Dies ist Version 0.1. Die Versionsgeschichte findet sich am Ende des Dokuments.

## **Hochsensibel und Hochbegabt - ein Ratgeber**

Menschen mit Phantasie langweilen sich nie.

#### über den Autor(en)

Ich schreibe diesen Ratgeber als selbst Betroffener, quasi als das Buch, das ich mir vor einiger Zeit gewünscht habe, als ich selbst zum ersten Mal über mich erfuhr, dass ich mich wohl in die kleine Gruppe der hochsensiblen Hochbegabten einordnen musste. Die Entdeckung und (Selbst-)Erkenntnis der hier vorgestellten Konzepte von (Hoch-)Begabung (HB) und (Hoch-)Sensibilität (HS) sind wissenschaftlich nur bedingt etabliert, und so entspringen die meisten Erkenntnisse dieses Ratgebers der Bewusstwerdung meiner selbst, des Autors Konstantin Martini.

Die Erkenntnisse haben innerhalb von kurzer Zeit mein Leben recht umfänglich umgekrempelt, was eine nicht seltene Erscheinung bei der späten Erkenntnis von Hochbegabung und Hochsensibilität (HoSeHoBe) ist.

Daher habe ich nun begonnen dieses Buch zu schreiben, um den Nachfolgenden Zeichen zu hinterlassen für ihren Weg, damit sie sich selbst auf gute Wege leiten können. Daher habe ich viele für mich wichtige Erkenntnisse hier zusammengetragen, festgehalten und stelle sie nun hiermit allen Interessierten zur Verfügung.

# Abschnitt 1: Charakterisierung Hochbegabung und Hochsensibilität

#### Hochsensibel und Hochbegabt - Die "Kurzversion"

Hochsensibilität und Hochbegabung sind zwei voneinander unabhängige, das Denken und die Wahrnehmung betreffende, (neuronale?) Eigenschaften eines Menschen. Dieser Ratgeber richtet sich vorrangig an diejenigen Menschen, die beide dieser Besonderheiten aufweisen. Dabei beeinflussen sich diese Eigenarten in ihren Ausprägungen, so dass Hs+Hb-Personen jeweils einige, aber selten alle Eigenschaften einer Person aufweisen, die nur hochsensibel oder nur hochbegabt ist. So haben es hochsensible Hochbegabte schwer, sich genau einem dieser Lager zu zu ordnen, da sie jeweils einige, jedoch selten alle Kriterien erfüllen, und das vorhandensein beider Eigenschaften zugleich ein selten betrachtetes Phänomen zu sein scheint.

Hochsensible Hochbegabte zeichnen sich meiner Erfahrung nach durch diese Eigenschaften aus:

- Schnell in Denken und Erfassen
- Erhöhte Wahrnehmungs- und Aufnahmekapazitäten
- Strahlende Augen
- Machen sich wenig aus Status
- Handeln "gern" aus höheren Beweggründen
- Denken weit, und schneller als sie reden können. Gedankensprünge
- Empathisch im Umgang, emotional und verletzlich
- Können in ihren Begeisterungen aufgehen
- Motivation ist stark stimmungsabhägig
- Schätzen oft absurden Humor

#### Erfahrungen

Hochsensible Hochbegabte weisen sowohl die Eigenschaften der Gruppen der Hochsensiblen auf, wie sie auch Eigenschaften der Hochbegabten aufweisen. Jedoch unterscheiden sie sich ebenso von den meisten Angehörigen dieser beiden Gruppen, insbesondere durch das Hinzukommen der jeweils anderen Eigenschaft (hs/hb). Da beide Eigenschaften Minderheitenphänomene sind, sind hochsensible Hochbegabte tatsächlich sehr dünn gesäht in der Menschheit. Gängige Schätzungen gehen von bis zu 20% Anteil an der Bevölkerung von Hochsensiblen und 2-3% Hochbegabten aus. Dies multipliziert ergibt die naive Schätzung von 0,4-0,6% Anteil an hochsensiblen, hochbegabten Personen an der Gesamtbevölkerung (der Erde). Es exisiteren jedoch keine dem Autor bekannten Studien, die diesen Zahlen ausreichend statisitische Deckung für den gesamten Planeten geben.

