

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS





Corinna Kegel

Die fabelhafte Welt  
der Hochsensiblen  
und Hochbegabten

Gütersloher Verlagshaus



... à mon Pollux ...



# Inhalt

Einleitung	13
Nur Mut, Sie sind keine Ente – Sie sind ein Schwan! – vom Suchen und Finden des eigenen Wertes	23
Die Suche nach dem Spiegel im Märchen	24
Das Loslassen des alten Selbstbildes	30
Die Aufgabe: Selbstwert versus Selbstzweifel	32
Niemand ist eine Insel – ich schon! – von Einsamkeit, Banalitäten und Freiheitsdrang	37
<i>Phänomen Einsamkeit</i>	41
Hollywood entdeckt das Thema	44
Vielbegabte ticken anders	49
Schotten dicht auf Hochseeschiffen	52
Typisch! – Der Zyniker und Misanthrop	57
Die Parfümeurin und der Sommelier – von den feinen Sinnen	61
<i>Phänomen Feinsinnigkeit</i>	61
Wie entsteht nun eigentlich Hochsensibilität?	62
Himmel und Hölle der »Hundenase«	65
Die Gabe der Genussfähigkeit	73
Die Bedeutung der Achtsamkeit	76
<i>Eine Achtsamkeitsübung</i>	78
Ich bin es mir wert!	81
Typisch! – Der schöngeistige Intellektuelle	83

Der Neunmalklugen und die Besserwisserin  
– von den Untiefen der Kommunikation,  
der Ungeduld und dem Unverständnis 87

*Phänomen Fehlkontakte* 88

Fakten forschen – welche Freude! 89

Meetings – Reden ist Silber, Schweigen ist Gold 92

Smalltalk – Schwerarbeit am kalten Buffet 95

Wie geht es Dir? – eine einfache Frage und  
ihre komplizierte Antwort 97

Man kann's auch übertreiben –  
sprachliche Sorgfalt oder Spitzfindigkeit? 98

Wie behalte ich meine Mitarbeiter? 99

Typisch! – Der Visionär und Leitwolf 101

Lauf, Pferdchen, lauf! –  
im gestreckten Galopp über die Felder  
– vom Rausch der Geschwindigkeit, vom Pingpong  
und von brennender Luft 105

Jonglieren macht Freude! 106

Die Entdeckung der Langsamkeit 108

*Phänomen Wissensdurst* 111

Die Qual der Wahl – warum kann ich nicht mal  
bei einer Sache bleiben? 114

Typisch! – Der Tausendsassa 117

Der Zauberer, die Hexe, der Priester  
und die weise Frau  
– vom Wissen, was die Welt nicht weiß 120

*Phänomen Spiritualität* 121

Typisch! – Der Prophet, der Wanderer  
zwischen den Welten und der Straßenkater 126



Die Prinzessin auf der Erbse – von Störanfälligkeit, Waschetiketten und kratzenden Pullis	129
<i>Phänomen Reizüberflutung</i>	130
Ich fühle was, was Du nicht fühlst	135
Typisch! – Die Kreative	138
Balsam für Ihr Nervensystem: absichtslose Zeit und reizarme Umgebung	141
Der Denker – vom Entscheiden, Grübeln und Zerdenken, bis nichts mehr bleibt	143
<i>Phänomen Perfektionismus     und wo er uns hinbringt</i>	143
Realismus versus Perfektionismus	144
Die Suche nach dem Optimum	147
Typisch! – Der Scheue	148
Speisekarten-Sudoku – Kopfarbeit in Zeitlupe	152
Der Zappel-Philipp – von Ablenkung, Abschalten und »Aufschieberitis«	156
<i>Phänomen Reizüberflutung</i>	156
Die Nörglerin, der Kontroll-Freak, die Bedenkenträgerin und der Miesmacher – vom Fehlerfinden, Umtauschen und anderem Zeitvertreib	160
Die unperfekte Welt	161
Typisch! – Der Reformier	165

