Dr. Marianne Skarics: [Sensibilität und Partnerschaft](#). Hochsensible Menschen erzählen. Festland-Verlag.

Das Buch ist vor allem eine Sammlung von Erfahrungsberichten über Beziehung mit anderen HSP oder Nicht-HSP, aber auch von HSP-Singles. Mit Tipps, wie Liebe gelingen kann.



Julie Leuze: [Empfindsam erziehen](#). Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes.

Festland Verlag.

Julie Leuze zeigt in ihrem Buch auf, dass es gar nicht so schwierig ist, einen richtigen Umgang mit hochsensitiven Kindern zu pflegen. Sie hat viele Mütter und Expert/innen interviewt und hebt vor allem auch die positiven Merkmale der empfindsamen Kinder heraus.



Antje Gertrud Hofmann: Hochsensible Kinder. Die liebevollen Boten des Universums, Aurum Verlag

Die Autorin beschreibt die besonderen Merkmale von hochsensitiven Kindern sehr anschaulich. Sie fordert von den Erwachsenen klare Grenzen und Achtsamkeit, damit sich die Kinder angenommen, geborgen und selbstsicher fühlen. Sie empfiehlt die Annahme der eigenen Person, die das Kind leitet und führt, damit das Kind zu einer selbstständigen, verantwortungsbewussten, flexiblen Persönlichkeit reifen kann.



Berend Jager: Das intuitive Kind, Aurum Verlag

Der Autor ist Lehrer und bringt seine Erfahrungen im Umgang mit den Kindern der neuen Zeit ein. Er möchte Verständnis bei den Erwachsenen wecken, welche die oft nicht verständlichen Verhaltensweisen dieser Kinder, wie unangepasstes Verhalten, besondere Intuition und weise Bemerkungen, meist schwer akzeptieren können.



Cäcilia Brodesser: 33 Tipps für den Umgang mit Kindern der neuen Zeit Novum-Verlag.

Ein Ratgeber für alle, die Kinder bis 6 Jahre begleiten.

Die Autorin (aus unserem Netzwerk) gibt wertvolle Tipps für den Umgang mit Kindern der neuen Zeit, wie Indigokinder, Kristallkinder und andere. Durch ihre Erfahrungen als Lehrerin, Therapeutin, Mutter und Großmutter ist sie in der Lage, sich in die Psyche von besonders sensiblen Kindern einzufühlen und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen.



Cäcilia Brodesser: 33 Tipps für die liebevolle Begleitung von Kindern der neuen Zeit, Novum-Verlag.

Ein Ratgeber für Erwachsene mit Kindern von 6-12 Jahren.

Die Autorin gibt in ihrem 2. Ratgeber allen Erwachsenen, die Kinder vom 6. bis zum 12. Lebensjahr begleiten, wertvolle Anregungen, die das Zusammenleben mit ihnen erleichtern und bereichern sollen. Sie zeigt auf, dass meist einfache Methoden und Techniken genügen, um mit schier ausweglosen Konflikten leichter fertig zu werden.