Im weiteren wird versucht, eine "reine" Charakterisierung der beiden Eigenschaften zu geben, die jeweils versuchen "vollkompatibel" mit dem gleichzeitigen Auftreten beider Eigenschaften zu sein. Es wird also versucht ohne Eigenschaften auszukommen, die etwa hochsensiblen Personen nachgesagt

werden, die aber bei ebenfalls hochbegabten Hochsensiblen eher seltener ausgeprägt sind. Selbiges für die Eigenschaften hochbegabter Personen, die nur gegebenfalls hochsensibel sind.

## **Hochbegabt - was bedeutet das?**

Hochbegabte sind stets an Erweiterung des Gedankenraumes interessiert.

Dieses Verlangen nach Neuem Denken (schier unstillbare Neugier) macht sie oft zu Verhaltensabweichlern, und man könnte annehmen, dass sie dadurch starke Treiber der kulturellen Evolution darstellen, indem sie ständig hinterfragen, weiterdenken (wollen) und denen das Gehen eigener Wege wichtig und wohltuend ist.

#### Erfahrungen

- mehr Fragen als Antworten
- mehr als eine (oder keine) Antwort auf eine Frage
- lange Sätze / Zusammenhänge
- verschachtelt
- dialektisches Denken (Gegenteil mitdenken)
- immer weiter denken (Gedankengenerator)
- unbeschränktheit
- Ablehnung von Wiederholung
- Neugier, unstillbarer Durst nach Neuem
- Absurdität

#### Besonderheiten / Bedürfnisse von HB-Personen

Hb-Personen haben eine große Neugier und oft auch ein starkes Mitteilungsbedürfnis. Sie verfügen oft auch über einen hohen Energiehaushalt, und sind gern geistig aktiv. Sie reflektieren Gedanken, die sie erhalten, und kommen leicht auf eigene, originelle Ideen.

In ihrem Umfeld werden sie entweder als Inspiration oder für ihr Problemlösevermögen geschätzt. Sie können jedoch auch als Nie-Zufrieden-Zu-Stellend gefürchtet oder als kompliziert-Denker verballhornt werden.

#### (Selbst-) Test HB

Eigentlich sollten Sie sich an dieser Stelle bereits angesprochen und im Groben korrekt dargestellt sehen, wenn sie hochbegabt sind, und den vorangehenden Abschnitt gelesen haben. Es kann jedoch zu Anpassungen in ihrem bisherigen Leben gekommen sein, durch die sie gelernt haben, Teile ihres Geistes zu blockieren. Dieses Herunterdenken, und selbst-Ausbremsen nehmen Hochbegabte oft als Verhaltensweisen an, um sozial akzeptiert zu werden.

Die Denkweise von Hochbegabten wird in unserem Kulturkreis oft noch als "zu kompliziert" oder "zu umständlich" abgestraft. So kann es dazu kommen, dass Hochbegabte, die soziale Bedürfnisse wie alle anderen Menschen auch haben, sich aus sozialen Gründen in ihren Äußerungen oder ihrem Denktempo zügeln. Diese Verhaltensanpassungen werden nach gewisser Zeit unbewusst, und somit zu Gewohnheiten, die zum Teil erst durch neue Bewusstmachung aufgebrochen werden kann.

Bei hochsensiblen Hochbegabten sind die Anpassungserscheinungen oft noch gravierender, da sie noch seltener soziale Umfelder erleben, in denen sie sich frei und in sozialer Harmonie nach ihren speziellen Bedürfnissen entwickeln können.