Der Zweifler und der Perfektionist	
- von Misstrauen, Unsicherheit und Zersetzung	167
<i>Phänomen Zweifel</i>	168
Typisch! – Die Künstlerin	170
Der Hochstapler – so ganz anders als Felix Krull	
- von Unzulänglichkeiten, Unvermögen und Urängsten	174
Typisch! – Die Schillernde	176
Pippi Langstrumpf – Freigeist, Non-Konformistin und kreativer Kopf	
- von Freiheitsliebe, Fantasie und Führung	180
<i>Phänomen Autonomie</i>	183
Ansichten eines Clowns	186
Feinfühligkeit als Führungstool – ein Schatz für mich und andere	189
Typisch! – Der Einsiedler	190
Was lange währt, wird endlich gut	
- spät entdeckte Talente und die Zeit zum Nachreifen	193
Besser spät als nie	195
Die ungeahnte Kraft aus der Erkenntnis	200
Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt	203
<i>Phänomen Selbstwert und wie wir ihn     uns geben</i>	205

Der Pinguin ist so perfekt wie die Giraffe – jedem sein Element	
– vom Aufbrechen und Ankommen	209
Auf zu neuen Ufern	211
Die Bremer Stadtmusikanten	215
Aufbruch in die eigene Welt	218
Nachwort –	
Das Balé am Rande der Welt	220
Literaturverzeichnis	222



# Einleitung

Das Thema Hochsensibilität liegt im Trend ebenso wie das der Hochbegabung, welches nun schon etwas länger für Unruhe und Diskussionen sorgt. Die Zahl der Sachbücher zum Thema steigt, Zeitungen und Zeitschriften springen auf den Zug auf. Immer öfter tauchen die Begriffe auch in fachfremden und nicht »betroffenen« Kreisen auf – aber mal ehrlich! Ist das nicht nur was für Dünnhäutige, Egozentriker oder Eso-Menschen? Früher waren A(D)HS und Allergien angesagt, heute sind's eben Hochbegabung und Hochsensibilität. Und nun ein weiteres Buch nach all den zahlreichen Veröffentlichungen? Was soll da noch Neues kommen?

Mit derselben Ernsthaftigkeit und Schwere, die seinerzeit die Themen um die Aufmerksamkeitsdefizite begleitet haben, widmet sich nun unsere Gesellschaft den Themen Hochsensibilität und Hochbegabung – dafür sind wir Deutschen ja bekannt. Schwer muss es sein und anstrengend, dann ist es richtig und einem ernsthaften Thema angemessen!

Als vor einigen Jahren Mensa e.V. – der weltweit größte Verein hochbegabter Erwachsener, Jugendlicher und Kinder – in München das Deutschland-Jahrestreffen veranstaltete, titelte die Abendzeitung: *Die Superhirne kommen*. Kein Wunder also, dass bei dem Wort »Hochbegabung« die meisten Menschen nur an Albert Einstein denken oder an irgendwelche fremdartigen Wesen mit kleinen grünen Antennen auf dem Kopf. So entstehen Vorurteile und Schubladendenken.

Die Psychologie ist eine alte Wissenschaft, doch im Laufe der letzten Jahre hat sie neue Erkenntnisse über eine Gruppe von Leuten gefunden, die ganz offensichtlich anders tickt als die meisten. Auch wenn Sie sich, liebe Leserin und lieber

Leser – im Folgenden bitte ich um Verständnis, wenn ich der besseren Lesbarkeit halber die männliche Wortform wähle, und dazu einlade, dass sich beide Geschlechter angesprochen fühlen mögen – vielleicht erstmalig intensiver den Themen Hochsensibilität und Hochbegabung widmen, haben Sie bitte noch ein wenig Geduld. Eine ausführlichere Darstellung beider Phänomene folgt in diesem Buch, und anhand der vielen Beispiele und Geschichten können Sie sich hoffentlich bald ein lebendiges Bild von diesem variationsreichen Thema machen.

Denn dieses Buch ist explizit kein wissenschaftliches. Auf dem Markt gibt es inzwischen bereits eine Vielzahl von Veröffentlichungen, die den neuesten wissenschaftlichen Stand der Forschung abbilden. Diese Kenntnisse sind wertvoll und unerlässlich.

Dieses Buch hat jedoch eine andere Herangehensweise – nämlich die über Bilder. Bilder und Geschichten sprechen uns in ganz anderer Weise an und geben uns die Möglichkeit, auf einer tieferen Ebene Dinge zu entdecken, (wieder) zu erkennen und zu verstehen. Dies ist das Prinzip des Geschichtenerzählens und auch des vorliegenden Buches. Deshalb schreibe ich auch so, als redete ich – ein wenig, wie mir der Schnabel gewachsen ist.