Frage an Probeleser: Wenn du dich, oder jemanden aus deinem Umfeld, als hochbegabt einstufst, haben dir dann wesentliche Aspekte in diesem Kapitel gefehlt, die für dich mit der dir bekannten Hochbegabung in Verbindung stehen und hier genannt werden sollten?

#### Hochsensibel - was bedeutet das?

Hochsensible nehmen besonders viel (gleichzeitig) wahr. Diese Fülle und Feinheit der Wahrnehmung zeigt sich neben dem rein Sensorischen auch in sozialen Wahrnehmungen und Empfindungen, sowie in reichhaltiger, intensiv-erlebter oder kreativer Phantasie.

#### Erfahrungen

- pazifistische Grundhaltung
- ganzheitliches Harmoniebedürfnis

- Denken und Erleben in Gefühlen
- reichhaltige und großartige Innenwelt
- empathische Gabe / emotionale Intunition
- starke Wahrnehmung / Beeinflussung durch Stimmungen und Gefühle
- eventuell künstlerische Tätigkeit / Begabung (je nach Umfeld/Enwicklung)

#### Besonderheiten / Bedürfnisse von HS-Personen

Hs-Personen haben ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis. Wie diese Harmonie erlebt und angestrebt wird, kann jedoch stark von Person zu Person variieren.

Auch Schmerz wird von Hs-Personen intensiver erlebt, was zu teilweise recht extremen Vermeidungsstrategien führt. Generell sollten Hs-Personen darauf achten, sich nicht zu überreizen. Viele haben ihr Limit auch bereits einmal erreicht, etwa in einem Raum mit vielen hektischen Bewegungen, oder während vieler paralleler Gespräche kann es zu einer Überreizung kommen, welche sich durch körperliche Symptome bemerkbar macht.

#### (Selbst-) Test HS

Auch hier sollten sich hochsensible Personen bereits bei der Lektüre des vorherigen Abschnittes schon selbst recht gut charakterisiert sehen. Zur weiteren Selbsteinschätzung sei angemerkt, dass Hochsensible oft durch ihr starkes empathisches Wahrnehmen oder Wirken auffallen, oder etwa sehr modebewusst, gestalterisch, künstlerisch oder dichterisch aktiv sind. Sie mögen soziale Wärme, und genießen Harmonie sehr. Im Gegenzug reagieren sie auch stärker auf schlechte Stimmung, und lassen sich zum Teil von Details, die anderen geringfügig erscheinen, stark beeinflussen.

Ihre pazifistische Grundhaltung zusammen mit dem Umstand, dass nicht alle Menschen Hochsensibel sind, führt oft dazu, dass sie die Welt als "eher ungerecht" erleben. Dabei erleben sie aber auch häufig im Umgang mit anderen Hochsensiblen ein unerklärliches Grund-Einverständnis über diese pazifstischen Werte und Einstellungen. Aus diesem Grund können Hochsensible oft gut mit anderen Hochsensiblen, wenn sie neben den Wertvorstellungen auch ein ähnliches Harmonieverständnis haben.

Hochsensible könne ganz intuitiv nach kurzer Einschätzen, wie es einem Gegenüber, das nicht nicht mal menschlich sein muss, geht. Dieses empatische Einfühlungsvermögen kann manchmal sogar so weit gehen, dass sich Hochsensible regelmäßig in der Anwesenheit anderer verlieren, und für einige Zeit ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht so stark wahrnehmen wie die anderer anwesender Personen.

Frage an Probeleser: Wenn du dich, oder jemanden aus deinem Umfeld, als hochsensibel einstufst, haben dir dann wesentliche Aspekte in diesem Kapitel gefehlt, die für dich mit der dir bekannten Hochsensiblität in Verbindung stehen und die hier noch benannt werden sollten?

## **Hochsensibel und Hochbegabt - Ausführlich**

#### Was kommt bei HS+HB alles zusammen?

Hs+Hb-Personen, an die sich dieser Ratgeber vorrangig richtet, weisen die Eigenschaften beider Gruppen (HS und HB) auf, sie sind also äußerst feinfühlig, haben aber einen wach(s)en (wollenden) Geist, der ständig neugierig ist und Lust auf neue Eindrücke hat. Mit dieser Mischung von Bedürfnissen und Begabungen finden sie zwar oft Anknüpfungspunkte und Parallelen zu anderen Menschen, jedoch treffen sie selten auf Menschen, die sowohl mit ihrem hochsensiblen Empfinden, wie auch ihrer hochbegabten Denkweise, konform sind.

Daher sind HS+HB-Personen leider häufig in ihrer sozialen Entwicklung beeinträchtigt, da es oft an Gleich-Denkenden oder allgemeiner Akzeptanz ihrer besonderen Denk- und Empfindungsstruktur mangelt. Aus diesen Gründen des unverstanden-Seins oder -Erlebens kommt es meist schon sehr früh zu erhöhten Irritationen, meist in Sitationen des Gedankenaustausches undoder des Spiegelns (Körpersprache, Rückmeldung).

Manche HsHb-Personen erleben sich nicht als anders-denkend oder -fühlend, und erleiden so einen enormen Anpassungsdruck, da sie wider ihrer Natur versuchen "normal" zu sein (ein menschliches Grundbedürfnis), oder es "wie alle anderen" machen wollen was ihnen aber schwerer fällt. Stattdessen sollten sie sich als besonders erkennen, und daraus ableiten, wie ihr eigener weg aussieht oder auszusehen hat. Wenn sie konsequent und geschickt für diesen Weg einstehen werden sie ohn auch gehen können, und wenn sie dabei zufriedener werden wird man es ihnen schließlich zugestehen.

Wieder andere erleben sich als anders-denkend, was oft im sozialen als Fehlverhalten bewertet wird, und kommen so häufig zu einem schlechten Selbstbild. Wie viele Hs-Personen nehmen sie die Welt (oder die Gesellschaft der Menschen) als ungerecht und brutal (eben unsensibel) wahr.

#### Gemeinsamkeiten und Unterschiede "nur" HB

#### Gemeinsamkeiten

Mit der Gruppe der nicht-hochsensiblen Hochbegabten verbindet die Gruppe der hochsensiblen Hochbegabten der unstillbare Durst nach Neuem. Von einem erreichten Stand aus kann direkt weiter falsifiziert, diskutiert und analysiert werden, was zu lebhaften Diskussionen führen kann, in denen keinem der Debattierenden jemals die Argumente auszugehen scheinen. Auch kommt es selten zum endgültigen Abschließen eines Themas, da es stets noch offene Punkte gibt. Die beiden Gruppen kommen also im (Weiter-)Entwickeln von Gedanken gut zusammen, und schätzen und beflügeln sich gegenseitig im Einbringen von neuen Gedanken und Sichtweisen.

#### Unterschiede

Unterscheiden tun sich diese beiden Gruppen jedoch in der Eigenschaft der Hochsensibilität, was einerseits dazu führen mag, dass hochsensible Argumentationen oft mehr Aspekte mit einbeziehen, oder weiter gedacht oder angelegt sind als nicht-hochsensible Argumentationen.

Jedoch erleben die hochsensiblen Hochbegabten die Gruppe der nicht-hs Hochbegbten auch als unsensibel, was in emotionaler Hinsicht oft als unbefriedigend bis hin zu schmerzhaft erlebt wird.

Umgekehrt beschreiben nicht-hs HB-Personen HSHB-Personen auch als "zu kompliziert" denkend, mimosenhaft oder irrational.

#### Gemeinsamkeiten und Unterschiede "nur" HS

Hier ist man sich über das Erleben der Welt einig, hat jedoch in der Bewältigung verschiedene Ausgangspunkte oder Kapazitäten.