In meiner Arbeit als Coach für hochsensible und hochbegabte Erwachsene in meiner Hamburger Praxis ist Humor ganz explizit ein Werkzeug. Humor schafft Abstand, Lachen nimmt vielen unveränderbaren Sachverhalten oft die Schwere aber dem Anliegen nichts von seiner Ernsthaftigkeit. Auch der bewusste Umgang und das Spielen mit Sprache sind mir wichtig. Meine Klienten kennen und schätzen das: mal penibel genau, mal flapsig – ganz, wie die Situation es gerade erfordert.

Ob Sie nun ein alter Hase im Bereich Hochbegabung und Hochsensibilität sind, ob Sie einfach nur neugierig auf ein weiteres Thema und offen für einen neuen Impuls sind, ob Sie mehr über sich oder über einen Ihnen bekannten Menschen erfahren möchten – mein Ziel ist es, beide Phänomene mit Leichtigkeit zu betrachten und auch die zum Staunen zu bringen, die sich in einer Geschichte erkennen oder die mit einem Menschen zu tun haben, der ihnen bislang oft Rätsel aufgab und für dessen Verhalten dieses Buch nun Erklärungen liefert. Nehmen Sie dieses Buch wie ein Lesebuch zur Hand – in das Sie immer wieder eintauchen können, das Ihnen immer wieder neue Facetten dieser Phänomene zeigen kann.

In Unternehmen wird das Thema – euphemistisch ausgedrückt – nicht gerade mit den offenen Armen aufgenommen. Dabei ist jeder außergewöhnlich begabte Angestellte einer Firma ein potenzieller Gewinn. Diesen Reichtum nicht zu nutzen, ist aus meiner Sicht eine volkswirtschaftliche Verschwendung. Und doch verschanzen sich Personaler, Entscheider und Führungskräfte noch zu oft hinter dem Satz: *Meine Mitarbeiter sind nicht hochbegabt. Sprich: Wer hier hochbegabt ist, entscheide ich. Und dass nur ja niemand besser sei als ich.* Und da Menschen mit diesen besonderen Talenten offenbar bedrohlich wirken oder als arrogant abqualifiziert werden, weil sie angeblich etwas Besseres sein wollen, werden sie nicht nur nicht extra gefördert, sondern oft in ihrer Entfaltung sogar besonders beschnitten.

Gleichwohl kommt die neueste Umfrage zur Einstellung der Deutschen zu Intelligenz und Hochbegabung zu einem ermutigenden Ergebnis. Das Strategie-Team von MinD (Mensa in Deutschland e.V.) hat mit Spezialisten aus der Hochbegabtenforschung und Öffentlichkeitsarbeit der Universität Duisburg-Essen eine repräsentative Internet-Umfrage mit 1029 deutschen Erwachsenen zwischen 18 und 69 Jahren mittels Multiple-Choice-Fragen durchgeführt, die u. a. folgen-

de Ergebnisse lieferte: Interesse für das Thema bekundeten zwei Drittel der Befragten. Nur 15 Prozent hatten bei dem Begriff »hochbegabt« negative Assoziationen, 41,2 Prozent gaben Neutralität und 44 Prozent sogar eine positive Haltung gegenüber Hochbegabung an. Dabei beeinflusst persönliche Erfahrung mit Hochbegabten die Haltung positiv. 50 Prozent der Befragten glauben an eine höhere Leistungsfähigkeit von Hochbegabten, rund 70 Prozent an ein höheres intellektuelles Potenzial, zwei Drittel allerdings auch daran, dass diese Personengruppe sozial problematischer ist. Letzterem widerspricht die Forschung, die Hochbegabten nahezu die gleichen sozialen und emotionalen Fähigkeiten bescheinigt wie normal Begabten. Die Darstellung in den Medien tendiert allerdings oft in Richtung »verrücktes Genie«. (Die Originalstudie finden Sie unter: Baudson, T.G. (2016): The mad genius stereotype: Still alive and well. *Frontiers of Psychology*, 7, S. 368)

Erlauben Sie mir eine kurze Begriffsklärung: Von Hochbegabung sprechen wir ab einem IQ von 130. Das entspricht den intelligentesten zwei Prozent der jeweiligen Bevölkerung. Als höchstbegabt gelten Menschen mit einem IQ-Wert ab 145. Bereits ab einem IQ von 120 verfügen Menschen über eine deutlich überdurchschnittliche intellektuelle Begabung. Insgesamt fällt in diese letzte Personengruppe etwa jeder zehnte Bundesbürger. Für die Hochbegabten ergibt sich rein rechnerisch allein für die Bundesrepublik Deutschland bei einer Bevölkerung von 80 Millionen die stattliche Zahl von ca. 1,6 Millionen. Tatsächlich aber sind sich die wenigsten Menschen ihrer außergewöhnlichen Talente bewusst: Wir sprechen somit von einem enormen Potenzial, das – oft nicht erkannt oder gar gefördert – häufig von seinen Trägern ungenutzt bleibt.