#### Gemeinsamkeiten

Mit der Gruppe der nicht-hochbegabten Hochsensiblen verbindet die Gruppe der hochsensiblen Hochbegabten die reichhaltige Empfindungs- und Erfahrungswelt. Gemeinsam die Stimmung herstellen, und zusammen Harmonie genießen, sind zwei Ausprägungen, in denen diese Gruppen zueinander finden. Diskussionen über Wahrnehmung, Kunst, Philosophie und die großen Fragen der Menschheit sind ergiebig, da die reichhaltigen Kammern der Erfahrungen vernetzt werden wollen.

#### Unterschiede

Während Hochsensible insgesamt eine starke Neigung zu Harmonie haben, mischt sich bei hinzukomender Hochbegabung oft ein Hang zu oder Interesse für Fehlstellen oder Störfaktoren, also Stellen, an denen die Harmonie sich abrupt ändert. Diese Sprungstelllen werden von nichthochbagebten Hochsensiblen oft weniger als interessant als primär als Störung empfunden.

HoseHobe füllen auch gerne weiter den (Frei-)Raum, was dann, trotz Harmonie als Überforderung aufgenommen werden kann. Auch neigen Hochbegabte eher zu Spontaneität und entgegen zu sehr festgelegtem planmäßigem Vorgehen, was beim Gegenüber manchmal als Plan- oder Haltlosigkeit, gar Chaos, aufgefasst werden kann. Hosehobe hinterfragen auch mehr, und sind daher "mit Hausmitteln" schwerer zufrieden zu stellen.

Hochbegabte haben zumeist ein sehr hohes Aufnahmevermögen, und unterscheiden sich daher auch in der Regeneration von nicht-hochbegabten HS-Personen. Sie brauchen eventuell weniger Ruhe, und bevorzugen viellecht eher Ablenkung oder Zerstreuung als Ruhe in Form von Reizarmut.

Für HoseHobe gibt es kein Rezept zur Regeneration. Eine stets variierende Mischung von stabilen (Sicherheit) und transformativen (Neugier) Umständen ist die beste Annäherung, die an dieser Stelle versucht sei.

#### Umgang mit Hochsensiblen/Hochbegabten

Hochsensiblen Hochbegabten sollte man am besten möglichst offen gegenübertreten, da sie aufgesetztes Verhalten intuitiv Erkennen. Sie schätzen in der Regel inhaltiche Gespräche über Themen für die sie sich interessieren, oder die für sie neu sind. Zu langes Reden über Dinge, die ihnen längst klar sind, langweilen sie schnell. Fühlen sie sich sicher, so so sorgen sie sich meist ganz von allein für Unterhaltung.

Hochsensible Hochbegabte könne erstaunliches leisten, jeodch nur selten gut unter Druck arbeiten. Generell verabscheuen sie Manupulation, und es sollte daher versucht werden, möglichst nur offene Bitten zu stellen, die ein hochsensibler Hochbegabter wahrscheinlich eher annimmt, oder wegdiskutiert.

Generell ist es sinnvoller der hochsensiblen Hochbegabten eher nur das Problem, und die zur Lösung zur Verfügung stehenden Mittel zu nennen, und den Rest wird sie dann erfragen, wenn es zur Lösung dienlich ist.

Hochsensible Hochbegabte reagieren abwehrend auf Festlegungen, die gedankliche Räume eingrenzen. So etwas kann sich auch in einer Ablehnug von Terminen, Stundenplänen oder anderen organisatorischer Strukturen ausdrücken bzw. dazu auswachsen.

Kontakt ist für hochsensible Hochbegabte schwerer erträglich, wenn er haupsächlich auf Oberflächlichkeiten basiert, und kaum Tiefgang hat. Jedoch können auch Sachebenen oder -themen von hochsensiblen Hochbegabten stark emotionalisiert sein, was sie durchaus auch zu glühenden Verfechtern von Sachthemen machen kann. Jedoch entsteht hierbei dann ein emotionaler Tiefgang für das Sachgebiet, der Grundlage des Interesses ist.

#### Was also ist HS+HB? Was macht es besonders?

Hs+Hb-Personen sind Emotionskraftwerke, die der Gemeinschaft nützen wollen. Durch die sensorischen Feinheiten sind sie zu körperlichen Höchstleistungen fähig. Genauso groß ist ihr körperliches wie auch geistiges Anpassungspotential, welches ihnen ja gelegentlich zum Verhängnis wird.

Frage an Probeleser: Wenn du dich, oder jemanden aus deinem Umfeld, als hochsensibel und hochbegabt einstufst, haben dir dann wesentliche Aspekte in diesem Kapitel gefehlt, die für dich mit dieser Einstufung zusammen hängen?

## Abschnitt 2: Erfahrungen und Ratschläge für und den Umgang mit hochsensiblen Hochbegabten

### Zurechtkommen in der Normalbegabten Welt

Hochbegabung und Hochsensibilität sind (immer noch) Minderheitserscheinungen, und müssen sich daher zunächst als Ausnahme erkennen und akzeptieren (Iernen). Da sie als "Ausnahme" die praktische Bringschuld trifft zu erklären, auf welche Weise sie vom üblichen Abweichen, ohne dass dies als Gefahr oder Angriff auf den hauptsächlich vorherrschenden Denk- und Empfindungstypus zu werten wäre. In dieser Hinsicht bedeutet es für Hochsensible undoder Hochbegabte, dass sie nicht "einfach so" mit den meisten Mitmenschen konform gehen, da sie andere Denk-, Erfahrungs- oder Empfindungsmuster aufweisen, als es für die Mehrheit der Fall ist. Daraus ergibt sich für die Betroffenen eine doppelte Aufgabe: Sie müssen einerseits sich selbst, und ihre Gedanken und Gefühle zu gewissen Themen selbst ergründen, und können nur bedingt etwas mit Tipps undoder Verhaltensweisen aus anderen Denkstrukturen anfangen, und es ist weiterhin hilfreich, den Zustand besser verstehen zu lernen, der als "normal" kursiert, um daran das Abweichen des eigenen Denkens oder Empfindens besser zu verstehen, und besser mit Menschen dieses Denktypus interagieren zu können.

Das klingt nun ziemlich kompliziert, und meint aber doch etwas Bewältigbares: Herauszufinden wo die eigenen Unterschiede zu "anderem Erleben" liegen etwa. Oder fest zu stellen wie das eigene und das andere Denken zum Leben streben und beitragen. Der unsensiblen Qualität auch mal die Zielstrebigkeit, Unerschrockenheit oder Direktheit als Werte anzuerkennen, und in der eigenen Interpretation von Situationen offener zu werden für den Umgang mit Menschen, die einfach anders denken als man selbst. Natürlich ist es da auch mal frustrierend, dass man selbst eben zur Minderheit gehört, und die Ausnahme, die man bildet, alzu oft erklären oder verteidigen muss. Oft liegen in den persönlichen Unterschieden, die man zu anderen ausweist, große Gefühle, Visionen oder Potentiale, die leider allzu oft verborgen bleiben, aus Scham oder Angst vor sozialer Ausgrenzung.

Es sollte also versucht werden, das eigene Selbstbild aus der Gesellschaft zunächst einmal herauszulösen, und für sich zu betrachten ohne Vergleiche mit der Umwelt. Was tut einem selbst gut oder gefällt? Wie blickt man selbst auf das Leben, und welche Wünsche und auch Sorgen (Bedürfnisse) trägt man in sich? Von den so gewonnen Erkenntnissen aus weitet sich der Blick dann

darauf, wie man sich im Zusammenhang mit anderen sieht und erlebt. Die Erkenntnis der Mitmenschen wird durch die Selbsterkenntnis erweitert, da ein Aspekt, den man an sich selbst reflektiert hat fortan als Referenz zur Einordnung des Veraltens von anderen Menschen dienen kann. In diesem Sinne erweitert ein weiter Blick auf das Selbst auch den Blick auf andere Menschen.