Schwieriger zu fassen (und auch zu messen) ist da die Hochsensibilität. Immer wieder höre ich: *Sind wir denn nicht alle ein wenig hochsensibel?* Die Menschen begegnen diesem Phäno-



men mit großer Skepsis oder völligem Unverständnis, machen sich oft lustig darüber und distanzieren sich. Vielleicht gehören Sie, liebe Leser, ja auch zu den Hochsensiblen? Sie sind es gewohnt, sich in andere hineinzusetzen, zu erspüren, was diese brauchen, doch was ist mit Ihrem Bedürfnis nach Verstanden- und Akzeptiertwerden, so wie Sie sind? Schließlich haben Sie oft einen sehr langen Weg hinter sich, bis es Ihnen selbst gelingt, Ihre Talente wahrzunehmen, sie wertzuschätzen und sich Schritt für Schritt mit Ihrem neuen Selbstbild auszusöhnen.

Vorurteile, Häme und Zynismus bringen uns den Phänomenen Hochbegabung und Hochsensibilität genauso wenig näher wie falsche Rücksichtnahme und übervorsichtiges Verhalten. Stattdessen braucht es einen offenen Blick, Neugier und eine Leichtigkeit, die es erlauben, die eine oder andere Geschichte mit Vergnügen zu lesen und vielleicht zuzulassen, dass wir uns darin wiedererkennen. Könnte es sein, dass Freude über diese besonderen »Gaben« entstehen darf, wenn es ein Buch schafft, Ihnen, liebe Leser, ein Schmunzeln zu entlocken über Ihre Eigenart, von der eine dieser Geschichten handelt?

Also, wann spricht man von Hochsensibilität? Hochsensible Menschen verfügen über ein Nervensystem, das es ihnen ermöglicht, empfindsamer und feiner wahrzunehmen als die meisten anderen Menschen. Wenn Sie so wollen, fehlen ihren Nervensystemen die Filterfunktionen. Während ein »normales« Nervensystem einen Großteil der eintreffenden Reize (Geräusche, Gerüche, Berührungen, Licht etc.) ausfiltert, sieht sich eine hochsensible Person immer mit einer wesentlich größeren Reizintensität konfrontiert, die es zu verarbeiten gilt. Mehrere oder alle ihre Sinne sind empfänglicher für Reize. Es ist leicht vorstellbar, als wie belastend das empfunden werden kann. Nicht nur die Reizaufnahme, sondern auch die Reizverarbeitung geschieht anders als bei normal

sensiblen Menschen. In der Literatur wird meist von 15 – 20 Prozent hochsensibler Personen ausgegangen. Ich persönlich halte diese Zahl für deutlich zu hoch – danach wäre etwa jeder fünfte Mensch hochsensibel, was meinen Erfahrungen widerspricht. Dagegen gehe ich von einem Anteil von ca. 5 -10 Prozent der Menschen aus und teile diese in der Praxis gewonnene Meinung mit meiner Coaching-Kollegin Anne Heintze (Kunkat, 2015, S. 130).

In diesem Buch verwende ich ausschließlich den Begriff der Hochsensibilität. Den mancherorts gebräuchlichen Begriff der »Hochsensitivität« halte ich für einen Übersetzungsfehler, einen »false friend«, und somit für ungeeignet zur weiteren Unterscheidung: Dr. Elaine Aaron, als klinische Psychologin die Pionierin der Hochsensibilitätsforschung, prägte 1991 den Begriff »Highly Sensitive Person«. »Sensitive« heißt ins Deutsche übersetzt »sensibel« (das englische »sensible« dagegen »vernünftig« oder »sinnvoll«). Erklärungen zur Entstehung von Hochsensibilität finden Sie im Kapitel *Die Parfümeurin und der Sommelier*.