Ebenso kann umgekehrt die Selbsterkenntnis und -einordnung durch den bewussten Blick auf andere befördert werden. Für Hochsensible und Hochbegabte besteht eine besondere Aufgabe darin, das eigene Abweichende Denken oder Verhalten mit dem vorherrschenden Denken in Einklang zu bringen. Das erfordert zweierlei Qualitäten, einerseits das eigene Denken gut genug zu verstehen, um es erklären, oder damit arbeiten zu können, und andererseits ein möglichst gutes Verständnis des Denkens der anderen Seite. Diese zweite Kompetenz ist ungleich schwerer zu erlangen, da sie sich eben nicht in der eigenen Persönlichkeit zeigt, sondern in dem vom eigenen Denken oder Empfinden abweichenden.

Ein wichtiger Aspekt zum Verständnis der nicht-hochsensiblen Welt ist der Status. Die Handlungsmaxime von Hochsensiblen sind zumeist mehr an das Wohl aller gekoppelt, als an den eigenen Vorteil oder den eigenen Status. Dass der eigene Vorteil schon "Ende der Fahnenstange" sein könnte kommt vielen Hochsensiblen gar nicht erst in den Sinn, und so entsteht oft Frust über die erlebte Ungerechtigkeit oder gar Böswilligkeit der Mitmenschen.

#### Persönlichkeitsentfaltung für hochsensible Hochbegabte

Hochsensible Hochbegabte sollten sich nach Ansicht des Autors bei Gelegen- oder Gegebenheit mit Themen der Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung auseinander setzen und vertraut machen. Wenn sie in der Lage sind die so an sie herangetragenen Informationen im Lichte ihrer Erfahrung mit der eigenen Besonderheit zusammenzubringen, und ordentlich bewerten zu können, welche Informationen und Erfahrungen welchem Denktypus entspringen iund entsprechen, dann können sie mit dem für sich passenden Wissen ihre Erfahrung und somit schließlich ihre Potenziale vergrößern und ihr Wirken erweitern.

#### Die Anpassung in der Vergangenheit erkennen

Nicht selten gibt es Schlüsselereignisse in den Lebensgeschichten von Hochsensiblen und Hochbegabten, durch die eine Anpassung ausgelöst oder eingeleitet wurde. Die Ergründung dieser Ursachen kann zum Teil zu einer Lösung von Blockaden beitragen.

## **Vorläufiges Ende**

Dieser Ratgeber befindet sich in der Entstehung, und wurde zur vorgezogenen Veröffentlichung nur bis hier her ausgearbeitet. Im Weiteren folgen einfach schon einmal die geplanten Kapitelüberschriften für den weiteren Weg.

Wenn du schon heute an dem weiteren Buch interessiert bist, und vielleicht auch noch wertvolle Erfahrung beitragen möchtest, dann melde dich gerne bei mir persönlich, oder unter konstantin@martini.pm.

#### Impulse: Der eigene Weg

Die eigenen Gefühl-Danken durch das Bewusstwerden zähmen

Die späte Erkenntnis im Erwachsenenalter

#### Der Neugier was bieten

- Literatur und Kunst
- Musik und Sport
- Wissenschaft
- Familie/Menschen/Tiere

#### Impulse: Der gemeinsame Weg

**Emotional Kommunizieren** 

Hochsensible Hochbegabte unter sich

Hochsensible Hochbegabte und die anderen Qualitäten

Impulse: Gesellschaft und Frieden

**Historische Figuren** 

Personen in der Öffenlichkeit

### Impulse: Das abstrakte Universum

Von Kristallen und Fluiden

Spiritualität und Übersinnliches

**Evolution und Telepathie** 

## Versionsgeschichte

### Version 0.1

- Kapitel 1: Beschreibung von HS, HB, HS+HB
  Kapitel 2: Struktur, Impulse und Ausblick begonnen.
  Hinweise/Fragen an Probeleser
- Die erste Feedbackrunde einholen