Warum nun hat Sie der Titel dieses Buches angesprochen? Weshalb halten Sie es in Ihren Händen? Vielleicht ist eine Saite zum Klingen gebracht worden, auch wenn Sie sich dessen (noch) nicht bewusst sind oder Sie den Ton noch nicht hören können?

Sie dürfen das Füllhorn jetzt ausgießen über sich! Dieses Buch wird mit Bildern arbeiten, die hoffentlich Ihre Fantasie anregen und Sie dazu verführen, Ihre Gedanken auf Wanderschaft zu schicken, sich zu erinnern, wie das bei Ihnen war und ist, sich in einigen dargestellten Situationen wiederzufinden und Ihre Bilder weiterzuentwickeln.

Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich Geschichten erzählen: Geschichten von wundervollen Menschen, die klug,

vielfältig, einfallsreich, scharfsinnig, fantasievoll, witzig, differenziert, neugierig, zart, feinsinnig, geistreich, mutig und herausfordernd sind. Viele von ihnen durfte ich als Coach eine Zeitlang begleiten, wofür ich sehr dankbar bin. Mitzuerleben, wie diese Schmetterlinge endlich ihren Kokon verlassen, ihre Flügel entfalten, ihre Farben im warmen Sonnenlicht strahlen lassen und Wind unter ihre Flügel bekommen und sich in ihr Element, die Luft, erheben, ist immer wieder ein großes Geschenk für mich und berührt mich sehr.

Die verschiedenen Kategorien in diesem Buch sollen Ihnen die Orientierung und das Auffinden dessen, was Sie interessiert, erleichtern: Die meisten Kapitel stehen unter dem Vorzeichen eines bestimmten Phänomens, gefolgt von zahlreichen Geschichten unterschiedlicher Länge aus beruflichen und privaten Begegnungen mit Hochbegabten und Hochsensiblen, manchmal kommentiert. Wenn Sie mögen, wählen Sie sich die eine oder andere aus. Viele tragen verwandte Züge, denn die Personen verfügen ja immer über eine Vielzahl von Eigenarten. Die Typisch-Geschichten am Ende jedes Kapitels beschreiben als eine Art Zusammenfassung die Besonderheiten am Beispiel jeweils einer für das Kapitel charakteristischen Person.

Selbstverständlich entspringen die Namen der Personen einzig meiner Fantasie. Einige Details in den Beschreibungen habe ich verändert oder verfremdet, um Anonymität und Vertraulichkeit zu garantieren. Die wesentlichen Züge jedoch habe ich erhalten, um ein möglichst genaues Bild zu zeichnen. Die Typisierungen, die ich vorgenommen habe, sind immer nur ein Näherungsversuch. Jeder Mensch hat so unendlich viele Facetten, dass ich jeweils nur ein oder zwei Merkmale herausgegriffen habe, die für eine Person prägend sind.

Freude zu wecken, das ist mein Ziel mit diesem Buch. Freude über Potenziale, neue Horizonte und Perspektiven, Freude an Ihren Fähigkeiten, Freude, dass Ihnen manche

Dinge leichter fallen als anderen, Begeisterung für Ihren unstillbaren Wissendurst, für Ihre vielfältigen Talente, für Ihre vielschichtigen Wahrnehmungen, tiefen Gefühle und feinen Sinne, für all das, was diese Sinne Ihnen ermöglichen an Genuss, Erfassung der Welt und ihren Menschen. Ich möchte in Ihnen Dankbarkeit wecken für all die Energie, die daraus entspringt, ein begabter Mensch zu sein, und für all die Bereicherungen, die Ihnen Ihre komplexen Begabungen verschaffen, und zuletzt Demut in dem Bewusstsein, dass Ihnen all das geschenkt wurde ohne Ihr Zutun – einfach so.

In Amerika nähern sich die Menschen dem Thema Reichtum, gleich welcher Art, von einer ganz anderen Seite: Es wird öffentlich darüber gesprochen, wie viel jemand verdient, wie reich jemand ist und auch, wie begabt und talentiert. Der IQ von in der Öffentlichkeit stehenden Personen wird in Zeitschriften abgedruckt. Und niemand kommt auf die Idee, diesen Menschen ihren Reichtum zu neiden, zu missgönnen, zu schmälern oder ihnen diesen als ungerechtfertigt abzuspochen. Die Menschen erleben diese Information als Ansporn, es diesen Reichen gleich zu tun. Sie sehen die Herausforderung, die darin liegt, eine ähnliche Leistung zu vollbringen. Und dort, wo Reichtum angeboren ist wie nun mal bei der Begabung, dort wird er neidlos anerkannt und bewundert.

Leben ist wachsen. Und mit jeder Erkenntnis, die wir Menschen über uns gewinnen, wächst ein weiterer Jahresring. Wir entdecken, wer wir wirklich sind. Wir erlangen immer mehr Gewissheit, wie wir gemeint waren – von Anfang an. Und sich dieser ursprünglichen Zeichnung einer Persönlichkeit zu nähern, Schritt für Schritt mit jeder neuen Erkenntnis, das lässt eine tiefe Freude entstehen, weil wir immer mehr in Kongruenz kommen mit unserem Ursprung. Wunderbarer als Rainer Maria Rilke kann es niemand ausdrücken: ... *ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, ... Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben*

*wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.* (Rilke, 2013, S. 112)

Es ist mir ein Anliegen zu betonen: Hochbegabung und Hochsensibilität sind Geschenke! Deshalb will und werde ich auch nicht von »Betroffenen« schreiben. Das erinnert an eine Krankheit, die Sie getroffen, oder ein Unglück, das Sie ereilt hat. Manchmal werde ich im Vorgespräch zu einem Coaching gefragt, ob ich meine Leistungen über die Krankenkasse abrechnen kann. Darin wird der große Irrtum, der falsche Ansatz sichtbar: Hochbegabung ist genauso wenig eine Krankheit wie Hochsensibilität! Und damit sind die beiden auch nicht »heilbar«. Es liegt in meiner Verantwortung als hochbegabter und/oder hochsensibler Mensch, mit diesen Begabungen umgehen zu lernen. Ich kann die Verantwortung nicht jemand anderem aufbürden – und sei es der Krankenkasse. Wir sind nicht krank, wir sind reich beschenkt mit einer Vielzahl von Genüssen, Empfindungen, Gefühlen und Wahrnehmungen, mit einem wachen Geist, der unglaublich schnell und komplex arbeitet und der sich Welten erschließt, die den meisten anderen Menschen verborgen bleiben. Das ist wundervoll, das ist wahrer Reichtum, ein Geschenk, das uns zufiel und für das wir nichts tun mussten. Es ist eine Gnade, als hochsensibler Mensch so tief empfinden zu können, bei einem Musikstück oder einem Geruch im Herzen berührt zu sein, besonders tiefe Begegnungen mit anderen Menschen zu erleben, Dankbarkeit und Demut spüren zu dürfen, als Hochbegabter den Rausch der Geschwindigkeit zu genießen beim Austausch mit einem anderen klugen Geist, das Gefühl der Inspiration zu erleben im Geben oder Erfahren ... – die Liste ist endlos, so komplex wie unser Geist und unser Fühlen.

Aus diesem Grund verwende ich statt des Begriffes der »Betroffenen« den der »Beschenkten«, denn das sind sie. Sie, die Talentierten und Hochsensiblen, also vielleicht auch Sie, sind beschenkt mit einem Reichtum, dessen Umfang Sie selbst manchmal noch gar nicht richtig ermessen können.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Corinna Kegel

**Die fabelhafte Welt der Hochsensiblen und Hochbegabten**

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-579-08639-2

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Selbstverständlich genial – entdecke deine besonderen Fähigkeiten!

Trendthema Hochbegabung und Hochsensibilität? Corinna Kegel präsentiert in ihrem Buch einen innovativen Ansatz: Hochbegabung und Hochsensibilität sind Geschenke! All die Sensiblen und Talentierten sind beschenkt mit einem Reichtum, den sie selbst oft noch gar nicht richtig ermessen können. Der erfahrene Coach will »Menschen beim Wachsen« begleiten und in ihnen Freude und Dankbarkeit wecken für ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten. Und nicht zuletzt Begeisterung für all das, was dadurch möglich wird. Die Geschichten in diesem Buch lassen sich mit Vergnügen lesen und jeder »Beschenkte« kann sich darin selbst erkennen. Ein Buch, das Mut macht, all das Wunderbare zu entdecken und zu entfalten, was noch in ihnen schlummert.



[Der Titel im Katalog](#)